

《不生病的生活方式》

图书基本信息

书名：《不生病的生活方式》

13位ISBN编号：9787563919086

10位ISBN编号：7563919082

出版时间：2010-11

出版社：北京工业大学

作者：盛宁编著

页数：379

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不生病的生活方式》

内容概要

《不生病的生活方式(全新修订大全集超值金版)》内容介绍：健康的价值，贵重无比。我们经常会看到一些人前半生拼命地拿命换钱，后半生却不得不拿钱换命的悲剧。健康的生活方式涉及生活的方方面面，饮食、运动、心理……这些内容《不生病的生活方式（全新修订大全集）（超值金版）》都进行了详细的解释。认真阅读《不生病的生活方式（全新修订大全集）（超值金版）》，相信它会带给你不少惊喜。

《不生病的生活方式》

书籍目录

第一章 吃饭营养好，疾病自然少——合理安排膳食 1 选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之 2 每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病 3 这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患 4 控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻 5 食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺 6 不能过量食用辣椒——一香胃皂解百臭，一辣能解百瘟 7 吃零食要注意搭配——不知食宜者，不足以全生 8 白开水是最好的饮料——好，卜喝足，百病可除 9 选择适合自己的茶——宁可三天无油盐，不可一日不喝茶 10 健康地饮用牛奶——男子不可一日无奶，女子不可一日无浆 11 选择健康的汤饮——饭前一碗汤，气死好药方 12 生活中的健康粥饮——粥食原本同源溯，粥谱食疗治百病 13 健康饮品豆浆——天天喝豆浆，长寿有保障 14 喝果汁要讲究健康——酸味伤于筋，辛味损正气 15 戒掉碳酸饮料——狂饮害人，伤脾伤胃 16 女性饮用咖啡危害大——咖啡味美，女性慎饮 17 枣是健康的朋友——一日三枣，长生不老 18 花生要健康地食用——常吃花生能养生，吃了花生不想荤 19 必不可少的豆制品——宁可一日无肉，不可一日无豆 20 食用豆腐的健康提示——要想人长寿，多吃豆腐少吃肉 21 妙用生姜得健康——四季吃生姜，百病一扫光 22 正确食藕健康受益——鲜藕止血，熟藕补血 23 菠菜食疗价值高——三天不吃青，两眼冒金星 24 根据自身状况选择粗粮——五谷杂粮壮身体，粗茶淡饭保平安 25 细嚼慢咽好处多——吃得慌，吞得忙，伤了胃口害了肠 26 能保持食物营养的烹调方法——火急烙不好饼，三滚不如一焐 27 合理搭配一日三餐——早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐 28 适当增加进餐次数——食欲数而少，不欲顿而多 29 不要让酒变成身体的毒药——久饮酒者，腐烂肠胃 30 改掉暴饮暴食的不良习惯——太饱伤神饥伤胃，太渴伤血又伤气 31 饮食要卫生——病从口入，祸从口出

