

《不生病的生活方式》

图书基本信息

书名：《不生病的生活方式》

13位ISBN编号：9787802214996

10位ISBN编号：7802214998

出版时间：2008-1

出版社：中国时代经济出版社

作者：康宝

页数：224

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

《不生病的生活方式》

内容概要

《不生病的生活方式》主要内容：为了改变以往不良的生活方式，掌握正确的、不生病的生活方式，我们编撰了《不生病的生活方式》一书。《不生病的生活方式》从食物养生、经络养生、中医养生、中药养生、运动养生、睡眠养生、四时养生、情绪养生、日常养生、环境养生、排毒养生十一个方面，向人们全面阐述了健康的真相，告诉人们哪些生活方式是正确的，哪些生活方式是错误的。全书内容通俗易懂、言简意赅、科学实用，是一本难得的家庭保健书。

《不生病的生活方式》

作者简介

纪康宝，男，我国著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全同生活类畅销书《细节决定健康》、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆亚健康教育研究室主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等。这些著作因其独特的养生视角和新颖的健康理念，以及通俗易懂、科学实用的保健知识，甫一出版，便广受好评，深受广大读者的喜爱，成为大众健康类图书一道独特的风景线，并多次荣登畅销书排行榜。纪康宝先生本人也被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十一大健康图书策划人”。

