

《永远年轻的健康智慧》

图书基本信息

书名：《永远年轻的健康智慧》

13位ISBN编号：9787802037915

10位ISBN编号：7802037913

出版时间：2009-10

出版社：中国妇女

作者：肖斌 编

页数：242

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

《永远年轻的健康智慧》

前言

每个人都渴望年轻，渴望拥有健康的身体，无须遭受病痛折磨，永远拥有旺盛的精力和对生活的热情，可以随时尝试另一种挑战，开拓崭新的生活。要想做到这些，你必须拥有扎实的身体资本，即健康的身体，这是你争取事业成功，人生幸福的第一前提。有一句话这样说：没什么别没钱，有什么别有病。虽然这是一句戏谑的笑谈，但也体现了人们对于疾病的恐惧心理和对身心健康的渴望心理。现代生活中快节奏的工作方式总是让人身心俱疲，你每天都要接受无止境的指令，一个任务完成了，转眼之间，又一个任务需要去完成。你的工作时间就是这样被穿插得满满当当，连个轻松喘气的机会都没有。还有很多人，每天大部分时间都需要在座位上和电脑打交道，长时间地盯着显示屏，一天下来，眼睛又酸又胀，腿脚也因为持续不动而似乎钉在了地上一般，一旦起身活动一下，全身的“零件”似乎都快要散架了。在忙碌紧张的生活、工作中，隐藏着各种破坏身体健康的危险，在不知不觉当中，你的健康就偷偷溜走了。当你发觉时，也许身体已经亮起红灯。你的小肚腩越来越大，强度并不大的运动也会让你的喘气越来越粗重。这个时候你会骤然发觉，原来自己已经年轻不再。

《永远年轻的健康智慧》

内容概要

《永远年轻的健康智慧》内容简介：想要永远年轻，拥有源源不断的健康活力？想让时光定格，别人看不出你的真实年龄？这里有一种留住年轻的健康智慧，让你焕发活力，青春飞扬！让你远离疾病，健康生活！

《永远年轻的健康智慧》

作者简介

肖斌，中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》社总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家。研究领域：生命科学与长寿文化、食物养生、营养与健康。个人专著与专场报告会演讲主题：《生命科学与养生文化》《团队领袖基本素质》《中国人养生文化初探》《中国吃文化与健康》《一个民族的觉醒》《中国人长寿秘笈》《食补与健康》《旅游文化与养生保健》《养生与食疗》《吃的科学吃的艺术》《长寿从锅开始》《水与健康》《环境与健康》《心情与长寿》《人活一口气——气与健康》《吃饭与长寿》《建立科学养生观》《生活方式与长寿》《生活习惯与健康》《万里长城永不倒》《现代营养与健康》《营养与长寿》《当代养生理论新探》《养生保健从小事做起》《中国传统养生理论精要》《中国人营养保健常识》《传统中医与养生保健》《中国气功与养生》《学会和陌生人说话》《春梦》。

