

<<全家福的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<全家福的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787538454680

10位ISBN编号：7538454683

出版时间：2012-6

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李丽

页数：312

字数：210000

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>

<<全家福的养生智慧>>

前言

心身都健康才是真的健康 现实生活中，每个人都有自己的家庭，每个家庭中都包括了太多的成员，而归纳起来无外乎：男人、女人、老人和孩子。

家庭中的每个人都需要健康，不管是谁失去健康，一家人都不会快乐。

而健康就在我们的日常生活中，关注全家人的健康，就从饮食、运动、心理等方面开始吧。

一日三餐吃不对会影响健康，平时不注意养生保健会生病，缺乏运动会生病，生活细节不注意也会生病。

而身心健康才是真的健康。

本书在饮食、运动、日常保健之外，对家庭各个成员的心理健康做了重点阐述。

养生先养心，心理健康是身心健康的基础。

那么，家是什么？

有人说：家是灵与肉的栖身之处，是拥抱与热吻的场所，是避风的港湾，是挡雨的天穹；也有人说：家是哭泣的场所，是发泄怨愤的专用房间，是获得理解的心理诊所……显然，每个人所处的环境不同，得出的结论自然也不尽相同。

为什么这些人对家的理解差异这么大呢？

因为家有时会给我们温暖，但是，家有时也会伤人。

在众多心理医师的反馈中，很多家长诉述儿子或女儿才十几岁就对父母不是指责便是谩骂，甚至大打出手，而父母则忍声吞气；还有的家庭里，妻子在单位是领导，久而久之形成训人的习惯，回到家里也是动辄训斥丈夫，使夫妻间缺乏平等的感情交流；老人因为再婚而产生家庭财产纠纷的也不在少数……这些现象都是因为家庭成员之间的关系不正常，或者说每个人在家庭中所承担的角色不相配导致的，这就是角色混乱。

这种混乱会使家庭中每个成员的心理蒙上一层阴影，又会造成整个家庭的矛盾。

因此，我们现在需要对家有一个重新的认识。

《全家福的养生智慧》一书便是一本让现代家庭建立心身健康的指导工具书，它告诉我们在家庭养生保健的同时，如何建立更宽容的、更幸福的家。

相信每位读者都能从中得到最佳的答案，同时也祝福每位读者都能拥有幸福快乐的家！

<<全家福的养生智慧>>

内容概要

李丽编著的《全家福的养生智慧》从全家饮食养生、睡眠养生、运动养生、心理健康养生、等几大方面为家人健康保驾护航；为夫妻、老人、宝宝养成健康的生活习惯，提供全面、实用、有效的养生智慧。

《全家福的养生智慧》结合家庭成员的生理特点、年龄特点、心理特点等进行养生与保健的详细解读；为老人、夫妻、孩子营造和谐的家庭关系，树立正确的家庭养生观及健康意识；让我们学习建立宽容、幸福、健康的家庭。

<<全家福的养生智慧>>

作者简介

李丽，毕业于北京大学新闻与传播专业。
国家二级心理咨询师，12355青少年法律与心理中心咨询老师，曾任健康863心理网主编，现为《孕妈咪》、《心理医生》等杂志撰稿人。

曾出版《全世界都在读的心理故事》、《超级解压》、《好心情离不开心理学》、《0-3岁，妈妈不可不知的育儿心理学》等心理科普类读物，被各大网站以及心理类专刊杂志转载。

