

# 《会养生不生病》

## 图书基本信息

书名：《会养生不生病》

13位ISBN编号：9787506463188

10位ISBN编号：7506463180

出版时间：2010-6

出版社：中国纺织出版社

作者：苏中华

页数：288

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](http://www.tushu111.com)

# 《会养生不生病》

## 前言

现代人总是发出这样的感叹：“生不起病，吃不起药。”的确如此，尽管现代医疗技术水平比较先进，但昂贵的医疗费不是普通家庭可以负担的，比如换个肾，动辄几十万、上百万。有的人，辛辛苦苦积蓄了一辈子的钱，可能生一次大病就花费殆尽。因此，人们对健康的追求更加实际——只求不生病。明星“林妹妹”陈晓旭的黯然离世，更对我们敲响了健康的警钟。健康，是一个老生常谈的话题。古代那些帝王们，穷其一生的精力来追求长生不老的秘方；现代人也是着眼于怎么能延长自己的生命。但是，如果我们疾病缠身，即使用现代化手段延续了生命，又有什么意义呢？还有的人，健康的时候不懂得珍惜，直到真正生病的时候，才感到健康的可贵，但这个时候为时已晚了。人们都有这样的感觉，现在生活水平提高了，但人的病痛也多了起来，什么“富贵病”、“心理病”更是层出不穷。其实，这些都是人们自己造成的。比如不好的生活习惯、对工作的过度操劳、身边的环境污染……我们与其寄希望于这样、那样的补药，与其生病了再去吃药，不如从身边的习惯抓起，从修正自己的生活方式做起，让疾病远离你。其实，无论年龄大小，都要睡、要唱、要跳、要笑。不要饿了才吃、渴了才喝、困了才睡、累了才休息、病了才看、老了才锻炼。其实，诊病和治病是完全可以变得通俗、简单、易学的。一旦学会了简单的知识和技巧，在排除意外伤害的前提下，你会发现生命已完全掌握在自己的手中：当疾病来临时，就不再会听天由命，一味地陷人无奈与迷茫；也绝不会再轻易把自己宝贵的生命交到别人的手上。你已经能保卫自己的健康，你已经能坚信到了百岁仍能充满活力。

# 《会养生不生病》

## 内容概要

《会养生不生病》是由多位专家为当代中国人量身定做的一本科普读物，是根据国人的体质特征、生活方式等特点而编写的实用保健百科全书。全书以促进健康为目的，分门别类地从长寿抗衰、健身饮食、家庭保健、美容养颜、减肥健身、疾病信号六方面讲述了近千条健康生活指南。权威的文字、科学的解释给当代国人以正确的健康指导，使读者在阅读中健康享受每一天。

## 书籍目录

第一章 长寿抗衰老 哪些人能够长寿 哪些人容易短寿 女性比男性寿命长 长寿百岁法 长寿老人的心理特点 延年益寿要注意 哪些天伦之乐有益健康 情绪与健康的关系 友谊与健康的关系 性格与健康的关系 接吻与健康的关系 拥抱与健康的关系 文化素质与长寿的关系 生活节奏与长寿的关系 爱与健康的关系 婚姻与寿命的关系 喜新厌旧会减寿 生气会损寿 幽默有益健康 笑有益健康 哭有益健康 忍耐有益长寿 道德与健康的关系 腐败官员会早亡 梦与长寿的关系 操作电脑与人体健康的关系 抗衰老药物主要有哪些 健康指数的自我测定

第二章 健康饮食 早晨饮凉开水有益 早餐不宜只吃鸡蛋 早餐不宜全吃干食 午饭不宜吃得太饱 晚餐宜食用清淡饮食 晚餐不宜多饮多食 临睡前不宜进食 常吃消夜易患胃癌 饭前饭后忌饮水 饭前饭后忌吃冷饮 不宜边走路边吃东西 边吃饭边看书的危害 忌吃汤泡饭 吃饭时不宜吸烟 饭后不宜吃水果 吃火锅时间不宜过长 长期吃素食的危害 劳累后不宜暴饮暴食 蜂蜜不宜生吃 白糖不宜生吃 酱油不宜生吃 黄酱不宜生吃 夏天多饮豆饮料 消除脑疲劳的饮食 “网虫”视力保健 食谱每天要补充的水果 可乐对身体有害 生日蛋糕上不宜插蜡烛 剧烈运动后忌饮啤酒 不宜吃鱼的人 不宜吃粽子的人 不宜吃西瓜的人 不宜吃豆制品的人 不宜吃鸡蛋的人 不宜吃花生的人 不宜吃香蕉的人 不宜吃冷食的人 不宜吃菠萝的人 不宜吃糖的人 常吃大蒜对身体有益 便秘患者怎么吃 支气管炎病人怎么吃 冠心病患者怎么吃 骨质疏松症病人怎么吃 胆石症病人怎么吃 贫血老人怎么吃 高血压病人怎么吃 脱发症病人怎么吃 慢性胃炎病人怎么吃 痔疮病人怎么吃 慢性肝炎病人怎么吃 伤寒病人怎么吃 溃疡性结肠炎病人的食谱 何时吃甜食有利健康 世界上最健康饮食菜单 男人20能量勤补充 男人30整治亚健康 男人40膳食防疾病 预防癌症饮食指南 胡萝卜下酒会引发中毒 男子需要补充哪些营养素 男人喝牛奶 女人喝豆浆 胖人应该多吃土豆和红薯 脑力劳动者的最佳食物

