

# 《生活健康新概念》

## 图书基本信息

书名：《生活健康新概念》

13位ISBN编号：9787800630422

10位ISBN编号：7800630420

出版时间：2000-01

出版社：解放军出版社

作者：田发

页数：225

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)

## 内容概要

### 内容简介

二十一世纪在人类发展的历史上将是一个全新的世纪。这个世纪的到来，人们在认识世界和改造世界方面会发生一系列深刻的变化。其中在生活与健康领域就有一些新的思维、新的概念与我们同行并发生作用。本书正是围绕这一主题，分别从“保健”、“治疗”、“养生”、“美容”等四个方面，阐述有关生活健康新的方法、新的要求以及新的观念。可以说：开卷定会受益，阅罢收获匪浅。

## 书籍目录

目录

保健篇

1

新千年的健康口号

2

21世纪医学观念是更注重生存质量

3

“FUN”的生活方式将成为时髦

各年龄段易患的常见病

5

根据人体生物钟确定作息和保健的最佳时间

6

什么是精神健康？

7

健康指数的自我测定

8

看病的要领

9

到医院，别忘“自我保护”

10

摄入蛋白质过多对健康不利

11

静电不“净”

12

彩瓷餐具有不利健康的缺陷

13

女士要当心“首饰病”

14

穿衣服要防化学病

15

“信息污染综合症”正侵袭人类

16

别让“办公室综合征”缠身

17

谨防“收藏病”

18

自身也是污染源

19

室内污染应引起重视

20

电灯光对人体有不良之处

21

唾液的保健功能应受重视

22

有些蔬菜不可直接食用

23

吃菜的安全问题

- 24  
对天然食品也要“一分为二”
- 25  
食物传播疾病常被人忽视
- 26  
爽身粉要慎用
- 27  
倒立健身
- 28  
小动作可能引发大毛病
- 29  
湿度超标也生病
- 30  
久恋荧屏害处多
- 31  
警惕药物性营养不良
- 32  
预防糖尿病有新说
- 33  
喝尿可治病
- 34  
老人倒地先别动
- 35  
坐“过山车”好玩不好受
- 36  
老年人穿跟鞋好
- 37  
要养成对健康有利的习惯
- 38  
正确认识水垢
- 39  
脂质营养新解
- 40  
变色眼镜不宜常戴
- 41  
胆固醇新发现
- 42  
吃鸡蛋不会导致胆固醇增高
- 43  
常见的无症状疾病
- 44  
要懂得抢救的最佳“时间”
- 45  
发怒伤心，息怒宁人
- 46  
体内铁多也不妙
- 47  
高温与体温的关系
- 48

出汗是健康的需要

49

不要等到疲劳了才休息

50

家庭“吊瓶”要谨慎用之

51

钥匙常洗可防病

52

刚“出土”的矿泉水喝不得

53

驾车人的自我保健

54

年轻人，不要依赖“安定药”睡觉

55

身体不适别硬撑着

56

喝果汁不如吃水果

57

预防精神障碍树立健康心理

58

恐惧可使人得病

59

枕头不宜高

60

使用血压计注意什么

61

冰箱使用要得法

62

选用一次性纸制品代替手帕

63

正常心电图并非没病

64

刷牙里面有科学

65

警惕尘螨在家中为患

66

回家要漱口

67

看护自己生命的时段

68

马铃薯是一道好菜

69

投资健康要选好“健康点”

70

播洒情感促进健康

71

健康主要来自你本人

72

心理健康最重要

73	人体的三大“特区”要保健
74	脑力劳动者“五戒”
75	要关注人体的“负营养”
76	冲出误区，正确饮食
77	旅游最怕乐极生悲
78	中西药合用须经医生同意
79	回家耍脾气是傻瓜
80	挤眉弄眼损容颜
81	道德健康益智强身
82	看似“卫生”并不卫生
83	衡量运动是否超量
84	走出追求健美的误区
85	有病绝非都是坏事
	治疗篇
86	食疗保健歌
87	感冒从小处“防”起
88	滥用人参适得其反
89	选择解热止痛药的基本常识
90	有些怪行为可健身
91	能提高免疫力的肚脐按摩
92	常吃鱼能预防心脏病
93	睡前饮盐水醒后饮白开水可防脑血栓
94	中风患者康复期的综合保健要求
95	动物血对身体有良好的滋补作用
96	背部的保护