第二章 动则不衰，用则不退，炼则寿长——抓住一切机会运动 1 让运动提高身体免疫力——体强人欺病，体弱病欺人 2 生活中简单易行的健身方法——捶背搓腰摇头晃脑，打打哈欠耸耸肩膀 3 与起床同步的健身方法——一天之计在于晨，早起锻炼不能省 4 上班途中也可以简单健身——上班途中，健身先行 5 办公室里的健身操——小小办公室，锻炼大天地 6 尽量从小开始进行锻炼——年轻勤锻炼，老来身体健 7 选择适合自己的运动方式——夏游泳，冬长跑，一年四季广播操 8 不同年龄的人应选择不同的运动——饮食贵有节，运动贵有恒 9 科学地选择运动量——养生在动，动过则损 10 怎样进行运动前的准备——准备活动要做好，事先热身不可少 11 黄昏锻炼比晨练有益——找好运动时，黄昏赛过晨 12 平时散散步有利身体健康——食时徐行百步多，手摩脐腹食消磨 13 选择最佳的步行姿势——一常常步行走，活到九十九 14 制定适合自己的步行健身计划——或多或少，合适最好 15 中老年人快步走意义大——快步走，人长寿 16 后退走路法的保健意义——要想腿不废，走路往后退 17 多进行“健康跑”——要得到效果，先讲究方式 18 跑步锻炼的最佳运动量——量小无用，量过易损 19 登山是很好的健身方法——懒懒散散好生病，闲来登山增健康 20 太极拳的要义和精髓——常打太极拳，益寿又延年 21 脑力劳动者的放松技巧——急需端坐敬天威，静室收心宜谨戒 22 跳绳的保健秘诀——跳绳踢毽，病少一半 23 走近休闲时尚的瑜伽运动——若要身体好，天天要做操 24 运动中如何正确补水——饥餐渴饮勿太过，免致膨膨伤心肺 25 平时多拍拍身体——拍打健身法，方便又有效 26 健康的反常态健身——方式不重要，健康是结果 27 易感冒的健身处方——健身是感冒的最好预防方法 28 易疲劳的简单健身处方——经常锻炼身体，早日远离疲劳 29 过度疲劳的恢复方法——过度疲劳伤身体，及时改正少病患 30 生活中的健身误区——谨慎不为过，小心益健康 31 饭前、饭后不要剧烈运动——饭前不要闹，饭后不要跳

第三章 最好的医生是自己，最好的补药是睡眠——每天晚上都给自己一个好睡眠 1 高质量睡眠是健康的保证——每天睡得好，八十不见老 2 睡眠不足危害多——睡眠不好，疾病丛生 3 睡眠要有规律——早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后 4 改掉睡眠的坏习惯——一觉到天亮，身体自然好 5 要健康就不能睡懒觉——懒觉睡足，精神去无 6 每天中午坚持午睡——坚持午睡好处多，精力旺盛好干活 7 高质量睡眠的条件——吃八分饱，睡十分够 8 使用空调创造良好的睡眠环境——睡前开开窗，一夜睡得香 9 创造舒适的睡眠条件——床好铺好睡眠好，两者缺一添烦恼 10 选择正确的睡眠姿势——坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮 11 变换睡姿有助于睡眠——常换睡姿，保持通畅 12 选择健康的睡向——南北睡，能助眠 13 养成自然醒的好习惯——每天按时醒，轻松又保健 14 科学摆床有助睡眠——床舒适，人轻松 15 掌握好睡眠时间的长短——多睡易病，少睡伤身 16 睡觉最好不要面对面——睡觉面对面，精神好很难 17 晚餐、睡眠间隔宜长——晚饭早点吃，健康能保障 18 多做有助于睡眠的运动——勤劳一日，可得一夜安眠 19 给被子晒太阳的机会——卧具卫生做得好，舒适睡眠有保证 20 枕头不能过高和过低——枕头好，睡眠

《不生病的生活方式》

佳 21 注意床铺的卫生——卫生好，疾病少 22 主动性休息能克服疲劳——主动休息，疾病无踪 23 睡眠要保持黑暗环境——睡眠开灯，疾病丛生 24 调整睡眠的方法——吃人参不如睡五更 25 晚间不要饮用咖啡——晚间咖啡，影响睡眠 26 热水泡脚帮助睡眠——每夜洗脚卧，睡眠固自安 27 健康睡眠的细节——不露宿于星月之下，不睡卧时露出肩头 28 把熬夜的伤害降到最低——一日不睡，十日不醒 29 重视睡眠打鼾——鼾声四起，健康警报 30 治疗失眠要讲方法——经常失眠，少活十年

