

<<跟着名医来养生>>

图书基本信息

书名：<<跟着名医来养生>>

13位ISBN编号：9787543682504

10位ISBN编号：7543682508

出版时间：2012-7

出版时间：尹常健、贾月珍 青岛出版社 (2012-07出版)

作者：贾月珍 编

页数：300

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>

<<跟着名医来养生>>

内容概要

做自己健康的主人！
健康为你，也为你爱和爱你的人！
多多关心你的身体，小问题也会有健康的大发现！
人人都可轻松掌握的保健良方，天天健康保养身心的养生法则，《跟着名医来养生》，帮您把名医请回家，这本书，就是您的健康地图，这本书，为您奉上科学实用的健康方案，这本书，买给自己送给亲朋最好的礼物。

<<跟着名医来养生>>

书籍目录

第一章 倾听身体的声音一、揭秘身体变化的关键年龄二、“察颜观色”自我诊断疾病1.唇色提示疾患2.舌苔反映病症3.警惕食欲异常4.重视指甲变化5.关注“汗血同源”6.留意味觉改变三、恶性肿瘤早发现1.乳腺癌2.皮肤癌3.疣或痣发生明显变化4.持续性消化不良5.吞咽时胸骨后不适6.耳鸣、听力减退、鼻塞、流鼻血7.月经期以外的或者绝经期以后的阴道出血8.持续性干咳、痰中带血丝、声音出现嘶哑9.排便习惯改变四、揭秘身体四大古怪症状症状1：眼皮经常跳个不停症状2：指甲下面有块白点症状3：睡觉的时候腿脚经常抽筋，有时会疼醒症状4：身体经常有针扎似的刺痛，不过很快就消失五、体检时的注意事项1.体检前应做哪些准备2.如何善用检查数值六、测测你的“健康余额”七、聪明地调节你体内的生物钟1.生物钟养生2.五脏生物钟健康链接六项体检不能漏第二章 生命之源——水一、生命离不开水1.人是水做的2.水在人体内的运转3.水是第一饮料二、如果没有了水1.水与我们的健康2.饮水也是一门学问3.水污染带来的麻烦4.人体失水过程也是衰老的过程三、四季变换，饮水有别1.人体水由何而来2.春季饮水3.夏季饮水4.秋季饮水5.冬季饮水健康链接饮料代水，花钱买身病蒸馏纯水，不宜长期喝水“性”时间一长，沸水变废水春季吃什么蔬菜好常吃这些瓜，安然度炎夏吃水果的学问冬季吃橘子有讲究冬季白萝卜新吃法第三章 充满智慧的大脑一、脑细胞与生命1.脑细胞永不增殖2.脑细胞之间信息的传递者——荷尔蒙3.人类记忆之谜4.巧用大脑四个记忆高潮5.久用胃药记性会变差6.脑细胞数量与人类死亡7.高效率思维：双脑同步二、大脑的思维三、保持大脑年轻的要诀1.大脑也要定时补充营养2.大脑喜欢的食物3.智商与饮食习惯有关……第四章 营造生命家园——血液第五章 爱自己从爱牙开始第六章 善待你的肠胃第七章 骨骼——强有力的支撑第八章 敏感的健康晴雨表——内分泌第九章 精气神之本——肾第十章 不能欠债的睡眠第十一章 从头到脚保健康——养生十六宜

<<跟着名医来养生>>

章节摘录

版权页：插图：32岁减肥变得更难了，因为人体内的新陈代谢开始变慢，多余热量会不断在体内堆积并转化为脂肪。

建议将每天的热量摄入减少200卡路里。

35岁黑色素细胞开始变得越来越不活跃，头发开始变白。

建议补充摄入维生素B族，这样会有效减缓灰白头发产生的速度。

40岁男性的生育能力开始下降。

保持睾丸处凉爽通风，这对维持健康的精子非常关键。

另外尽可能多吃富含锌、维生素C、硒和维生素E的食品，这些对保持精子活力与数量都有好处。

41岁人体内的骨密度开始流失。

坚持保持体重的锻炼，如快走、有氧运动、跳舞和跑步等，每周四至五次。

42岁每天损失1万个脑细胞，记忆力开始衰退。

保持头脑活力的前提是健脑、多用脑。

平日坚持阅读、下棋或玩乐器的人较少患痴呆。

45岁开始出现老花或远视。

若想保证眼睛健康，最好戒烟，因为烟中的毒素会伤害向黄斑供血的血管，而黄斑正是视网膜中最敏感的部位。

50岁帕金森氏症开始出现早期症状。

为预防此病，应多吃富含维生素E的食物如橄榄油、葵花子和杏仁等。

51岁多数女性开始进入更年期。

最好放弃含咖啡因饮品，这样会发现自身的更年期潮红现象有所改善。

另外要保证钙的摄入。

60岁这一年龄多发黄斑变性，因此而致盲者很多。

多摄入有营养的玉米黄质和叶黄素能延缓该病的进程。

其中蛋黄中就含有丰富的叶黄素，绝大多数水果和蔬菜中也含有少量的玉米黄质。

推荐食品中首选甘蓝菜，其余的还有花椰菜、青豆、豌豆、卷心菜、菠菜等。

76岁这是一些国家男性公民的平均寿命。

少吃更易长寿，6个月的限制热量饮食能有效降低老年致命疾病如癌症的发病率。

但要注意摄入充足的蔬菜、水果和谷类，适量吃鱼类，少吃饱和脂肪，多吃不饱和脂肪如橄榄油等，适量饮酒。

二、“察颜观色”自我诊断疾病1.唇色提示疾患嘴唇外观·口角裂纹 缺乏维生素B2和铁或者患有神经性皮炎和糖尿病。

·唇纹肿裂 常用舌头舔或缺乏维生素B2造成的，此外水分摄取不足、唇纹过深及体内燥热，也易造成唇裂。

·出疹 出现疹块且发红，可能是使用品质不良的口红、牙膏或其他直接涂抹接触于嘴唇的化妆保养品造成的，也可能是食用某些不合体质的食品而引起的。

·长疱疹 身体疲劳、免疫系统功能减弱，加上阳光曝晒，就会引发疱疹。

<<跟着名医来养生>>

编辑推荐

《跟着名医来养生》编辑推荐：做自己健康的主人！

健康为你，也为你爱和爱你的人！

多多关心你的身体，小问题也会有健康的大发现！

活得健康，活得简单，人人都可轻松掌握的保健良方，不要生病，一点不难，天天健康保养身心的养生法则。

这本书，帮您把名医请回家；这本书就是您的健康地图；这本书，为您奉上科学实用的健康方案；这本书，买给自己送给亲朋最好的礼物。

<<跟着名医来养生>>

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>