

<<不生病的101个养生小妙招>>

图书基本信息

书名：<<不生病的101个养生小妙招>>

13位ISBN编号：9787122092878

10位ISBN编号：7122092879

出版时间：2010-10

出版时间：化学工业出版社

作者：湛先余

页数：178

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>

<<不生病的101个养生小妙招>>

前言

翻翻这几年的报纸仔细看看，一些为了工作不顾健康的拼命三郎们，由于长期忽视自己的健康状况，最终却英年早逝。

一个个成功人士却在壮志未酬之时撒手人寰，有多少事业未能完成，又有多少情怀未了？

曾经的宏图大志只能随风低低沉吟，仿佛在诉说着他们曾经的辉煌……面对他们，我们总是习惯悲哀地说一句“天妒英才”，难道真的是老天在嫉妒吗？

不！

当然不是，是他们以透支生命为代价换取了事业的辉煌。

如果输掉了健康，即使赢得了世界又如何呢？

能换回你的生命吗？

能还你健康吗？

不能！

没有了健康，身边的一切也就没有了任何意义。

也有一些人开始关注自己的健康，各种营养品吃着，各种保健品用着，可是健康却一天天被岁月侵蚀。

为什么？

难道健康就真的这么难求吗？

其实也不是，只不过他们的健康形式用错了地方，被人偷走了罢了。

到底谁偷走了我们的健康？

该怎么样才能找寻我们“遗失”的健康呢？

如果简单一点儿说，我们自己把健康遗失在了路上，如果追究责任，那么罪魁祸首是我们自己。

没有想到吧！

是你在日常生活的点点滴滴中，不知不觉地把健康给弄丢了！

你也无需太过于着急，本书针对我们日常生活中的健康问题，有针对性地提出了一些非常实用的保健方法，从而减缓你衰老的步伐。

本书从生活习惯、饮食、医药、思维力以及睡眠等方面详细介绍了生活中的一些常见误区，并针对这些误区提出了简单易行的建议，像如何运动、如何饮食、如何睡眠等，从生活的细节入手，为你的健康保驾护航。

此外，本书还介绍了一些优质生活的理念，像慢生活，让我们忙碌的身心在那一刻得到暂时的停歇。

<<不生病的101个养生小妙招>>

内容概要

是疲劳？
是贪吃？
是坏习惯？
还是细菌？

作者从生活习惯、饮食、医药、情绪管理、睡眠五个方面提出101个不生病的养生小妙招，先测验您的健康情况，再对症提出良方，让您每天好好管理自己的健康存折，不论是谁，都无法再偷走您的健康了！