《不生病的生活方式》

书籍目录

第一章 食物养生：食物是最好的养生大师 1 食物四性决定性命 / 2 清晨第一口应选择温热食物 / 2 食物五味全面看 / 2 五味均衡保健康 / 2 五味不可过，过犹不及 / 3 不生病的秘诀一少吃 / 3 长期饱食会加速衰老 / 3 要想肠胃好，饭吃八分饱 / 4 挑最自然的吃，你就会不生病 / 4 最自然的食物是最完整的食物 / 4 盐：白色的诱惑 / 5 吃盐太多不仅仅会引起高血压 / 5 喝茶：轻松缔造健康神话 / 5 喝茶能除口臭 / 5 喝茶让你头脑更灵活 / 6 饭前饭后不宜大量饮茶 / 6 绿茶养生有奇效 / 6 牛奶，我们怎么喝才健康 / 7 跳出喝牛奶的几大误区 / 7 不要这样选牛奶 / 8 要注意合理保存牛奶 / 8 多吃水果会生病 / 9 吃水果也会生病 / 9 不是所有的水果都适合病人吃 / 10 吃水果的正确时间 / 10 吃蔬菜要有讲究 / 10 科学吃蔬菜很重要 / 10 烹饪时如何减少维生素C损失 / 11 吃蔬菜时要记住这十忌 / 11 有些蔬菜新鲜吃未必营养高 / 12 吃蔬菜要学会回避污染 / 12 一日三餐，你是怎么吃的 / 13 理想的早餐这样吃 / 13 科学搭配，吃出健康午餐 / 13 晚餐宜淡宜少 / 13 快餐让我们的生病速度也越来越快 / 14 常吃快餐易生病 / 14 小心快餐带来的“快餐综合症” / 15 食用油：不吃油不如吃对油 / 15 努力“低脂”不如选对好脂肪 / 15 只吃植物油也会导致疾病 / 16 不妨换一种油来改善你的生活 / 16 怎样鉴别食用油 / 17 科学饮咖啡，健康一辈子 / 17 这样喝咖啡最不利健康 / 17 常喝咖啡应注意补钙 / 17 这几类人要慎喝咖啡 / 18 怎样喝咖啡更健康 / 18 饮酒宜少不宜多 / 19 健康饮酒六原则 / 19 哪些人不宜饮酒 / 20 饮酒时不宜吃的食物 / 20 宿醉后喝咖啡并不能解酒 / 21 保鲜食物等于保鲜健康 / 21 尽量避免保鲜膜接触食物 / 21 几种日常食物的保鲜方法 / 21 有些食品不宜存放在冰箱内 / 22 第二章 经络养生：经络是身体的随行医师 25 人体经络是养生防病的最佳捷径 / 26 按摩是瘦身的最好方法 / 26 经络可以反映出疾病 / 27 经络是疾病的最早暴露部位 / 27 经络腧穴可以预报疾病 / 27 正确找到穴位是经络养生的关键 / 28 穴位是诊断疾病的指南针 / 28 找对穴位治对病 / 29 常见穴位的位置 / 29 312经络养生很简单 / 30 “3”：每天按摩三个穴位 / 30 “1”：做一次腹式呼吸 / 30 “2”：锻炼两条腿 / 31 人体关键点的健康秘密 / 31 找到健康的关键点 / 31 点穴法可以缓解急症 / 32 擦胸揉腹：方法简单，效果不简单 / 33 胸腺萎缩可促人早衰 / 33 擦胸揉腹“挽救”免疫力 / 33 经常按摩腹部可长寿 / 33 拍拍打打通经络 / 34 常拍头颈防头晕 / 34 拍打足三里，强身又健体 / 34 常拍四肢防麻木 / 35 老年人常拍背部保健康 / 35 活动手指也是通经络的好方法 / 35 捏手指能知病 / 35 常刮手指通经络 / 36 指压法祛痛解疲劳 / 36 按摩让你夜夜成眠 / 37 经络气血不通让人难入眠 / 37 按摩解决失眠困扰 / 37 一日三次按摩，补肾又助眠 / 38 按摩腿足保健康 / 38 足部是疾病的一面镜子 / 38 按摩足部六步走 / 38 常按腿，通经络 / 39 经络按摩帮你拒绝手脚冰凉 / 39 意想不到的浴室危险 / 181 不能忽视马桶的卫生 / 181 选择生活用纸也需挑剔 / 182 居家巧选花草 / 182 哪些植物适宜摆放在居室 / 182 家居摆错植物有损健康 / 183 家庭摆花学问多 / 184 让你的家庭绿起来 / 184 芦荟长黑斑，室内有污染 / 185 婴幼儿卧室不宜放花草 / 185 居家清洁小窍门 / 186 除去室内异味有妙招 / 186 家居保洁的十大方法 / 186 四招让你家的空气变新鲜 / 187 教你清除家中的卫生死角 / 188 不让静电“骚扰”你 / 189 关注办公室健康 / 189 杂乱的办公桌让你容易生病 / 189 办公室低量噪音很伤人 / 190 教你应对办公室的空气隐患 / 190 教你应对办公室的辐射隐患 / 191 办公室必备的健康秘诀 / 191 有车一族更需呵护 / 192 有车族当心四种疾病 / 192 减轻车内环境污染五法 / 192 有车族的六项健康要诀 / 193 第十一章 排毒养生：排毒还你身心清白 195 排毒养生吃为先 / 196 排毒食品排行榜 / 196 酸碱平衡助排毒 / 196 给你的器官排排毒 / 197 饮食好习惯帮助排毒 / 197 要排毒，四种食物你必须戒 / 198 转季排毒要靠吃 / 199 断食排毒法 / 199 喝出你的健康来 / 199 单一饮品排毒法 / 199 红糖排毒效果好 / 200 花草茶养颜排毒法 / 200 六种适合饮用的排毒养生茶 / 200 排毒养颜不妨多喝绿茶 / 201 运动排毒是关键 / 202 运动激发你的排毒潜力 / 202 一学就会的简易清肠排毒操 / 202 居家简易运动助排毒 / 202 对症下药：按摩器官助排毒 / 203 肾脏排毒需摩腰 / 203 按摩耳部促进排毒 / 204 足底按摩也可排毒 / 204 面部轻松按摩有益排毒 / 205 腹部按摩清肠排毒 / 205 肝脏按摩增进肝脏排毒 / 206 教你一招——强力按摩法 / 206 刮痧促排毒 / 207 通络排毒靠刮痧 / 207 刮痧排毒效果好 / 207 拔罐：促进血液循环，加速毒素排出 / 208 为什么拔罐可以排毒 / 208 最常用的火罐法 / 208 拔罐误区知多少 / 209 五类偏方有益排毒 / 210 中医穴位排毒法 / 210 学习古人来排毒——导引术 / 211 导引术五式排毒法 / 211 艾灸排毒有奇效 / 212 睡眠排毒全攻略 / 212 热石排毒法 / 212 最自然的呼吸排毒法 / 213 呼吸也能排毒 / 213 呼吸疗法增进人体健康 / 213 自然呼吸排毒法 / 214 五行呼吸疗法有益排毒 / 214 净化排毒呼吸法 / 215 水疗：由内至外的排毒法 / 215 水疗排毒简单易