第四章 情极百病生，情舒百病除——开心生活需要适时调整心理

1 心理与健康密切相关——怒甚偏伤气，思多太损神 2 快乐是健康的捷径——心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼 3 保持心理平衡——心理平衡，黄金心态 4 笑口常开，健康常在——生气催人老，不如笑一笑 5 用乐观的态度面对生活——寿夭休论命，修行本在人 6 人生中最有力量的好情绪——情绪好，身体好 7 管理自己的情绪——情绪不好，到处烦恼 8 幽默能调剂生活的喜怒哀乐——怒伤肝，喜伤心，悲喜惊恐伤命根 9 培养洒脱、豁达的性格——豁达是仙药，巧用治百病 10 你是自己最好的心理医生——心理无疾病，健康有保证 11 戒除自卑的毛病——自卑容易催人老，自信生活寿缘高 12 男人也要学会哭——有泪尽情流，疾病自然愈 13 大悲大喜对健康无益——世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少 14 紧张情绪对健康有害——逢事不紧张，寿命自然长 15 远离过度焦虑——安神宜悦乐，惜气保和纯 16 戒除忧郁——积忧不已则魂伤矣，愤怒不已则魂神散也 17 猜疑能剥夺你的健康——豁达者长寿，猜疑者短命 18 狭隘是好情绪的大敌——放宽心思自家福，免致中年早哀愁 19 嫉妒无益健康——嫉妒是心灵的毒瘤，宽容是增寿的良方 20 贪婪的人健康没有保障——淡泊名利人长寿，贪得无厌命不长 21 偏激固执是健康大敌——不忍百福皆雪消，一忍万祸皆灰烬 22 抛弃恐惧的心理——恐惧是种病，努力能克服 23 认识常见的心理疾病——疾病种类多，早认识才能早预防 24 获得心理健康的“营养素”——健康需要营养，心理需要呵护 25 分清虚荣和自尊——虚荣是毒药，自尊是脸面 26 消除虚荣的武器——虚荣害处大，消除靠自己 27 坦然接受生活中的不完美——完美不完美，关键在体会 28 正确认识挫折——挫折不挫折，全在你选择 29 克服依赖心理——有主见，力量大 30 适当自负——谦受益，满招损

第五章 和睦家庭幸福多，幸福家庭长寿多——给自己一个良好的居家环境

1 保持居室内空气清新——空气常新，健康常在 2 选择健康的地板和装饰材料——要想身体好，装修要环保 3 各种地毯谨慎选用——地毯好看，健康使用 4 营造舒适的室内环境——常开窗，透阳光；通空气，保健康 5 合理搭配室内色调——居处绮靡华丽，令人贪得无厌，乃患害之源 6 用绿色植物净化家中空气——川页四时兮和喜怒，安居处兮山水情 7 营造良好的家庭氛围——少生闲气有欢乐，家庭和睦幸福多 8 夫妻和谐相处的秘诀——夫妻相敬如宾，越活越显年轻 9 创造良好的卫生环境——浴厕无味心情好，厨房卫生害虫跑 10 住宅谨防电磁辐射——电磁污染无处不在，保护住宅维护健康 11 正确地使用电脑——上网不上瘾，疾病自然没 12 健康地使用冰箱——冰箱保鲜不保险，使用规则多讲究 13 对电话经常清洗——电话多人用，卫生要保证 14 经常消毒饮水机——久不除垢易污染，人不勤快易生病 15 电视对人们的健康影响大——少看电视，身体健康 16 常给家里的空调消消毒——空调干净，空气清新 17 平时要经常清洗电脑——电脑灰尘多，清洗要细心 18 把病菌消灭在卫生间——地方小细菌多，勤保洁得健康 19 健康地使用光源——日光灯方便人，正确使用是根本 20 私家车要常开窗——车内空气污染多，多多换气保安乐 21 老年人穿衣服要注重舒适性——春寒莫放棉衣薄，夏月汗多须换着 22 怎样选择健康舒适的鞋——护好您的脚，百病不来找 23 消灭蟑螂应该从早春开始——蟑螂消灭光，健康有保障 24 赌博严重危害健康——财帛生有分，知足将为利 25 养成良好的生活习惯——饱不剃头，饿不洗澡 26 春捂秋冻保持健康——春不忙减衣，秋不忙加衣 27 剔牙和挖耳对健康无益——牙不剔不稀，耳不挖不聋 28 晒太阳也要讲究方法——经常晒太阳，筋骨强如钢 29 帮助家人科学戒烟——能戒烟和酒，活到九十九 30 杜绝厨房的健康隐患——厨房隐形杀手多，做好卫生早预防

