第一图书网, tushu007.com

<<最新实用版健康历书>>

图书基本信息

书名：<<最新实用版健康历书>>

13位ISBN编号：9787502949617

10位ISBN编号：7502949615

出版时间：2010-5

出版时间：付大英 气象出版社 (2010-05出版)

作者：付大英 编

页数：320

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

<<最新实用版健康历书>>

内容概要

《最新实用版生活历书》精选了家居布置与装饰、家电使用与保养、家居收纳与整理、家庭清洁与保养、食物选购与存放、烹调、养生、花鸟鱼虫、美容护肤、应急、理财等方面的生活常识、经验、技巧和窍门，通俗易懂、简单易行，既答疑解惑，又增长见闻，是一本全方位的居家生活指南，是生活中不可或缺的好帮手。

健康是一个人所能拥有的最大的财富，它的价值，远远胜于金钱。
拥有了它，我们才有资格畅谈未来。
其实，只要我们养成良好的生活习惯，掌握正确的养生保健法则，就不难发现，拥有健康并不复杂。
健康长寿的秘诀隐藏在“种瓜得瓜，种豆得豆”的日常生活细节之中。

《最新实用版健康历书》中不但介绍了四季与人体键康的关系，各季节的起居、饮食、运动养生原则以及疾病预防知识，还详细介绍了补益五脏的药膳、穴位养生、体检项目、营养保健、慢性病的家庭保健、家庭急救等知识以及干支五行年历，既包含着我国传统中医的养生智慧，又结合了现代医学的研究成果，从生活的各个方面向您详细介绍了日常生活中如何科学地养生保健，帮您养成健康的生活习惯和正确的养生观念。

真心地希望每个人都能关爱自己，科学地养生保健，实现健康长寿。

<<最新实用版健康历书>>

书籍目录

第一章 四季养生常识一、春季养生春季生活起居与养生春季合理饮食与养生春季运动健身与养生春季疾病预防与养生二、夏季养生夏季生活起居与养生夏季合理饮食与养生夏季运动健身与养生夏季疾病预防与养生三、秋季养生秋季生活起居与养生秋季合理饮食与养生秋季运动健身与养生秋季疾病预防与养生四、冬季养生冬季生活起居与养生冬季合理饮食与养生冬季运动健身与养生冬季疾病预防与养生第二章 补益五脏药膳一、五脏食补概说二、补心药膳鲜人参滑鸡煲红花鱼头豆腐汤附子片羊肉汤柏子仁猪心汤桂圆童子鸡川芎桃仁蒸子鸡莲子百合煨猪肉酸枣仁炖猪心补心羊肉粥参归炖猪心三、补肝药膳丹参黄豆汤杞枣鸡蛋汤猪肝枸杞子汤鸡肝菟丝子汤首乌粥：桑葚枸杞茶冰糖溪螺饮萝卜根煮溪螺杜仲玄参炖猪腰香附豆腐汤四、补脾健胃药膳山药汤圆莲子猪肚白术猪肚粥姜桂猪肚汤羊肉萝卜汤脂酒红枣良姜炖鸡块开元寿面茯苓包子姜汁炖鸡五、补益肺脏药膳百合粥虫草全鸭川贝酿梨黄芪膏羊肺汤杏仁豆腐冰糖燕窝北杏猪肺汤贝母甲鱼冰糖黄精汤六、补肾药膳杞子胡桃猪’肾汤枸杞肉丝干贝猪瘦肉汤法制黑豆虫草红枣炖甲鱼巴戟杜仲海龙瘦肉汤虫草枸杞淮山羊肉汤枸杞蒸鸡枸杞羊肾粥附片蒸羊肉第三章 空位养生一、穴位按摩养生说二、养生穴位讲解百会穴风池穴养老穴曲池穴内关穴合谷穴后溪穴气海穴命门穴、肾俞环跳穴阳陵泉穴殷门穴昆仑穴太冲穴足三里穴涌泉穴第四章 体检项目解读一、体检须知体检前的准备工作体检中的注意事项二、三大常规检查血常规尿常规便常规三、血生化血糖血脂肝功能肾功能四、胸部×线检查五、腹部B超六、一般状况血压心率体重第五章 营养保健知识一、营养保健小测试健康小测试疲劳度小测试二、营养保健的原则平衡原则搭酉己原贝禁忌原则节制原则食药原则三、营养保健的方法儿童的营养保健青少年的营养保健更年期妇女的营养保健老年人的营养保健电脑工作者的营养保健夜班工作者的营养保健第六章 慢性病家庭保健第七章 家庭急救常识

章节摘录

插图：（1）由于放风筝的时候要仰头观望，所以要选择平坦的场地，因为在放风筝的过程中，人经常要倒行，而且注意力多集中在空中，需要特别注意防止绊倒摔伤。
（2）放风筝的老年朋友要根据自己的身体状况，调节参与运动的时间长短，运动前还应充分活动颈项部。
同时，有椎动脉供血不足者在参与此项运动时，要注意仰头不宜过久，仰头时间太久，容易造成颈肩部肌肉紧张，疲劳，加重病情；要尽量避免突然转头，防止椎动脉供血不足而发生脑血管意外。
（3）不要到立交桥下和人多车多的地方放风筝，如果风筝飞到了立交桥的另一边，横在马路中间的线很容易割伤路人。
（4）放风筝要远离高压线。
风筝一旦缠到高压线上，就有可能造成高压线短路，最终造成大面积停电。
若雨季到来，被打湿的风筝便成为导体，造成高压线短路的可能性就更大。

编辑推荐

《最新实用版健康历书》：养生之道有智慧，中西结合巧保健，防病强身不求医，健康长寿一册通。四季养生常识，补益五脏药膳，穴位养生，体检项目解读，营养保健钳识，慢性病家庭保健，家庭急救常识。
赠送全彩人体经络穴位图+足部反射区图+手部反射区图。

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