行 / 215 香薰SPA：身心合一助排毒 / 216 蒸气浴排毒分几步 / 216 碱性浴疗排毒法效果 / 217 皮肤清洗排毒法 / 217 蒸气浴的应用原则及宜忌 / 217 给你减减压——精神排毒 / 218 什么是精神之毒 / 218 情绪中毒有办法 / 218 教你控制情绪的“毒” / 219 七种方法助你精神排毒 / 219 心灵排毒三捷径 / 220 不可不知的排毒习惯 / 221 生活中的排毒小窍门 / 221 熬夜不利肝脏排毒 / 222 八个生活好习惯排毒亦养颜 / 222 你不知道的排毒误区 / 223 是药三分毒：药物排毒，毒上更毒 / 223 不要盲目洗肠 / 223 男人更需要排毒 / 224 当心！洗肺洗出肺衰竭 / 224 阳气不足会导致手脚冰凉 / 39 阳池穴是手脚发凉的克星 / 39 五招按摩帮你告别手脚冰凉 / 40 自我按摩让乳房远离疾病 / 40 乳房与经络息息相关 / 40 按摩可防乳腺炎 / 41 经络按摩有讲究 / 41 按摩不当为健康买单 / 41 按摩不是越痛越有效 / 41 第三章 中医养生：养生国粹破解不生病密码 43 看中医有讲究 / 44 中医重在“治未病” / 44 看中医前要做哪些准备 / 44 看中医前要记住八不宜 / 44 低温养生，健康长寿的法宝 / 45 低温养生就如傍晚浇花 / 45 三类人最需低温养生 / 45 冬季养阴食物知多少 / 46 静养生让生命更精彩，47 适当静养可以延寿 / 47 “灯用小炷”活百年 / 47 每晚静坐30分，祛病又强身 / 47 睡前静养功，只需五分钟 / 48 望望自己，今天健康吗 / 48 皮肤颜色异常拉响健康警报 / 48 识病三步曲，身体保健康 / 48 教你看五官识别疾病 / 49 嘴唇读出身体疾病 / 49 你的眼睛透露疾病信息 / 50 鼻子是测试肺功能的“试金石” / 50 舌头泄露疾病“隐私” / 50 耳朵位置暗示肾功能 / 50 望瞳孔的形状与颜色可知病 / 51 闻声识味知健康 / 52 辨别口味自测疾病 / 52 不同的疾病有不同的声音 / 52 辨清自身体质，阴阳反向进补 / 53 阴阳平衡不生病 / 53 阴阳失衡百病生 / 53 寒性体质宜补阳 / 54 热性体质宜滋阴 / 54 上火了，怎么办 / 55 “火”为眼疾的前奏 / 55 去火有妙方 / 55 怎样吃羊肉不上火 / 55 口腔“上火”可能是癌变 / 56 不要误把牙周炎当上火 / 56 肾虚如何补 / 57 究竟什么是肾虚 / 57 男人肾虚的十个警报 / 57 肾虚了怎么吃 / 58 预防肾虚从日常生活开始 / 58 女性养生：更年期养生最关键 / 59 更年期女性应该这样吃 / 59 男性养生：男人不难做 / 60 四十综合症让男人变得好难 / 60 现代男人的轻松减压策略 / 60 老年养生：善养生者更长寿 / 61 要长寿先修心 / 61 年轻时快乐，年老时健康 / 61 “三五七”养生法助长寿 / 61 气虚质的人如何养生 / 62 气虚质的主要表现 / 62 气虚质的养生法 / 62 血虚质的人如何养生 / 63 血虚质的主要表现 / 63 血虚质的养生法 / 63 阴虚质的人如何养生 / 64 阴虚质的主要表现 / 64 阴虚质的养生法 / 