第六章 职场如战场，身体是本钱——警惕职场中危害健康的因素

1 保持一种姿势容易引起腰背疼——没事多动动，腰不疼背不疼 2 尽量不要选择单肩挎包——少用单肩包，美丽又健康 3 空腹饮食禁忌多——饿过了，食要慎 4 伏案工作要经常变换姿势——伏案非体力，久坐易生病 5 有规律的生活让你远离疲劳——神疲心易役，气弱病相侵 6 热水泡脚能防病治病——热水洗洗脚，坚持要到老 7 远离电脑辐射的方法——辐射大漏洞多，办公防护少不得 8 少用耳机能保护耳朵——耳机方便大家，危害不可不晓 9 如何健康地使用手机——手机不离手，健康背着走 10 职场人士的正确补脑方法——职场人士勤补脑，工作业绩少不了 11 培养健康的驾驶习惯——小小驾驶室，悲欢大世界 12 电脑使用者的瘦身之道——裤带越长，寿命越短 13 天天洗头有利身心健康——多洗头，身体棒 14 避免秃顶要做好预防——头发是第二张脸，尽早开始防脱发 15 注意预警早衰的信号——解读身体密码，破解早衰信号 16 跷二郎腿容易导致背疼——二郎腿不潇洒，正确坐姿并不难 17 困倦

《不生病的生活方式》

忌用冷水冲头——冷水刺激大，：中头要不得 18 不要躺着看报纸——看报纸不随便，躺着看害健康 19 饮酒过量危害健康——饮酒要有量，劝酒要三思 20 尽可能地选择慢节奏生活——节奏快麻烦多，慢下来享安乐 21 擦胸捶背能提高免疫力——办公室多动动，擦胸捶背助免疫 22 远离疲劳综合征的方法——心若太费费则竭，形若太劳劳则怯 23 远离神经衰弱的方法——压力太大疾病欺，神经衰弱排第一 24 放松运动能有效缓解压力——职场压力大，动动身体佳 25 走出严重危害健康的吸烟误区——珍爱生命，远离香烟 26 控制K歌时间——K歌虽好，量力而行

第七章 大病要养，小病要抗，无病要防——防病治病要遵循科学的方法 1 体检对健康非常重要——一个预防方，胜过百份药 2 定期体检保证身体健康——善养生者，则治未病之病 3 警惕严重威胁健康的小毛病——医之于无事之前，不追于既逝之后 4 从眼睛看疾病——眼睛小窗口，健康大视野 5 从皮肤颜色来判断疾病——察肤色，辨疾病 6 观皱纹知病变——皱纹出在不同处，健康隐患简单查 7 观手辨病——手掌异常处，疾病丛生时 8 从清晨异常表现辨病——生活有节律，变化莫大意 9 痛是疾病的重要信号——爱惜身体，重视疼痛 10 身体泄露心脏病秘密——心脏个小任务重，发生病变不轻松 11 从饭后反应可以诊断胃肠病——有否胃肠病，饭后有反应 12 内脏患癌皮肤有表现——皮肤异常，一定谨慎 13 不同脸色暴露的健康信号——天黄有风，人黄有病 14 胃肠道日常保健——三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐 15 心脏的日常保健——少烟限酒多睡眠，心脏健康无负担 16 腹式呼吸法能增加肺活量——肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命 17 预防颈椎病的方法——颈椎有病痛苦深，没病早防少受罪 18 高血压患者的日常保健——血压高一分，疾病增三成 19 糖尿病人的日常保健——病因富贵起，保养食先行 20 便秘的调养——多动多吃菜，便秘烦恼不再来 21 感冒后如何积极治疗——更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎 22 四种虚弱体质的保养——病从虚处发，百病乘虚而入 23 病后调养的注意事项——治病不养病，不如不看病 24 预防春季多发病——杨柳发青，百病皆生 25 秋冬交替的自我保健——秋四定收金肺润，冬吹肾水得平安 26 选择合适的医院和医生——选好医院是关键，有病乱治害自己 27 病人应怎样和医生交流——有病不瞒医，瞒医害自己 28 服中药时要注意忌口——不明药性者，不足以除病 29 远离家族病的方法——畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大 30 男士给身体做一次自检——身体是最好的朋友，自己是最好的医生