<<全家福的养生智慧>>

书籍目录

第一章 健康老人是全家人的宝

均衡膳食——家常餐桌上的营养智慧

一天吃几顿饭比较适合老年人

老年人“吃油”要有讲究

老年人喝水有学问

老年人选择饮用水要谨慎

吃早餐的时间不宜过早

怎样补钙更科学

粉丝——老年人不能想吃就吃

吃饺子也有大学问

老年人可以多吃含铜的食物

老年人也要适当的补锌

想去老年斑就要多吃茄子

老年人多吃鱼有益长寿

适当吃些巧克力

经常吃些海藻类食物

食物精细不一定就健康

老年人适宜多吃洋葱

多吃大蒜防老抗衰

多吃红薯可以长寿

常吃香蕉对老年人的健康有益

老年人膳食要荤素搭配

想要长寿就要少吃盐

“液态肉”对老年人有好处

老年人可以常吃菠菜

少吃酸性食物有益健康

常吃马铃薯对老年人身体好

日常保健——做自己的养生专家

老年人日常保健的常见误区

适当地调控生物钟可以抵抗衰老

老年人经常做提肛动作好处多多

老年人想要保健可以经常抖腿

搓捏双耳好处多

老年人想要健康就要注重夜间保健

老年人闲暇时可以经常叩齿

老年人平时可多咽唾液

老年人增强记忆力的方法

老年人怎样才能保护听力

适当的声响刺激对老年人的健康有益

老年人要学会自言自语

老年人洗头不当害处多

老年人脱发——用啤酒洗头就能预防

老年人大脑保健很重要

咀嚼可以延缓大脑老化的进程

怎样才能安全度过更年期

<<全家福的养生智慧>>

- 怎样让女性的更年期来得更晚些
 - 老年人怎样消除疲劳
 - 老年人洗澡要注意的问题
 - 老年人怎样防止“闪腰”
 - 老年人想要健康就要寒头暖足
 - 老年人走路有讲究
 - 老年人使用手机时要注意安全
 - 四季养生智慧——顺应四季是养生的精髓
 - 老年人春季养生要注意什么
 - 老年人春季如何养肝
 - 老年人春练益处多
 - 老年人春季户外锻炼的注意事项
 - 老年人使用电风扇要注意什么
 - 老年人夏季护理必备品
 - 老年人夏季怎样降火气
 - 老年人怎样平安过酷暑
 - 老年人夏季要防冷气病
 - 老年人夏季戴帽子要注意什么
 - 老年人夏季饮食注意哪些细节
 - 老年人夏季如何提高睡眠质量
 - 老年人夏季睡眠禁忌
 - 老年人秋季怎样补钙
 - 老年人秋季怎样防治干眼症
 - 患病的老年人秋季怎样保养
 - 老年人秋季要防燥
 - 老年人秋季如何谨防“长膘”
 - 老年人秋季怎样养阴
 - 老年人秋季怎样预防皮肤瘙痒
 - 老年人冬季起居要注意哪些事情
 - 老年人冬季怎样保养皮肤
 - 老年人冬季晨练要注意哪些事项
 - 老年人冬钓要注意哪些细节
 - 老年人冬季睡眠要注意什么
 - 心理调节——家庭和谐的老年人更长寿
 - 为什么人老话多
 - 回归心理是老年人的心理隐患
 - 空巢的老年人最脆弱
 - 老年人再婚心理的调适之道
- ### 第二章 上有老，下有小——健康的父亲是家庭的核心
- 吃对才健康——回家吃饭的智慧
 - 男性想要睡好应该吃哪些食物
 - 能够预防阳痿的美食
 - 适宜酒后食用的食物
 - 经常吃得太饱容易致癌
 - 提高性功能该吃什么
 - 中年男性想要补肾怎么吃
 - 提高男性的生育能力应吃什么

<<全家福的养生智慧>>

中年男性吃什么最健康
男性在饮酒时不宜食用的食物
有益中年男性健康的几种营养素
男性经常吃辣味食物影响睡眠
哪些食物能够预防心脏病
中年男性吃鱼有益心脏健康
中年男性吃得过饱易得骨质疏松
细节决定健康——自我珍重莫硬撑
中年男性在健身时要注意哪些
中年男性在饮食上不能克制
中年男性想去厕所时不要憋着
中年男性在身体患病时不要硬撑
男性在身体疲劳时要适当地休息
男性要小心腰椎间盘突出
怎样提高男性的免疫力
男性减压要补哪些营养素
降低胆固醇，就要补充维生素E
怎样才能保证男性的肠道健康
男性怎样远离膀胱癌
男性洗澡时应特别注意什么
中年男性睡前的宜忌
男性用脑不宜过度
男性白领一族的日常保健
四季养生——顺四时，带来一生的健康
男性春季养生需要注意哪些
春季养生男性应该吃什么
中年男性也要注意保暖
男性在春季要心情开朗
春季适宜早睡早起
中年男性夏季养生须知
男性夏季养生要注意穿着
夏季喝冷饮要有度
夏季头发未干不宜开空调睡觉
夏季运动后不宜洗冷水澡
中年男性秋季养生须知
男性秋季别忘补充维生素
男性在秋季应保证睡眠充分
男性适宜在秋季补肾
男性冬季养生要注意什么
心理调节——男性有时也脆弱
男性与母亲——难以割舍的恋母情结
父亲与儿子——如何处理父与子之间的关系
男性性心理——男性为何在美女面前走不动路
克服性恐惧——男性的自我救赎
丈夫与父亲的角色转换
越来越多女性化的男性
第三章 妈妈身体好，全家会更好

