

《自我养生百事通》

图书基本信息

书名：《自我养生百事通》

13位ISBN编号：9787563923205

10位ISBN编号：7563923209

出版时间：2010-5

出版社：北京工业大学出版社

作者：张尚国

页数：259

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

《自我养生百事通》

内容概要

《自我养生百事通》集养生专家的智慧于一体，从呵护身体开始、居室养生、四季养生、运动养生、睡眠养生、按摩养生、心态养生、饮食养生、药物养生、房事养生以及疾病预防等十一个方面详细介绍了自我养生的各种方法，是一本案头必备图书。读者无须花费太多精力，就能领会其中的知识，使自己保持健康快乐。

书籍目录

第一辑 从呵护身体开始 一、倾听身体的警讯 舌头，人体健康的“晴雨表” 警惕！多汗是生病的征兆 手指的形态与疾病预示 眉毛也能反映五脏六腑的盛衰 黑眼圈或许是身体疾病的征兆 了解生命中最脆弱的时间 警惕夜间常犯的急病 肥胖！该提高警惕了 二、拒绝“亚健康”，拥抱健康 警惕，你是否处在亚健康状态 六项建议使你远离亚健康 “过劳死”，透支未来的魔鬼 别让心理亚健康偷走了快乐 三、找到对自己最有效的养生方法 什么是养生 养生不是一朝一夕的事情 养生，切忌盲目跟随 中年人养生应该注意的问题 养生六大错误观念 养生八忌

第二辑 居室养生知多少 一、关注你的居室环境 光照充足 充满生机的绿化 色彩搭配的艺术 减少噪声 远离尘埃 居室防潮 “三板斧” 消除异味 二、居室装修中的学问 居室布置有讲究 灯具搭配有讲究 居室谨防空调病 地毯需要勤清洁 居室装修防污染 封闭阳台不可取 当心涂料中的铅污染 地砖不宜太白亮，以免形成光污染 清除地板细菌的侵扰 不同材质窗帘有不同的功能 插花有讲究

第三辑 四季养生的诀窍 一、春季养生的诀窍 “春捂”应该怎么捂 春季养生之要诀 六招让你远离春困 春季养生之“三补” 春季运动应注意四方面 春季勿让老病复发 春季锻炼切记六不宜 二、夏季养生的诀窍 炎炎夏日 养心为重 夏季养生的“三字经” “喝水时间表” “阴暑”更伤人 夏日常见“内火”的防治 夏季，该出汗时就出汗 忌“以冷抗热” 三、秋季养生的诀窍 巧防秋乏，精神佳 秋季养生有八忌 秋季睡眠八不要 秋风起，做好“养胃战” 秋季保健养肺为先 老年人秋季保健需注意 秋季养生保健六策略 秋季冷浴健康保健 北方秋季防“上火” 四、冬季养生的诀窍 冬季养生须重“藏” 冬季保健切忌“想当然” 冬季洗澡五不宜 冬季，切勿轻易做四件事 冬季养生关键在养肾 冬天早晚洗头对身体不利 冬季室温保持多高有益健康 冬季搓手好处多

第四辑 运动让生活更美好 一、科学健身 学会科学健身 健身靠出汗，也靠吃饭 运动过度，身体亮红灯 不合理健美，弊端多 健身锻炼别以出汗论高低 健康跑步，免受伤害 运动健身的六之最 家务劳动不能替代体育锻炼 避免长期单一运动 二、办公室里的小动作大健身 坐椅健身，效果亦佳 半分钟告别“鼠标手” 小动作远离“电脑脖” 办公室里的健身术 传真时间别忘健身 一刻钟男士健身操 办公室瑜伽六小动作 上班族“桌边保健操” 三、走向天然的健身房——户外运动 春天户外运动逐个数 骑车健身，方法多多 公交车上巧健身 健身锻炼须适应温度环境 散步也要对症 健康长跑好处多 对症选择运动方式效果佳 延年益寿打太极拳 四、健身ABC 爬楼轻松健身 甩手擦背健体 空腹不宜大运动 反脊柱操祛病健身 反序运动健体祛疾 跳绳娱乐又健身 交替运动有利健身益寿 新型健身运动——手跑 滑冰健身控制体重 游泳健身全身动

