

<<每天读点养生学>>

图书基本信息

书名：<<每天读点养生学>>

13位ISBN编号：9787802138261

10位ISBN编号：7802138264

出版时间：2010-1

出版时间：海潮

作者：云牧心 编

页数：310

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>

## <<每天读点养生学>>

### 前言

健康是当你拥有时不知道珍惜而失去时又轻易得不到的一件珍宝。

健康的身体是一个人高质量生活的保证。

健康是世界上最公平的东西，它不依赖于金钱、地位。

而是以人们的先天条件和对健康的重视程度来决定。

我们不能选择先天的基因，可是我们可以选择后天的努力，这也应了“寿夭休论命，修行本在人”。

健康不能仅仅是一种口号。

而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为，真正做到“健康在我手中”。

饮食方面，你要了解，并不是任何人都适合吃任何蔬菜和水果，只有选择最适合自己的食物对自己才是最健康的。

健康的饮食设计到选择健康的食物和养成良好的饮食习惯，除了老生常谈的“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”外。

还要注意在食物烹调过程中要尽量保持食物的营养。

饮食的健康是身体健康的保证，没有健康的饮食就不会有强健的体魄。

生命在于运动，只有运动能让身体变得朝气蓬勃。

许多人以忙为借口拒绝锻炼身体，或者有人认为只有去操场踢球跑步才是锻炼身体的方法，这两种想法都是错误的。

运动在平时，只要你想运动，任何时间任何场地都可以进行。

上班途中，工作间隙，会议时间，甚至下班回家坐在沙发上都可以进行。

当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间取得最佳的运动效果。

每天晚上的良好睡眠，是恢复精力、保持健康身体的根本。

当入睡不再艰难，睡眠不再惊醒，你会爱上每一个睡眠的夜晚。

良好的睡眠其实并不难。

选张舒服的大床，准备好舒适的卧具。

创造良好的环境，选择有助睡眠的食物，这些都能帮助你有一个良好的睡眠。

如果迫不得已要熬夜，也不要害怕，通过正确的方法就能把熬夜的伤害降到最低。

心理的健康、良好的居家环境、健康的职场生活、科学的防病治病、有效的排毒、开心的旅游等都是身体健康的重要因素。

每天学点健康知识，既能打开视野又能帮助你获得健康生活的经验。

对于珍视健康的您来说，每天读一个健康箴言能受益一生。

## <<每天读点养生学>>

### 内容概要

心理的健康、良好的居家环境、健康的职场生活、科学的防病治病、有效的排毒、开心的旅游等都是身体健康的重要因素。

每天学点健康知识。

既能打开视野，又能帮助你获得健康生活的经验。

对于珍视健康的您来说，每天读一个健康箴言能受益一生。

## 书籍目录

第1章 合理饮食与养生选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之 每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病 这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患 控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻 食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺 不能过量食用辣椒——一香能解百臭，一辣能解百瘟 吃零食要注意搭配——不知食宜者，不足以全生 白开水是最好的饮料——好水喝足，百病可除 选择适合自己的茶——宁可三天无油盐，不可一日不喝茶 健康地饮用牛奶——早上喝奶保证营养，晚上喝奶有助睡眠 选择健康的汤饮——饭前一碗汤，气死好药方 生活中的健康粥饮——粥食原本同源溯，粥谱食疗治百病 健康饮品豆浆——天天喝豆浆，长寿有保障 喝果汁要讲究健康——酸味伤于筋，辛味损正气 戒掉碳酸饮料——狂饮害人，伤脾伤胃 女性饮用咖啡危害大——咖啡味美，女性慎饮 枣是健康的朋友——一日三枣，长生不老 花生要健康地食用——常吃花生能养生，吃了花生不想荤 必不可少的豆制品——宁可一日无肉，不可一日无豆 食用豆腐的健康提示——要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 妙用生姜得健康——四季吃生姜，百病一扫光 正确食藕健康受益——鲜藕止血，熟藕补血 菠菜食疗价值高——三天不吃青，两眼冒金星 根据自身状况选择粗粮——五谷杂粮壮身体，粗茶淡饭保平安 细嚼慢咽好处多——吃得慌，吞得忙，伤了胃口害了肠 能保持食物营养的烹调方法——火急烙不好饼，三滚不如一焐 合理搭配一日三餐——早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐 适当增加进餐次数——食欲数而少，不欲顿而多 不要让酒变成身体的毒药——久饮酒者，腐烂肠胃 改掉暴饮暴食的不良习惯——太饱伤神饥伤胃，太渴伤血又伤气 饮食要卫生——病从口入，祸从口出

