

<<不生病的养生细节>>

图书基本信息

书名：<<不生病的养生细节>>

13位ISBN编号：9787113104146

10位ISBN编号：7113104142

出版时间：2009-10

出版时间：中国铁道出版社

作者：才永发，张雪松 编著

页数：255

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：<http://www.tushu007.com>

## <<不生病的养生细节>>

### 前言

不生病是每个人的最大心愿，可是要想在一生中做到不生病或少生病，长寿过一生，真的是一件很难的事。

有言道：“养生无大道，小道亦奏效。

”我国古代医家、道家和儒家都不乏小道养生的论述，今天读来仍有一定的裨益。

我们可以看出，平日里我们苦苦寻找的养生“大道”，其实就是身边的“小道”，即身边的小细节。只要注意这些细节，把握好这些细节，就等于发现了不生病的秘密。

《不生病的养生细节》就是一本内容丰富、通俗易懂的养生宝典。

它会告诉你如何更好地去养生。

全书共分为12章，包括饮食养生、日常养生、运动养生、中医养生、中药养生、心理养生、睡眠养生、美容养生、四时养生、排毒养生、娱乐养生、房事养生。

每章小细节的内容都会诠释出一些养生的大道理。

从书中我们可以领略到：每一个养生细节都是预防疾病的一道防线，每一个养生细节都是延年益寿的小秘诀。

那还等什么，现在就开始行动吧！

我们要学会如何更好地养生，如何从最易忽略的细节处进行养生，你会发现健康其实就把握在自己的手中。

最后祝广大读者从小细节中获得健康的大效用而健康长寿。

## <<不生病的养生细节>>

### 内容概要

《不生病的养生细节》是一本内容丰富、通俗易懂的养生宝典，它告诉你如何更好地去养生，包括饮食养生、日常养生、运动养生、中医养生、中药养生、心理养生、睡眠养生、美容养生、四时养生、排毒养生、娱乐养生、房事养生等方面，每个小细节的内容都会诠释出一些养生的大道理。

## <<不生病的养生细节>>

### 书籍目录

第一章 饮食养生：科学饮食不生病 1.早餐营养要丰富 2.科学食用豆制品 3.正确吃藕有利于健康 4.应适量摄取粗纤维食物 5.一次吃鸡蛋不要太多 6.不要用保鲜膜包裹熟食 7.别急着吃从冰箱内取出的食品 8.清洗蔬菜宜用流水 9.胖人吃蔬菜有学问 10.炒菜少放油盐多放醋 11.食物多蒸煮少煎炸 12.胡萝卜熟吃更好 13.弄清寒热再下筷 14.熬夜后宜吃清淡食物 15.煲汤时间要把握好 16.饭前喝汤有讲究 17.味精放过量会增高血压 18.生吃果蔬有讲究 19.生病吃水果有说道 20.服药前不宜吃水果 21.冬季吃枣预防衰老 22.不要用鲜橘皮泡水喝 23.冷藏西瓜不要超过2小时 24.晨跑前吃香蕉可防头晕 25.白开水是最好的饮料 26.先吃点儿东西再喝奶 27.酸奶宜在饭后喝 28.女性应慎饮咖啡 29.选择适合自己的茶 30.饭前饭后慎饮茶

第二章 日常养生：平常注意细节不生病 1.生活节奏慢一些 2.领带要系得不松不紧 3.佩戴合适的胸罩 4.出门前做好防晒措施 5.早晚洗头后应立即擦干头发 6.烫发后要做养护 7.常扎麻花辫易导致脱发 8.男人也应勤梳头 9.老年人不宜多染发 10.不时地活动颈部利健康 11.淘米水洗脸美容效果好 12.工作1小时起来活动活动 13.经常活动手腕和脚腕 14.别趴在办公桌上睡觉 15.热水泡脚利养生 16.应酬也要讲究养生 17.剔牙和掏耳无益健康 18.每半年检查一次牙齿 19.不要戴劣质太阳镜 20.饭后静坐半小时再活动 21.高跟鞋高度要适当 22.每天戴隐形眼镜别超过8小时 23.合理搭配室内色调 .....

第三章 运动养生：在细节中强健身体

第四章 中医养生：注重天人合一，阴阳平衡

第五章 中药养生：强调整体调和，防治与保健并得

第六章 心理养生：心情舒畅百病除

第七章 睡眠养生：睡眠是天然的补药

第八章 美容养生：让健康和美丽同行

第九章 四时养生：根据时序变化，调节人体机能

第十章 排毒养生：无毒才能一身轻

第十一章 娱乐养生：在美好的生活氛围和高雅情趣中修身养性

第十二章 房事养生：性生活应本于自然之道

## <<不生病的养生细节>>

### 章节摘录

很多朝九晚五的上班族很少吃早餐，或早餐质量不好，久而久之，这些人的精神不振、气色很差。很多人将精神不振归罪于前一天晚上睡眠差，其实这与不吃早餐是有很大关系的。一个人早晨起床后不吃早餐，血液黏度就会增高，且流动缓慢，天长日久，会导致心脏病的发作。因此，丰盛的早餐不但使人在一天的工作中都精力充沛，而且有益于心脏的健康。对女性来说，不吃早餐会导致胃经失调，进而导致皮肤干燥、起皱和贫血，加速衰老。因此，我们一定要给自己准备一顿优质的早餐，这应是每天的必修功课。

早餐怎么吃，吃什么才好呢？

早餐所选择的食物一定要营养丰富。

具体来说，早餐宜食五谷类主食，不宜荤腥。

一般来说，起床后活动30分钟再吃早餐最为适宜，早餐可以吃一些牛奶、热稀饭、热燕麦粥、热豆花、热豆浆和芝麻糊等，再配着吃蔬菜、面包、水果、鸡蛋等。

早晨是人体阳气旺盛的时候，此时吃饭最易消化，吃得再多也不会肥胖。因此，有些人为了减肥不吃早饭的做法是错误的。

## <<不生病的养生细节>>

### 编辑推荐

细节决定健康，防病才是根本。

写给国人的中医权威养生指南，汇集了中医养生保健的各种知识，它是每个人都应该阅读的中医养生手册。

中国首席中医养生专家杨力教授审定 杨力，国学大家，中国首席中医养生专家，著名中医学家，易学家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。1946年出生于书香人家，自幼熟读诗书，12岁即开始研读《易经》，精通文、史、哲、医。她把《易经》和《黄帝内经》相结合，并将儒家、道家、佛家等诸子百家融会贯通，把有五千年历史的中华养生文化做了升华提炼，从而把中华养生学推到了一个崭新的高度，为中华养生学作出了杰出的贡献。

<<不生病的养生细节>>

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:<http://www.tushu007.com>