第三章 家庭保健 家庭急救要诀 婴幼儿哭闹时忌马上喂食 孩子断奶宜掌握时机 婴幼儿不宜大量食用牛奶 幼儿不宜长期食素 幼儿不宜长期食荤 幼儿睡前不宜进食 婴幼儿忌常喝酸奶 儿童忌多食松花蛋 孕妇不宜过多吃含钙食品 产后不宜马上用人参补身体 高血压病人怎样控制体重 老年高血压病人生活上有哪些禁忌 高血压病人适合吃何种油 高血压病人怎样选择饮食 哪些常用食品有降脂作用 电脑族眼部保健与预防泡脚的好处及方法 脑力劳动者拒绝职业病 4法 小儿腹泻忌喝鸡汤 肝炎患者忌吃大蒜 肝炎患者不宜多吃葵花子 肝炎患者忌食甲鱼 肝硬化患者宜食补血凝血食物 洗澡有哪些注意事项 盗汗病人应怎样自我养护 用电脑会得哪些病 眼睛的保健常识 小心冰箱导致肠道疾病 “有车族”需防两种病 骨质疏松的危害 预防老年性白内障的方法 如何预防心血管病 糖尿病高危人群的早期预防 糖尿病患者忌饮酒 糖尿病患者不宜吃荔枝 糖尿病患者不宜过多食用木糖醇 糖尿病患者忌单纯控制饮食 糖尿病患者忌嗑瓜子 糖尿病患者宜食大豆 糖尿病患者宜食豆腐渣 痛经自疗有妙法 与肩周炎患者说 锻炼踝关节扭伤的理疗 孩子鼻出血护理要点 老人如何选配和护理假牙 成人误服药物及毒物的自救与互救 眼球穿通的急救方法 车祸现场急救 枪弹伤急救 如何进行外伤事故急救 发生了烫伤怎么办 发生交通事故的救助 失眠患者护理 癫痫的急救 突发心脏病急救 中风的家庭急救措施 急性心肌梗塞的急救 怎样做人工呼吸 急性腹泻的用药选择 及时止血的方法 中暑的急救 高楼如何逃生 六大秘诀 出现眩晕赶快卧倒 下巴脱位急救法 成人呼吸道异物处理 吃错药的催吐方法 国际防癌守则 15条 起居健身 12法

第四章 美容养颜好气色，粉底配一头长发的保养 八种水果能养护黑亮长发 奇妙的美颜健身食谱 媚眼保养十大妙招 越吃越美的十种食物 柠檬为美容养颜高手 红唇提案 滋润护唇 柠檬黄瓜西红柿安全护肤 除雀斑食疗妙招 轻松祛雀斑 明星防晒私房话 黑面变白嫩 方隆胸必知 扫除皱纹只轻松 几件事 吃美食轻松除雀斑 补水保湿从洗脸开始 面部防皱七忌 轻松告别抬头纹 上网女性如何保护容颜 不同肤质的保湿行动……

第五章 减肥健身 第六章 疾病信息 参考文献

## 章节摘录

用珍珠粉可以很好地清除老化角质和黑头。其具体做法如下：（1）在药店选购质量上乘的内服珍珠粉。（2）取适量珍珠粉放入小碟中，加入适量清水，将珍珠粉调成膏状。（3）将调好的珍珠粉均匀地涂在脸上。（4）用脸部按摩的手法在脸上按摩，直到脸上的珍珠粉变干，再用清水将脸洗净即可。（5）此法每周可用两次，能很好地去除老化的角质和黑头。特别提醒的是，想把黑头清除而不想毛孔变大，不论用何种方法，事前最好先蒸一蒸面，令毛孔自然张开，除了有助于排出毒素外，也有助于清洁。清除完黑头后，最好用冰冻蒸馏水或爽肤水敷于鼻子和T字部位，除能镇静皮肤外，还可以收缩毛孔。大家应该注意到，有越来越多的皮肤科医师，在报章杂志媒体上不断强调适度洗脸对去除青春痘的重要。但是，什么是“适度”的洗脸呢？青春痘不是洗得越干净、越彻底越好吗？为什么用“适度”这两个字呢？首先，大家要有个观念，青春痘绝对和皮肤的油脂有关系，也就是你的肌肤越油，你长青春痘的几率就越大，所以洗掉过多的油脂是有好处的。但是，青春痘绝不是皮肤油脂单一因素造成的，所以想要靠洗脸来完全治疗或根除已经长出来的青春痘是相当困难的。……

# 《会养生不生病》

## 编辑推荐

《会养生不生病》从长寿、抗衰老等方面着手，对人们不正确的生活方式全面细致地加以分析，让你在寻求养生保健的同时，多了解一点健康常识，比如你有哪些不良的饮食习惯，你身边又有哪些“十面埋伏”。只有这样，你的健康、你的生命才会多一分保障。

# 《会养生不生病》

## 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](http://www.tushu111.com)