

<<家庭养生禁忌忠告>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生禁忌忠告>>

13位ISBN编号：9787507722352

10位ISBN编号：750772235X

出版时间：2004-1

出版时间：学苑出版社

作者：刘荣勋

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>

## <<家庭养生禁忌忠告>>

### 内容概要

本书是为了满足广大家庭的求医问药需求而编写的。

它分为上中下三卷，上卷为日常生活养生大忌，中卷为求医问药大忌，下卷为不同人群的养生大忌。在上卷内容中对日常起居习惯中的大忌、日常锻炼中的大忌、日常饮食习惯中的大忌及日常卫生习惯中的大忌，做了全面而详细的介绍；在中卷内容中，对一般求医问药的禁忌，服用西药的禁忌、服用中药的禁忌、中医药治疗的禁忌作了详细的讨论；在下卷内容中对儿童保健大忌，妇女养生大忌、老人养生大忌、病人养生大忌等问题进行了全面的阐述，书中指出家庭中无论男女老少在养生保健方面都有应注意的不同的问题。

例如儿童体质娇嫩，体质弱，病变速度最快。

因此，儿童保持健康需从最小的细节开始，从可能出现的最小的损害开始预防，以从根本上保证儿童健康。

妇女养生最常见的问题多与妇女的特殊生理有关，经、带、产、孕四大特点决定了妇女养生禁忌良多，必须坚决遵守。

老人养生有两大特点，一是麻烦多，二是禁忌多，这是由老年人的特殊体质导致的，为此，家庭各类成员都应该全方位调整生活和养生的习惯与节奏，了解本书所介绍的禁忌，从根本上远离疾病。

本书是一本为家庭所有成员提供养生保健指导的重要工具书，它所介绍的养生大忌，既有一般禁忌，也有因人而异的不同禁忌，因此，必须本着年龄、性别、体质的不同而分别对待，从这个角度来说，本书确实值得各类疾病患者好好阅读。

## <<家庭养生禁忌忠告>>

### 书籍目录

上卷 日常生活养生大忌 第一章 起居习惯中的大忌 青年禁忌多听立体声 禁忌沉溺于摇滚乐中 男子禁忌穿紧裆裤 别采用体外排精进行避孕 青年夫妇房事中的禁忌 夫妻性生活中的十忌 用避孕套莫用滑石粉 莫开着灯睡觉 禁忌长时近距看彩电 禁忌在房内呆得太久 看电视不要关闭门窗 切莫老看通宵电影 别和时间使用日光灯 不要经常震动腹部 饱餐后不要松裤带 禁忌在室内养鸟 穿羽绒服有哪些禁忌？

禁忌将新家具搬入房 别将冰箱放在卧室 厨房用农药灭虱 莫饮用农药污染过的水 禁忌长期使用清洁剂 不要忘记警惕空调症 禁忌忽视静电危险 不要用烟酒来解乏 不要长期使用染发剂 别长期使用药粉祛斑霜 保持皮肤有七十大忌 睡时禁忌张口呼吸 睡觉时禁忌仰卧 睡时禁忌面对火炉 休息日也不要睡懒觉 不要坐着或趴着睡觉 睡觉打鼾者别饮酒吃安定 慢性病人禁忌赖床不起 第二章 日常锻炼中的大忌 第三章 饮食习惯中的大忌 第四章 卫生习惯中的大忌 中卷 求医问药大忌 第五章 一般求医问药的禁忌 第六章 服用西药的禁忌 第七章 服用中药的禁忌 下卷 不同人群的养生大忌 第八章 儿童保健大忌 第九章 妇女养生大忌 第十章 老人养生大忌 第十一章 病人养生大忌

<<家庭养生禁忌忠告>>

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>