

# 《养生小细节，身体大健康》

## 图书基本信息

书名：《养生小细节，身体大健康》

13位ISBN编号：978753089921X

出版时间：2015-7

作者：刘春岭,彭永强

页数：296

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](http://www.tushu000.com)

# 《养生小细节，身体大健康》

## 内容概要

# 《养生小细节，身体大健康》

## 作者简介

## 书籍目录

第一章 疾病小信号——有病早知道，早治身体好	
眼睛突然发黑，可能是动脉供血有问题.....	002
指甲颜色、条纹和形状，是人体健康的晴雨表.....	003
胃痛规律改变，谨防胃癌.....	004
清晨头痛、头晕、水肿，要注意心脏颈椎.....	005
起床后感觉疲劳，是患上了疲劳病.....	006
口臭，你有可能得了胃病.....	007
视力突然下降，注意查查血压.....	008
经常爱出汗，多种疾病都会找上身.....	009
常有黑眼圈，警惕四种病.....	010
浑身没劲，可能是肝出了问题.....	011
手脚爱脱皮，可能是你气血虚弱.....	012
经常口干，当心甲亢.....	013
睡觉流口水，警惕五种病.....	014
手上老长疱，可能是手癣.....	015
胃口突然大增，当心有病上门.....	016
耳朵有异常，当心动脉硬化.....	017
牙齿不好，谨防全身血管受损.....	018
中风信号，注意观察能抓到.....	020
老人经常咬舌头，查查脑血管.....	021
经常红光满面，要注意心脏和血压.....	022
老人爱打瞌睡，心脏和血管可能有问题.....	023
春困，当心潜伏在背后的疾病.....	024
腰背疼痛，内脏可能要生病.....	025
老人常打嗝，警惕三种病.....	026
第二章 不良习惯要避免——习惯虽小，损害健康大	
吃饭口味重，易得胃酸反流病.....	028
剩饭吃多了，急性胰腺炎能要人命.....	029
常吸二手烟，咽炎找上门.....	030
经常落枕，说明你要补补气.....	031
暴饮暴食，消化疾病赶不走.....	032
小腿肿胀，胡乱按摩要不得.....	033
严冬护好眼，赶走多种常见病.....	034
彻夜玩牌，胃溃疡发作很平常.....	036
睡软床，坏处多得数不清.....	037
起床靠闹钟，“闹”了你健康.....	038
周末“补”觉坏处多，越睡越累致疾病.....	039
秋冬穿裙子，易发关节炎和宫寒.....	040
戒指长期戴，藏污纳垢致疾病.....	041
冷水洗头，有损健康烦恼多.....	042
常憋三急，容易患上毛病.....	043
看书、看报习惯不好，损伤人体没商量.....	044
电脑族久坐，易导致血栓脱落，引发猝死.....	045
第三章 饮食养生——吃对了，身体才会真的好	
碱性食物，助你保持血管年轻.....	048
食疗进补误区多，看你有没有.....	049
排毒食物，让你身健体又轻.....	050

## 《养生小细节，身体大健康》

疲惫时吃香蕉，益处多.....	051
常喝矿泉水，有损身体健康.....	052
劳累后大鱼大肉，弊大于利.....	053
巧食水果与干果，让失眠走开.....	054
别被无糖食品迷了眼.....	055
“小资”咖啡，易喝出健康隐患.....	056
吃烤肉，选好“健康伴侣”.....	057
粗粮虽好，但多吃有害健康.....	058
让食物为你提供天然“抗生素”.....	059
低档补品，补出燕窝、鱼翅的高档效果.....	060
水果虽好，但过量食用会伤身.....	061
鲜物虽好吃，但也要悠着点.....	062
皮蛋味美，但不宜多吃.....	063
豆浆一定要煮透，不宜空腹喝.....	064
碗装方便面，盒子能致癌.....	065
牛奶虽好，食物搭配更重要.....	066
醉虾生鱼片，一定要慎食.....	067
海鲜虽味美，但贪吃问题多.....	068
白菜虽好，但谨防“误食”.....	069
适量吃蛋黄，身体更健康.....	070
健康减肥，不妨吃些泡菜.....	071
罐头食品添加剂多，不宜多吃.....	072
经常熬夜，美味也能补.....	073
贪吃野青蛙，美味成毒药.....	074
夏季防疲劳，甜食应少吃.....	075
吃得不健康可诱发感冒.....	076
吃冰西瓜过多，小心健康受损.....	077
网传的食疗偏方不可尽信.....	078
荔枝多吃，可能得“荔枝病”.....	079
吃香椿莫偷懒，开水烫最安全.....	080
喝酒远离四道菜.....	081
第四章运动养生——动动手脚，赶走各种老毛病	
春日荡秋千，诗意又保健.....	084
太极拳健身，最好不用音乐伴奏.....	085
饭后马上百步走，不是人人都适合.....	086
用靠背椅，轻轻松松防驼背.....	087
晨练三个误区，伤你身体没商量.....	088
健身器材，健身也能伤身.....	089
运动法治感冒，不可取.....	090
游泳不当反伤身.....	091
冬练三九，夏练三伏，要不得.....	092
甩脂机减肥，小心甩掉健康.....	093
秋冬锻炼，谨防跟腱断裂.....	094
踩鹅卵石健身，切勿盲从.....	095
青少年少做憋气运动.....	096
老人练气功，谨防“气功病”.....	097
冬泳准备需充分，喝酒保暖不可取.....	098
冬季运动，牢记三个“不宜”.....	099
第五章怡情养性——做人开心了，身体毛病也会少	