<<全家福的养生智慧>>

合理膳食——菜篮中的养生哲学
女人想要更年轻可以经常吃大豆
哪些食物可以防止容颜变老
低盐让妈妈更健康
不同体质要挑选不同的水果
排毒要吃哪些食物
经常使用电脑的女性饮食有哪些宜忌
夜班工作的女性怎样饮食才健康
让女性越来越漂亮的食物
哪些食物有益女性乳房健康
远离妇科病要常吃哪些食物
爱护自己，从日常做起
女性经期有哪些事情不要做
女性经期运动要注意哪些事情
女性经期洗澡要注意哪些事情
女性不宜用冷水洗澡
女性不宜在晚上洗头
胸罩，女人是戴还是不戴
女性怎样健康地使用卫生巾
女性要小心乳腺癌
过度节食减肥可使女性胸部下垂
想要远离乳腺疾病应注意哪些事情
四季养生——不生病的生活智慧
女性在春季要提防脸上长痘
女性春季养生要少酸多甜
女性春季养生适宜吃什么
炎炎夏日里女性该怎么吃
夏季穿衣也要有讲究
秋季女性需注重饮食调理
女性在秋季适宜吃什么水果
女性在秋季怎样护肤
女性要知道的冬季五大保健误区
冬季养生要禁忌哪些事情
心理调节——女人就要呵护好自己的心灵
容易情绪化的女人
捉摸不透的女性恋爱心理
女性的情感需求
女性性心理——良好的性心理有助于家庭和谐
揭秘女强人的心病来源
中性女孩为何越来越受人欢迎
第四章 宝宝是家庭的希望
均衡膳食——关注每一个饮食细节
不要让宝宝过量进食
6~12岁的儿童怎样吃才能长高
有利于补脑的食物
给孩子补钙要吃哪些食物
微量元素这样补

<<全家福的养生智慧>>

给孩子饮用酸奶时要注意什么
青少年怎样饮食才健康
掌握孩子的饮食禁忌，孩子才能茁壮成长
宝宝不宜吃的食物
儿童不宜食用人参等补品
容易“伤”脑的食物有哪些
宝宝不宜多饮果汁
儿童在夏季吃冷饮不宜过量
青少年饮食禁忌
孩子在吃饭时的禁忌
想要健康的孩子，就不能忽视早期培育细节
怎样纠正孩子任性的毛病
何时才是培养孩子自理能力的最佳时间
让孩子通过运动来学习
怎样发现孩子的天赋
家长要鼓励孩子开口说话
怎样对待性格内向的孩子
早期智力开发让孩子更聪明
智力开发越早越好
怎样开发孩子的想象能力
促进孩子大脑发育的方法
怎样培养孩子的创造力
智力的开发和培养
给孩子选择合适的图书
听音乐对孩子智力开发有哪些促进作用
儿童心理健康——父母是孩子最好的心理医生
任性多是溺爱的结果
孩子为何会孤僻
焦虑是孩子常见的心理障碍
到底怕什么——儿童恐惧心理分析
自卑——缺乏自信的情绪问题
爱动的孩子——不守纪律的捣蛋鬼
孩子发脾气的对策
孩子的过度依赖心理
青少年心理健康——让孩子的好心情在青春期放飞
青春期孤独感缠绕寂寞的心灵
青少年暴力行为是对家庭的挑战
网络是一把双刃剑
青少年自杀心理——生命不能承受之重
早恋是一颗青涩的橄榄
比《死亡笔记》更可怕的报复心理
疯狂的嫉妒——“你有什么了不起”
“为什么我的孩子越来越不听话”——叛逆心理解析
死要面子活受罪——虚荣心理解析
“他是不是又在背后说我坏话了”——猜疑心理解析
正确面对挫折——在挫折中走向成熟
第五章 居家生活，在细微之处赢得健康