64 阳虚质的人如何养生 / 65 阳虚质的主要表现 / 65 阳虚者的养生法 / 65 痰湿质的人如何养生 / 66 痰湿质的主要表现 / 66 痰湿质的养生法 / 66 淤血质的人如何养生 / 67 淤血质的主要表现 / 67 淤血质的养生法 / 67 阳盛质的人如何养生 / 67 阳盛质的主要表现 / 67 阳盛质的养生法 / 68 气郁质的人如何养生 / 68 气郁质主要表现 / 68 气郁质的养生法 / 68 第四章 中药养生：中药是健康生活的甘露 71 人参：天下第一补品 / 72 大补元气属人参 / 72 人参服用有讲究 / 72 如何挑选与保存人参 / 72 七种人不宜服人参 / 73 服用人参有禁忌 / 73 枸杞子：养肝“红宝石” / 74 枸杞能明目清肝 / 74 枸杞的使用方法 / 74 挑选枸杞：一看、二闻、三搓、四尝 / 75 冬虫夏草：神奇的黄金草 / 75 补肺益肾说冬虫夏草 / 75 如何选购冬虫夏草 / 76 龙眼：养心益智之良品 / 76 补心长智属龙眼 / 76 巧食龙眼以养心 / 77 睡前吃龙眼能减少失眠 / 77 孕妇忌吃龙眼 / 77 如何挑选龙眼 / 78 山药：貌不惊人品自高 / 78 健脾固肾话山药 / 78 山药怎么吃最好 / 79 什么样的山药最好 / 79 莲子：最好的保健食品 / 79 补虚养心话莲子 / 79 莲子怎么吃最健康 / 80 经常遗精者可嚼食莲子 / 80 什么样的莲子最优 / 80 百合：清补润肺之上品 / 81 滋阴清肺属百合 / 81 百合怎样食用最有效 / 81 百合食疗能养阴 / 81 在超市里怎样选购百合 / 82 灵芝：人间第一仙草 / 82 长吃灵芝助长寿 / 82 会吃灵芝不生病 / 82 如何挑选与保存灵芝 / 83 鹿茸：补阳药中的珍品 / 84 鹿茸的性味与功效 / 84 鹿茸服用有讲究 / 84 鹿茸的食用方法 / 84 最适宜补鹿茸的六大人群 / 85 阿胶：补血佳品 / 86 阿胶可滋阴补血 / 86 阿胶的食疗小偏方 / 86 阿胶药效好，还要巧搭配 / 87 杜仲：强筋补肾的良药 / 87 杜仲树皮树叶都是宝 / 87 有食疗功效的杜仲小吃 / 88 茯苓：补脾抗衰老良药 / 88 茯苓的性味归经与功效 / 88 美味与健康兼得的茯苓小点心 / 89 第五章 运动养生：运动是养生的良方 91 散步中有大学问 / 92 散步为何好处多 / 92 要想闲庭信步，谨记动作要领 / 92 一天24小时，合理散步又养生 / 92 蹲出来的健康 / 93 蹲是长寿的标尺 / 93 这样“蹲”最健康 / 93 健康“游”出来 / 94 游泳别超过45分钟 / 94 运动饮食，要“量体裁衣” / 94 运动前宜吃低糖类食物 / 94 碱性食物要运动后补 / 94 运动前后，喝的学问不可少 / 95 “吃”出来的运动量 / 95 三餐怎么吃，选择大不同 / 95 五禽戏：调养从五脏开始 / 96 模仿五禽的功法 / 96 熊戏调理脾胃 / 96 虎戏调和阴阳 / 96 猿戏调养心神 / 97 鹿戏调理肝脏 / 97 鹤戏调理肺部 / 97 八段锦：通经活络的古老运动法 / 98 古朴高雅的八步运动法 / 98 坐式八段锦，咽津补气当首推 / 98 运动过后，四点要禁忌

