

# 《轻轻松松来养生》

## 图书基本信息

书名：《轻轻松松来养生》

13位ISBN编号：9787563922123

10位ISBN编号：7563922121

出版时间：2010-1

出版社：北京工业大学出版社

作者：赵智谋

页数：248

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)

# 《轻轻松松来养生》

## 前言

身体健康是成功和幸福的基础，拥有健康，远离疾病，是每个人的愿望，因此，很多人开始关注养生，并且采取各种方式和方法来实践养生。人人都可以养生，但并不是每一个人都能成为医生。很多人热衷于学习穴位、经络等五花八门的养生方法，热衷于看一些玄而又玄的养生书籍。穴位、经络等方法，是一些学习中医的人，穷其一生都在不断实践的知识与技能，因为只有这样才能达到手到病除的效果。而你仅仅看一本书，就认为自己可以用穴位、经络等方法来养生治病，这是绝对不可能的。要知道术业有专攻，医生擅长的是治病疗伤，而你可能更擅长做IT、销售、绘画等其他方面的事情。如果你认为自己可以学会穴位、经络等方法治病，如果你相信那些自己读起来似懂非懂的中医书籍能治病，那你就肯定相信中医理论中讲的“未医治病”这句话。这句话是说，最差的医生才给人治病，那么最好的医生是什么样的？最好的医生是帮人防病。而这个最好的医生不是别人，就是你自己。防病的方法不是穴位、经络之学以及一大堆的理论，而是随时随地都可以做到的身边的事情。

其实，养生并不是一种玄而又玄的神秘深奥的事情，它就是一种简单的健康生活方式。只要你在生活中有良好的习惯，并且能纠正自己的一些不良习惯，这些简单又不费力的保持与改变，远远比你花工夫琢磨穴位和中医理论更有效。所以，我们为您奉上了这本书，期望让你在工作生活之余，轻松地随手阅读，然后轻而易举地达到养生保健的效果。

# 《轻轻松松来养生》

## 内容概要

《轻轻松松来养生》内容简介：健康并不是可遇而不可求的东西，它是一种养生的智慧。就存在于你生活的每一个细节中。《轻轻松松来养生》的目的就是挖掘出这些智慧，给现代人以最切合实际的指导。教你自己做个养生专家。《轻轻松松来养生》最大的特色在于实用性。让你轻松阅读的同时即可尝试，在茶余饭后、工作之余，学上两招。做自己的医生。远离疾病的困扰。

## 书籍目录

第一章 会吃会喝身体才健康 吃好早餐是健康的第一步 要明明白白吃午餐 甩掉晚餐的坏毛病 吃饭习惯也有细讲究 饭后不良习惯要戒除 食不厌精是养生陷阱 食不厌粗也是走极端 油炸食品要少吃 完全不吃荤也难保健康 植物蛋白虽好不宜多吃 吃对零食无碍健康 吃水果也要讲禁忌 生吃食物要小心 健康喝酒很有讲究 喝酒一定不要选错下酒食物 白开水是身边的良药 适时喝水才算吃对药 茶有大益但要喝对 食不求精，水也要不求纯 果汁好喝也不能豪饮 会喝牛奶才能喝出营养 喝饮料要趋利避害 功能饮料不是人人都能喝 常被忽视的饮食小细节

第二章 睡个好觉胜过补人参 养生之本在于会睡眠 夏眠禁忌保平安 好保障使冬眠不觉晓 要睡好先要枕无忧 睡眠调养睡姿很重要 吃好午餐也要睡好午觉 适时睡眠对身体有益 睡觉要选好地方 甩掉累赘睡得更健康 好心办错事影响好睡眠 全身放松才会不失眠 睡对朝向好梦香甜 软床并非美梦乡 想睡好觉就要打好外围战 饮酒催眠是大忌 睡前小细节让觉更香

第三章 起居细节藏有保健奥秘 使用被子有讲究 赖床有“百害”也有“一利” 小动作藏有健康危机 别让沙发坑害了身体 清洁牙齿要有好习惯 饮食过少会惹麻烦 手机一族要爱护手 电脑平添烦心病 不要长时间埋头苦干 常用耳机也惹麻烦 电视剧迷要常活动 长久站立不可取 口香糖不要嚼不停 会洗梳才能养好头发 护肤洁面要会好方法 谨慎消毒保安全 紧身衣是身体的紧箍咒 黝黑与美白要多权衡 缺少阳光人发蔫 爱宠物更要爱健康 睡前也要洗洗手 如厕专心肛肠无忧 用水也得多些心思 吸烟小心吸肿了肺 常吹空调很不好