第2章 科学运动与养生让运动提高身体免疫力——体强人欺病，体弱病欺人 生活中简单易行的健身方法——捶背搓腰摇头晃脑，打打哈欠耸耸肩膀 与起床同步的健身方法——一天之计在于晨，早起锻炼不能省 上班途中也可以简单健身——上班途中，健身先行 办公室里的健身操——小小办公室，锻炼大天地 尽量从小开始进行锻炼——年轻勤锻炼，老来身体健 选择适合自己的运动方式——夏游泳，冬长跑，一年四季广播操 不同年龄的人应选择不同的运动——饮食贵有节，运动贵有恒 科学地选择运动量——养生在动，动过则损 怎样进行运动前的准备——准备活动要做好，事先热身不可少 黄昏锻炼比晨练有益——找好运动时，黄昏赛过晨 平时散散步有利身体健康——平时徐行百步多，手摩脐腹食消磨 选择最佳的步行姿势——常常步行走，活到九十九 制订适合自己的步行健身计划——或多或少，合适最好 中老年人快步走意义大——快步走，人长寿 后退走路法的保健意义——要想腿不废，走路往后退 多进行“健康跑”——要得到效果，先讲究方式 跑步锻炼的最佳运动量——量小无用，量过易损 登山是很好的健身方法——懒懒散散好生病，闲来登山增健康 太极拳的要义和精髓——常打太极拳，益寿又延年 脑力劳动者的放松技巧——急需端坐敬天威，静室收心宜谨戒 跳绳的保健秘诀——跳绳踢毽，病少一半 走近休闲时尚的瑜伽运动——若要身体好，天天要做操 运动中如何正确补水——饥餐渴饮勿太过，免致膨脝伤心肺 平时多拍拍身体——拍打健身法，方便又有效 健康的反常态健身——方式不重要，健康是结果 易感冒的健身处方——健身是感冒的最好预防方法 易疲劳的简单健身处方——经常锻炼身体，早日远离疲劳 过度疲劳的恢复方法——过度疲劳伤身体，及时改正少病患 生活中的健身误区——谨慎不为过，小心益健康 饭前、饭后不要剧烈运动——饭前不要闹，饭后不要跳

第3章 健康睡眠与养生高质量睡眠是健康的保证——每天睡得好，八十不见老 睡眠不足危害多——睡眠不好，疾病丛生 睡眠要有规律——早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后 改掉睡眠的坏习惯——一觉到天亮，身体自然好 要健康就不能睡懒觉——懒觉睡足，精神去无 每天中午坚持午睡——坚持午睡好处多，精力旺盛好干活 高质量睡眠的条件——吃八分饱，睡十分够 使用空调创造良好的睡眠环境——睡前开开窗，一夜睡得香 创造舒适的睡眠条件——床好铺好睡眠好，两者缺一添烦恼 选择正确的睡眠姿势——坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮 变换睡姿有助于睡眠——常换睡姿，保持通畅 选择健康的睡向——南北睡，能助眠 养成自然醒的好习惯——每天按时醒，轻松又保健 科学摆床有助睡眠——床舒适，人轻松 掌握好睡眠时间的长短——多睡易病，少睡伤身 睡觉最好不要面对面——睡觉面对面，精神好很难 晚餐、睡眠间隔宜长——晚饭早点吃，健康能保障 多做有助于睡眠的运动——勤劳一日，可得一夜安眠 给被子晒太阳的机会——卧具卫生做得好，舒适睡眠有保证 枕头不能过高和过低——枕头好，睡眠佳 注意床铺的卫生——卫生多，疾病少 主动性休息能克服疲劳——主动休息，疾病无踪 睡眠要保持黑暗环

## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

境——睡眠开灯，疾病丛生 调整睡眠的方法——吃人参不如睡五更 晚间不要饮用咖啡——晚间咖啡，无助睡眠 热水泡脚帮助睡眠——每夜洗脚卧，睡眠固自安 健康睡眠的细节——不露宿于星月之下，不睡卧时露出肩头 把熬夜的伤害降到最低——一日不睡，十日不醒 重视睡眠打鼾——鼾声四起，健康警报 治疗失眠要讲方法——经常失眠，少活十年 第4章 心理健康与养生 心理与健康密切相关——怒甚偏伤气，思多太损神 快乐是健康的捷径——心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼 保持心理平衡——心理平衡，黄金心态 笑口常开，健康常在——生气催人老，不如笑一笑 用乐观的态度面对生活——寿夭休论命，修行本在人 人生中最有力量的好情绪——情绪好，身体好 管理自己的情绪——情绪不好，到处烦恼 幽默能调剂生活的喜怒哀乐——怒伤肝，喜伤心，悲喜惊恐伤命根 培养洒脱、豁达的性格——豁达是仙药，巧用治百病 你是自己最好的心理医生——心理无疾病，健康有保证 戒除自卑的毛病——自卑容易催人老，自信生活寿缘高 男人也要学会哭——有泪尽情流，疾病自然愈 大悲大喜对健康无益——世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少 紧张情绪对健康有害——逢事不紧张，寿命自然长 远离过度焦虑——安神宜悦乐，惜气保和纯 戒除忧郁——积忧不已则魂伤矣，愤怒不已则魂神散也 猜疑能剥夺你的健康——豁达者长寿，猜疑者短命 狭隘是好情绪的大敌——放宽心思自家福，免致中年早哀愁 嫉妒无益健康——嫉妒是心灵的毒瘤，宽容是增寿的良方 贪婪的人健康没有保障——淡泊名利人长寿，贪得无厌命不长 偏激固执是健康大敌——不忍百福皆雪消，一忍万祸皆灰烬 抛弃恐惧的心理——恐惧是种病，努力能克服 认识常见的心理疾病——疾病种类多，早认识才能早预防 获得心理健康的“营养素”——健康需要营养，心理需要呵护 分清虚荣和自尊——虚荣是毒药，自尊是脸面 消除虚荣的武器——虚荣害处大，消除靠自己 坦然接收生活中的不完美——完美不完美，关键在体会 正确认识挫折——挫折不挫折，全在你选择 克服依赖心理——有主见，力量大 适当自负——谦受益，满招损 第5章 居家环境与养生 保持居室内空气清新——空气常新，健康常在 选择健康的地板和装饰材料——要想身体好，装修要环保 各种地毯谨慎选用——地毯好看，健康使用 营造舒适的室内环境——常开窗，透阳光；通空气，保健康 合理搭配室内色调——居处绮靡华丽，令人贪得无厌，乃患害之源 