

<<养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<养生一点通>>

13位ISBN编号：9787506046169

10位ISBN编号：7506046164

出版时间：2012-6

出版时间：东方出版社

作者：光线传媒《养生一点通》栏目组 编

页数：169

字数：137000

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>

<<养生一点通>>

内容概要

《瘦瘦美女养护术》由和女性健康以及美容养护小技巧有关的节目内容编辑而成。其中讲述了多种时常困扰女性的疾病以及健康问题，提供了日常美容养颜的方法和技巧，比如美甲护甲、妊娠期皮肤护理等，为关注自身健康与美丽的女性朋友们提供了有价值的信息和参考。

<<养生一点通>>

作者简介

《养生一点通》是光线传媒旗下的重磅栏目之一。
光线传媒拥有国内顶尖的传媒平台，因此此系类书籍可以借助光线传媒的广大传播平台对书籍进行宣传，拥有较好的市场前景。

<<养生一点通>>

书籍目录

前言 《养生一点通》是个这样的栏目

序一

序二

女性家庭艾灸养生

女性家庭艾灸美容

艾灸，治疗妇科疾病

艾灸，治疗各种痛症

面瘫，不容小觑的美容杀手

家庭刮痧：调理脾胃肤色亮

家庭刮痧：调理大肠便秘通

经前按摩去疼痛

警惕女性高发病：乳腺增生

警惕女性高发病：做好女性私密养护

专家解答，女性更年期中、早期的认识误区

专家解答，女性更年期后期的常见问题

专家指导，女性更年期调理(上)

专家指导，女性更年期调理(下)

“宝贝计划”的孕前准备

如何预防先兆性流产

妊娠期女性如何养护皮肤

办公室女性如何养生

办公室零食，到底该吃什么

花生瓜子勿乱吃

小感冒“潜伏”大问题

小心加湿器变“杀手”

小心皮肤瘙痒背后的隐患

冬季如何防止身体脱皮

藏在手里的养生秘密

美甲护甲知多少

不可忽视的肩周炎

谁是你长胖的“真凶”

古代美女化妆术

慈禧驻颜之术有几多

杨贵妃的妩媚从何而来

女人体香，吃出来

喝出健康：葡萄酒，每天喝一点

喝出健康：“液体蛋糕”——黄酒的保健功效

养生坊

<<养生一点通>>

章节摘录

版权页： 插图： 瓜子 瓜子的品种很多，有西瓜子、南瓜子、葵花籽等。

1.葵花籽。

从颜色上来讲，葵花籽主要有黑壳的和白壳的两种。

一般来说，吃黑壳的瓜子对肾脏有益；吃白壳的瓜子，对我们的呼吸系统有益。

在中医的五行里，肺主金，金能生水，肾属水，所以肺和肾的关系像“母子关系”，也就是肺为“母”，肾为“子”。

瓜子含有一定的油脂，能够润肺，也对肾有益，而冬天正是养肾的季节，所以我们吃瓜子不仅要吃那些黑壳的，也要吃一些白壳的。

我小时候吃的葵花籽都是原味炒制的，一般不放盐和其他调料，做法和口味都比较原生态。

现在吃的葵花籽工艺看起来多样复杂，如有奶油味、薄荷味、绿茶味等葵花籽，这些香味都是添加了化学调味剂的结果。

我们过年过节的时候吃的干果比平时多，食入的调味剂也增多，对身体健康不利。

在食品工业中，化学调味剂要严格按照国家对调味剂的使用标准来添加，但是有些商家，为了吸引顾客，增加瓜子的香味，添加的化学调味剂的量明显超出了国家食品添加剂安全标准。

无论是过年，还是平时，我建议大家买一些原味瓜子来吃就可以了。

但是我们吃原味葵花籽也要有度，每天进口量以40克左右为宜，40克大约一个手心的量。

干果吃多了不仅舌尖会疼，牙龈会肿，而且这时口腔里分泌的唾液主要是肾脏提供的，所以吃得多、时间长，对肾脏没有一点好处。

2.南瓜子。

南瓜子的功效很多，主要因其含有一种微量元素——钴。

当我们吃了50克左右的南瓜子，经过消化，南瓜子里的钴可在体内合成维生素B12。

编辑推荐

胖瘦的标准是什么，不仅是要参考性别，年龄，身高的参数。这本书告诉大家怎么做到增一分则嫌肥，减一分则嫌瘦的方法。

<<养生一点通>>

名人推荐

老百姓看病难是个大问题，一直到现在也没有得到解决。

排队挂号几个小时，而真正的看诊时间只有几分钟。

《养生一点通》栏目为大家请来了各方面的专家，不需要排队挂号，就能听到专家们对各类常见疾病深入浅出的分析和讲解，告诉大家预防和治疗的方法。

《养生一点通》，科学、实用，是我们日常必备的健康指南！

——王旭峰

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>