

<<别惯坏了你的身体>>

图书基本信息

书名：<<别惯坏了你的身体>>

13位ISBN编号：9787543662360

10位ISBN编号：7543662361

出版时间：1970-1

出版时间：青岛出版社

作者：杨力 编

页数：245

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>

<<别惯坏了你的身体>>

前言

习惯就是人的一种行为倾向，是稳定的、甚至是自动化的行为。

习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。

比如说，学生养成了学习的习惯，那么到了学习的时间，他就会主动去学习。

健康也是如此。

综观古今中外，一个健康的人总有其健康的生活习惯，一个优秀的人总有其优秀的做事习惯和与人相处的习惯。

良好的习惯是一生的“资本”，人的一生都会享受它的“利息”。

良好的生活习惯对健康有益，不好的生活习惯对健康有害。

世界卫生组织告诫过我们：“对人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。

”不良的生活习惯到底是从哪里来的？

其实，大部分都是自己惯出来的。

多数人的身体本来是好的，但在生活中，由于忽视良好的行为习惯，培养了一些不良的行为习惯，结果给自己的身体造成了伤害。

那么，什么是良好的生活习惯呢？

良好的生活习惯就是既适合自己又符合科学的行为方式。

哪些生活习惯有害？

哪些有益？

怎样克服不良习惯？

如何走进健康的良性循环中呢？

<<别惯坏了你的身体>>

内容概要

《别惯坏了你的身体》结合中医养生和现代科学，全面盘点了肠胃、睡眠、筋骨、皮肤、慢性病、保养方式、饮食、运动、情绪及决定健康的生活习惯。

指出了人们平时自以为健康却衍生疾病、自以为养生却加速衰老的不良生活习惯，帮助读者认识错误、过度的养生观念，学习理性、科学的养生之道。

《别惯坏了你的身体》还将我国几千年的中医文化融入现代科学养生，加上实例和插图，集科学性、知识性、阅读性、趣味性于一体，适合关爱健康、注重养生的人士阅读。

<<别惯坏了你的身体>>

作者简介

杨力，著名中医养生专家、著名中医学家、易学家、作家、学者，中国中医科学院教授，北京《周易》研究会会长、中国作家协会会员。

自幼熟读诗书，十二岁即开始研究《易经》，精通文、史、哲、医及养生文化。

20世纪80年代，即以一部百万字巨著《周易与中医学》蜚声海内外，目前累计印数已达15万册，现已有中、英、日、韩等多种版本在全世界畅销，影响甚大。

更以《中医运气学》、《中医疾病预测学》奠定了其在中医学学术界的地位。

杨力教授行医四十年，从事中医研究生教学已达二十七年。

近十年来，其数千场公益讲座深受老百姓的喜爱，并多次在中央电视台《百家讲坛》、北京卫视等进行养生宣教。

在北京大学图书馆艰苦写作二十年后，她以一己之力完成了洋洋洒洒600万字的《中华五千年文化经典》、《中华五千年科学经典》、《中华五千年文学经典》。

<<别惯坏了你的身体>>

书籍目录

第1部分 别惯坏了你的肠胃——肠胃是身体的本钱伤肠胃3 贪吃冷饮影响肠胃吸收功能3 早餐吃零食最损害肠胃健康4 干饭泡汤累坏你的胃4 有些食物不宜空腹食用5 空腹食辛辣损伤胃黏膜5 有些食物影响胃酸分泌5 吃肉时喝茶影响肠胃功能6 海味与水果同食降低营养，刺激肠胃7 吃饭时喝水易引发消化不良7 饮茶不当伤肠胃8 边聊边吃损伤肠胃8 冷热混食伤肠胃9 饭前多喝汤易引起消化不良9 吃饭时看电视有碍健康10 趁热吃其实伤肠胃11 生吃大蒜要有度11 韭菜下酒易损伤肠胃12 三类药物损伤胃黏膜13 忽视小胃病，惹来大麻烦13 暴饮暴食危险重重14 常食辛辣食物会加重胃病14 过饱是未老先衰的祸根15 饱餐后松腰带易患胃下垂养肠胃16 进餐有序调养肠胃16 节假日也要给肠胃放假17 进餐心情好，肠胃才会好17 做肠胃喜欢你的事19 入秋是养肠胃的最佳时机20 低聚糖食物养好肠道菌群21 肠道保健六大秘诀21 年轻人也要积极养胃22 喝粥养肠胃，辅助治疾病23 健胃按摩防治肠胃疾病23 脚趾体操养肠胃24 让饮食安全和个人卫生为肠胃把关24 根据茶叶特性喝茶不伤胃25 秋季胃病患者五养法26 