

<<身体好比啥都好>>

图书基本信息

书名：<<身体好比啥都好>>

13位ISBN编号：9787200087307

10位ISBN编号：7200087300

出版时间：2013-1

出版时间：北京出版社

作者：人民日报社健康时报编辑部 编

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>

<<身体好比啥都好>>

内容概要

《身体好比啥都好:百位专家的健康提示》以“专家谈养生”的形式,由洪昭光、向红丁、胡大一等近百位一线健康专家将日常生活中复杂的养生道理和健康常识,用科学而又通俗的语言予以解答和阐述,内容囊括营养饮食、中医保健、运动锻炼、心理调节、常见病防治等多个方面。

让您足不出户,轻松保健!

健康离我们并不遥远,掌握正确的健康知识并付诸于行动,这就是得到健康的方法。

健康靠自己,只要平时注重养生保健,就能将疾病挡在门外!

<<身体好比啥都好>>

书籍目录

第一篇饮食篇 吃得饱不如吃得好 我们都得补补“吃饭课” 今天，你吃主食了吗？
 选择蔬果有讲究 食物混搭更健康 牛奶和水果适时吃 夏季饮食注意调节口味 夏季吃什么简单又营养？
 吃川菜有小窍门 食物好坏细细数 一把有趣的“抗辐射伞”——海参、大蒜、西红柿、绿茶有何特别？
 桂圆、茯苓的妙用 如何吃油才健康？
 植物甾醇PK胆固醇 吃出一个好身体“永远35岁”的人怎么吃？
 脾气有时是吃出来的 新生儿吃点益生菌吧！
 你会科学吃蜂产品吗？
 带你走出喝的误区 豆浆里的小秘密 牛奶到底怎么喝？
 矿泉水喝多了也不好 办公族千万别喝错水 如何科学喝酸奶？
 选对蜂蜜，吃出健康 第二篇保健篇 养生有门道 向“三神”学养生 养生也要讲道理 人生如赛场，打好下半场 中医的神奇力量 养生多泡泡“酸温泉” 走出健康误区“养”比“治”更重要 健康金钥匙在自己手中 坏习惯——t康的绊囊石“要命”的坏习惯 冬三月也不能犯懒 快乐工作，健康生活 放倒男人的“新五毒” 纠缠小伙子的三大问题 清算心脑血管病的罪魁祸首 牙好身体好 全家人的护牙经 牙齿美容有秘诀（一）牙齿美容有秘诀（二）80岁仍有20颗牙的秘诀 减肥也有武林秘籍 针灸减肥有多神奇？
 “隐形肥胖”别忽视 减肥是一场长期战役 减肥要掌握方式方法 管住嘴，预防苹果胖 和骨头有关的那点事 养好颈椎有窍门 康复锻炼，轻松减痛 远离疼痛有妙法 不可不知的补钙秘密 别让小骨松惹出大麻烦 做自己的家庭医生 简单实用的艾灸疗法 给皮肤病患者支支招 60岁后写排尿日记 查“老黄”看方格表 改善睡眠办法多 跟中医专家学护眼 找对方法告别三叉神经痛 第三篇防病篇 远离心脑血管病 保心脏健康要“穷追不舍” 年轻人也要预防心肌梗猝死 冠心病症状及预防 高龄也能做心脏手术 心血管病防病小常识 时间就是心肌，时间就是生命 慢病慢调理 糖尿病防治双管齐下 对付糖尿病从控制血糖开始 减重手术让胰岛活起来 防厚血，保健康 防“三高” 别错过50岁 血压高还要看肾科 防肾病，细节很重要 有种便秘是因为体虚 防病早动手 远离类风湿性关节炎 防骨质疏松别光补钙 让前列腺少点麻烦 把胆固醇问题说清楚 避免高胆固醇有三招 别让胃病缠上你 呼出废气，吸入健康 健康就在呼吸之间 修筑健康的“呼吸大道” 胸片查不出的慢阻肺 防哮喘复发要“早动手” 如何拥有健康的肺？
 防癌观念很重要 肺癌错误观点大亮相 肺癌找上年轻人 乳腺癌防治有办法 老人更要提防乳腺癌 什么招来了乳腺癌？
 妇科肿瘤有先兆 防肠癌要调好“出入口” 第四篇健身篇 小动作，大健康 动动手指获健康 保护颈、腕、膝，养好身子骨 有氧运动牢记1、3、5、7 走出健身的误区 走入健康 到大自然中去健走 健走要学会“冬藏” 越野行走最适合糖尿病人 第五篇心理篇 心态好，身体轻 简单三“和”助养生 心态好，得癌症也能长寿 请每天大笑一次 健康是一种心态 人老心未老 健康的四大基石 老年健康，调整心理是关键