用绿色植物净化家中空气——顺四时兮和喜怒，安居处兮山水情 营造良好的家庭氛围——少生闲气有欢乐，家庭和睦幸福多 夫妻和谐相处的秘诀——夫妻相敬如宾，越活越显年轻 创造良好的卫生环境——浴厕无味心情好，厨房卫生害虫跑 住宅谨防电磁辐射——电磁污染无处不在，保护住宅维护健康 正确地使用电脑——上网不上瘾，疾病自然没 健康地使用冰箱——冰箱保鲜不保险，使用规则多 讲究对电话经常清洗——电话多人用，卫生要保证 经常消毒饮水机——久不除垢易污染，人不勤快易生病 电视对人们的健康影响大——少看电视，身体健康 常给家里的空调消消毒——空调干净，空气清新 平时要经常清洗电脑——电脑灰尘多，清洗要细心 把病菌消灭在卫生间——地方小细菌多，勤保洁得健康 健康地使用光源——日光灯方便人，正确使用是根本 私家车要常开窗——车内空气污染多，多多换气保安乐 老年人穿衣服要注重舒适性——春寒莫放棉衣薄，夏月汗多须换着 怎样选择健康舒适的鞋——护好您的脚，百病不来找 消灭蟑螂应该从早春开始——蟑螂消灭光，健康有保障 赌博严重危害健康——财帛生有分，知足将为利 养成良好的生活习惯——饱不剃头，饿不洗澡 春捂秋冻保持健康——春不忙减衣，秋不忙加衣 剔牙和挖耳对健康无益——牙不剔不稀，耳不挖不聋 晒太阳也要讲究方法——经常晒太阳，筋骨强如钢 帮助家人科学戒烟——能忌烟和酒，活到九十九 杜绝厨房的健康隐患——厨房隐形杀手多，做好卫生早预防 第6章 职场工作与养生 保持一种姿势容易引起腰背疼——没事多动动，腰不疼背不疼 尽量不要选择单肩挎包——少用单肩包，美丽又健康 空腹饮食禁忌多——饿过了，食要慎 伏案工作要经常变换姿势——伏案非体力，久坐易生病 有规律的生活让你远离疲劳——神疲心易役，气弱病相侵 热水泡脚能防病治病——热水洗洗脚，坚持要到老 远离电脑辐射的方法——辐射大漏洞多，办公防护少不得 少用耳机能保护耳朵——耳机方便大家，危害不可不晓 如何健康地使用手机——手机不离手，健康背着走 职场人士的正确补脑方法——职场人士勤补脑，工作业绩少不了 培养健康的驾驶习惯——小小驾驶室，悲欢大世界 电脑使用者的瘦身之道——裤带越长，寿命越短 尽量少用牙签剔牙——牙签牙线，祸福两边 天天洗头有利身心健康——多洗头，身体棒 避免秃顶要做好预防——头发是第二张脸，尽早开始防脱发 注意预警早衰的信号——解读身体密码，破解早衰信号 跷二郎腿容易导致背疼——二郎腿不潇洒，正确坐姿并不难 困倦忌用冷水冲头——冷水刺激大，冲头要不得 不要躺着看报纸——看报纸不随便，躺着看害健康 饮酒过量危害健康——饮酒要有量，劝酒要三思 尽可能地选择慢节奏生活——节奏快麻烦多



## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

慢下来享安乐 擦胸捶背能提高免疫力——办公室多动动，擦胸捶背助免疫 远离疲劳综合征的方法——心若太费则竭，形若太劳则怯 远离神经衰弱的方法——压力太大疾病欺，神经衰弱排第一 放松运动能有效缓解压力——职场压力大，动动身体佳 走出严重危害健康的吸烟误区——珍爱生命，远离香烟 控制K歌时间——K歌虽好，量力而行 第7章 防病治病与养生体检对健康非常重要——一份预防方，胜过百份药 定期体检保证身体健康——善养生者，则治未病之病 警惕严重威胁健康的小毛病——医之于无事之前，不迫于既逝之后 从眼睛看疾病——眼睛小窗口，健康大视野 从皮肤颜色来判断疾病——察肤色，辨疾病 观皱纹知病变——皱纹出在不同处，健康隐患简单查 观手辨病——手掌异常处，疾病丛生时 从清晨异常表现辨病——生活有节律，变化莫大意 痛是疾病的重要信号——爱惜身体，重视疼痛 身体泄漏心脏病秘密——心脏个小任务重，发生病变不轻松 从饭后反映可以诊断胃肠病——有否胃肠病，饭后有反应 内脏患癌皮肤有表现——皮肤异常，一定谨慎 不同脸色暴露的健康信号——天黄有病，人黄有病 胃肠道日常保健——三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐 心脏的日常保健——少烟限酒多睡眠，心脏健康无负担 腹式呼吸法能增加肺活量——肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命 预防颈椎病的方法——颈椎有病痛苦深，没病早防少受罪 高血压患者的日常保健——血压高一分，疾病增三成 糖尿病人的日常保健——病因富贵起，保养食先行 便秘的调养——多动多吃菜，便秘烦恼不再来 感冒后如何积极治疗——更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎 四种虚弱体质的保养——病从虚处发，百病乘虚而入 病后调养的注意事项——治病不养病，不如不看病 预防春季多发病——杨柳发青，百病皆生 秋冬交替的自我保健——秋冬季节多饮水，一日三餐多清淡 选择合适的医院和医生——选好医院是关键，有病乱治害自己 病人应怎样和医生交流——有病不瞒医，瞒医害自己 服中药时要注意忌口——不明药性者，不足以除病 远离家族病的方法——畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大 每年给身体做一次自检——身体是最好的朋友，自己是最好的医生 第8章 健康排毒与养生认识身体中“毒”症状——毒素分布广，侥幸受害深 毒素怎样在体内生存——毒素善变，形式繁多 饮食是毒素的重要来源——养体须当节五辛，五辛不节反伤身 认识几种健康的排毒法——用对方法，事半功倍 简单清除眼睛的毒素——睛明眼亮，无毒健康 耳朵排毒的简单方法——耳聪目明，健康特征 怎样排除用药带来的毒素——是药三分毒，用药要谨慎 各个器官都能排毒——妖邪难犯己，精气自全身 出汗能帮助排毒——出汗越多，毒素越少 按摩能帮助身体排毒——按摩做得好，身体少受罪 缓解便秘的方法——便秘事小危害大，缓解便秘肠清毒 如何养成固定排便的习惯——排便固定好处多，养成习惯为健康 选择健康的排毒食物——排毒食物多选择，自身排毒好处多 吃对食物能养胃排毒——胃口好，身体就好 保护肝脏——肝脏好，毒素少 让肾脏更好排毒的方法——肾乃解毒重器，水乃助肾良方 用清刷皮肤的方法排毒——刷刷皮肤，收获惊喜 沐浴露能帮助祛死皮——用对方法，轻松祛死皮 运动为什么能排毒——运动是个宝，健康离不了 帮助排毒的运动——运动好又巧，毒素自然少 良好的睡眠能帮助排毒——天天睡好觉，毒素自然少 选择素食能解毒——没事多吃素，健康又解毒 断食清肠能有效排除毒素——断食能清肠，健康保障多 提高免疫力的方法——提高自身免疫力，自然抵抗毒侵袭 认识清除毒素的水疗法——用水排毒，自然洁净 保持好心情有助于排毒——笑一笑，毒素少 自制排毒养颜的果汁——新鲜果蔬汁，健康好味道 自己制做健康的排毒养颜茶——女性爱美，饮之有道 认识不正确的排毒方法——排毒为健康，小心被毒缠 一周饮食排毒疗程——饮食排毒餐，排毒有保证 第9章 女性养颜与养生美丽的女人会食补——食物是最好的美容佳品 头发的日常保养——头发要干净，第一印象好 烫头发有害身体健康——追求时尚，不忘健康 皮肤要时刻注意防晒——皮肤要保养，防晒贯始终 不同场合防晒秘诀——防晒不分场合，随时都要进行 黑皮肤的保养秘诀——黑皮肤勤保养，防止肤色不均匀 眼睛也要设防线——漂亮要防护，眼睛要健康 警惕眼袋衰老的信号——女性易老，眼袋先行 多吃能美白牙齿的食物——吃对食物，美白牙齿 用对食物做无斑女人——巧用小心思，塑造无斑女人 慎戴太阳镜——配带眼镜，健康第一 夏季要防止青春痘的侵袭——青春痘难防，科学治疗 用食物抚平岁月的痕迹——女性易老，抗皱先行 女人要注意对双手的保养——会保养的女人先养手 乱用香水对健康有害——香水好闻，小心使用 用盐浴改善皮肤炎症——盐常见，美肌肤 夏季要给肌肤补足水份——肌肤保养，补水先行 夏天要照顾好问题肌肤——夏季炎热，防止病变 时尚美甲不利健康——指如削葱根，美甲不美甲 中年女性如何保持胸形——吃对食物，塑造美胸 中年女性要经常进行乳房自检——乳房自检，珍视健康 女性要防止乳房胀痛——要保养，先防病 科学治疗粉刺痘痘——小痘痘，大心病 调理身体能留住美丽——内调外顺，保养

## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

容颜 电脑一族美容必读——电脑辐射大，美容要做好 肌肤保养误区——肌肤保养，要重自然 危害健康的美容方法——美容要做，健康要有 谨慎使用化妆品——自然的，才最好 选择健康的高跟鞋——鞋子舒服，脚最清楚 年轻人慎选紧身衣——紧身易致病，选择要谨慎 第10章 减肥健身与养生 减肥贵在坚持——减肥成败，在于坚持 女性减肥要把握好关键时间——找好时间段，减肥不辛苦 少吃多餐能控制体重——少食多餐，健康保证 多吃能减内脏脂肪的食物——内脏脂肪多，疾病频光顾 选择适合自己的花草茶——茶叶久食令人瘦，去人脂 肥肉并不是致胖元凶——肥肉少食，不能不食 中年要控制饮食谨防发福——肥胖是疾病之源 健康地选择减肥药——是药三分毒，用药要小心 选择能调节身材的蔬菜——重食物功能，选最佳食品 多食能减肥的水果——水果好处多多，减肥恰当选择 吃辣椒能帮助减肥——辣椒功能多，吃辣能减肥 用香醋健康减肥的方法——健康醋饮，减肥犹佳 坚持甩手大步走能减肥——减肥多运动，简单大步走 快乐健康的自行车运动——骑上单车，驶向健康 让你的美脸瘦下来——小脸受欢迎，瘦脸要先行 保持完美肩形的方法——完美肩形，自己塑造 给胳膊做美容——胳膊易肥，按摩先行 帮你打造完美胸部——完美胸部，自己负责 好习惯给女人完美胸形——习惯好，效果好 能减腰腹部肥肉的运动——膀大腰圆，形象受损 用运动打造美腿——保持好身形，运动是根本 电脑族的瘦身秘密——电脑前久坐，瘦身要科学 高效能7天减肥法——简单减肥，贵在方法 吸脂并不等于减肥——吸脂能减重，不等同减肥 容易忽略的减肥误区——减肥要科学，避免众误区 不要采取节食减肥的方法——食物要控制，节食不可取 小心减肥不当带来的疾病——减肥不当，当心疾病 不能使用的减肥方法——方法不当，健康隐患 减肥以后怎样保持体重——完美瘦体，饮食均衡 第11章 两性生活与养生 夫妻性生活要适度——精少则病，精尽则死 打造性爱黄金时间——大寒与大热，且莫贪色欲 夫妻间要常沟通——万事沟通则达，闭塞则灭 快乐达到性高潮的秘诀——徐徐嬉戏，神和意感 性生活后要做的几件事——性生活后好好歇，卫生保健少不得 改善性生活的方法——久而不泄，易生痼疾 把握好性爱时间的长短——莫教引动虚阳发，精竭容枯 疾病侵 饮酒纵欲不可取——醉饱莫行房，五脏皆翻覆 夫妻适当分床有益健康——服药百颗，不如独卧 新婚如何做好性保健——欲求长生先戒性，火不出兮神自定 破解夫妻生活中的“性沉睡”——人到中年万事兴，夫妻保健要助性 夫妻双方慎用性惩罚——错误惩罚，破坏婚姻 善待丈夫的性难题——饮食男女，人之大欲存焉 掌握科学的避孕方法——避孕步骤不能省，女性健康能保证 如何长久地保持性功能——锻炼是保本良药，性生活受益无穷 避免性爱带来的伤害——木还去火不成灾，人能戒性方延命 能增进性福的食物——吃对食物，夫妻受益 第12章 特殊时期与养生 孕期危险的孕妇类型——降低风险，安全孕期 胎儿健康的信号——胎动——宝宝语言，不要轻视 孕期要远离电磁辐射——电磁辐射，一定远离 警惕常见的孕期抑郁症——心情舒畅，母子平安 提早防治孕期常见疾病——常见多发病，提前早预防 孕期用药要科学——平安孕期，平安用药 正确认识更年期——人到四十要谨慎，更年疾病高发期 更年期很容易受疾病侵袭——高发病，早预防 更年期女性也要预防抑郁症——抑郁危害大，女性多关注 更年期高度警惕卵巢癌——不谈癌色变，要科学预防 更年期女性的合理运动——运动适度，免疫提高 更年期女性的养生之道——善养生者，能防疾病 男性也有更年期——男性更年期，也要多关注 老年耳聋的调节——对待老人，多份耐心 老年人要预防腰腿痛——腰腿疼常见病，正确姿势早预防 老年要防止血脂升高——血脂升高，众病报到 老年人要调节情绪——气为百病之长，好情绪利健康 提早预防老年痴呆症——合理养生，拒绝痴呆

## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

## 章节摘录

合理饮食与养生 选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之 虽然新鲜蔬菜所含的热量一般比较低，却含有丰富的膳食纤维，而且各种维生素、无机盐、微量元素含量也比较高。蔬菜的升糖指数低，许多蔬菜还含有丰富的植物化学物（植物中对身体有特殊功用的物质），其中抗氧化物对人体的益处就非常大。

不同的人应该根据自己的健康状况，选择适合自己的水果。

锻炼少、容易发胖的人适宜选择什么样的水果 适宜选择升糖指数低的水果，如苹果、梨、葡萄、柚、桃等。这些水果含膳食纤维多、热量低，对人体内胰岛素的影响小，吃了以后，既抗饿，又不容易让热量过剩。

胖人饿了时应该选择什么样的水果 新鲜水果是胖人理想的餐间健康食品。

胖人应该选择的食品可以参考锻炼少、容易发胖的人适宜吃的水果，这些水果都能减少热量的摄入。

健康的人适合选择什么水果 健康人可以选择任何水果。

平时吃的水果种类越多，营养越齐全，越有利于身体健康。

成年人每天最好吃3种水果。

1个苹果，有抗饿、保健、防止热量过剩作用；1根香蕉，香蕉中的低聚果糖可以促进肠道中有益细菌的生长，抑制致病菌的繁殖，有“养肠”的作用；100克葡萄，可摄入有机酚类物质，防止血液黏稠。