第五辑 睡眠养生最有效 一、睡眠：人生第一道“美餐” 睡眠是最好的“补药” 好睡眠可除病延年 睡眠是预防疾病的 第一道“防线” 生命在于运动，睡眠在于质量 二、深睡眠对养生的影响 深睡眠与寿命长短有密切关系 深睡眠可以美容 深睡眠可提高免疫力 三、好睡眠好身体 裸体睡觉好处多 好睡眠四不过 要想睡得好，就用醋泡脚 睡前要做好五件事 睡好午觉有利健康 四、克服不良的睡眠习惯 不良的睡眠习惯有损健康 面对面睡觉不利健康 伏案午睡影响健康 睡懒觉不利健康 乘车时切忌打瞌睡 吃饱就睡害处多 看完电视，不宜马上睡觉 生病不要长期卧床 刚吃完药不宜马上入睡 睡眠时窗户不宜关太严 睡眠时把手机放远点 枕头不宜用太高 五、告别失眠 失眠影响身体健康 预防失眠好方法 对付失眠，静心是关键 帮助睡眠的食物 警惕导致失眠的食物 来一杯热牛奶 发挥精油的功效 “催眠”营养食物

第六辑 自我按摩利养生 一、按摩养生初探 按摩养生的渊源 按摩养生的特点 二、全身保健按摩 眼睛按摩 鼻部按摩 耳朵按摩 叩齿按摩 拍打按摩 “三脖”按摩 腰部按摩 擦胸按摩 揉腹按摩 睡前按摩 中老年按摩 三、自我按摩一招鲜 防止双腿早衰有办法 早晚揉腹可减脂肪 敲击手三里防治颈椎病 电脑族的自我按摩 晨起七分钟，感冒远离你 自我按摩，赶走失眠

第七辑 健康从平衡心态开始 一、心灵滋养 心理养生四要素 心理调适自己来 滋养心灵贵在加强情绪锻炼 坏情绪会受到弹性心理的抵御 学会化解不良情绪 学会倾诉，心情舒畅 健康需要心理平衡 学会调适压力 二、心理“按摩”保健康 健心“八戒” 赶走烦恼小妙招 笑一笑，十年少 解除自卑心理的束缚 音乐，改善你的神经系统 幽默传递健康 保持清醒的头脑 自言自语不是精神病患者的“专利” 跳出神经衰弱的怪圈 坦然面对挫折 保持心理年轻态 摆脱害羞心理 培养积极的心态 会生气不如不生气

第八辑 合理膳食从现在开始 一、合理膳食进行时 五味饮食搭配好 粗细粮搭配好 每餐荤素搭配好 食物寒热搭配好 二、营养素摄入要平衡 人体需要的基本营养素 如何达到营养平衡 常见维生素的功能 如何选择营养丰富的食物 三、三餐营养搭配要适宜 早餐营养如何搭配 午餐应吃些什么 晚餐的正确吃法 四、食

物的营养价值 谷类的营养价值 蔬菜水果的营养价值 蛋类食品的营养价值 肉类的营养价值 菌类的营养价值 奶类的营养价值 豆类及豆制品的营养价值 五、这样的饮食方式更健康 饮食有节，身必无灾 细嚼慢咽的好处 科学的进餐顺序 养成健康的饮食习惯 九种不良的饮食习惯 每周安排一个素食日 第九辑 药物养生亦重要 一、平价中药大疗效 价格贱如“草”，功效堪比“金” 常食枸杞，可与天地齐寿 罗汉果——清热通便的圣药 决明子——不可小觑 巧用薄荷 小茴香巧治六病 延年益寿吃红薯 甘草，百年“国老” 二、女性必看 女人一生都要吃的好草药 嫩白有方，中药来滋补 常喝“四物汤”，做个粉嫩女人 热姜汤的妙用 三、中药养生误区 中药养生六误区 人参不可过量食用 “百搭”甘草不能乱用 银耳补品变毒品 六味地黄丸别乱吃 乌鸡白凤丸不是万能药 中药泡茶常服有害健康 别拿维生素当饭吃 不可常用牛黄解毒片祛火 第十辑 享受“性”福生活 一、性生活前后小常识 月经不规律要及时验孕 性生活后不要立即喝冷水和 进行冷水浴 性生活前后要清洗私处 跟爱人“甜蜜蜜”后，切忌倒头就睡 二、性生活过度的危害和禁忌 性生活过度危害多 酒醉后不宜行房 情绪不好不宜行房 恶劣气候切忌行房 饱食不宜行房 病后初愈切忌房事 妇女“四期”不宜行房 三、性功能障碍的防治 五招应对性功能减退 阳痿的防治 九类药物可导致女性性功能障碍 第十一辑 远离疾病，做自己健康的教练员 一、远离疾病，从预防开始 最好的治疗是预防 预防颈椎病六式保健操 防流感，好习惯更胜疫苗 秋季护胃重“五养” 预防糖尿病的最好办法 老年人预防心脏病的六招 肠道传染病如何预防 预防骨质疏松，别等老了才开始 前列腺疾病早预防 女性莫忽视补肾 肿瘤患者自我保健五防三忌 中年人防癌八大自查 预防癌症的十项忠告 二、备好自家“小药箱” 家庭购药四原则 进口药品标志识别 如何看懂药品说明书？ 使用“非处方药”莫超过五天 夏季用药三不宜 家庭存药保管法 掌握药品的有效期 家庭用药八大误区 药片能否掰开服？ 中药不是萝卜白菜，也有副作用 中药苦，加糖有禁忌