<<不生病的101个养生小妙招>>

书籍目录

- 1 警惕身体的健康危机信号 现代人的智商越来越高, 健商却持续走低 1 测试 测测你的健康余额还有多少?
- 2 方案 1 元素失衡, 来自身体的求救信号 4 方案 2 便秘, 这个破坏健康的主犯, 岂能一泻了之 6 方案 3 告别难言之隐: 口臭究竟隐藏着多少秘密?
- 8 方案 4 水肿不是发福: 警惕水肿下暗藏的危机 9 方案 5 皮肤瘙痒, 病在皮上根在他处 11 方案 6 小心头晕的袭击: 莫让“小毛病”背后的危险伤了你 12 方案 7 牙龈出血, 不仅仅是出血那么简单 14 方案 8 脱发: 脱落的不仅仅是你的头发, 还有你的健康 15 方案 9 容易出汗的人, 他们就很健康吗?
- 17 方案 10 看清体温的警报: 身体不适的人, 你的体温是不是太低了 18 2 揪出威胁生命健康的刽子手 打开疾病和衰老的潘多拉盒子 20 测试 测测你的疲劳程度 21 方案 11 身体反映年龄: 为什么一样的年龄, 会有不一样的健康状况 22 方案 12 我们身边的“氧化之战”: 自由基, 是魔鬼还是天使 23 方案 13 正确吃好“油”, 别让慢性炎症害了你 24 方案 14 给身体做个大扫除: 及时清除体内“毒垃圾” 26 1 方案 15 疲劳, 让我们远离健康的慢性毒药 27 方案 16 找出那些破坏免疫力的“刽子手” 29 方案 17 不相信吗?
- 压力真的可以压垮你 30 3 最佳生活质量行动计划 不良生活方式到底索取了你多少健康 33 测试 你的生活方式合理指数是多少?
- 34 方案 18 别把亚健康不当病: 健康指数下降的罪魁祸首 36 方案 19 生活处处是危机: 那些我们“买不得”的日用产品 38 方案 20 小心“爱干净”的美丽陷阱: 别让消毒剂“毒”了人 39 方案 21 看不见的家电“杀手”: 那些我们习惯使用的“高科技产品”里到底潜藏了多少危机 41 方案 22 别让办公室成为毒杀我们的“囚室” 42 方案 23 60%的年轻人让节后综合征给“骗”了去 44 方案 24 拇指一族, 不要让你的手指承受短信带来的灾难 45 方案 25 夜生活综合征: 灯红酒绿下的恶魔 47 方案 26 我们身边的“毒金属”, 你今天“吃”了多少?
- 48 方案 27 都市白领们, 别让这些电磁波拐跑了你的健康 49 方案 28 上班族, 可别把你的健康“坐”坏了 51 方案 29 熬到何时才是头: 清算一下, 熬夜伤你有多深 52 4 慢活好健康 当我们疲于奔命的时候, 生活已经离我们而去 54 测试 今天, 你慢了吗?
- 55 方案 30 慢一点, 让我们灵魂赶上我们的脚步 56 方案 31 慢点走, 在加速时代, 感受单车的从容 57 方案 32 慢点吃, 让食趣在舌尖停留 58 方案 33 慢工作: 那些不知停休的办公陀螺们, 你们累吗?
- 60 方案 34 慢读书: 不必囫圇吞枣, 慢点读, 让心灵随之起舞 61 方案 35 慢爱情: 快餐爱情就像一枚青苹果, 食之发涩, 弃之可惜 63 方案 36 慢音乐: 在高雅中享受心灵的释放 64 方案 37 慢社交: 以“柔道”俘虏人心, 做一只聪明的“慢羊羊” 65 方案 38 慢运动: 速度和健康, 你选哪一个?
- 66 方案 39 慢旅游: 当我们走马观花走到了旅途的尽头, 才发现自己忽略了沿途一路的风景 68 方案 40 慢减肥: 打破“复胖”的阻碍, 让成功赢在终点 69 方案 41 慢休闲: 在优雅中感受身与心的宁静 70 5 抵挡舌尖的诱惑 不做隐形食物背后的“猎物” 72 测试 测测你的饮食健康吗?
- 73 方案 42 用营养又环保的眼光看有机食品 75 方案 43 进食顺序不同, 健康状况亦不同 76 方案 44 那些被你扔到垃圾桶里的营养宝贝们 78 方案 45 当我们的“油炸炸弹”的袭击…… 79 方案 46 心急吃不了热豆腐: 好温度才能吃出好味道 81 方案 47 那些“健康食品”们, 是否真的可以让我们放心?
- 82 方案 48 嘴边的诱惑: 这些东西, 我们到底该不该吃 84 方案 49 其实有时候糖比可卡因更容易让我们上瘾 85 方案 50 烹饪的技巧: 教你在厨房里留住营养 87 方案 51 被我们忽视的角落: 炊具中也隐藏着危险因素 88 方案 52 从饮食中寻找健康长寿的秘籍: 这些食物你一定要吃 90 方案 53 看看你手里的食品配料表: 那些添加剂的名字, 你看懂了吗?
- 91 方案 54 你的食谱是不是太健康了? 健康成“癖”, 小心走火入魔 93 方案 55 给身体的营养建议书: 选择适合你血型的食物 94 方案 56 别人的美食可能是你的毒药: 别让食物过敏害了你 96 方案 57 抗生素: 美味的面具下, 你绝对想不

<<不生病的101个养生小妙招>>

到的危险分子 97 方案 58 最黄金的食物搭配：事实与谬误，你知道多少？

98 方案 59 “便便”也有大用处：大便是食物“健康”的晴雨表 100 6 打造生活健身房 给自己留一点“腾挪”的生命空间 103 测试 看看你的体内有毒吗？

104 方案 60 给自己的健康加把锁：看一看，什么样的运动方式适合你 105 方案 61 健身无处不在：只要你自己喜欢，任何地方都可以变成健身房 106 方案 62 晨练给你美好的一天 108 方案 63 健康也可以“走”出来：每天6000步，走出免疫力 109 方案 64 新一代的办公室眼保健操：让你的明眸在简单的动作中尽情享受清凉的世界 111 方案 65 坐骨神经痛？轻轻松松“坐”掉它！

