

《我的第一本健康书》

图书基本信息

书名：《我的第一本健康书》

13位ISBN编号：9787561345405

10位ISBN编号：7561345402

出版时间：2009-3

出版社：陕西师范大学出版社

作者：高濂

页数：273

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

《我的第一本健康书》

前言

两百多年前，纪晓岚陪乾隆皇帝出巡至东海，看着江面上来来往来的船只，乾隆突然心血来潮，有意刁难这位“大才子”，便问道：这海中南来北往的船有多少啊？纪晓岚略加思索，回道：两只。怎么只有两只？天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往。纷纭万象，劳碌人生。从古至今，人们对名利的追求从未停止过，但是只有经历过岁月的磨砺，人们才会明白什么对自己才是最重要的。香港著名演员、主持人沈殿霞在经历了三次生命难关后曾说过这样一段话：“在病床上我就想到，名和利都是假的，只有健康最重要，有健康才有资格去享受，没有健康，在面前有美酒佳肴，有大把钱，都未必有精力去花，生命真的很宝贵，以前没有病，无法体会及领悟。”

《我的第一本健康书》

内容概要

《我的第一本健康书:四季养生》是以“一年365天，健康每一天”的观点为出发点，着眼于四季寒暑变化及24节气的气候特征对生命健康的影响，告诉人们在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态，结合自身的实际情况，在不同的节气里，从饮食、起居、防病、精神、运动等方面对自己的健康进行全方位的呵护。

书籍目录

第一章 起居细节注意到洗漱护肤有巧方春天预防“春癣”夏季要全面防晒秋季增强肌肤适应能力冬季洗漱误区多四季穿衣讲究不能少春季乍暖还寒慎减装夏装宜宽松舒适适度秋冻不忙添衣冬季穿衣切忌“两头紧”健康来自睡眠春季宜晚睡早起盛夏睡眠要保障秋爽睡觉宜早睡早起冬季适宜早睡晚起居室调摄要知道春季要净化居室空气夏季居室卫生要常搞秋季居室充满阳光和水分冬季居家警惕“隐形杀手”第二章 饮食调理身体好蔬菜瓜果有奇效春暖胃口开清凉一整夏滋补好个秋冬季营养餐茶水饮料不可少春饮净化你的身体夏饮方式要科学合理对付秋燥有妙招冬季御寒暖胃很周到温暖贴心好粥到春食菜粥粥清夏火秋粥防燥粥暖天寒锦上添花药膳好春季药膳：防燥养颜夏季药膳：消暑去火秋季药膳：滋阴润燥冬季药膳：御寒保健第三章 常发疾病预防早常见疾病的预防春季疾病早知道夏季急症不容忽视秋季疾病巧预防冬季的健康方略四季防卫的主要阵地春季：祛病养肝的良机夏季：供养我们的“君王”秋季：娇生惯养你的肺冬季：温肾舒适过三九春夏秋冬养脾胃家庭小药箱春季的防病良药：板蓝根春季上火如何选对药夏季家庭的常备药品药品也需要防暑秋季常备抗病毒药秋季出游的常备药品关注老年人秋季用药安全冬季药品的家庭存放须知冬季感冒用药“四项注意”冬季要合理备药过节应备消食药第四章 运动才是不老药开春运动有良方春季用阳光“进补”走进清新大自然春季里我们健康出行春季运动小贴士夏季运动多注意轻松运动防苦夏避暑旅游好去处畅游一夏全攻略夏季运动小贴士秋凉未寒好锻炼秋季登高心气畅慢跑享受“空气浴”秋季冷水浴锻炼正当时秋季运动小贴士冬天，别“猫”着过冬日跑步学问多冬季跳绳好运动坚持冬泳益处多冬季运动小贴士第五章 心情舒畅乐逍遥春暖花开意志生发顺应自然调养精神春天着眼于“以使志生”夏季情感障碍综合症天热容易伤“情感”夏季使华英成秀万里悲秋常作客秋风秋雨愁煞人饮食起居防秋愁冬天，你抑郁了吗？冬天更易陷入抑郁冬季要“神藏于内”

第一章 起居细节注意到 洗漱护肤有巧方 在我国许多地方都流传着“冷水洗脸，美容保健；温水刷牙，牙齿喜欢；热水洗脚，如吃补药”的谚语，其实这都是民间智慧的结晶，是有科学道理的。冷水洗脸可以增加皮肤的弹性，在冬天还有预防感冒的功效。温水刷牙可以保证口腔正常的新陈代谢。用热水泡脚，不仅让人容易入睡，而且有很多保健的作用。风沙、干燥的气候以及阳光中的紫外线是皮肤的头号杀手。这些因素在四季中都存在，但由于它们的威力不同，因此不同的季节有不同的护肤重点。不要认为护肤就是去美容院，其实合理膳食、充足睡眠、适量运动及心情愉悦就是护肤美肤的要诀。合理的膳食为你的身体提供均衡的营养。充足的睡眠是肌肤最佳的修复方式。适度的运动，尤其是有氧运动能促进皮肤的血液循环和新陈代谢，有利于皮肤的健美。心情愉悦为你的心灵带来阳光。洗漱护肤中有大学问。确实是这样，但是这些都是日常生活的一个方面，只要你能重视到它们，你就能轻松拥有健康和漂亮。