<<全家福的养生智慧>>

清洁卫生篇——干干净净，清爽生活

怎样去除卫生间的异味

怎样清洁木质地板

怎样才能让你洗手盆光洁如新

电饭锅怎样清洁

怎样清洁洗碗布

怎样去除刀锈

怎样去除厨房的异味

怎样使炉灶更干净

定期给冰箱来个大扫除

怎样清洗马桶坐垫

衣物整理篇——样样有序，悠然生活

怎样归纳漂亮的丝巾

怎样整理归纳牛仔裤

怎样整理归纳丝袜

怎样归纳胸罩

长靴怎样归纳

怎样归纳衬衫

怎样归纳T恤

想要帽子不变形怎么办

怎样归纳纯棉外衣

怎样整理归纳毛衣

食物烹饪篇——巧手妙招，健康饮食

怎样去除牛肉的膻味

怎样煮鸡蛋才能让蛋壳不破裂

怎样烹饪虾类食物

怎样煮牛奶最健康

煮饺子不粘皮的方法

怎样炒茄子不黑

米饭夹生了怎么办

炒菜什么时候放醋最好

怎样煮稀饭

怎样烤肉才能不焦

食物储存篇——鲜香美味，想用就用

鲜鱼怎样储存

怎样保鲜猪肉

怎样储存腊肉

香肠怎样存放

怎样储存海参

鲜姜怎样保存

番茄怎样保鲜

马铃薯怎样储存

面包怎样保鲜

花生米怎样保存

精明购物篇——精挑细选，保证质量

怎样选购黑木耳

怎样选购挂面

<<全家福的养生智慧>>

怎样选购荔枝

怎样选购西瓜

怎样选购奶粉

怎样选购茶叶

怎样选购热水器

怎样选购电冰箱

怎样选购灯具

怎样选购人参

第六章 平淡生活中，让好习惯带你走上健康之路

日常习惯篇——健康隐患来自这些坏的习惯

坐得太直对身体不好

二郎腿跷得悠闲却不健康

久蹲厕所容易得痔疮

看完电视后要洗脸

常挖鼻孔对身体有害

不要随便掏耳朵

不要经常躺着看电视

饭后吸烟有害健康

经常熬夜会使免疫力下降

用盐水漱口不利于身体健康

优质睡眠篇——健康也能睡出来

睡觉时不宜开灯

适量的运动有利于睡眠

裸睡对健康有利

睡觉时不宜蒙着被子

午睡时间过长对身体不好

早晨赖床不利于身体健康

洗完头不宜马上入睡

合适的床垫能让你睡得更香

入睡的最佳时间

枕着胳膊睡觉对健康有害

家居装饰篇——良好的家居装饰习惯有益健康

想要家人健康，地毯清洁不容忽视

家电也会老，使用有年限

家电也有磁辐射

当心家电噪音有害身体

卫生间要注意哪些问题

卧室里的健康学问

不同年龄段的卧室要有不同的风格

香香之家更温馨

居家要注意防潮

居家装修，谨慎选漆

两性生活篇——让夫妻生活更完美

夫妻间不要有性惩罚

刚吃完饭后不宜马上进行性生活

性爱可以治疗感冒

做爱前要将大小便排空

<<全家福的养生智慧>>

酒后最好不要过性生活
夫妻性生活后不要用湿巾清洁
洗澡后不宜立即进行性生活
刚过完性生活后不要喝冷饮
性生活过于频繁对健康不利
性生活的时间不宜太长

<<全家福的养生智慧>>

章节摘录

均衡膳食——家常餐桌上的营养智慧 一天吃几顿饭比较适合老年人 有很多老年人因为退休以后，活动量减少了，所以开始每天只吃两顿饭。

但是，这种习惯是非常不好的。

原因如下：如果老年人每天只吃两顿饭，人体从饭中摄取的葡萄糖不足以满足大脑生理活动所需，而大脑的营养供应如果不能长期充足，就会严重损害记忆力和大脑的其他功能，甚至会引发记忆障碍或者痴呆。