97	利用鲜花疗疾养病
98	补硒可防癌
99	中老年要补硒
100	缺碘影响智力
101	怎样补碘才科学
102	“分子”补钙
103	从日常食物中补钙
104	氧吧与补氧
105	中药不可滥用
106	不能把西洋参当成保健品
107	对不良情绪的调节方法
108	听音乐壮精神
109	情绪异常须纠偏
110	心态平和是精神调养的最佳手段
111	冬春之交重在预防
112	吃药别忘了多喝水
113	癌症患者保健要求
114	可降血脂的常见食物
115	能抗早衰的常见食物
116	非药物降压法
117	治疗高血压新理念
118	淡盐水的妙用
119	滥用止痛片副作用大
120	洗头可改善头痛症
121	

脂溢性脱发者要从饮食上调节

122

氨基酸补多了并不好

123

不宜进补的几种人

124

对“乙肝三阳”者的预防

125

随意保健法

126

巧用感冒药

127

女性如何补钙

128

癌症病人化疗期多吃胡萝卜 |

129

补充核酸保平安

130

常吃枣，身体棒

131

冬天让红萝卜上餐桌

132

明媚的阳光能使人的情绪变好

133

烤馒头能保护胃肠道

134

香油的食疗功能

135

人体健康离不开所需的金属

136

骨质疏松又与缺乏维生素有关

137

贫血滥补要不得

138

自然疗法将成为21世纪的追求

139

生姜功用多多

140

多喝汤，保健康

141

纤维素成为新宠

142

森林浴向人们走来

143

洗一次热水澡，等于吃一次人参

144

高血压病贵在自我保健

145

情绪波及心律和血压



146  
色彩可对健康造成影响

147  
对症治疗有误区

养生篇

148  
“全过程”与“全方位”的养生

149  
心理养生将成为21世纪的健康主题

150  
延年益寿五注意

151  
人生五个年龄支配自己

152  
人过四十亮黄牌

153  
因人而异来健身

154  
养生与“黄金律”

155  
“交替运动”可得到均衡锻炼

156  
请用脚跟走路

157  
最佳姿势ABC

158  
增强免疫力的外因条件

159  
冥想遐想乐无穷

160  
踏青让人年轻

161  
到了“英年”要保护自己

162  
久坐最怕不动

163  
午睡时松松腰带

164  
解毒防毒多咀嚼

165  
“风花雪月”与人体相克相生

166  
吃醋因人而宜

167  
吃点肥肉没关系

168  
裸脚走路能治病

169  
向绿色靠拢

170	大步快走，精神抖擞
171	误解“休息”会误了健康
172	称作“清道夫”的木耳常吃甚佳
173	“返老还童”并非是好事
174	根据运动量合理补水
175	经络养生有学问
176	个别姿势有特殊作用
177	运动能使人快乐
178	让精神健康成为我们不断追求的目标
179	从自身修养中构筑精神健康
180	休息方法应灵活实用
181	快乐进餐有利消化
182	困了累了该是休息的时候了
183	如何成眠和提高睡眠质量
184	选用一个好枕头伴你入梦乡
185	脑健康多来自营养因素
186	高血压患者的长寿之道
187	乐观比什么都管用
188	靠健身运动清扫身体垃圾
189	女性各期营养需要
190	摄取养分的途径与来源
191	“补钙”将伴随终生
192	心理养生新概念
193	健美和长寿来自于爱情的浇灌
194	

盲目减肥不可取	195
让自己回到当年	
美容篇	196
保持一头秀发是你的福份	197
女士面对稀发要会梳妆	198
按摩是头发护理的最佳手段	199
让自己的眉毛漂亮起来	200
给眼睛来点运动	201
年轻姑娘脸上出现皱纹的处理	202
美唇，不可忽视的生活细节	203
牙齿的美是白而齐	204
让鼻子更动人	205
洗脸的美容学问	206
美手的方法	207
美腿的对策	208
别让皮肤“挨饿”	209
让皮肤变白	210
乳房丰满在少女时就要打好基础	211
简便易行的自我按摩美容术	212
男士要使用化妆品	213
女过三十就得保养了	214
会用口红	215
化妆切勿失体	216
减肥要讲究科学性	217
新娘妆莫打扮得太夸张	218

年轻妈妈怎样避免产后肥胖

219

参加舞会的装束

220

月经期的美容

21

妊娠期的美容

222

哺乳期的美容

223

让自己的风度更迷人

224

塑造好人生的“第二美”

225

性病与性病的症状

226

性病宜早治

227

淋病的症状与治疗

228

淋病的预防

229

梅毒的症状与治疗

230

梅毒的预防

231

艾滋病的症状与治疗

232

艾滋病的预防

后记

# 《生活健康新概念》

## 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)