## 《养生小细节，身体大健康》

选对食物，远离负面情绪.....	102
五颜六色，也能调心情.....	103
冬季“情绪感冒”，三招能预防.....	104
高学历者易患“成功焦虑”症.....	105
家庭冷暴力，伤害深不可测.....	106
夜班族谨防精神疾病.....	107
情感焦虑，年轻白领最易得.....	108
被电视剧吓出来的“病”.....	110
年轻人警惕“年关焦虑症”.....	111
开车族应注意心理防护.....	112
从拍蚊子解读出的心灵密码.....	113
职业微笑族，谨防抑郁症.....	114
完美主义，伤人又伤身.....	115
控制烦躁情绪，三招很管用.....	116
男人吸烟、酗酒，可能患上了抑郁症.....	117
第六章 四季养生——在恰当的时候做最恰当的事	
野菜味鲜，好吃讲究多.....	120
春食甘蔗益处多.....	121
春笋味美，多吃不宜.....	122
春季养肝，未必多食肝.....	123
夏季喝粥，可放点薄荷.....	124
大热天，别“冷”了肠胃.....	125
酷夏时节，小心“空调病”.....	125
夏天，最好让金属首饰“休息休息”.....	126
夏季来临，不妨吃点高粱.....	127
彻夜点蚊香，健康很受伤.....	128
夏喝啤酒有讲究.....	129
夏日适量吃“苦”有益，过度则伤身.....	130
远离累与饿，让中暑走开.....	131
西瓜味美，食之不当会伤身.....	132
秋季吃新藕，保健又爽口.....	133
秋季食百合，健身又养颜.....	134
秋季滋补多喝粥.....	135
秋季“四防”，常保健康.....	136
冬食冻豆腐，美味又健康.....	137
冬季戴帽有讲究，戴帽不当损健康.....	138
冬季饮食的常见误区.....	139
围巾、手套、口罩，使用不当损健康.....	140
冬喝六味汤，保暖又健康.....	142
冬季睡觉常见的误区.....	143
羽绒服保暖，并非人人适宜.....	144
第七章 孩子健康——爱孩子，就给孩子最健康的生活	
涂改液方便，孩子需慎用.....	146
矮小孩子，心理健康需密切关注.....	147
孩子大量吃水果，损害健康大.....	148
驱虫药、润喉片，孩子常吃害处多.....	149
孩子咳嗽，食疗安全又有效.....	150
孩子发热，别盲目用激素退热.....	151
常给孩子化妆，小心损害健康.....	152