章节摘录

第三辑 四季养生的诀窍 一、春季养生的诀窍 春季养生之要诀 春暖花开，万物复苏，鸟语花香，大地一派欣欣向荣、生机勃勃的兴旺景象。春天是一年中最美好的季节，然而春季多风，乍暖还寒，昼夜温差大，也是“百草发芽，百病发作”的季节，因此应注意养生保健，从饮食、起居各方面加以调适。

1.调养精神 人的精神活动必须顺应气候的变化。不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此，春天应注意调养精神，心胸开阔，情绪乐观，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。要戒动怒，更不要心情抑郁；身体要放松，踏青问柳，游山戏水，陶冶性情，会使气血调畅，精神旺盛。

2.防寒保暖 春天宜早睡早起，多到室外活动，舒展肢体，但要特别注意防寒保暖。天气转暖，致病的细菌、病毒等随之生长繁殖，如流行性感、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病最容易发生。根据“春捂秋冻”的养生经验，一定要随气温的变化增减衣服，以适应春季气候多变的规律。

3.调节饮食 中医认为“春日宜省酸增甘，以养脾气”。这是因为春季为肝气旺之时，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症；而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，故春季饮食调养，宜选辛、甘温之品，忌酸涩。春天宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品，如瘦肉、豆制品、蛋类、胡萝卜、菜花、韭菜、柿子椒、芹菜、菠菜、大白菜等。忌吃油腻、生冷及刺激性食物。

4.运动锻炼 春天空气清新，最有利于吐故纳新，舒展筋骨、充养脏腑。为一年的工作学习打下良好的基础。春季经常参加锻炼的人，抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳、办事效率高。大家可根据自己年龄与体质状况选择户外活动，如太极拳、慢跑、放风筝、打球、春游踏青等。

5.预防春困 春天风和日丽，可许多人却出现困倦乏力、眼涩头晕、提不起精神和昏昏欲睡等症，这就是大家常说的“春困”。如何减轻并预防春困呢？

(1)保证睡眠，早睡早起，克服消极懒惰的思想情绪；

(2)多做户外活动，进行一些适量的健身锻炼项目，可有效地改善生理机能，使身体呼吸代谢功能增大，加速体内氧气循环，提高大脑的供氧量；

(3)适当增加营养，尤其要多吃含B族维生素丰富的食品。研究证明，缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因；

(4)保持室内空气流通，少吸烟，如不太冷，适当减些衣服，或用冷水洗脸，都会使困意尽快消除。

六招让你远离春困 有人认为，只要春天多睡就不会发困了，其实成年人每天睡眠8小时左右就可以了，再增加睡眠反而会越睡越困。下面为您介绍远离春困的小招数：

1.触觉刺激 可以采用冷水洗脸或用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口，都可以提高机体神经系统的兴奋度，来消除春困。

2.嗅觉刺激 采用闻风油精、清凉油、花露水等方法，来刺激神经，驱除困意。也可在居室中养一些时令花草，来缓解困意。

3.视觉刺激 在室内添置一些色彩艳丽的饰物和花草，是一种不错的方法，既可以赏心悦目，又有利于消除春困。也可采用走出室外，举目眺望的方法。

4.听觉刺激 听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲，或者欣赏一些相声、小品、笑话及喜剧影视，在欢笑中驱除困意。

5.活动肢体 适时地活动活动肢体，可舒筋活血，使大脑兴奋起来。长时间保持某种姿势，会使循环血量减少，使大脑及内脏器官的功能受到限制，而产生疲劳。

6.味觉刺激 “春困”时吃点苦酸麻辣的食品，或喝点提神的饮品，如茶或咖啡，都是不错的方法。……

《自我养生百事通》

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