

<<健康身体管理小全书>>

图书基本信息

书名：<<健康身体管理小全书>>

13位ISBN编号：9787508069517

10位ISBN编号：750806951X

出版时间：2012-8

出版时间：华夏出版社

作者：王爱民

页数：234

字数：120000

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>

<<健康身体管理小全书>>

前言

管理身体，远离疾病 健康是人类永恒的话题，对自己负责，最重要的就是要保证身体的健康。

随着社会的进步，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力却越来越大。来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。

久而久之，我们离健康越来越远，乃至心理出现异常，行为出现偏差，进入亚健康状态。

观念决定生活，要使身体走出这种困境，获得全面的健康，就不能再单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来关照和爱惜自己的身体。

你是愿意把自己的身体交给医院的手术台和有副作用的药品，还是愿意防患于未然，用正确的方式管理、调养你的身体呢？

只要你想远离疾病，享受健康的人生，就应该对自己的身体进行必要的管理。

而只要有一颗平常细致的心，你就会得到生活的丰厚回报。

本书是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括6大日常生活保健重点，如怎样在日常饮食起居中进行身体管理；怎样运用日常膳食来调养身体；怎样在轻松排毒中护理身体；怎样进行身体的简单充电；怎样科学有效地实现美体减肥，平衡身体；怎样在出外旅游时防身护体，等等。

可谓面面俱到，不失为一本全方位的健康指南，是你最实用的健康身体管理宝典。

希望此书能够帮助您始终保持身体健康，让生活更加多姿多彩，幸福快乐！

<<健康身体管理小全书>>

内容概要

《健康身体管理小全书》是居家必备的健康身体管理宝典。

具有以下几个特点：

全面六大日常生活保健要点全公开，是百姓身边贴心的健康顾问。

科学讲述老百姓最需要的健康知识，走出健康误区，树立科学健康观。

便捷分类清晰合理，查阅方便。

可随时随地解答我们的健康疑惑。

《健康身体管理小全书》由王爱民编写。

<<健康身体管理小全书>>

书籍目录

第一章 日常起居里的身体管理

衣着，身体的保护膜

这样穿衣更健康

春鞋选择要“三性”

热天衣着最佳搭配

秋季如何科学穿衣

冬季不穿过紧的鞋

不可不知的穿着禁忌

居处，身体的修炼窝

居室里隐藏的杀手

减少室内污染

装修注意事项

家具使用要知道

睡眠，身体的加油站

究竟睡多长时间合适

你知道你的睡眠周期吗

合理安排作息时间

嗜睡不一定是个好兆头

健康睡眠十法则

家庭小药箱

家庭常备药

如何保管备用药品

掌握最佳给药时间

注意用药禁忌

哪些药不宜用热水服用

儿童、老人用药宜忌

第二章 膳食进补里的身体调养

重塑食补观

食补是一件简单的事

食补的四个基本原理

中西医话食补

日常饮食要吃对

膳食进补的基本原则

营养缺乏的信号

如何提高食物的营养

食物要精选

根据属性选择食物

春夏秋冬顺时进补

食补链接

一日三餐巧安排

进餐三个五，还你一生福

每日一水果，健康又活泼

顿顿不离五谷杂粮

每天半瓣蒜，养生又养性

低脂肉类可多食

<<健康身体管理小全书>>

黑色食品好，降脂又美容

多吃蔬菜，益寿又延年

享受美酒，舒心又健身

茶中自有健康味

喝牛奶，益处多

饮食常见误区

第三章 轻松排毒中的身体保健

无所不在的毒

毒素的存在方式

远离蔬果的农药毒害

远离水产污染

含添加剂的不健康食品

哪些食物不宜放在一起

哪些水喝起来容易中毒

排毒行动现在开始

饮食排毒，天然健康

断食排毒

选择理想的断食方法

一日排毒法

消除化学物质的隐患

给身体来个大扫除

科学排毒还需释放心灵

第四章 简单运动中的身体充电

运动新概念

健康的身体离不开运动

运动打造魅力，让你更出色

如何克服运动中的惰性

有氧运动大荟萃

七大有氧运动

最佳运动大比拼

时尚运动摆擂台

选对运动更健康

做准备活动的主要作用

运动要选择最佳时间

不同年龄段的健身选择

不同体形的健身选择

摒弃错误运动观念

老年人锻炼常见陷阱

运动常见误区

运动禁忌

运动护理

运动中的危险信号

运动中应如何补水

九招消除运动疲劳

运动损伤及其护理

第五章 美体瘦身中的身体平衡

千言万语话瘦身

<<健康身体管理小全书>>

哪些因素导致了肥胖

肥胖的标准

节食减肥有讲究

节食减肥引发的身体危机

节食减肥八“不要”

