

<<杨力讲人体保健>>

图书基本信息

书名：<<杨力讲人体保健>>

13位ISBN编号：9787802226128

10位ISBN编号：7802226120

出版时间：2008-10

出版时间：中国华侨

作者：杨力

页数：264

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>

<<杨力讲人体保健>>

前言

## <<杨力讲人体保健>>

### 内容概要

人体保健的重大意义 人体是一个具有生命活动功能的整体，人体的各个部位，如头部、肢体、躯干、皮肤、五脏六腑等，都是这个整体的一部分。

局部和整体是紧密相连的。

人的整体健康决定着局部是否健康，反过来局部的健康与否又会影响到整体的机能。

人的头部乃是人体首脑机关。

中医学认为：头是“诸阳之会”、“清净之府”，五脏六腑精华之血，清阳之气，皆上注于头。

而头发、眼、耳、口、鼻等器官，与五脏六腑的关系也是非常密切，如《灵枢·大惑论》中指出：“五脏六腑之精气，皆上注于目”，《内经》中指出：“肺气通于鼻”，还有“耳通天气”，“病从口入”，等等。

总之，头部在人体的生命活动中处于重要地位，其生理病理变化往往直接影响着人体的健康。

《杨力讲人体保健》从实际出发，有针对性地选择了大脑、头发、眼、耳、口、鼻、肢体、胸、背、腰、腹、皮肤，以及五脏等多个重点部位，向读者系统地阐述了一套全新的科学养生方法。

《杨力讲人体保健》涉及了中西医保健学、卫生学、生理学、病理学、营养学等各个领域的知识，内容翔实、简单明了，且通俗易懂，是一本健康养生、延年益寿的工具书。

## &lt;&lt;杨力讲人体保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 健脑明日的头部养生 一、大脑养生：善待人体的生理中枢 大脑保健，常思防衰 学会弹性用脑 睡眠好，养大脑 “动”起来让大脑更健康 几种健脑的食物 5类食物常吃伤害大脑 纵欲易伤脑 酗酒损害大脑健康 二、头发养生：精心护理才能秀发飘飘 你了解自己的秀发吗 预防脱发的8大秘诀 你洗发的方法正确吗 美发当心4大“美丽”陷阱 头发健美与饮食 防晒也别忘了秀发愁一愁，白了头 准妈妈染发应慎重 三、眼部养生：爱护你的心灵之窗 眼睛喜欢“吃”什么 聪明的女人用眼霜 如何赶走“熊猫眼” 噪声会损伤视力 戴变色眼镜利少弊多 领带过紧导致眼病 常拔眉毛眼皮松 电脑族的爱眼之道 四、耳部养生：如何让你爽心悦“耳” 耳朵，健康的晴雨表 滥用抗生素耳朵受害 不要贪图“舒服”乱掏耳 警惕噪音成为听力杀手 游泳时要保护好耳朵 给耳朵一个暖和的冬天 五、口部养生：口腔护理名堂多 你的口腔健康吗 口气清香有妙方 健美牙齿吃出来 嘴唇干裂别用舌舔 嗜嚼槟榔对口腔好不好 盐水漱口有害健康 老年人口腔保健法 护理口腔每天刷牙还不够 唾液保健法 六、鼻部养生：面如一朵花，全靠鼻当家 给你的鼻子“洗洗澡” 秋燥鼻干巧按摩 擤鼻涕也有学问 挖鼻孔等于自毁“门户” 秋冬谨防老人鼻出血 第二部分 灵活手足的肢体养生 七、上肢养生：以动为养 上肢以动为养 冬季应防“冰冻肩” 救救你的“电脑脖” 老人“臂跑”赛过腿跑 5种手部健美运动 指甲养护的大原则 八、下肢养生：人老并非腿先老 下肢宜勤动 5种走姿毁腿形 老人，注意对膝关节的养护 防鸡眼，给脚选双合适的鞋 老人护足四要诀 观足知健康 第三部分 协调全身的躯干养生 九、胸、腹养生：别让你的胸、腹受伤害 拍打胸部振精神 女性5大爱胸要点 揉腹百遍得健康 5个细节成就“小腹”婆 给你的腹部保保暖 十、腰、背养生：塑造你的背部风光 7项建议预防腰背疼痛 学学动物爬行健腰背 腰酸疼弯腰直腰有次序 青春期勒腰影响健康 女性经期莫捶腰 捶捶背部保健康 十一、性福养生：让你的性爱常新 女性性器官的日常保健 女性常穿丁字裤有害健康 男性也要常“用水” 锻炼一下你的PC肌 男性下装宽松护睾丸 第四部分 美丽容颜的皮肤养生 十二、认识我们的皮肤：面子，比什么都重要 和皮肤认识一下 你的皮肤属于什么类型 观皮肤知健康 十三、皮肤保养的方法：从细节入手 保湿：护肤的关键 防晒：皮肤保养的重头戏 沐浴：清洁皮肤的最佳方法 护肤，跟着四季走 皮肤保养常见的种错觉 这些食物赶走你的皱纹 更年期女性皮肤保养 第五部分 排除隐患的五脏养生 十四、心脏养生：让健康从“心”开始 你的心脏健康吗 长了脾气，丢了健康 保护心脏的饮食 每天笑15分钟 夏天注意给心脏消暑 十五、肝脏养生：为人体解毒高手支招 养肝、护肝吃什么好 远离6类伤肝食物 有氧运动“打退”脂肪肝 随意吃药肝脏易受伤 养肝先要睡得香 如何让肝炎病毒远离你 十六、脾胃养生：调理你的气血生化之源 夏天要注意养脾 能够补脾益气的食物 吃好早餐养好胃 十个胃病九个寒 忙出来的胃溃疡 暴食饱餐最伤胃 十七、肺脏养生：呵护人体的“换气扇” 做做腹式呼吸 10大果蔬应对秋燥 秋季养肺应补水，运动健肺好处多 别当尼古丁的奴隶 药物损害肺功能 十八、肾脏养生：保护好人体的“环保部门” 男性为何会肾虚 补肾不可自作主张 女性更需要补肾 养肾食物“点将台” 教你几招强肾运动 当心药物损害肾脏 附录一：人体部位养生食疗方 头部养生食疗方 肢体养生食疗方 躯干养生食疗方 皮肤养生食疗方 五脏养生食疗方 附录二：养生长寿三字经 附录三：孙真人卫生歌

<<杨力讲人体保健>>

章节摘录

## <<杨力讲人体保健>>

### 编辑推荐

人是一个有机的整体，人体的各个部位，如头部、颜面、五官九窍、皮肤、躯干、四肢、五脏六腑等，都是这个整体的一部分。

《杨力讲人体保健:现代人体养生手册》从传统医学的整体观出发，从局部保健入手，重点论述了如何对人体不同部位的组织、器官进行有针对性的防护保健。

<<杨力讲人体保健>>

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>