<<身体好比啥都好>>

章节摘录

版权页：听听专家怎么说脾胃不和，来碗关中酸汤面。

与南方一年能收割两三次的小麦相比，关中的小麦冬种夏收，一年只收获一次。

因此，相对来说，关中的小麦生长时间长，汲取土壤、阳光、水中的营养成分会更多，吃在嘴中，也会更加柔韧、筋道。

关中生产的养麦面，对于防治糖尿病，堪为佳品。

关中的面配上关中特有的酸汤，更能起到生津、开胃、健脾的功效。

除了酸汤面，还推荐另一道养生四季菜，芹菜、木耳、苦瓜拌三样。

可同时防治三种都市病，高血压、高血脂和糖尿病。

而且，研究证明，这三种都市病的存在有协同作用，患了某一种，也容易患上另一种。

因此，如果同时防治三种病，效果将会是放大的。

此外，中医上讲胃不和才卧不安。

现代人中很多人睡眠不好，这可能与胃不和相关。

生活在城市里的人要重视调理脾胃，无论男性还是女性都多喝点红枣水。

将大枣用水煮，然后去核吃肉。

每天吃上5个左右。

长期吃能有养胃的效果。

思想清净能提高免疫力。

思想清净是指思想安静而无杂念的状态。

我国古代的思想家老子和庄子便提出了“清净无为”的思想，极力主张人们坚守静而不躁的思想情绪。

古人认为思想清净能够调畅精神，促进人体精、气、神的充盛，最终起到调养身体，防病强身的作用。

而在国外，心脏病专家弗里德曼等人做了一个有趣的研究。

他把人分为A型和B型。

A型的人动作快，没耐性，好争斗，易激怒，整天忙忙碌碌，慌慌张张。

B型的人悠然自得，不好争斗。

在食物、年龄、吸烟等因素相仿的情况下，A型组的冠心病率明显高于B型组。

可见，思想清净可以增强抗病能力，减少疾病的发生，有益于身心健康。

在保持思想清净上，在这里将古人的两个方法介绍给大家。

第一，排除私心杂念，正确对待个人的嗜欲得失。

因为减少私心，降低嗜欲，则减轻了思想上不必要的负担，有利于思想清净。

第二，及时果断地处理日常事务。

《老老恒言》中说：“有必亲办者，则毅然办之，亦有可姑置者，则决然置之，办之所以安心，置之亦所以安心，不办又不置，终日不安，其劳弥甚。

”说明决事果断不以事累心是有助于思想清净的。

护好肚脐，防病治病。

护好肚脐，用好肚脐，可以帮助预防和辅助治疗很多疾病。

温养肚脐，可鼓舞一身之阳气。

神阙穴邻近胃、肝胆、胰、肠等器官，通过对神阙的温养，可以治疗腹痛、腹泻、急慢性胃痛、胃下垂、顽固性呃逆、功能性消化不良、结肠炎等病症。

肚脐是最怕着凉的地方。

睡眠时更要注意脐部的保暖，以免引起腹泻或感冒。

对于年轻女性而言，特别是经期女性，血管处于充血状态，穿露脐装最易因受凉而使盆腔血管收缩，导致月经血流不畅，时间长了会引起痛经、月经不调等。

按摩脐部可促进胃肠蠕动，有助于消化吸收，大便溏泻者可调，秘结者可通。

<<身体好比啥都好>>

经常坚持揉按肚脐，可以健脑、补肾、帮助消化、安神降气、利大小便，加强肝脏和肾脏的新陈代谢，使人体气血旺盛，对五脏六腑的功能有促进和调整作用，而且可以提高人体对疾病的抵抗能力。

受益一生的健康提示 很多人喜欢喝菊花茶、青草茶、甘草水、黄芪枸杞茶、金银花茶等茶养生，但有些茶属清热解毒的药性，应该是在感冒或是感染期中饮用，如果平时喝太多，会让体质越来越虚寒。

多吃高纤食物不一定有利健康。

纤维虽然可以促进肠胃蠕动，但粗纤维的蔬菜如果不细嚼慢咽，便囫圇吞枣地吃进肚，对于消化性溃疡患者来说，很容易伤害胃肠黏膜。

另外，许多抗癌的营养素如维生素A、维生素D、维生素E、硒、锌、钙、锰、铜等，以及可以降低“坏胆固醇”的必需脂肪酸，很容易被食物中的纤维给带走，所以多吃高纤食物不一定有利健康。

<<身体好比啥都好>>

编辑推荐

《身体好比啥都好:百位专家的健康提示》由人民日报社健康时报编辑部编著。

健康重要吗？

也许这个问题有点傻，但是我们有时候真的是把健康当作最不重要的东西，当我们拥有一副好身体的时候，健康往往就是最不重要的，但当我们失去健康的时候，才认为健康比什么都重要。

“身体是革命的本钱”。

健康不是一切，但失去了健康就没有了一切。

能赐给自己健康的人只能是自己，自己才是敲响希望之钟的主人。

<<身体好比啥都好>>

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>