

《睡前十分钟 保健的禁忌》

图书基本信息

书名：《睡前十分钟 保健的禁忌》

13位ISBN编号：9787800135057

10位ISBN编号：7800135055

出版时间：1996-05

出版社：中医古籍出版社

页数：107

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

《睡前十分钟 保健的禁忌》

内容概要

内容提要

本书为睡前十分钟禁忌知识的指导读物，书中包括饮食禁忌、睡眠禁忌、房事禁忌、起居禁忌、心理保健禁忌、运动健身禁忌、练功禁忌、疾病禁忌、药物禁忌等9篇，详述了睡前十分钟该禁忌什么及怎样禁忌才能对人体健康有益，语言通俗易懂，为人们保健的必备书。

书籍目录

目录

漫话禁忌

饮食禁忌篇

- 一、古代的饮食禁忌
- 二、睡前忌暴饮暴食
- 三、晚餐忌肥甘厚腻
- 四、睡前不宜多饮茶
- 五、睡前莫多喝咖啡
- 六、睡前不可嗜酒
- 七、晚餐之后禁抽烟
- 八、晚间饮牛奶禁忌
- 九、睡前忌吃甜食
- 十、晚餐不宜过迟
- 十一、少儿晚餐忌少吃
- 十二、青少年晚餐忌素食
- 十三、少儿不可滥服滋补品
- 十四、儿童睡前饮食六忌
- 十五、孕妇饮食七忌
- 十六、老人晚间饮食七忌
- 十七、肥胖者晚间饮食禁忌
- 十八、部分饮食禁忌一览表

睡眠禁忌篇

- 一、古人睡眠禁忌
- 二、婴儿睡眠忌俯卧
- 三、小儿忌睡大人中间
- 四、孩子睡眠忌含食物
- 五、夜间勿搅孩子梦
- 六、孕妇睡觉忌仰卧
- 七、孕妇忌晚间看电视过久
- 八、妇女睡前四忌
- 九、老人睡眠八忌
- 十、睡眠忌憋尿忍便
- 十一、睡觉忌枕头过高
- 十二、睡眠时间不宜过少
- 十三、夏季睡眠禁忌
- 十四、冬季睡眠禁忌

房事禁忌篇

- 一、睡前忌看黄色书刊、影视
- 二、浮不可讨度
- 三、睡前酗酒忌同房
- 四、吸烟损害性功能
- 五、新婚之夜忌粗暴
- 六、妇女“四期”慎行房事
- 七、疲劳过度忌过性生活
- 八、房事切忌无节制
- 九、性环境不佳忌同房
- 十、人流一月内忌房事

十一、患有疾病忌房事不节

十二、晚餐过饱忌房事

十三、情绪异常忌房事

十四、气候异常忌房事

起居禁忌篇

一、夜间卧室忌密封

二、尽量减少室内噪音

三、房间色调忌过深

四、居室养花不宜多

五、谨防“新房综合征”

六、夏季须防“电风扇病”

七、空调房间易患病

八、忌被褥久盖不晒

九、紧身衣裤不宜穿

十、小儿衣禁忌

十一、男性不可忽视外阴卫生

十二、乳母睡前忌用肥皂洗乳房

十三、夜深不可搓麻将

十四、忌晚间娱乐不健康

十五、忌早晚使用相同的化妆品

十六、起居无常损健康

心理保健禁忌篇

一、睡前忌给儿童讲鬼怪故事

二、忌睡前批评打骂儿童

三、忌以搂、抱方式哄幼儿入睡

四、忌让幼儿独自在黑暗的房间中入睡

五、忌小儿作息不定时

六、忌睡前“拔苗助长”

七、忌过度“开夜车”

八、考试前忌焦虑太甚

九、忌长期忧郁寡欢

十、睡前忌喜乐过度

十一、忌睡前牢骚太多

十二、忌不加选择地用音乐伴眠

十三、忌对睡梦乱作分析

运动健身禁忌篇

一、运动忌四季不分

二、健身忌脱离实际

三、忌用劳动代替晚锻炼

四、晚锻炼忌“一曝十寒”

五、晚锻炼忌时间太长

六、睡前忌冷水浴

七、睡前忌长时间打牌、下棋

八、晚餐过后忌运动

九、睡前忌激烈运动

十、运动后忌进冷食

十一、运动后忌大量饮水

十二、运动后忌用冷水冲凉

十三、运动后忌不及时更换内衣

十四、运动后忌不做放松运动

练功禁忌篇

- 一、夜间忌在树林中练气功
- 二、夜间忌在密室中练功
- 三、夜间练功忌影响睡眠时间
- 四、晚餐后忌立即练功
- 五、练功者忌“欲纵”“欲强”
- 六、练功忌不分年龄体质选用功法
- 七、练功者忌情绪激动
- 八、练功忌急于求成
- 九、四时练功禁忌

疾病禁忌篇

- 一、感冒病人忌睡前洗头
- 二、咳嗽病人睡前慎服止咳药
- 三、发热病人睡前忌喝浓茶
- 四、肺结核病人忌不节性生活
- 五、咳血病人忌卧位不正确
- 六、慢性支气管炎病人睡前忌饮酒
- 七、肺气肿病人忌睡前用安眠药、镇静剂
- 八、肺心病、风心病病人忌房事不节
- 九、慢性胃炎病人睡前忌多饮啤酒
- 十、消化性溃疡病人忌睡前忘服制酸药
- 十一、胃下垂病人忌睡前吃得过饱
- 十二、胃肠手术后睡前禁忌
- 十三、病毒性肝炎病人忌卧位不正确
- 十四、病毒性肝炎病人忌过性生活
- 十五、病毒性肝炎病人睡前服药禁忌
- 十六、乙肝病毒携带者的睡前禁忌
- 十七、肝硬化病人忌睡前纵欲
- 十八、慢性胆囊炎病人睡前忌多食脂肪
- 十九、胆石症病人忌取左侧卧位
- 二十、高血压病人睡前三忌
- 二十一、高脂血症病人睡前禁忌
- 二十二、冠状动脉粥样硬化性心脏病病人睡前禁忌
- 二十三、失眠病人睡前禁忌
- 二十四、神经衰弱病人忌睡前长期服安眠药
- 二十五、记忆力减退病人忌熬夜过度
- 二十六、肾炎病人忌房事
- 二十七、肾盂肾炎病人睡前二忌
- 二十八、阳痿、早泄病人睡前诸忌
- 二十九、前列腺肥大病人睡前二忌
- 三十、缺无精子症病人睡前五忌
- 三十一、糖尿病病人睡前禁忌
- 三十二、过早衰老者的睡前禁忌
- 三十三、痛经病人睡前二忌
- 三十四、滴虫性阴道炎病人睡前禁忌
- 三十五、青光眼病人睡前禁忌
- 三十六、夜盲症病人睡前禁忌
- 三十七、龋齿病人的睡前禁忌

三十八、脊椎疾患病人忌睡弹簧床

三十九、颈椎病人忌不合理用枕

四十、痔疮病人睡前禁忌

四十一、痤疮患者的睡前禁忌

药物禁忌篇

一、忌不注意药物配伍禁忌

二、忌不顾时间节律乱服药

三、睡前服药忌不留意药名

四、忌长期在睡前服安眠药

五、睡前服泻药忌不加选择

六、睡前忌乱服避孕药

七、忌睡前滥进补药

八、睡前忌滥用维生素

《睡前十分钟 保健的禁忌》

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