/ 99 运动后莫忘“冷却” / 99 运动后不可立即洗澡 / 99 运动后不能马上吃冷饮 / 100 晨练：开启一天活力之源 / 100 晨练从睁眼开始 / 100 晨练忌睡“回笼觉” / 100 健身不能当“周末战士” / 100 偶尔运动不等于健身 / 100第六章 睡眠养生：睡眠是健康的加油站 101 选择最佳时间安然入睡 / 102 睡眠起居时间表 / 102 成长期的人宜多睡 / 102 老年睡眠宜少和宜小憩 / 102 做好睡前准备，才能安然入睡 / 103 睡前五适宜，养生又健康 / 103 睡前开开窗，一夜睡得香 / 103 入睡，从放松神经开始 / 104 制造舒适的睡眠环境 / 104 睡前，稳定你的交感神经 / 104 午睡的忌与宜 / 105 午睡增进心脏健康 / 105 睡午觉有五点禁忌 / 105 午饭后别急着睡 / 105 不能趴着睡，醒后喝杯水 / 106 睡眠障碍——就这样将它征服 / 106 呼吸法助你自然好眠 / 106 刺激穴位有助睡眠 / 106 晚餐四禁忌，利于好睡眠 / 107 吃这些食物有助于睡眠 / 107 赖床——就这样伤害了你 / 108 睡懒觉有损健康 / 108 睡懒觉不利于大脑功能发挥 / 108 赖床就是受罪 / 109 谁坏了你的睡眠 / 109 女性，谁坏了你的睡眠 / 109 男性，谁坏了你的睡眠 / 110 寻找一张能睡好觉的床 / 110 床摆不对位，不能睡好觉 / 110 床头选南北，选对磁场选对位 / 110 找对床，睡好觉 / 111 今夜，你睡美了吗 / 111 测试你是否失眠了 / 111 不失眠，六点建议要牢记 / 112 别让食物偷走你的睡眠 / 112 失眠了，听这些乐曲可入睡 / 113 治失眠，中医方法少不了 / 113第七章 四时养生：四时调阴阳是养生的关键 115 春季养生重在养“气” / 116 保养阳气，多吃韭菜 / 116 养气的起居调节要诀 / 116 春季养生肝为先 / 117 养肝三点需谨记 / 117 养肝首推合理睡眠 / 118 推荐两道养肝菜式 / 118 春季饮食忌与宜 / 119 春季五大发物敲响饮食警钟 / 119 适合春季吃的四种食物 / 119 春季防病，从早春开始 / 120 蜂蜜：甜甜蜜蜜防感冒 / 120 早春严防“风病”侵袭 / 120 春天时节话运动 / 120 春天不妨多伸伸懒腰 / 120 春季养生之道，莫过于眠食质量 / 121 春季睡眠因人而异 / 121 春困，叫我如何远离你 / 121 夏季养生养阳气 / 122 夏季养气，重在养阳 / 122 夏季养阳，晚睡早起 / 122 夏季养生，讲究多 / 123 家庭小药箱，五味中药不可少 / 123 夏季避暑做到心中有“数” / 124 心有“数”好避暑 / 124 夏季防暑应回避五个误区 / 124 五招防中暑 / 125 饮水健康，从夏季开始 / 126 夏季如何健康喝水 / 126 夏季饮食的忌与宜 / 127 食姜不宜过多，防虚火上升 / 127 并非人人都适合喝绿豆汤 / 127 夏日不妨多吃苦 / 127 不宜贪食久放冰冻的西瓜 / 128 选好驱凉物品，健康助养生 / 128 凉席选购重搭配 / 128 凉席最好日晒20分钟 / 129 凉席种类繁多任君选 / 129 夏天不要久坐木椅 / 130 秋季养生，从起居说起 / 130 多事之秋，调“和”为主 / 130 秋季穿衣，因人而异 / 131 秋季入睡，忌开窗睡觉 / 131 防秋燥全方位攻略 / 131 梨子百合，解燥最奇妙 / 131 老年防“燥”，从护肤开始 / 132 汤汤水水防秋燥 / 132 防秋燥，请频换空气 / 132 秋季饮食的忌与宜 / 133 秋季饮食，少辛增酸 / 133 秋季宜多吃热粥 / 133 给秋天一个不伤心的理由 / 133 秋天伤心，阳光不足是杀手 / 133 应对悲秋，快乐有绝招 / 133 冬季养生的日常起居调和 / 134 冬季养生，重在养阴 / 134 冬季应该早睡早起 / 134 暖冬先从暖足始 / 135 暖脚从选择鞋袜起 / 135 护脚先从防汗开始 / 135 老人泡脚三禁忌 / 136 加点中药，脚更健康 / 136 冬天里，这样饮食很不错 / 137 冬季来临，适当“吃冷” / 137 冬季养生话食粥 / 137 冬季可适当吃一些零食 / 138 冬季要为你的情绪“保暖” / 138 当心冬季抑郁症影响健康 / 138 测测你有冬季抑郁症吗 / 138 防治冬季抑郁症有办法 / 138第八章 情绪养生：情绪是健康的信号灯 141 宽容是养生的调节阀 / 142 宽容的人更长寿 / 142 宽容待人，达到两少两多 / 142 学会宽容有方法 / 142 生气犹如服毒 / 143 中医认为“怒”伤肝脏 / 143 生气，敲响健康警钟 / 143 七个方法教你不生气 / 144 六种食物让你顺气 / 144 针灸按摩让生气伤害减到最低 / 144 谈“笑”话养生 / 145 笑，增加你的免疫力 / 145 笑的好处 / 145 五类人不可以经常放声大笑 / 146 焦虑，叫我这样远离你 / 147 化解焦虑，从自尊开始 / 147 吃对食物“赶走”焦虑 / 147 运动甩掉你的焦虑 / 148 让悲伤远离你的心 / 148 悲伤会加重受损心脏的负荷 / 148 缓解悲伤，这些运动要谨记 / 149 情志调养，让你不“紧张” / 149 你的“紧张感”适度吗 / 149 叩膝：助你消除紧张焦躁 / 150 四点情志调养，让你远离紧张 / 150 走出自卑的陷阱 / 150 心理多自卑，心脏多负荷 / 150 推翻内向的自我形象 / 150 把微笑挂在脸上 / 151 这四个方法，让你不再自卑 / 151 给自己的情绪减“压” / 152 压力之下的心理自救 / 152 一天24小时的减压八法 / 153第九章 日常养生：习惯是最好的保健师 155 别忘了关照你的被子 / 156 早饭后再叠被子 / 156 晒被子也有学问 / 156 五月莫急晒被子 / 156 晒被子的三大误区 / 157 可别小看了洗脸 / 157 白领一族洗脸三步曲 / 157 洗脸用冷水还是用热水 / 158 软水洗脸效果好 / 158 日常洗脸“四不”原则 / 158 刷牙学问知多少 / 159 看看你是否走进刷牙误区 / 159 刷牙小窍门 / 159 健康沐浴有讲究 / 160 小小洗澡学问多 / 160 洗澡也会出错 / 161 穿出健康的身体来 / 161 穿衣健康常相依 / 161 中年人着装不当易患病 / 162 干洗衣服不要马上穿 / 162 你戴对了吗 / 162 戴口罩要戴得科学 / 162 戴隐形眼