第八章 无毒才能一身轻，延缓衰老可成功——排除身体毒素才能延缓衰老 1 认识身体中“毒”症状——毒素分布广，侥幸受害深 2 毒素怎样在体内生存——毒素善变，形式繁多 3 饮食是毒素的重要来源——养体须当节五辛，五辛不节反伤身 4 认识几种健康的排毒法——用对方法，事半功倍 5 简单清除眼睛的毒素——睛明眼亮，无毒健康 6 耳朵排毒的简单方法——耳聪目明，健康特征 7 怎样排除用药带来的毒素——是药三分毒，用药要谨慎 8 各个器官都能排毒——妖邪难犯己，精气自全身 9 出汗能帮助排毒——出汗越多，毒素越少 10 按摩能帮助身体排毒——按摩做得好，身体少受罪 11 缓解便秘的方法——便秘事小危害大，缓解便秘肠清毒 12 如何养成固定排便的习惯——排便固定好处多，养成习惯为健康 13 选择健康的排毒食物——排毒食物多选择，自身排毒好处多 14 吃对食物能养胃排毒——胃口好，身体就好 15 保护肝脏——肝脏好，毒素少 16 让肾脏更好排毒的方法——肾乃解毒重器，水乃助肾良方 17 用清刷皮肤的方法排毒——刷刷皮肤，收获惊喜 18 沐浴露能帮助去死皮——用对方法，轻松去死皮 19 运动为什么能排毒——运动是个宝，健康离不了 20 帮助排毒的运动——运动好又巧，毒素自然少 21 良好的睡眠能帮助排毒——天天睡好觉，毒素自然少 22 选择素食能解毒——没事多吃素，健康又解毒 23 断食清肠能有效排除毒素——断食能清肠，健康保障多 24 提高免疫力的方法——提高自身免疫力，自然抵抗毒侵袭 25 认识清除毒素的水疗法——用水排毒，自然洁：争 26 保持好心情有助于排毒——笑一笑，毒素少 27 自制排毒养颜的果汁——新鲜果蔬汁，健康好味道 28 自己制作健康的排毒养颜茶——女性爱美，饮之有道 29 认识不正确的排毒方法——排毒为健康，小心被毒缠 30 一周饮食排毒疗程——饮食排毒餐，排毒有保证

第九章 出门在外观风景，身体健康要先行——出门旅游离不开健康的身体 1 旅游途中要防止上火——环境改变，心境改变 2 几种不宜出游的病人——有病在身，出游小心 3 携带有营养的零食——食不对，弊更多 4 旅途中保证科学饮水——科学饮水，卫生保障 5 旅游途中讲究饮食卫生——旅途辛苦奔波，饮食卫生保证 6 旅途中补充营养的方法——补充及时，身体不亏 7 旅行要准备必备药品——带好常用药，旅行有保障 8 出游途中要预防感冒——风邪易侵袭，路人自助之 9 选择安全卫生的宾馆住宿——出门在夕卜，安全第一 10 保证旅游途中的睡眠——睡眠有保证，旅游才尽兴 11 旅途一定要选择舒服的鞋——鞋子舒适，脚才轻松 12 旅行包的选择也要注重健康——旅行小配件，选择要用心 13 旅游途中主动防治腹泻——腹泻伤筋骨，预防保体力 14 长途旅行要预防脚泡——脚上有疾，心情不爽 15 坐飞机前的饮食宜忌——用对方法，减少伤害 16 六种不宜坐飞机的人——结合自身，谨慎出行 17 关注宝宝出游细节——宝宝