排除零食的隐患

瘦身也要讲方法

肥胖分“阴”、“阳”

阴性肥胖如何瘦身

阳性肥胖如何瘦身

让减肥发挥最大功效

第六章 出外旅行中的身体保护

旅游饮食要健康

注意饮食卫生

旅行健康小食谱

不要盲目吃当地饮食

快乐旅行注意防病

出游常见疾病的防治

传染病如何防

旅游疲劳症不可怕

出游也要睡得好

出游失眠有妙招

选择适合自己的出游方式

蜜月出游莫忘健康

长假出国游备忘录

自驾游，享受无限乐趣

飞行出游，享受快乐

<<健康身体管理小全书>>

章节摘录

这样穿衣更健康 1.丝绸衣服：对皮肤最友善 一般而言，高档服装大都选用丝绸，丝绸兼具舒适及美观，美中不足的是只能干洗，否则容易褪色变形。

2.棉质衣服：吸汗、透气又廉价 棉质衣服最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱，质感则与价钱有关。

3.人造丝：兼具上述二者优点 人造丝清爽、舒适、质感佳，清洗方便，皱折时用水喷一喷挂起来，早起时就恢复笔挺。

4.纱质衣服：飘逸又舒适 适合爱美的女性穿着，兼具飘逸与舒适的优点。

5.四种人穿衣必须讲究 一是皮肤过敏者；二是在高温潮湿环境下工作或常大量流汗者，如厨师，运动员，清洁工、执勤中之警员；三是小孩；四是老人。

6.不要过多地穿紧身衣 穿紧身衣可显示体形美，却不符合生理卫生的规律。太紧的衣服不容易通风，易导致闷热，从而容易受到霉菌感染而造成身体的不适，甚至引发疾病，例如阴道、尿道发炎等。

7.注意不同季节穿不同的衣服 深色衣料吸热性能强，适宜冬季穿着；浅色衣料吸热性能弱，适合夏季穿用。

毛织品放热量弱，可选做防寒的冬装；丝织品散热能力极强，用来做夏装较好。

孩子体温调节机制比较差，穿衣以稍偏暖为宜，例如春秋季节，孩子要比大人多穿一件衣服。

春鞋选择要“三性” 春回大地，气温回升，人的脚汗也开始逐渐增多。

同时春暖花开，又是旅游的大好时节，因此，选购春鞋应注意它的透气性、保暖性和吸湿性三大特点。

春鞋的品种一般是布鞋、布面胶鞋、皮鞋及旅游鞋之类，选购时应注意其各自的特性。

布鞋由纺织品制成，除了具有良好的保暖性和吸湿性外，还有透气性强、易于散热，以及比皮鞋柔软、轻便的优点。

皮鞋除了具有良好的挡风保暖性外，还有耐穿、造型美观及庄重的特点，尤其是在一些礼仪场合，皮鞋比布鞋更显效果好。

旅游鞋综合了布鞋和皮鞋的许多优点，不但造型美观、款式多样，柔软轻便，穿着合脚舒适，而且经久耐用，无论是长途旅行还是平时穿用都非常合适。

当然，春鞋的选择还应注意其式样及尺寸大小。

一般而言，应选择鞋帮较深一些的式样，尺寸大小应合适。

过紧的鞋子会压抑皮下毛细血管，影响正常的代谢功能。

过松了穿着不便，容易疲劳，而且保暖性差，容易引起伤风感冒，切不可粗心大意。

热天衣着最佳搭配 一般认为，热天衣着最好是外穿化纤衣服，内穿纯棉背心和短裤。

因为棉纤维具有吸水的特点，可将人体的汗液吸收。

并且，棉背心和短裤与化纤衣服之间有一定空隙，衣内水蒸气含量不会处于饱和状态，汗腺可照常排泄，并散发热量。

这样湿度一定，温度降低，人就不会有闷热的感觉。

另外，夏装的大小、肥瘦、覆盖体表面积的大小，与散热也有一定关系。

一般情况是服装覆盖面积愈小，体温散失愈快。

此外，服装的颜色亦很重要。

一般认为，衣服颜色不同，吸收和反射热量的强度也不同，颜色越深，吸热越强，颜色越浅，反射性越强，吸热性越差。

P3-6

<<健康身体管理小全书>>

编辑推荐

王爱民编写的这本《健康身体管理小全书》是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括6大日常生活保健重点，如怎样在日常饮食起居中进行身体管理；怎样运用日常膳食来调养身体；怎样在轻松排毒中护理身体；怎样进行身体的简单充电；怎样科学有效地实现美体减肥，平衡身体；怎样在出外旅游时防身护体，等等。可谓面面俱到，不失为一本全方位的健康指南，是你最实用的健康身体管理宝典。

<<健康身体管理小全书>>

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>