每天读点养生学——不能只吃水果不吃菜 蔬菜和水果都含有丰富的维生素和膳食纤维。

有人吃很多水果，但吃蔬菜很少；有人只吃蔬菜，不吃水果。

这两种做法都不好。

因为这两类食品是不能相互替代的。

蔬菜大多是要经过烹调加工的，在这个过程中有一些营养素，比如维生素C就损失不少。

而水果是原汁原味吃进去，不需要特别加工，保存了所有的营养成分，尤其是维生素的含量非常高。

另外，水果中还含有一些果胶、黄酮等物质，都是有益于健康的。

所以，只吃蔬菜还不够，还要吃一些水果。

另一方面，水果中所含的热量 and 糖比较多，所以也不能光吃水果。

每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病 正常人每天至少需要喝1500毫升水，大约8杯。

适宜饮水的时间应是晚上临睡前、早上起床后和白天的两餐饭之间。

要提醒大家的是，每天早上喝一杯水，并能做到持之以恒，对健康和延年益寿有非常大的好处。

促进排便 清晨饮水可预防习惯性便秘。

由于胃肠得到及时的清理洗刷，粪便不会淤积干结。

同时，饮水对胃肠也是一种轻微的刺激，能促使胃肠蠕动，有利于排便。

排毒作用 许多家庭有晚餐吃得丰富的习惯，因此，晚餐摄入的动物蛋白及盐分进入体内较多。

动物蛋白质在体内分解代谢会产生一定的毒性物质，早晨起床及时饮水，可通过促进排尿，尽快把它们排出体外。

预防高血压、动脉硬化 若在早晨起床后马上喝杯温开水，有利于把头天晚餐吃进体内的盐很快排出体外。

平时饮水多、爱喝茶的人，高血压及动脉硬化发病率就低。

预防心绞痛 人体通过一夜的睡眠后，体内水分随尿液、汗液和呼吸丢失很多，血液会变得黏稠，血管腔也因血容量减少而变窄，这常使供给心脏血液的冠状动脉发生急性供血不足，甚至发生闭塞。

因此，心绞痛及心肌梗死多发生在清晨及上午9-10左右。

老年人如在清晨喝杯水，就能达到补充水分、降低血液黏稠度和扩张、复原血管的目的，从而降低心绞痛及心肌梗死发生的可能性。

清晨饮水应以白开水为好，饮水量一般宜为200~400毫升，过多饮水对胃不利，也影响早餐进食



## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

每天读点养生学——怎样健康地喝水 不喝生水：生水中含有各种各样对人体有害的微生物。这些病菌喝到人肚子里以后，容易使人患急性胃肠炎、伤寒及痢疾等传染病。

口渴时不要大量饮水：一下子饮水过多，会冲淡胃液，导致胃肠的吸收能力减退。

大量出汗后应喝盐开水：大量出汗的时候，随着汗液的排出，盐分也会随之排出人体，因而需要喝一些含有盐分的开水，一般以500毫升水中放1克盐为宜。

这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患 盐吃得过多损伤胃 不管我们吃的是什么食物，胃只是被动地承受，一般将食物消化后输入小肠中去吸收，用于营养身体。

胃靠什么来保护自己？

一层黏液。

在胃黏膜层的表面有一层保护胃的黏液，其中还含有许多消化酶，对食物的消化至关重要。

但是这层黏膜最怕的是盐。

盐摄入过多会损害胃黏膜，不利于人体健康。

有肾病的人也应该少吃盐 这是因为肾病患者会出现身体水肿，过多地摄入盐分不利于水肿的消退。

高血压患者应该尽量少吃盐 如果吃得太咸，血液中的盐分过多，血管周围组织里的水分便可能被吸入血管中，使血液的总量增加，不但加重了心脏的负担，还使血压居高不下。

血压长期处于高压状态必定会使心脏、肾脏与脑受到损害。

食盐不能不吃，但吃多了又影响健康，如何是好 每人每天应该吃多少盐呢？

专家建议每人每天食盐的限量为5克，一个三口之家，一天三顿饭皆在家中用餐的人家，一个月用450克盐。

不过，每天5克的建议量是按氯化钠中钠的含量来计算的，我们吃的酱油、咸菜中都含有钠。

如果你的口味较重，是可以一步步减淡的，对此你可以试一试下面的方法： 注意食品的含盐量。

对于随手可得的各种加工食品与点心，学会阅读包装上的营养说明。

少用汤料、少吃方便面、少吃快餐食品。

汤料平均含有60%的盐，喝愈多用汤料熬的汤就是吃进愈多的盐。

一包99克的方便面含7.8克盐，超过了一个人一天的盐量。

专家强烈建议在吃方便面时应少放或不放调味包。

烹饪时，少用点盐，多利用蔬菜本身的自然味道，例如将青椒、西红柿、洋葱、香菇、香菜和清淡的食物一起烹煮就可做出味美的菜肴，如西红柿炒蛋。

煮鱼、海鲜时，可以加些柠檬汁，不必用盐就可增加美味。

以前爱吃“生辣椒加酱油”的人，请改吃“生辣椒加白醋”，这样即可减少盐的摄入，又能兼顾美味。

炖菜时尽量不要加酱油，做好后再依个人喜好酌量添加。

吃足够的蔬菜、水果。

多吃橘子、豆芽，它们能将盐中的钠排除到体外。

每天读点养生学——食盐市场的健康新成员 加钙盐：是帮助儿童茁壮成长、防止老人骨质疏松的“健康护卫”。

加硒盐：具有抗癌、防镉和除汞的功效。

加锌盐：锌可使人增加食欲，合理地摄入锌，能有效地增强体质，提高智力。

控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻 现在市场上的油大致分为三种——高级烹调油、调和油、色拉油。