《不生病的生活方式》

出游，小心伺候 18 出国旅游的健康细节——出国想要尽兴，行前仔细准备 19 调整时差的方法——用对方法，事半功倍 20 春季踏青谨防花毒——乍暖还寒时候，最难将息 21 春季警惕皮炎的发生——皮炎多发病，当春要小心 22 登山旅游的健康提示——登高凭远望，心情自舒畅 23 健康地洗温泉——温泉舒服，不能贪图享乐 24 开车旅游一定要注意安全——出门在夕卜，小心第一 25 野营一定要注意健康——享受自然，防范危险 26 高原旅游的保健事项——高原风景好，危险亦重重 27 感冒的非药物治疗法——感冒常见，自己可医 28 关节病患者旅游的注意事项——关节受累，人要谨慎 29 紧急情况的自救——遇事别慌，冷静处理

第十章 美丽添新意，健康有活力——要获得健康美丽需要自己先付出 1 美丽的女人会食补——食物是最好的美容佳品 2 头发的日常保养——头发要干净，第一印象好 3 烫头发有害身体健康——追求时尚，不忘健康 4 皮肤要时刻注意防晒——皮肤要保养，防晒贯始终 5 不同场合防晒秘诀——防晒不分场合，随时都要进行 6 黑皮肤的保养秘诀——黑皮肤勤保养，防止肤色不均匀 7 眼睛也要设防线——漂亮要防护，眼睛要健康 8 警惕眼袋衰老的信号——女性易老，眼袋先行 9 多吃能美白牙齿的食物——吃对食物，美白牙齿 10 用对食物做无斑女人——巧用小心思，塑造无斑女人 11 慎戴太阳镜——配戴眼镜，健康第一 12 夏季要防止青春痘的侵袭——青春痘难防，科学治疗 13 用食物抚平岁月的痕迹——女性易老，抗皱先行 14 女人要注意对双手的保养——会保养的女人先养手 15 乱用香水对健康有害——香水好闻，小心使用 16 用盐浴改善皮肤炎症——盐常见，美肌肤 17 夏季要给肌肤补足水分——肌肤保养，补水先行 18 夏天要照顾好问题肌肤——夏季炎热，防止病变 19 时尚美甲不利健康——指如削葱根，美甲不美甲 20 中年女性如何保持胸形——吃对食物，塑造美胸 21 中年女性要经常进行乳房自检——乳房自检，珍视健康 22 女性要防止乳房胀痛——要保养，先防病 23 科学治疗粉刺痘痘——小痘痘，大心病 24 调理身体能留住美丽——内调外顺，保养容颜 25 电脑一族美容必读——电脑辐射大，美容要做好 26 肌肤保养误区——肌肤保养，要重自然 27 危害健康的美容方法——美容要做，健康要有 28 谨慎使用化妆品——自然的，才最好 29 选择健康的高跟鞋——鞋子舒服，脚最清楚 30 年轻人慎选紧身衣——紧身易致病，选择要谨慎

第十一章 体重不超标，身心少忧虑——保持体重不能仅限于口号 1 减肥贵在坚持——减肥成败，在于坚持 2 女性减肥要把握好关键时间——找好时间段，减肥不辛苦 3 少食多餐能控制体重——少食多餐，健康保证 4 多吃能减内脏脂肪的食物——内脏脂肪多，疾病频光顾 5 选择适合自己的花草茶——茶叶久食令人瘦，去人脂 6 肥肉并不是致胖元凶——肥肉少食，不能不食 7 中年要控制饮食谨防发福——肥胖是疾病之源 8 健康地选择减肥药——是药三分毒，用药要小心 9 选择能调节身材的蔬菜——重食物功能，选最佳食品 10 多食能减肥的水果——水果好处多多，减肥恰当选择 11 吃辣椒能帮助减肥——辣椒功能多，吃辣能减肥 12 用香醋健康减肥的方法——健康醋饮，减肥犹佳 13 坚持甩手大步走能减肥——减肥多运动，简单大步走 14 快乐健康的自行车运动——骑上单车，驶向健康 15 让你的美脸瘦下来——小脸受欢迎，瘦脸要先行 16 保持完美肩形的方法——完美肩形，自己塑造 17 给胳膊做美容——胳膊易肥，按摩先行 18 帮你打造完美胸部——完美胸部，自己负责 19 好习惯给女人完美胸形——习惯好，效果好 20 能减腰腹部肥肉的运动——膀大腰圆，形象受损 21 用运动打造美腿——保持好身形，运动是根本 22 电脑族的瘦身秘密——电脑前久坐，瘦身要科学 23 高效能7天减肥法——简单减肥，贵在方法 24 吸脂并不等于减肥——吸脂能减重，不等同减肥 25 容易忽略的减肥误区——减肥要科学，避免众误区 26 不要采取节食减肥的方法——食物要控制，节食不可取 27 小心减肥不当带来的疾病——减肥不当，当心疾病 28 不能使用的减肥方法——方法不当，健康隐患 29 减肥以后怎样保持体重——完美瘦体，饮食均衡