春天预防“春癣” 阳光、空气及环境气候均能引起皮肤的可见性改变。为了避免皮肤老化，春天尽可能不要长时间在阳光下曝晒，户外活动应先涂上防晒霜、润肤露，并注意补充水分。另外，春季还是皮肤敏感的多发季节，尤其是“桃花癣”。踏青需防“桃花癣” 春光明媚，许多人都出来踏青，感受勃勃生机的大自然。去年春天的一个晚上，我去一位“拳友”（我们早晨一起去公园里打太极拳）家串门。聊到一半的时候，他二女儿回来了，和我简单打完招呼就回房间了，不一会就很惊慌地出来了。原来她的面部、眼部周围出现一片片的红斑，上面还有细碎的皮屑，而且感觉很痒。我一看就问她：今天白天是不是外出踏青了？她点头。原来今天她和朋友一起去看桃花。于是我告诉她，这是“桃花癣”。怎么看桃花就会得桃花癣呢？“拳友”也不理解了。其实，桃花癣是民间的一种俗称。实际上是单纯糠疹、春季皮炎、过敏性皮炎、脂溢性皮炎等一类皮肤病的总称。因为春季阳光充足、空气中紫外线含量增多，加上春季风沙大，空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。有些人，特别是干性皮肤，或有脂溢性皮炎的人，面部在受到花粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后，如再受到阳光中紫外线的照射，就会出现一系列炎症反应，有皮肤痒、发红、脱屑等表现，这就是“桃花癣”。一旦患了“桃花癣”，不要用热水烫或蒸面等方法来解痒，也不能使用治疗癣的药物，否则会加重病情。如果症状比较轻，可用些保湿性的护肤品或药品，比较严重的人就要去医院，用药物治疗了。如何预防花粉过敏呢？坚持每天洗脸后涂护肤油脂，不用化妆品及碱性肥皂；多吃蔬菜、水果及富含维生素B、维生素A、维生素D等的食物；少吃刺激性食物，如辣椒、生葱、生蒜等；避免强光照射和风沙侵袭，这样就可以有效地预防“桃花癣”。有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，更不要随便去闻花草；外出郊游时带上脱敏药物，如苯海拉明、息斯敏等。

春天记得要防晒 春暖花开，人们纷纷外出郊游，舒展一下筋骨，这时也要注意防晒，尤其要尽量避免强烈目光直射。因为在冬季过后，日光中紫外线的含量会骤然升高，其强度比我们料想的要高出许多。另外因为春季气候干燥，紫外线穿透性强；同时人体对紫外线的适应性尚处最低水平，因此人体对紫外线的敏感度在春季是最高的！如果本身有皮肤病史，无论男女，外出时都应注意遮光，如打伞，或是戴遮阳帽。最好还能搽一些防晒露，春季防晒可选用乳液状或水状的防晒品，在提高皮肤对紫外线的耐受力之余还能补充皮肤水分、滋润肌肤。

夏季要全面防晒 炎炎夏日，骄阳似火，因此，如何防晒成为很多人关注的热点。人们经常使用防晒霜和遮阳伞来抵御“可恶”的阳光，那么你知道使用防晒霜的误区以及怎么选择遮阳伞吗？另外，不要忽视头发的防晒。我还会告诉大家一些使用花露水的注意事项。

热天洗脸忌冷水 热天洗脸最大的忌讳就是用冷水！那样不仅达不到有效清洁的目的，而且还会造成毛孔粗大，长期这样就会成为你健康皮肤的大患。有人大汗淋漓地从外面回到家，只图一时的凉爽痛快，打开水龙头就用冷水洗脸，殊不知，这样做的后果是肌肤的毛孔扩大，敏感的肌肤甚至可能会引发急性发炎！而油性皮肤则更容易出现粉刺和痘痘。因为，在户外活动的时候，皮肤温度是相对比较高的，在还没有完全冷却下来时，突然受到冷水的刺激，面部皮肤毛孔就会收缩，这样毛孔中油污、汗液不能及时被清洗出来。因此，建议大家，回到家后不要马上洗脸，可以稍微等一会然后用温水洗脸。

夏天很多人会使用防晒霜或者隔离霜，而且一天下来脸上会有较多的油污，油遇见冷水会凝固的道理相信大家都知道，所以想象一下，当你的脸全是汗水、油腻和灰尘的混合物时，你却用冷水来洗脸，洗脸的效果可想而知。脸上的油污可以先用卸妆油或者吸油纸进行处理，然后再用温水洗脸。

夏季不要用凉水洗脚 夏季，人仿佛置身于一个巨大的蒸笼里，即使偶尔有些风，也只是一层层的热浪，丝毫没有清爽的感觉。这时，用冷水冲一下脚，无疑是简单便捷的降温方式，但是这样做对健康是非常不利的。脚底的

