第一图书网, tushu007.com

<<每天健康一点点大全集>>

图书基本信息

书名：<<每天健康一点点大全集>>

13位ISBN编号：9787511311436

10位ISBN编号：7511311431

出版时间：2011-5

出版时间：冯若、 黄敏 中国华侨出版社 (2011-05出版)

作者：冯若，黄敏 著

页数：502

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

内容概要

保持健康的身体是一项长期的工程，需要的是日积月累和持之以恒。
今天学到一点，做到一点，觉天再学到一点，做到一点，长此以往，原本不好的习惯能够得到纠正，原本受到伤害的身体能够慢慢得到修复。
《每天健康一点点（大全集）》以一年为一个健康周期，每月一个健康主题，从日常生活、家居环境、身体信号、运动、养生、排毒、睡眠、饮食等多个影响身体健康的因素入手，介绍了人们想要知道和需要注意的健康知识，告诉人们拥有健康生活习惯的具体做法，辨别并改善对身体有突破口的家居环境的具体方法，识别身体传达出来的健康信号、防病治病的技巧，选择适合自己的运动方式来强身健体的窍门，知道如何拥有良好的睡眠质量，如何科学养生，如何调整出最佳的心理状态，如何避免排毒的误区并学会健康排毒，如何合理膳食、均衡营养，如何利用生活中的各种细节来保护自己，从而拥有健康的身体。
《每天健康一点点（大全集）》用最通俗易懂的语言提出了让人耳目一新的观点和建议，介绍了很多贴近人们生活的健康理念，尽可能为大家提供更多的健康讯息，纠正人们日常生活中的一些错误观点和理论，让人们对健康有全面而客观的认识。
对于所有想知道如何才能更健康、更快乐、更长寿的人来说，这《每天健康一点点（大全集）》无疑是你必备的一本健康书。

书籍目录

一月 健康从良好习惯开始清晨刷牙有讲究常饮水有益健康唾液是人体健康的良药饮品之中茶最好勤洗手，防病菌勤用脑，防衰老一日三梳，身体健康小动作中的大健康咀嚼，细品人生让两边的牙齿都动起来培养正确的呼吸习惯刷牙别忘刷舌头擦胸捶背有益健康热水洗脚好处多多冷水洗脸美容保健正确洗澡让你更健康在干净的床上裸睡和宠物嬉戏后要认真洗手通过运动来塑造身材注意保持稳定的体重办公桌前坐姿端正补血不如先补铁女人也要补肾定期体检调好你的生物钟劳逸结合，打造健康生活应酬要以健康为前提多享受早晨的阳光用天然花香或果香代替芳香剂献血对健康无害处补钙也要讲究方法二月 最健康的家居生活使用冰箱应注意的问题空气清新健康保证清洗电话有害病菌饮水机的健康隐患关掉电视打开健康清洗电脑消除细菌洗衣服不能大杂烩日光灯使用要健康用微波炉要防微波住宅谨防电磁辐射食品的冷冻冷藏影响你的健康各种地毯注意清洁马桶注意及时清洗清除厨房健康隐患保鲜膜难保健康健康厨房，健康生活厨房用具的健康隐患开车时要常常通风新房不宜立即入住家庭装饰注意安全健康的床软硬适中莫选不健康的地板儿童家具安全实用硬木家具有益健康少用塑料袋有利健康不能在室内饲养宠物垃圾分类善待环境逛超市的健康细节三月 自己的身体会说话春季养生多调养发现头发隐藏的秘密从脸色看健康看指甲知健康从排便看健康从五官看疾病疼痛预示的健康信号从女性月经知健康注意口腔的健康细节拥有健康的休闲方式警惕假日综合征消化系统的养生保健法……四月 合理运动远离疾病五月 传统养生法六月 青春密码七月 无毒一身轻八月 细节决定健康九月 睡眠是最好的药十月 心理也要排毒十一月 做自己的保健医生十二月 饮食决定健康