第十二章 男不可无女，女不可无男——培养良好的夫妻关系 1 夫妻性生活要适度——精少则病，精尽则死 2 打造性爱黄金时间——大寒与大热，且莫贪性欲 3 夫妻间要常沟通——万事沟通则达，闭塞则灭 4 快乐达到性高潮的秘诀——徐徐嬉戏，神和意感 5 性生活后要做的几件事——性生活后好好歇，卫生保健少不得 6 改善性生活的方法——久而不泄，易生痛疽 7 把握好性爱时间的长短——莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵 8 选择自己喜欢的体位——夫妻关系好，性爱没烦恼 9 饮酒纵欲不可取——醉饱莫行房，五脏皆翻覆 10 夫妻适当分床有益健康——服药百颗，不如独卧 11 新婚如何做好性保健——欲求长生先戒性，火不出兮神自定 12 破解夫妻生活中的“性沉睡”——人到中年万事兴，夫妻保健要助性 13 夫妻双方慎用性惩罚——男不可无女，女不可无男 14 善待丈夫的性难题——饮食男女，人之大欲存焉 15 过度自慰不利身体健康——心旺肾衰色宜忌，养肾固精当节制 16 掌握科学的避孕方法——避孕步骤不能省，女性健康能保证

第十三章 疾病高发期，健康有危机——疾病高发期的保健 1 孕期危险的孕妇类型——降低风险，安全孕期 2 胎儿健康的信号——胎动——宝宝语言，不要轻视 3 孕期要远离电磁辐射——电磁辐射，一定远离 4 警惕常见的孕期抑郁症——心

《不生病的生活方式》

情舒畅，母子平安 5 提早防治孕期常见疾病——常见多发病，提前早预防 6 孕期用药要科学——平安孕期，平安用药 7 正确认识更年期——人到四十要谨慎，更年疾病高发期 8 更年期很容易受疾病侵袭——高发病，早预防 9 更年期女性也要预防抑郁症——抑郁危害大，女性多关注 10 更年期高度警惕卵巢癌——不谈癌色变，要科学预防 11 老年人要预防腰腿痛——腰腿疼常见病，正确姿势早预防 12 老年要防止血脂升高——血脂升高，众病报到

《不生病的生活方式》

媒体关注与评论

健康就是金子一样的东西。——高尔基 健康是人生第一财富。——爱默生 不要用珍宝装饰自己，而要用健康武装身体。——欧洲谚语 健全的身体比皇冠更有价值。——英国谚语
有健康的人，便有希望，有希望的人，便有了一切。——阿拉伯谚语

《不生病的生活方式》

编辑推荐

《不生病的生活方式(全新修订大全集超值金版)》由北京工业大学出版社出版。

《不生病的生活方式》

精彩短评

1、健康

2、也就是出版社为了赚钱策划的一般性常识书籍 但都是日常知道的 汇编一下 成个书。在于一些偏冷知识的汇总 有点实用价值 值这个价格吧。

3、书中介绍的都比较贴近生活，比较细节，总体来说是比较实用的，物美价廉。

4、平时无聊时看看，对自己还是有好处滴，价格也很合理

《不生病的生活方式》

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：www.tushu111.com