《不生病的生活方式》

镜时间不宜过长 / 163 健康使用微波炉 / 164 微波炉使用细节 / 164 微波炉泄漏有害人体健康 / 164 袋奶别用微波炉直接热 / 165 哪些食物不要进微波炉 / 165 小心电脑伤着你 / 166 常用电脑的女人很受伤 / 166 用完电脑别忘护肤 / 166 常眨眼可缓解电脑眼病 / 166 电脑一族必喝饮品 / 166 使用手机不当有害健康 / 167 别在身边为手机充电 / 167 打手机时最好取下眼镜 / 167 手机信号剩一格时辐射最强 / 168 五招减少手机辐射 / 168 不良的美容习惯会伤身 / 169 牙齿美容谨防误区 / 169 男性也需美容 / 169 娱乐过度也伤身 / 170 舞厅污染知多少 / 170 唱卡拉OK会生病，教你三招保健康 / 170 通宵上网害处多 / 171 第十章 环境养生：美化环境是养生的重要“外围战” / 173 搬入新居别忘健康 / 174 新居毒气有损健康 / 174 选择健康的厨房电器 / 174 铺瓷砖也关系健康 / 175 慧眼识别客厅健康隐患 / 175 饮水机应常消毒 / 175 全竹家具有益人体健康 / 176 关爱你的布沙发 / 176 卧室健康，不容忽 / 177 床上卫生莫大意 / 177 关注健康从卧室开始 / 177 清晨起床别忙开窗换气 / 178 室温在18 不容易感冒 / 178 厨房污染问题多 / 178 抽油烟机的保养和清洁 / 178 餐具优劣比一比 / 179 热水瓶也要讲卫生 / 179 干完厨房活，用醋泡泡手 / 180 关注你的卫生间 / 180 三招让卫生间真正洁净 / 180 卫生间最好不要摆香水 / 181