人参虽好，孩子不宜食用.....	154
彩色食品促食欲，不宜常吃.....	155
莫让早教变成心理虐待.....	156
板蓝根防感冒，孩子不可常用.....	157
孩子莫把消食片当零食.....	158
别给孩子玩激光棒.....	159
孩子喂药讲究多.....	160
“温室”育儿不可取.....	161
别让婴儿的生活环境太安静.....	162
孩子喝果汁要限量.....	163
果冻、爆米花、泡泡糖，孩子不可常吃.....	164
嚼饭喂婴儿，好心办坏事.....	165
不当亲昵行为会伤害宝宝.....	166
让宝宝接受些“风吹日晒”.....	167
有些时尚，孩子不宜赶.....	168
不要逼着孩子改掉“坏习惯”.....	169
孩子常喝饮料，有害无益.....	170
宝宝呛奶呼吸顺畅后，最好让他再哭一会儿.....	171
宝宝感冒鼻塞，用姜片水泡脚.....	172
第八章女性养生——活得美丽，身体好才是最大的幸福	
熬夜女人，五道汤羹护红颜.....	174
孕妇感冒慎用药，食疗安全又可靠.....	175
锻炼不当，小心得妇科病.....	176
捶腰、拔牙与唱歌，经期皆不宜.....	177
吃保健品驻颜，小心美丽伤害.....	178
常穿高跟鞋，注意护腰椎.....	179
秋冬穿裙子，健康隐患多.....	180
送给更年期女性的两剂药方.....	181
催乳，不妨试试按摩疗法.....	182
妇科病老不好，查查血糖找原因.....	183
家庭“煮”妇，密切关注您的肺.....	184
紧急避孕药，久服可致不孕.....	185
女性不要盲目补充雌激素.....	186
爱美女性，别经常用口红.....	188
过早穿漂亮吊带衫易得“漏肩风”.....	188
苗条身材吃出来.....	189
“魔鬼身材”隐藏的健康隐患.....	190
准妈妈吃火锅当谨慎.....	191
孕期上火多吃苦瓜、芹菜.....	192
准妈妈也要注意控制体重.....	193
人参、红糖、巧克力产后食用勿过量.....	194
不可不防的产后抑郁.....	195
准妈妈睡觉有讲究.....	196
准妈妈酸性食物别多吃.....	197
第九章男性养生——刚强易折，男人也要多爱惜自己	
男人防脱发，多吃西蓝花.....	200
保护前列腺，勤换坐姿多饮水.....	201
新婚小伙缘何性冷淡.....	202
经常吸烟、喝酒，小心眼部疾病.....	203

## 《养生小细节，身体大健康》

补肾壮阳不妨试试食疗.....	204
男人，多吃点壮阳菜.....	205
男性常见的错误避孕法.....	206
饮酒助性，幸福难长.....	207
禁欲于健康有害.....	208
男人莫让食物干扰“性福”生活.....	209
小心催情药物损健康.....	210
科学洗澡有助于男人振雄风.....	211
男人得尿路感染，要治疗彻底防复发.....	212
夫妻生活误区损人健康.....	214
男人多吃“黑”，体健肾不亏.....	215
一夜多次云雨有损健康.....	216
老夫老妻如何“尽兴”.....	217
第十章老年人健康——辛苦一辈子，就图个健康晚年	
老人休闲，多听点儿广播.....	220
老人患病别忘疗心.....	221
老人进补当适量.....	222
老人常吃素对健康无益.....	223
老年人锻炼不当反会伤身.....	224
突然爱忘事儿，别不当回事.....	225
老人耳鸣，不妨变变“软环境”.....	226
警惕卫生间里的危险事件.....	227
中老年人健身运动有“三忌”.....	228
老人不要贴身穿保暖内衣.....	229
老人喝茶讲究多.....	230
老年人谨防“美丽”伤害.....	231
老年人补钙要警惕三个误区.....	232
莫让节俭成为疾患之源.....	233
老年人天冷憋尿危害多.....	234
活到老学到老，更利于健康.....	235
老人吃栗子，每次别超过五个.....	236
第十一章用药安全——科学用药，治病又不伤身	
吃药多喝水不能一概而论.....	238
口服胶囊药剂不应剥壳服用.....	239
小小风油精，治病有奇功.....	240
小心烟草“偷走”你的药效.....	241
吃药常见的三个误区.....	242
服用中药牢记三个“不宜”.....	243
镇痛药不可常用.....	244
日常服药常见的四个迷信.....	245
使用抗生素切记应远离的食物.....	246
药物治便秘仅是权宜之计.....	247
测血压要量两只胳膊.....	248
补充维生素有讲究.....	249
鱼肝油不可率性而食.....	250
美味喉片，切莫想吃就吃.....	251
酒后服药务必小心.....	252
中药汤不宜加糖服.....	253
孩子吃错药需对症处理.....	254



## 《养生小细节，身体大健康》

服药前后勿食水果.....	255
有些病“对症下药”不宜急.....	256
中药美容并非万无一失.....	257
第十二章 健康史话——从名人故事中寻找养生长寿的秘诀	
尚能饭否.....	260
养生不妨想想刘备名言.....	261
从司马相如的病说起.....	262
从“五禽戏”到“降龙十八掌”.....	263
纪晓岚的“养生之道”.....	265
假神医的外衣.....	266
老“剩男”的长寿之道.....	267
妙画一卷成良医.....	268
王戎死孝不可取.....	270
医之好治不病以为功.....	271
孔明之死.....	272
仁者何以寿.....	274
与疾病“讲和”.....	275
有所畏惧益养生.....	276
鲁迅之死.....	277
周瑜被气死的故事的健康启示.....	279
保健养生最好“先行一步”.....	280
带病之身同样可以颐养天年.....	281

# 《养生小细节，身体大健康》

## 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](http://www.tushu000.com)