第一图书网, tushu007.com

<<长命百岁-自我养生与健身>>

图书基本信息

书名：<<长命百岁-自我养生与健身>>

13位ISBN编号：9787806073643

10位ISBN编号：7806073647

出版时间：2004-08-01

出版时间：珠海出版社

作者：赵叶 著

页数：220

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

内容概要

什么是健康？
当代健康观有两个标准：　一是生理健康，二是心理健康。
饮食与健康关系密切，居室与健康密不可分，　环境与健康息息相关。
心理与健康至关重要，　心宽则体胖，心静则寿长……　当代生活，自我养生与健身尤为重要！

书籍目录

什么是健康健康的标准是什么人的寿命究竟有多长健康老人的特征怎样判断自己衰老长寿的十多十步老年人保健十要制服长寿之敌饮食与健康要讲究膳食平衡每日蔬菜不可少哪些蔬菜可抗癌餐桌上要有汤怎样选食水果喝水的学问每天该吃多少盐食豆类制品的学问鸡蛋的健美功能美酒飘香说功过素食——血液的净化剂健康只缘晚餐少吃饭方式要改革职业与饮食健康话五味饮食的中毒与解毒菜篮子里有伤药儿童饮食与健康在21世纪的餐桌上居室与健康营造健康的居室环境让居室春意盎然净化居室空间让庭院日日春风阳台如何种花居室色彩与健康居室的照明与健康怎样才能清静居室防潮方法多清除厨房的污染老人居室有讲究室内育花的窍门飘浮在城市上空的绿洲——屋顶花园琐谈室如其人的个性美厕所：文明的象征无声的诗，立体的画 ——盆景的制作与陈设锅盆碗碟的净化家庭常用的消毒方法居室地毯的保健功能生活中的最佳高度自我的保健环境与健康心理与健康锻炼与健康

章节摘录

饮酒还有一些禁忌，应引为注意： 一、不宜空腹饮酒； 二、饮酒时或酒后不应服用头痛药、安眠药； 三、不可将白酒与汽水同饮，否则会使酒精挥发并产生大量 二氧化碳，对胃、肝、肾、肠均会有严重损害； 四、不可借酒御寒，饮酒后全身血管扩张使身体散热加速，更易发生感冒与冻伤； 五、忌酒后入浴，否则体内储存的葡萄糖会大量消耗，引起血糖含量下降，导致体温降低；同时酒精抑制了肝脏正常生理活动能力，阻碍体内葡萄糖的储存，造成身体疲劳，和导致低血糖休克以至溺水； 六、酒后（特别是烈性酒后）不宜进行性生活，因为男子大量饮酒，会使精液中70%的精子发育不全，如此时同房，妻子怀孕，将会有26%左右的胎儿出现先天性畸形．我国古代匡书 中有“酒后不人室”的记载； 七、孕妇忌酒，否则也会影响胎儿的健康发育； 八、不喝粗制滥造的劣性酒，这种酒多用酒精勾兑，对肝脏损害大； 九、不喝闷酒；
十、不喝雄黄酒，这会造成中毒的发生，重者会导致休克、尿闭、抽搐、昏迷、死亡。
酒醉应如何解除，这里介绍几种民间妙方可供参考： 一、饮米酒醉者，可饮一盅白梨汁或萝卜汁、橙汁。
二、饮绍兴酒醉者，可购葛花六克煮汤服用。
三、饮高粱酒醉者（或烈性酒）可饮荸荠汁一大杯。
四、酒醉恶心、呕吐者，可用生姜一片含口中以止呕。
五、让酒醉者仰卧，取花露水数滴于热毛巾上，覆盖于醉者脸上，可醒酒止呕。
六、轻度酒醉者还可用甘蔗汁或松花皮蛋沾醋服或糖醋萝卜墼随意吃；成橄榄、话梅等，均有解轻度醒酒的作用。
七、较重的酒醉者应及时送医院救治。
……

第一图书网, tushu007.com

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