章节摘录

第一章 食物养生：食物是最好的养生大师 吃水果也会生病 吃水果也会生病 吃水果不可过量，适量食用水果有益无害。某些水果如果多吃更会引发各种不良反应。

荔枝 荔枝多食会发生中毒性血糖降低，导致昏厥，即医学上称的“荔枝病”。此病大多发生在清晨，病人突然大量出虚汗、四肢冰凉、乏力；严重者会出现昏迷、抽搐、脉搏细速、瞳孔缩小等，如不及时抢救，可能并发肺炎，严重者危及生命。中医认为荔枝性热，多吃会上火。

山楂 《随息居饮食谱》中有“山楂破气，不宜多食”的记载。因此，山楂不可多吃，尤其是脾胃虚弱者，更不宜多吃山楂。小儿处于牙齿更换时期，长期吃山楂、山楂片、山楂糖点之类食品，对牙齿不利。要注意吃完山楂食品后马上漱口。

柑橘 多吃柑橘易患“橘黄病”。“橘黄病”的唯一症状是皮肤发黄，尤其是掌指、鼻唇沟及鼻孔边缘的皮肤呈黄色或橙黄色。胡萝卜、柑橘、番茄、黄花菜、南瓜都富含胡萝卜素。食时应注意多喝水，并在4~6周内限制食用以上食物，肤色就会逐渐恢复正常。

柿子 柿子可镇静，祛痰，止血，消渴。柿中含有丹宁、果胶，若空腹食用则胃酸和未消化的纤维遇到一起会在胃中形成“柿结石”。柿子不可与螃蟹同食，否则会造成消化道梗阻。另外，贫血患者、体质虚弱者也不宜食用。

菠萝 多吃菠萝会引起过敏反应，主要表现为剧烈腹痛、呕吐、腹泻，皮肤出现荨麻疹四肢和口唇发麻，严重的病人有呼吸困难、面色和口唇发紫、血压下降等休克症状。上述症状一般在吃后10分钟到一小时内出现。因此，在吃菠萝时，要去皮，切成小块，在盐水中浸泡10分钟后会食用，就会避免发生反应。因为盐水有破坏菠萝蛋白酶的作用。

西瓜 吃西瓜多会患消化不良、腹泻等疾病。西瓜含水分多，大量水分摄入胃内，会冲淡胃液，引起消化不良；过度的凉刺激，还会减弱胃的正常蠕动，使胃的功能受到不良影响，从而影响食欲；西瓜味甘性寒，体虚胃寒的人吃过量，还会引起腹胀、腹痛、腹泻。因此，适量吃西瓜有益，多吃西瓜有害。

.....

《不生病的生活方式》

编辑推荐

大众健康科普作家、十大健康图书策划人纪康宝继畅销书《细节决定健康》、《无病一身轻》后最新奉献！现代人不可多得的健康宝典！全家人不可或缺的养生手册！最受读者喜爱的大众健康类科普读物！全国上百家媒体竞相转载！《不生病的生活方式》从食物养生、经络养生、中医养生、中药养生、运动养生、睡眠养生、四时养生、情绪养生、日常养生、环境养生、排毒养生十一个方面，向人们全面阐述了健康的真相，告诉人们哪些生活方式是正确的，哪些生活方式是错误的。

《不生病的生活方式》

精彩短评

1、N年前就知道11点前要睡觉了，到现在还是做不到！~

《不生病的生活方式》

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