

<<冲出误区实战亚健康>>

图书基本信息

书名：<<冲出误区实战亚健康>>

13位ISBN编号：9787801946218

10位ISBN编号：7801946219

出版时间：2005-4

出版时间：人民军医出版社

作者：石永江

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<冲出误区实战亚健康>>

内容概要

本书为医疗保健类科普读物。

全书分4章：第一章健康警示。

列举了大量的数据、事实和专家研究的结果，提醒人们重视亚健康的危害和早期防护的重要性与迫切性：第二章保健误区。

分析了人们在饮食、运动、医疗、心理保健等方面的不正确认识或行为：第三章实战亚健康。

针对企业白领、教师、机关工作人员和面临考试的大、中学生工作、学习压力大，没有时间进行体育锻炼的实际情况。

从心理平衡、精神放松、躯体松弛、自我保健按摩、调整生活方式、有氧运动、科学睡眠、营养调理／\个方面，为他们“量身定做”了一套完整而可行的“保健方法”：第四章立即行动。

介绍了自我检测身心健康的指标和方法，制定了个人保健锻炼的计划、目标。

强调健康在于行动。

本书理论联系实际。

图文并茂，简便实用，前呼后应，旨在帮助长年在室内工作的脑力劳动者能够放松身心。

愉悦工作。

摆脱慢性疲劳综合征和亚健康的烦恼。

从而达到“增智高效于工作之内。

放松愉悦于生活之中”。

本书适于白领人士、机关工作人员和大、中学生阅读。

也可供广大中老年朋友们参考。

<<冲出误区实战亚健康>>

书籍目录

第一章健康警示——愿你突出重围 一、数据警示 二、一线报道 (一)不良生活方式的危害 (二)“杀手”就在你身边 (三)找出危害你家人健康的隐患 (四)高三流行亚健康 (五)“血稠”人更愁 (六)容易出现“过劳死”的特定人群 (七)“慢性疲劳综合征”偏爱的三种人 (八)催人衰老的“八大帮凶” (九)影响寿命的九种有害因素 (十)“坐”出来的毛病 三、专家忠告 (一)亚健康的表现、诱因及常见人群 (二)常见的致疲劳因素 (三)“过劳死”的危险因素 (四)警惕电脑病 (五)心理压力与健康 (六)早衰的信号 (七)有损体形的六种不良习惯 (八)不良饮食习惯的危害 (九)办公室综合征 (十)颈肩腕综合征 (十一)书写痉挛症 第二章保健误区——帮你改“邪”归正 一、认识误区 (一)健康就是没病 (二)体检指标正常就是健康 (三)健康人占多数，病人和亚健康者占少数 (四)拥有知识就拥有健康 (五)“五高症”是有钱人、中老年人的病 (六)有病才求医 (七)有病再治，预防其次 (八)保健是老年人的事，年轻人无所谓 (九)人必须彻底克服惰性 (十)每天工作太忙，想运动锻炼但没有时间 二、运动锻炼的误区 (一)“饭后百步走，活到九十九” (二)强度效果成正比，运动锻炼要大力 (三)体力劳动就等于健身运动 (四)早上空气佳，晨练效果大 (五)要想身材好，多做健美操 (六)扭伤挫伤，热敷为上 (七)要想锻炼好，场地很重要 (八)运动加啤酒，健康跟着走 (九)运动汗浹背，其后多补水 (十)运动后饮酒，疲劳全赶走 (十一)空腹运动，全身轻松 (十二)运动不间断，“三九”、“三伏”均要练 (十三)跳舞锻炼方便，愉悦健身两全 (十四)骨质疏松，不要运动 (十五)剧烈运动，减肥轻松 三、饮食营养的误区 (一)正餐吃水果，减肥有效果 (二)常见的致疲劳因素 (三)“过劳死”的危险因素 (四)警惕电脑病 (五)心理压力与健康 (六)早衰的信号 (七)有损体形的六种不良习惯 (八)不良饮食习惯的危害 (九)办公室综合征 (十)颈肩腕综合征 (十一)书写痉挛症 三、饮食营养的误区 (一)正餐吃水果，减肥有效果 (二)热油炒菜，色香味俱在 (三)蔬菜颜色是否好看，与营养价值无关 (四)蔬菜种类多样，混食更加营养 (五)蔬菜汁生饮，保健又养人 (六)蔬菜横竖放，营养均一样、 (七)肉管三天汤管七，多食肉汤壮身体、 (八)爆炒黄鳝，味道更鲜、 (九)骨头炖汤，加醋更爽 (十)美酒加咖啡，一杯又一杯 (十一)饮用头遍茶，味香又解乏 (十二)沸水沏茶，香浓味更大 (十三)喝浓茶，味倍佳 (十四)新茶更香，饮茶时尚 (十五)啤酒营养好，人人皆可饮 (十六)啤酒好、啤酒香，喝了啤酒会发胖 (十七)黄酒为料醇，哪能随意饮 (十八)补钙吃钙片，多多益善 (十九)肥鸡屁股，味鲜口舒 (二十)粉丝胜过面条香，多食粉条也无妨 (二十一)早餐不用吃，午餐弥补之 (二十二)荤油让人胖，素油使人壮 (二十三)空腹喝牛奶，营养吸收快 (二十四)酸奶加热喝，暖胃暖心窝 (二十五)多吃鱼头，美容又补脑 (二十六)水果代蔬菜，方便又实在 (二十七)豆腐是个宝，多吃身体好 (二十八)酒后饮茶，解酒祛乏 四、医疗保健误区 (一)药片研碎，轻松下胃 (二)便秘服泻药，方便又快乐 (三)首次服药，加倍见效 (四)吃药加糖，味道变爽 (五)进口药价高，但比国药好 (六)好药不难找，新药贵药自然好 (七)想要聪明健康，多吃微量元素帮忙 (八)青霉素皮试阴性，就不会再发生过敏 (九)中药纯天然，没有毒副作用 (十)药物卫生巾，防病又治病 (十一)得了感冒，锻炼有效 (十二)骨折多补钙，骨头愈合快 (十三)晚上总做梦，机体不轻松 (十四)肚子痛，赶快使用止痛药 (十五)大便带血，痔疮是也 (十六)果汁代水果，父母乐呵呵 (十七)婴儿出牙晚，补钙不能慢 (十八)孩子偏食，纠正及时 (十九)好孩子，不吃零食 (二十)婴儿入睡，摇晃才对 (二十一)生小孩，衰老快 (二十二)子宫肌瘤，一定不留 (二十三)男性阴部无分泌，因此不用经常洗 (二十四)堂堂男子汉，有泪不轻弹 五、心理保健的误区 (一)追求完美，人人必备 (二)保持紧张节奏快，显示现代文明来 (三)癌症确诊，等待死神 (四)做事样样成，一定要精明 (五)忘记以前，就是背叛 六、生活方式的误区 (一)爱清洁、讲卫生，耳垢全部消灭净 (二)食物进牙缝，牙签反复捅 (三)灰沙入眼痛，一吹包管用 (四)因为胆小，开灯睡觉 (五)蹲厕所看书，充分利用时间 (六)使用隔夜龙头水，习以为常无所谓 (七)久淋热水浴，解乏又舒服 (八)晚上洗头，身体无忧 (九)素食多进口，使人更长寿 (十)天气热闷，洒水降温 (十一)夏天少穿衣，感觉凉快些 (十二)空调车里好，避暑加睡觉 (十三)袜子衣服一起洗，方便快捷又满意 (十四)菜板还是塑料好，又薄又轻又干净 (十五)碗筷洗干净，毛巾擦水印 (十六)烧水煮饭时，油烟机可休息 (十七)腊肉冷冻，保鲜出众 (十八)孩子们的“游乐场”，地毯正是好地方 (十九)室内百花争艳，心情无比舒坦 (二十)清晨空气真正好，开窗换气很重要 (二十一)饰物不离身，美丽又动人 (二十二)天天涂口红，美丽人心动 (二十三)

<<冲出误区实战亚健康>>

朋友拼酒，豪气长留 (二十四)饭后看电视，零食嘴里吃 (二十五)鲜花送病友，跟着时尚走 (二十六)手机胸前挂，方便你我他第三章 实战亚健康——保健“八法”，为你保驾护航第四章 立即行动——祝你幸福安康

<<冲出误区实战亚健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>