慢性胃炎的中医调养第2部分 别惯坏了你的睡眠——睡眠是最好的药坏睡眠31 午睡以手代枕损健康31 觉通风，风邪易侵32 公交地铁上补觉不利健康33 沙发上睡觉易伤脊柱33 坐着睡觉伤大脑34 晚餐过饱睡眠不好34 秋季睡前聊天易伤肺34 咖啡因提神损睡眠35 睡前饮酒非长久之计35 睡前用电脑影响睡眠质量36 睡前做剧烈运动不易入睡36 穿睡衣睡觉并不健康37 面对面睡觉不健康37 服药后不宜马上入睡37 睡眠过少易发胖38 熬夜恐致糖尿病39 睡眠过长有害健康40 午睡太长易疲劳40 不守生物钟，睡得再多也无益41 强迫入睡易带来失眠41 晚睡晚起的习惯不健康42 关掉闹钟接着睡，越睡越累好睡眠44 校准自己的四季生物钟44 最好的睡眠时间44 睡午觉是个很好的“充电”手段45 冬季适宜早睡晚起45 睡前梳头睡得香46 按摩穴位可助眠48 睡前泡脚有助睡眠48 用醋泡脚睡得香49 香薰气味可改善睡觉质量49 茶香枕可助睡眠49 睡眠姿势的利与弊50 让你睡个安稳觉的食物51 被子的选择有讲究51 妙用色彩帮助入睡52 音乐疗法助你好眠到天亮52 适当运动可加深睡眠52 卧室布置要懂睡眠玄机53 放松瑜伽可以让睡眠更深沉53 身卧如弓，头北脚南的睡姿54 长寿三寸、无忧四寸的枕头55 睡硬床有益健康55 长期失眠需补锌和铜56 中医改善睡眠药膳第3部分 别惯坏了你的筋骨——动静适宜强筋健骨伤筋骨59 久坐电脑前伤肝又伤骨59 为疏于运动找借口60 鼠标放桌面伤害关节60 长期伏案书写颈部易劳损61 拱肩驼背易致骨骼变形、脂肪堆积61 不良站姿有伤关节62 弯腰弓背易生“游泳圈”62 不良姿势导致腰背病变63 睡姿不良引发落枕63 长期倾斜站立身材不对称63 久坐久站下肢静脉曲张64 坐着不动易患腿部血栓65 疲劳运动腿易抽筋65 运动过量易损伤韧带关节66 膝盖受凉易得关节疼痛66 盲目推拿按摩小心伤筋骨强筋骨68 中医按摩强筋健骨70 补充肾精能营养骨骼71 滋养肝血也可以滋养筋骨73 对待筋骨劳损的中医绝招74 伏案工作2小时要转动颈部74 正确的电脑操作可避免伤害76 选枕头高度硬度应适中77 拍打脊背防治颈椎病78 拍打肩背防治肩周炎79 颈椎病需早治疗80 拍胸打背防治腰酸背痛81 反臂反拳捶打腰椎和骶骨防治腰腿痛82 摩擦腰尻部防治腰腿痛83 转腰能防治腰肌劳损83 小腿抽筋的按摩法86 肩、颈、腰专用保健操……第4部分 别惯坏了你的皮肤——保养皮肤要适度第5部分 惯出坏习惯，健康大问题第6部分 别惯出你的慢性病第7部分 别让疾病雪上加霜第8部分 盘点你的饮食第9部分 盘点你的运动第10部分 盘点你的情绪

<<别惯坏了你的身体>>

章节摘录

第一步：俯卧，沿脊背正中自上而下推擦5遍，再以脊柱为中线，用手掌分别向左右两旁推擦10遍以上。

第二步：在脊柱旁开两指宽处，自上而下点按五遍。

第三步：用手掌擦面20遍。

人体背部正中为督脉所行，督脉是阳经之海，循行脊背，贯通上下。

脊柱与内脏有着复杂的联系，通过脊背部的推拿按摩，恢复脊柱的动态平衡，使被破坏和阻断的联系再畅通起来。

另外，人体的各个脏腑在脊柱部位都有特定的反应点，通过手法刺激脊背部神经，可以改善紊乱的信息通道，使脏腑功能得以恢复。

而脊柱旁开两指为人体膀胱经所行，膀胱经为五脏之俞所居，用五指点揉膀胱经穴能够有效地平衡五脏六腑的功能，达到“阴平阳秘”的目的。

美白穴位按摩最适合于沐浴后使用植物配方的按摩霜进行按摩，效果更佳。

<<别惯坏了你的身体>>

编辑推荐

专家支招，助你走进健康良性循环，摆脱疾病阴影缠绕！
颠覆不良生活习惯，建立健康生活方式。

《别惯坏了你的身体》一书结合中医养生理论和现代科学知识，指出了人们平时自以为健康却衍生疾病、自以为养生却加速衰老的不良生活习惯，帮助读者认识错误的养生观念，学习理性、科学的养生之道。

从饮食、睡眠、情绪、运动以及一些生活常见病、高发病的发生、发展等多方面帮助您辨识、选择良好的生活习惯。

希望《别惯坏了你的身体》能帮助广大读者朋友培养良好的生活习惯，走进健康良性循环，摆脱疾病的阴影，拥有健康的身体而尽享天年、天寿。

——杨力

<<别惯坏了你的身体>>

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>