

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787543946934

10位ISBN编号：7543946939

出版时间：2011-3

出版时间：上海科技文献

作者：中央电视台中华医药栏目组

页数：236

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>

## <<我的健康我做主>>

### 内容概要

《我的健康我做主：健康处方》主要内容包括：过分关注健康也无益；源远流长的中医美容术；感冒后应注意什么；如何为自己调配食疗药膳；健身又祛病的导引养生功等。

## <<我的健康我做主>>

### 书籍目录

过分关注健康也无益  
源远流长的中医美容术  
刮痧疗疾出奇效  
感冒后应注意什么  
话说医用气功  
如何为自己调配食疗药膳  
健身又祛病的导引养生功  
煎煮中药学问多  
最便利的一种治病方法：拔罐  
谈谈推拿按摩  
推拿按摩好处多  
足部按摩与健康  
春捂秋冻保健康  
人体清洗与健康  
旅游热里话旅游  
治病追着节气走  
科学饮食保健康  
六味地黄丸与补肾  
关注记者健康  
养颜先养脏腑  
健康一生不断奶  
预防流感话疫苗  
人体的第二心脏——脚  
关注男性健康  
调整好你的“生物钟”  
冬虫夏草——中老年保健良品  
早餐，您吃好了没有  
聚焦亚健康  
亚健康是疾病的前奏  
疲劳是病吗  
重视视疲劳  
人到中年防卒中(中风)  
谁最容易患高血压  
消除偏见 勇于关爱  
生命在于运动  
男人也有更年期  
上网应有“度”  
肺活量与人体健康  
平衡协调能力训练要及早  
牛奶最宜老年人  
素食也要讲平衡  
饮用水——无害就是有益

.....

## <<我的健康我做主>>

### 章节摘录

版权页：插图：每个人都希望自己能够健康长寿，这些年来，随着生活水平的提高，大家也开始对如何健康、如何长寿，有了更多的关注。

但是这样一来就产生了一些新的问题，那就是对健康的关注是不是也应该有一个“度”呢？

过分地关注健康，会不会就达到了健康的目的呢？

我们来讨论一下“过分关注健康对人是否有益的问题”。

在日常生活中，很多人都有这样一个观点：身体健康，才能免生疾病。

于是，各种各样的保健品、保健法应运而生，一方面在提醒人们：必须加强保健意识，预防疾病入侵；另一方面，又派生出了许许多多的“保健禁忌”、“饮食禁忌”、“卫生禁忌”，让人们不由自主地心生焦虑：生怕餐具不消毒，食品不安全，会导致各种疾病……久而久之，原本轻松愉快的生活，被五花八门的保健法则折腾得失去了色彩。

让我们来看看这位女士：每次做饭之前，她都要用高强度的杀菌剂反复清洗厨房用具，以确保“卫生”。

市民：我从来不在外面吃饭，自己做，自己放心。

餐具、洗菜，都自己消毒，我最少也得做三四遍的消毒，这样才踏实。

那么，这样做是不是真的有必要呢？

再让我们看看这位女士。

她是单位里的财会人员，因为工作需要，每天都要接触大量的钞票。

为了防止有害细菌感染，在每次接触完钱币以后，她都会用高效灭菌液反复洗手，尽管这样她还是觉得心里不踏实。

市民：我怎么洗了好多遍，还是觉得心里不踏实，觉得洗不干净啊？

那么，她有必要如此紧张吗？

高荣林（中国中医研究院广安门医院主任医师）：我们生活的环境，就是一个生物的环境。

有人，有动物，也有微生物。

细菌实质上有两类：一类是“致病菌”，一类是“非致病菌”。

人体体内有一个自然环境，实际上里头就有细菌，它是对人体有益的。

爱清洁、讲卫生是现代健康生活的一个重要原则。

但在生活中，有些人却因为一些错误的观念而走入了这样的误区：市民：消毒这方面，心里总是不放心。

吃饭的时候把碗筷拿来之后，我就用酒啊、醋啊冲一下然后再吃。

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

<<我的健康我做主>>

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>