第四章 正确运动可以祛病 健康长寿要多运动 运动方式影响成败 做运动离不开好热身 选择适宜运动的时间段 运动习惯不好易伤脚 网球族小心肘和膝 健身房运动要防污染 快节奏生活里享受慢运动 人人都要注意柔韧性 力量是身体的纲 骑赛车也给身体惹麻烦 运动后要保住健身硕果 冬季锻炼强健体魄 游泳也要防损伤 观念决定健身效果

第五章 打造安逸健康的家居 新装房屋要防毒 别让地板危及健康 卫生间里的健康细节 被忽视的卧室禁忌 净化空气不慎也麻烦 除湿去霉防止病菌 铺地毯要防尘杀螨 有效消毒才能一家平安 用空调不可忽视细节 使用保鲜膜要留心 小家电的安全隐患 厨房操作不当别忽视 菜板关乎大健康 使用抹布也要讲保健 空气净化器里有玄机 创造优质的家庭小环境 湿度合适才有益 七彩家居为生活添色 灯饰也会污染家庭环境

第六章 养生不能忽视小问题 不能轻视的小头痛 聪明也要不绝顶 冷静对待身体发热 眼皮提示你爱身体 对鼾声别不管不顾 机体失调会口臭 矫正磨牙要积极 头晕不能总忍耐 牙痛不要掉以轻心 吞咽困难非小事 牙龈出血别紧盯着牙 保护声音的接收器 小小呕吐也复杂 小腿抽筋不要着急补 要温暖冰凉的腿脚 疲劳也算是种病 猛然变瘦不是好事情 手麻要从全身找问题 乱治阳痿最伤身体

第七章 消减用药的三分毒 滥用抗生素等于玩火 家庭用药要细心 吃对补药才能益身体 小感冒也不能乱用药 在家输液存在安全隐患 吃药也有小讲究 用药不当花钱也白搭 好形象毁于乱用药 创可贴也不能乱贴 外用药也要用对地方 药物减肥坏处多多 药物避孕也有副作用 激素类药物不可乱用 服药时间很重要 剩药要安全地处理 利用泻药治便秘要慎重

第八章 养生要从养心开始 养生要有平常心 掌控情绪就等于握紧了健康 抑郁会毁坏健康 心理压力让身体很受伤 动荡情绪容易中风 心理紧张肠道也遭殃 嫉妒影响健康 心理失衡身体出偏差 心气顺才能寿命长 焦虑也会急坏好身体 不让受挫心理所累 过分偏执也是病 退缩心理也不好 神经“衰”身体会更衰

第九章 幸福生活要时刻防毒 把好铅中毒这一关 清洁剂也会毒翻人 谨慎防止煤气中毒 生活中要防止镉中毒 鱼肝油过量也是害 补血不当会酿成铁中毒 儿童期不能补锌太多 口红、胃药也能成为毒源 化妆品含汞让人很受伤 有毒的菜不能食用 铝制品也会毒到人 排除家里的“毒气弹”

### 章节摘录

午餐既能补充早餐后至中午前的能量消耗，又能为下午的活动提供营养和能量的支持。午餐中的热量主要来自足够的主食，适量的肉类、油脂和蔬菜，但是不宜吃得过于油腻。一般情况下，午餐中主食的摄入量要在150克左右，这样才会为身体提供充沛的能量。午餐主食最好是米饭或者面食，如果能加入豆类，营养会更加全面一些。除主食之外，还可选择吃一些肉蛋鱼类，然后再配一些蔬菜，这些食物可以满足人体对矿物质和维生素的需求，并且优质高蛋白可使血液中酪氨酸的含量增加，使头脑保持敏锐。午餐最好不要吃方便食品，例如方便面、西式快餐等，这些食品营养含量低，长期食用，肯定会严重影响身体健康。俗语说“早吃好午吃饱”，但是午餐绝对不要吃得过饱。早餐和午餐的时间很近，如果早餐吃得好，午餐又吃太多，就会对肠胃产生不良影响。有人早上来不及吃早餐，硬撑到中午并打算大吃一顿，这样不仅对身体不好，对头脑清醒也不利。人在午餐时如果吃得过多，将会在下午工作时出现没有精神的情况。这是因为身体中的血液和氧气从脑部被调至身体其他部位来协调消化糖分、脂肪和食物带来的养分，这一过程可持续2个小时。

# 《轻轻松松来养生》

## 编辑推荐

《轻轻松松来养生》为每一个中国人量身定做的养生方案，吃的都家常便饭，喝的都楚是一样的水，呼吸的都是同样的空气，同是中国人，为什么有的人就能活到百岁以上？告诉你最健康、最轻松、最实用、最简单的养生方式。改变观念，就能改变你的身体；就不用和医生、药物打交道，就能尽享健康的快乐。讲述远离疾病的智慧，快速掌握最佳养生方案，好体质提升生活品质，轻松领悟绿色健康概念。

# 《轻轻松松来养生》

## 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)