章节摘录

版权页：同样的食物或药材缘何在不同人身上有如此大的反差？
追根溯源是因为体质有差异。
那么，到底什么是“体质”呢？
所谓“体质”，就是指机体素质，是指人体秉承先天（指父母）遗传、受后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性。
它反映机体内阴阳运动形式的特殊性，这种特殊性由脏腑盛衰所决定，并以气血为基础。
体质的形成是机体内外环境多种复杂因素共同作用的结果，主要关系到先天因素和后天因素两个方面，并与性别、年龄、地理等因素有关。
1.先天因素在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。
先天因素，又称禀赋，是指小儿出生以前在母体内所禀受的一切特征。
中医学所说的先天因素，既包括父母双方所赋予的遗传性，又包括子代在母体内发育过程中的营养状态，以及母体在此期间所给予的种种影响。
同时，父方的元气盛衰、营养状况、生活方式、精神因素等都直接影响着“父精”的质量，从而也会影响到子代禀赋的强弱。
但是，先天因素、遗传性状只对体质的发展提供了可能性，而体质强弱的现实性，则有赖于后天环境、营养和身体锻炼等。
2.后天因素人的体质在一生中并非是一成不变的，而是在后天各种因素的影响下变化着的。
良好的生活环境，合理的饮食、起居，稳定的心理情绪，可以增强体质，促进身心健康。
反之则会使体质衰弱，甚至导致疾病。
随着人类物质生活及文化生活的不断改善，人们对于健康与长寿的要求变得日益迫切。
因此，如何增强体质越来越成为人们关心的课题。
改善后天体质形成的条件，可以弥补先天禀赋之不足，从而达到以后天养先天，使弱者变强而强者更强的目的。

编辑推荐

《每天健康一点点大全集(超值白金版)》：拥有健康的身体是很多人的追求，这不是一句简单的口号，而是需要人们付诸实际行动。
只有从日常生活中不断完善和改进，日积月累，每天健康一点点，就会有神奇的效用。
想要拥有健康的体魄，就需要从生活的方方面面来完善自己，从日常生活来改变自己，改变不良的生活习惯，只要你坚持下去，健康必将伴随你；从改善家居环境来保护自己，拒绝对身体有害的家居环境，保护自己和家人的健康；从重视身体所传达的健康信号来了解自己，将健康渗透在生活中的每一分每一秒；从合理运动来强壮自己，当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间来取得最佳的运动效果，拥有健康的生活方式；从注重养生来呵护自己，解决你在现实生活中遇到的各种健康问题，了解常见病的自疗方法；从有效排毒来提高自己，激发身体的自愈能力，让人们轻松生活；从心理层面来关心自己，甩掉不良心理，走向健康和快乐，远离疾病和烦恼；从科学睡眠来满足自己，提高人们的睡眠质量；从均衡饮食来保健自己，选择健康的食物，养成良好的饮食习惯，将养生智慧运用十日常生活。
均衡的饮食，充分的运动，充足的睡眠，健康的心理，良好的家居环境，科学的防病治病，有效的排毒，开心的旅游，都是身体健康的重要因素。
每天学点健康知识，既能打开视野，又能帮你获得健康的生活经验。
健康可以作为一种牛活方式，将健康的理念融入日常生活，从而产生积极的效果。
水滴石穿，绳锯木断，只要每天健康一点点，持之以恒，每次健康一点点的放大，最终会带来翻天覆地的变化；每天健康一点点，假以时日，我们的健康相比今天将会有巨大的改善。
每天健康一点点，无病无忧到天年。
一部居家必备的健康百科全书，每天学点健康知识每天用点健康方法。
一年四季的健康关怀，春夏秋冬的养生智慧，每天健康一点点，无病无忧到天年。
每天健康一点点，延年益寿一大步。
时时健康，天天快乐，月月轻松，年年安康。
最全面的自我养生知识，让你学会照顾自己和家人。
最实用的保健方法，让你一看就懂，一学就会。
最科学的健康理念，帮你学会科学防病治病。

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