

《大病求医小病求己》

图书基本信息

书名：《大病求医小病求己》

13位ISBN编号：9787807397106

10位ISBN编号：7807397101

出版时间：2009-9

出版社：杨丽萍 中原出版传媒集团，中原农民出版社 (2009-09出版)

作者：杨丽萍 编

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《大病求医小病求己》

前言

每天，报纸、杂志、电视和电台都会报道新奇的保健知识，让人的眼球应接不暇，或许那些报道真的可以让您的身体更健康，可是我们的时间毕竟是有限的，完全了解和吸收这些源源不断的信息是非常困难的，更别说做到行之有效了，那么有没有一种通俗易懂的办法让我们更健康呢？当前亚健康是一个国际性的话题，也是国际性的研究重点。据报道，在我国白领阶层的中年人中，约有75%以上的人处于亚健康状态，如果不加以干预，任其发展，那么约有2/3的人会死于心脑血管疾病，1/10的人会死于肿瘤，1/5的人会死于糖尿病等代谢性疾病，仅有1/10的人有希望安度晚年。有专家近期曾对11省市的20余所大专院校及科研机构的2万名高级知识分子进行死亡原因的调查，结果发现平均死亡年龄为58.52岁，比全国人均寿命要短10年，其中死于中年的占61.3%。这么多人英年早逝，用现在的话来说是与亚健康密不可分的。大家知道，亚健康发展下去就会演变成疾病，甚至是致命的疾病。显然，对亚健康干预得早一点，那么人的寿命就会长一点，活着的人的生命质量就会好一点。

《大病求医小病求己》

内容概要

《大病求医 小病求己》内容简介：当今世界，什么东西最宝贵？答案是健康！健康是金子，健康是和谐，健康是欢乐！健康是拥有其他一切的前提，拥有了健康，才会拥有希望；失去了健康，就会失去一切！

《大病求医小病求己》

书籍目录

第一部分第一章 几个不得不说的概念小病也是病求医，就要广交医生朋友您知道“未病”吗求己更健康第二章 大病求医谁也不是权威说说讳疾忌医中医，还是西医求医要货比三家吗江湖郎中，小广告和广告“家庭医生”与“保健饮品”高价药，价高就物美吗您需要补充营养素吗慎用抗生素。剩药别久存求医问药误区面面观您会服药吗微量元素与孩子体检，最好的防病策略体检雷区第二部分第一章 善于“未病”的亚健康您了解亚健康吗亚健康是过劳死您的身体亮红灯了吗测测您是否处于亚健康学生亚健康状态检测表谁是最容易亚健康的人健康档案，让您的健康看得见第二章 良好习惯，健康生活简单生活驱赶亚健康与酒成良友。与烟断交吧告诉您6个健康好习惯亚健康族的大脑护理法手机——割舍不下的负累为了健康，您要这样用手机与电脑共处的健康守则小心。别染上了网络性心理障碍颈椎和您说腰好。肾好。家庭好新房的烦恼洗洗澡，讲卫生，身体好鲜花与健康第三章 合理膳食，吃好不吃药先从老观念说起谎言啊谎言夜宵，夜宵饮水机的罪过吃得慌，伤胃肠“抗疲劳”食品为工作加油吃错6种零食您会胖多少“化悲愤为食欲”害您没商量胃好，吃嘛嘛香营养丰富还需要美食花招第四章 适度运动，赶走疲劳我运动，我健康让身体动起来专家给您的运动忠告教您玩转健身房健身房的误会都市健身热门亲吻阳光去拥抱自然吧昨晚您睡得好吗今夜您不再无眠午睡，“误睡”第五章 注意您的心理营养情感也有亚健康您是“亚快乐”吗为心灵打开一扇快乐的窗让幸福婚姻为您的健康保驾护航幽默与健康您的心累了吗提高您的抗压力千奇百怪的减压法您的工作有趣吗青春期的营养素成长的烦恼第六章 男女夜话男人，说说您的心里话男人，要关注您的下半身了是什么威胁了男人的健康是谁杀了您的未来宝贝五十知天命与更年期男人的“那几天”高跟鞋女人的养生计划女人啊。别让爱美成为自伤女人之痛倾听您的荷尔蒙“亲戚”来临的烦恼拯救乳房呵护女人的生命之宝预防“夫妻病”是谁杀死了您的“性”趣恩爱兵法保健康少时夫妻老来伴附录一 男性更年期综合征自测附录二 工作疲劳度测试附录三 白领办公室8步健身操附录四 教您一套健脑操附录五 教您建立家庭健康档案

《大病求医小病求己》

章节摘录

第一章 几个不得不说的概念小病也是病这句话是因为一个邻居想到的。他是教练，还是健身教练，就我们常人的眼光来看，那他一定是健康的，我也这么认为。偶尔聊天的时候他也自豪地告诉我他从来没有得过大病，一连几年，连感冒都很少得。我很羡慕，羡慕之余除了日常保健，我也开始加强自己的日常锻炼。有一天晚上，他敲开我的门，问我有没有感冒药，这让我吓了一跳，我身边恰好也没有，于是建议他去医院或者诊所看看，他说小小的感冒没关系，他自己去药店买些药来吃就好了。那时候我还羡慕，身体好就是好啊！但是后来的几天就没有见到他的影子。再见到他的时候，整个人很虚弱的样子，原来，他在医院挂了几天点滴，不是高烧，而是因为连续腹泻引发了低烧，而他给自己买的全是退热药物，最后不得不入院治疗。他开玩笑地说了一句“来如山倒”，我想到的则是小病也是病，事关自己的身体甚至生命，往往马虎不得。

《大病求医小病求己》

编辑推荐

《大病求医 小病求己》：健康不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理，心理状态和社会适应能力。

《大病求医小病求己》

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:www.tushu000.com