汗腺较为发达，夏天走路多了，出汗很多，这时如果突然用凉水洗脚，会使毛孔突然关闭。长期如此，排汗机能就会反应迟钝。特别是脚上的感觉神经末梢受凉水刺激时，正常运转的血管组织剧烈收缩，时间长了就会导致舒张功能失调，诱发肢端动脉痉挛，红斑性肢痛，关节炎和风湿病等。另外，脚是血管分支的最末梢部位，脂肪层薄，脚底皮肤温度是全身温度最低的部位。夏天，如果经常用凉水洗脚，会使脚部进一步受凉遇寒，再通过血管传导而引起全身一系列的复杂病理反应，最终可能引发多种疾病缠身。不要认为我是在危言耸听，这些都是经过现代医学证实了的。

烈日下如何做好皮肤养护

时值炎夏，烈日当空，无论外出或郊游，爬山或戏水，我们都会较长时间沐浴在阳光之下。大自然明媚灿烂的阳光不仅可使人心旷神怡，还可以促进人体的新陈代谢，有益于内脏的功能活动。但是，阳光中有大量的紫外线，如果长期照射紫外线，肌肤的水分会大大减少，同时还会引起肌肤角质的生长和堆积，从而加剧角质干燥，使肌肤变得粗糙，皱纹增加。此外，还会造成肌肤中黑色素的加速积聚。因此，防晒就成为夏季保护肌肤的首要任务。

由于夏季皮肤的油脂分泌不同于其它季节，因此，如果有条件的话，可以去进行一次肤质检测，从而根据自己的肤质来选择适合的防晒霜。油性的肌肤宜选择清洁力较强的泡沫型洁面用品和渗透力较强的水性防晒用品；干性肌肤宜选择乳性的洁面用品和霜状的防晒用品；中性皮肤一般没有严格的规定。乳液状的防晒霜适合各种肤质使用。日常护理、外出购物、逛街时可选用SPF5-8的防晒用品，外出游玩时可选用SPF10-15防晒用品，游泳或做日光浴时用SPF20-30的防水性防晒用品。临出门涂防晒霜不能有效地达到防晒的效果，因为防晒霜也是需要一定的时间才能被肌肤吸收，因此，出门前20分钟就应涂好。如果要去阳光特别强烈的地方，比如海滩，应该提前半个小时涂好。即使是在阴天、树荫下、室内，紫外线仍会侵害到肌肤，所以在这些地方也要涂防晒霜。通常防晒晶在皮肤上涂抹量为每平方厘米2毫克时才能达到应有的防晒效果，一般双臂一次应涂抹2-2.5克。

除了防晒霜，遮阳伞也是常用的防晒工具，但是怎样才能买到优质的遮阳伞呢？其实，伞面是衡量防紫外线效果的关键。伞面最好选择涤纶面料而且纺织紧密的，面积越大越好，面料的颜色越深越好。挑伞时，不妨撑开伞看地面上的影子，影子颜色深的好。如果看到伞面有银色涂层，那么最好选择涂层在内的伞，因为这样涂层不易受到损害，而且防晒效果不会变。要注意的一点是，雨水对防晒涂层有腐蚀作用，因此大家最好将遮阳伞和雨伞分开来用。最后不要忘记给肌肤补充水分和营养，这样防晒才会更有效。要饮用足够的水，多吃新鲜的蔬菜和水果，少吃油腻、辛辣的食品。清洁皮肤后，还可以用黄瓜、苹果等的切片贴面，或者自制的面膜。

《我的第一本健康书》

媒体关注与评论

四季养生是法时养生的精髓，也是东方养生的核心所在。——著名中医学大家、易学家、学者杨力 四时养生就是按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点，调节人体，健身防病，从而达到健康长寿的目的，这是祖国医学中顺应自然的养生方法，是养生保健的重要环节。——全国健康产业工作委员会专家委员 张伟杰 既然人是自然自身发展而形成的，人体也要按着自然界的阴阳变化，而改变自己的节律。当然，知道这种变化规律，主动适应这种变化，就能保持健康防止疾病；否则，逆时而动，就有可能生病、短寿。——中国中医科学院著名养生专家 张国玺 “保”健康是落实在你每天的一日三餐上，落实在身体的经络保养和良好的生活习惯上，只要其方法运用得好，治愈疾病的效果是非常快的，当这种“保”健康的观念贯穿你一生，变成你生活的一部分的时候，你就可以快乐无忧地走向天年。——建康养生专家 马悦凌

《我的第一本健康书》

编辑推荐

生活细节成就健康，顺应四时轻松养生，传统中医智慧和现代科研成果陪伴您，健康快乐过四季！《我的第一本健康书：四季养生》以春、夏、秋、冬为时间线索，从起居、饮食、常见疾病的预防、运动、精神调节这五个方面全面地为您介绍一年四季科学的养生方式。书中既包含着我国传统中医的养生智慧，又结合了现代医学的研究成果；既有理论上的病理分析，又有生活中的真实事例。作者凭借多年的从业经验和理论知识，用平实、朴素、亲切的语言，让您通过生活中的小细节轻松收获健康和快乐。

《我的第一本健康书》

精彩短评

- 1、浦东一
- 2、挺多的

《我的第一本健康书》

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