色拉油是油中的精品，比起高级烹调油在质量上更胜一筹。

色拉油是植物原油经过加工提炼而成的，色拉油外观上透明，纯度比较高。

除了常见的豆油、花生油以外，现在人们开始关注其他的食用油了，比如葵花子油、玉米油、橄榄油、红花油以及茶油等。

## &lt;&lt;每天读点养生学&gt;&gt;

世界卫生组织的一项调查结果显示，希腊人的心血管病和癌症的发病率比较低，便与当地居民长期食用橄榄油有着密切的关系。

橄榄油是天然的色拉油，是理想的凉拌菜和烹调用油。

那么，吃油对人体有什么作用呢？

我们每人每天吃多少油比较合适呢？

植物油与人体健康密切相关 植物油含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等人体健康所必需的不饱和脂肪酸。

不同的植物油所含的不饱和脂肪酸是不一样的。

比如，豆油含亚油酸比较高，花生油含有一定的花生四烯酸。

因此，有些人喜欢吃单一的植物油，这样实际上对人体健康无益。

我们提倡吃不同种类的植物油，这样会对身体更有好处。

烹调用油的标准是每人每天25克 有些人认为，既然植物油中含有丰富的不饱和脂肪酸，有降低胆固醇、软化血管、防止动脉硬化的作用，是不是吃得越多越好呢？

其实这是一个误区。

植物油吃多了，同样会造成血脂升高、肥胖，并增加心血管病发生的危险性。

每天读点养生学——控制好食用油的油温 炒菜时不见油烟不下锅，是一种错误的观点：我们现在吃的油，特别是色拉油，在油温过高时会产生醛类、酮类等不利于人体健康的化学混合物，所以，炒菜的时候，油的温度一般在145 就可以了。

掌握好油温有两个小窍门：第一就是热锅凉油，当锅烧热之后，把油倒进去，见到油面起波纹时，就说明油温合适了。

另外一个方法就是往油里放葱花，当葱花微微发黄时就说明温度可以了，葱花焦了的话，说明油的温度过高了。

食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺 近代医学发现：醋浸泡的食物有防治疾病的作用，特别是对高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、感冒、干咳及延缓衰老有特殊功效。

醋泡花生米 将花生米浸泡于食醋中，一日后食用，每日2次，每次10~15粒。

长期坚持食用可降低血压，软化血管。

醋泡香菇 将洁净的香菇放入容器内，加上醋放入冰箱冷藏，一个月后即可食用。

醋泡香菇能降低人体内胆固醇的含量，缓解高血压和动脉硬化患者的症状。

醋泡黄豆 将炒熟的黄豆放入瓷瓶中，加上食醋浸泡。

黄豆与食醋的体积比例为1:2，严密封口后置于阴凉通风干燥处储存，7天后食用。

每次服15~20粒，每日3次，空腹嚼服。

有防治高血压与降血脂、降胆固醇的作用。

醋泡大蒜 将干净、去皮大蒜瓣放入水中浸泡一夜，滤干后倒入食醋浸泡50天即可食用。

每天吃2~3瓣醋泡大蒜，并饮用稀释3倍的醋浸汁，可解热散寒、预防感冒，有强身健体之功效。

鼻炎患者可取醋汁，每天多闻闻，半个月后可有明显效果。

醋与牛奶不能同食，醋中含醋酸及多种有机酸，而牛奶是一种胶体混合物，本身就有一定的酸度。

当醋与牛奶一同食用时，酸度增加，产生凝集和沉淀，不易被人体消化吸收。肠胃虚寒的人，更易引起消化不良或腹泻。

<<每天读点养生学>>

编辑推荐

每天读几页经典，每天多一点智慧。

每天有一点思考，每天多一点收获。

不生病的生活方式，常受益的健康箴言。

寿夭休论命，修行本在人。

合理饮食与养生	科学运动与养生	健康睡眠与养生	心理健康与养生	居家环境与养
生 职场工作与养生	防病治病与养生	健康排毒与养生	女性养颜与养生	减肥健身与
养生 两性生活与养生	特殊时期与养生			

<<每天读点养生学>>

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>