《永远年轻的健康智慧》

书籍目录

第一章 忙碌的早晨，挽留年轻从早开始 起床好痛苦，再贪恋5分钟的温暖被窝 早晨刚起床，千万别抽烟 被子不用马上叠 起来一杯温开水，常洗肠胃常年轻 早晨别急着开窗透气 打开CD，音乐让早晨不孤单 保持年轻，别让体内的垃圾多停留 睡不好，眼睛好干涩 面颊变浮肿，眼睛成泡泡，年轻不是这个样子 认真洗脸，保持年轻容颜不怠慢 牙刷有异味，当心身体里的小毛病 刷牙刷出血，别不当回事 刷牙为什么会干呕 自己动手做早餐还是买路边摊 合理制订早餐计划，我的健康我做主 第二章 紧张的上午，简单细节成就年轻 年轻只要风度，不顾室内外冷热 没人看到了，赶快换掉隐形眼镜 手脚多汗可能是衰老信号 繁忙的工作让你焦虑不安，警惕心理早衰 咖啡浓茶能提神，多喝让你老得快 嘴巴“空虚”想吃零食，衰老慢慢靠近你 抗衰老零食让你不再饥肠辘辘 工作进入状态，却离电脑屏幕越来越近了 年轻小诀窍——再忙也要多喝水 还不到开饭时间，胃就饿痛了 想上厕所赶紧去 喝杯酸奶果腹，年轻从一小杯来 椅子上的运动让你轻松留住青春 定时起来走两步，活动筋骨不衰老 远离电脑辐射，轻松抵抗衰老 第三章 短暂的中午，休息好才能年轻 吃得丰富，青春常驻 巧吃午餐，下午不瞌睡 补脑食物让你的大脑不衰老 明明还年轻，却咬不了硬食物 专心用餐，把工作和烦恼丢一边 既然没人抢，就吃得慢一点吧 饭后漱漱口，保护牙齿要趁早 饭后一支烟，衰老你最先 午睡30分钟，为年轻加分 动动手脚，舒展身体，永葆青春 小运动激发午间身体能量 提神醒脑揉揉头，抵抗衰老常加油 第四章 慵懒的下午，拯救年轻刻不容缓 给肌肤补水，时刻保持年轻状态 胃酸烧心，防止胃功能退化 活动脖子，别让年龄细纹爬上你的颈部 动动手腕，赶走“鼠标手” 静脉曲张，加速你的衰老 活动肩膀，保持年轻小方法 每个月的那几天，越发觉得女人难 食疗暖腹去疼痛，特别时期也舒服 有苦说不出，下面好难受，保养青春别疏漏 脱掉高跟鞋，别让脚透露你的年龄 大脑放空10分钟，回归青春好轻松 喝杯绿茶，给你年轻的身体状态 简单揉两下，眼睛明又亮 防止眼衰老，从细节开始 抵抗早衰魔鬼，压力大，哭出来 对自己多点笑容，年轻又自信 工作一天弯腰驼背，赶快挺直身躯 第五章 晚上的休闲时光，保持年轻在此一举 下班啦，走回家也不错 下班后的购物也可让你更年轻 手脚冰凉，年轻怎么火力不壮 有氧运动让你永葆青春 怎么动都不出汗 运动别逞强，小心肌肉拉伤 游泳去，做个水中精灵 瑜伽，让你更年轻 晚饭不能省，这样减肥要不得 拒绝各种美食诱惑 黑色蔬果吃活青春 饭前小饮一杯水，简单清爽保年轻 自己打理晚餐，吃出年轻好身体 小肚腩透露你的年龄，赶快消灭它 每天10分钟，轻松减掉小肚腩 这样吃才能又瘦又健康 低脂豆腐让你健康年轻又纤瘦 去唱K，喊出压力好轻松 心情爽了可别让嗓子哑了 适量饮酒保年轻，过量饮酒能伤身 适量饮酒好健康，舒筋活血养气色 洗个热水澡，洗掉疲劳抗衰老 精油让你舒爽好轻松 头发干透再睡觉 黑亮秀发，显示你的健康青春 看电视不忘离远点 健康性爱挽留你的青春 好呼吸让你睡得快，更年轻 清雅小卧室，不再辗转难眠 吃出好睡眠的青春食物

《永远年轻的健康智慧》

章节摘录

第一章 忙碌的早晨，挽留年轻从早开始 起床好痛苦，再贪恋5分钟的温暖被窝 每天早晨被闹钟叫醒的时候总是心有不甘。温暖的被窝和柔软的床简直就是世界上最美妙的地方，从这样的“温柔乡”中脱身实在是一大考验。即使已经完全清醒，可是起床真的很痛苦。那么就听从身体的需要，继续在床上躺上一会儿，只要5分钟而已。然后就精神抖擞地一跃而起！早晨醒来之后马上起床还是在床上赖一会儿，这样的选择着实让人头疼不已。早晨醒来对床有着深深的眷恋，马上就离开这温暖的怀抱，身体裸露在冰凉的空气里，尤其在冬天，的确是一件颇为考验人体生理和心理承受能力的苦事。而如果没有马上起床，又会担心继续睡过去，或者赖床太久导致上班迟到，或者担心放纵了自己的懒惰情绪……如此反复纠结不能自己。事实上，传统习惯中早晨醒来马上就起床的行为并不符合人们此时的生理活动特征，身体多个器官组织的反应都表明，醒来后，赖床5分钟有益人们的身体健康。

听身体说 睡眠状态中的人，机体处于抑制状态中，各个系统组织的生理活动较为缓慢。从睡眠中转醒后，机体需要一个过渡的过程，逐渐适应和进入到活跃的生理活动中。此时如果一觉醒来立即穿衣起床，机体活动尚未完全进入活跃状态，人体会瞬时调高血压，以保持大脑的供血。……

《永远年轻的健康智慧》

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