第一图书网, tushu007.com

<<2013年养生台历>>

图书基本信息

书名：<<2013年养生台历>>

13位ISBN编号：9787122155832

10位ISBN编号：7122155838

出版时间：2012-11

出版时间：化学工业出版社

作者：大医堂

页数：368

字数：268000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《2013年养生台历：国医养生大智慧》中每两天一则养生知识，紧扣节气、医药卫生节日等，介绍了与其相关的医学知识、健康常识、养生方法，不仅有台历的使用价值，而且具有知识性，可作为一本养生保健类图书，适合老百姓参考使用。

章节摘录

版权页： 插图： 远离麻风病，健康好身体 每年1月的最后一个星期日，是世界防治麻风病日。
虽然我国现在麻风病发病率已经很低，但是，我们还是不能忽视它。
麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病，主要病变在皮肤和周围神经，临床表现为麻木性皮肤损害、神经粗大，严重者甚至肢端残废。
在麻风病高流行区，要避免皮肤外伤，特别是在从事手足容易外伤的工种时，应该戴手套或穿防护鞋。
居住的房屋要保持通风、宽敞和光线充足，从而减少麻风杆菌感染的机会。
养生小常识 由于潜伏期很长，在麻风病患者确诊和治疗之前就已经与病人长期接触的家属，应该每年主动接受健康检查，并注意自己身上可能出现的麻风症状，一旦出现可疑麻风症状即找专业医生就诊。
冬季长跑讲究方法 冬季长跑锻炼，能调摄情志，宣畅气机。
气机通畅，出入升降有度，人就少生病。
然而长跑也要讲究方法，有些人习惯于一出门马上就跑，其实这样不好。
最好先搓搓手和脸，轻揉两耳廓，戴好手套，以防止冻伤。
再分别转动左右脚腕，活动膝关节。
最后，深呼一口气，调整一下心理情绪。
这时，你就可以开始跑了。
长跑中要注意呼吸和跑步的节奏要协调。
呼吸方法因人而异，一般是两三步一呼，两三步一吸，呼吸要口鼻同时进行，可用舌抵住上腭，以避免冷空气直接大量吸入而造成对肺部的刺激。
一些老年人为保暖御寒，习惯穿较多衣服去长跑，结果常常出现出汗多、来不及脱衣排汗，以致造成运动后脱衣受寒，发生伤风感冒等不适。
为此，跑前应先在家门附近做好准备活动，待身体暖和（略感燥热）之后减少衣着，再进行长跑锻炼。
健康小提示 孩子经常长跑锻炼，对关节处的骨骺发育不利。
尤其是在坚硬的马路上进行冬季长跑时，对关节冲击力更大，骨骺容易出现炎症，从而影响孩子骨骼生长，还会影响心肺功能发育。
春季养阳先散阳 春天乍暖还寒，有的人容易生病。
原因是他们在冬天里大补特补，或是总待在暖气很足的房间里，造成阳气积蓄过盛，亟须找个地方宣泄，但因为春主生发，大自然的阳气此时也在生发。
这些阳气“里应外合”发生冲撞，身体就很容易生病。
若想春季里少生病，你要做到以下几点。
1.早起晚睡。
最好早上六七点起床，晚上十一点左右睡觉。
2.多到室外活动，呼吸新鲜空气，让身体的阳气自由生发而无阻碍。
3.少吃热性食物。
如薄荷、荆芥等，有助体内郁积的阳气向外散发。
健康小提示 中医认为头是阳气汇集最密集的地方，因此，在春季里，要尽量保持头部的放松。
别戴太紧的帽子，把头发扎得过紧，或梳很复杂的发髻。
让你体内过盛的阳气从头上散发出去。

<<2013年养生台历>>

编辑推荐

《2013年养生台历:国医养生大智慧》编辑推荐：新年新气象，道一声祝福，问一声平安！
从今天开始，翻开您的养生台历，开启新一年的健康计划。
台历年年有，这本最健康！
2013年健康双日历，养生大智慧。
《2013年养生台历:国医养生大智慧》不仅具有台历的使用价值，而且能学到很多养生知识，还可作为日常的记事本使用。
养生知识天天看，健康美丽天天见！
居家必备，送给父母亲朋的最佳礼物！

第一图书网, tushu007.com

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