另外，一天只吃两顿饭的人大多不重视早餐，随便吃点干粮就对付了，这会对胃及其他消化器官产生很大的损伤。

俗话说“早吃好、午吃饱、晚吃少”，这是很有科学道理的，尤其符合老年人的生理状况。

所以，老年人应少食多餐，不要一天只吃两顿饭，如果是有胃病的老年人，更应该少食多餐。

老年人“吃油”要有讲究 由于老年人消化能力较弱，活动量相对减少，所以对脂肪的消化吸收比较慢，并且需求量相对减少。

如果老年人摄入过多的脂肪，就会影响食欲和消化能力，引起肥胖、诱发动脉硬化、冠心病等不良健康问题。

因此，老年人要少吃油脂类的食物。

老年人应以食用植物油为主，适当食用动物油。

国内外科学家推荐吃“混合油”，即植物油与动物油混合食用，并且人体每天摄入的植物油和动物油的比例最好为2：1。

此外，食用的动、植物油可根据身体状况和需要及劳动强度的大小科学地搭配。

老年人喝水有学问 众所周知，水对老年人有着更重要的作用。

随着体内固有水分和细胞中的水分逐渐减少，老年人会出现皮肤干燥、皱纹增多的现象，导致皮肤对致病菌的抵抗力下降，易患皮肤病。

因此，老年人平时要注意饮水，不要等到口渴了再喝水，那样体内已严重缺水。

在饮水方法上要“量少次多”，也不要暴饮，因为大量饮水会增加心脏负担。

在正常饮食的前提下，每日饮水量以1000毫升左右为宜。

老年人在清晨饮水好处更多，有利尿作用、排毒、预防高血压、动脉硬化、心绞痛等作用。

但要注意饮水量，专家建议清早的饮水量一般在200~400毫升之间为宜，否则会影响早餐进食，也会增加胃的负担。

老年人选择饮用水要谨慎 由于老年人的免疫功能低，不能更好地适应某些环境，在盛夏时期，老年人容易气血虚弱，常发生糖尿病、高血压、动脉硬化、心脏病等疾病。

多喝水有助于老年人增强抵抗力，而最好的选择就是优质的天然矿泉水。

优质天然矿泉水中含有的微量元素，如锌、铁、钙、硅、铜、锶、锂等能参与人体内酶、激素、核酸的代谢，对身体具有十分积极的作用。

优质天然矿泉水是老年人的最佳选择，适当饮用，有助于防病治病，达到延年益寿的作用。

老年人早晨起来后，空腹饮一杯温热优质天然矿泉水，能降低血液浓度，使动脉管壁变宽，利于血液正常循环，有助于预防心血管病的发生。

吃早餐的时间不宜过早 通常来说，老年人的早餐一般应在8点半至9点之间进行较为合适。

很多人都认为早睡早起身体好，习惯于每天五六点起床，早早吃完早餐去锻炼。

但是，专家指出，老年人吃早餐过早，容易导致肠胃疾病。

睡眠时，人体的绝大部分器官都能得到充分休息，但是消化器官却因要消化吸收留在胃肠道中的食物，到凌晨时才渐渐进入休息状态。

如果早餐吃得过早，就会干扰胃肠的休息，使消化系统处于疲于应战的状态，时日一久，容易患上胃肠疾病。

因此老年人的早餐是不能过早的。

人体在一夜的睡眠之后，消耗了一定的水分，且肠胃的消化功能不强，所以早餐要选择一些容易消

<<全家福的养生智慧>>

化，且富含水分的食物，如豆浆、牛奶、粥、馄饨等，不要进食油腻、煎炸及刺激性大的食物，否则会伤脾伤胃，导致消化不良。

怎样补钙更科学 钙的主要功能是构成骨骼和牙齿以及维持神经肌肉的正常功能。

钙离子还可维持神经、肌肉的兴奋性，如果血钙过低，神经细胞就会过度敏感，使人容易冲动。尤其是处于更年期的老年人，受体内激素影响，情绪不稳定，若体内钙不足会加重情绪的波动。

另外，人到中年以后，体内容易发生钙质代谢障碍，这种代谢平衡的紊乱，可导致骨质疏松症，因而对外来的抵抗力减弱，容易发生骨折。

所以老年人要及时补钙，除了能增强体质、防治骨软化症和骨质疏松外，还能预防动脉硬化等疾病。

所以为了健康，老年人要善于从食物中摄入足够的钙质，来维护身体的健康。

在常见食物中，牛奶含钙量最高，此外，大豆、虾米、虾皮、海带、绿叶蔬菜、谷类食物中也含有一定量的钙质，所以老年人应多食用这类食物。

粉丝——老年人不能想吃就吃 我们知道，粉丝大多是用绿豆、蚕豆、马铃薯等加工制作而成的，在加工制作过程中，为了解决断条等问题，往往要添加一些明矾，加入的明矾与粉浆凝聚在一起，随着粉丝的成形和干燥，明矾的含量会有增无减。

P22-24

<<全家福的养生智慧>>

编辑推荐

本书在饮食、运动、日常保健之外，对家庭各个成员的心理健康做了重点阐述。
养生先养心，心理健康是身心健康的基础。

李丽编著的《全家福的养生智慧》一书是一本让现代家庭建立心身健康的指导工具书，它告诉我们在家庭养生保健的同时，如何建立更宽容的、更幸福的家。

相信每位读者都能从中得到最佳的答案，同时也祝福每位读者都能拥有幸福快乐的家！

<<全家福的养生智慧>>

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>