113 方案 66 当心！

健身过量也藏有疾病“陷阱” 114 方案 67 “座椅”上的健身操，工作之余的放松秘诀 116 方案 68 “鼠标手”已成办公室的流行病：简单一招“大雁飞”帮你摆脱 117 方案 69 肩周炎，正向低龄化侵袭 118 方案 70 20几岁的身体，40多岁的颈椎：姿势决定颈椎健康 120 方案 71 在优雅中享受运动的快乐：沉思冥想也是一种运动 121 7 别让医药神话误了你的健康 当对的身体遇上错的“药” 123 测试 看看你的用药安全吗？

124 方案 72 医生能治疗你的疾病，但不能保证你的健康 126 方案 73 别让自己跳进泛诊的陷阱 128 方案 74 器满则倾，过刚则折：营养过剩照样会危害我们的健康 130 方案 75 打扫一下你的家庭医药箱，别给过期药留机会 131 方案 76 善待自己的身体：服药莫当“隐君子” 133 方案 77 甲之熊掌，乙之砒霜：营养品给你补出来的一堆麻烦 135 方案 78 给身体做个盘点：体检，为我们的健康添加一道坚实的保护网 136 方案 79 小心药害胜病害：别让药物“吃”走了你的健康 138 方案 80 现代人，你对益生菌了解多少 139 方案 81 超乎寻常的祛病力量，“自愈”才是真正的健康法则 141 方案 82 自诊并不是适合于任何病症：你是否习惯了做自己的私人医生？

142 8 思维力是决定健康的筹码 现代人，请移走心里那块“疯狂的石头” 144 测试 你很容易冲动吗？

145 方案 83 把失败当成一个玩笑：别让坏情绪攻击你的健康 146 方案 84 心灵也是健康的代言人：心灵健康是身体健康的重要砝码 147 方案 85 善待别人就是善待自己：不要让心灵长出嫉妒的“毒瘤” 149 方案 86 如果你想生病，那么就生气吧 151 方案 87 都市白领，强迫症“击中”你了吗？

152 方案 88 抑郁离你到底有多远？

153 方案 89 依赖，把自己的命运交给了别人 155 方案 90 职业枯竭症：让你迅速老化的精神魔法

157 方案 91 缝合那颗破碎的心，别让过度悲伤毁了你 158 方案 92 网上冲浪：当生活搬到网络上时，现实生活你还剩下多少？

160 方案 93 调准自己的心理像素：别让心太浮躁了 162 9 为你的睡眠做个“体检” 睡觉，不仅仅是闭上眼睛那么简单 165 测试 测测你的睡眠质量有多高？

166 方案 94 你所不了解的事实：睡梦也是健康的守护神 167 方案 95 快乐睡眠新法则：只要你喜欢，睡姿百态也无妨 168 方案 96 睡一个好觉，胜似吃补药 169 方案 97 你欠下了多少睡眠的债：为什么失眠总像影子一样摆脱不掉 171 方案 98 起床啦，别让赖床霸占你享受健康早餐的时光了 173 方案 99 努力让你的就寝时间变得愉快：高质睡眠的效果竟然有这么多！

174 方案 100 正确的洗浴方式可以让你的睡眠之旅更清新 176 方案 101 让你一夜好眠的秘密：好的睡眠环境才是制胜的法宝 177

<<不生病的101个养生小妙招>>

章节摘录

在这个以加快生活步伐为习惯的世界里，放慢脚步似乎有点逆道而行了。我们总是喜欢用忙碌来装点我们的生活，觉得只有忙碌才能显示出自己生存的价值。如果不忙了，甚至还要找一些事情让自己变得繁忙，生怕被别人认为无所事事。

可是当我们每天如陀螺般不停忙碌时，得到的究竟是什么呢？

是成功的畅快？

还是满身的疲惫呢？

估计你心里已经有了自己的答案了。

还是让我们先看下面一个故事吧！

从前，有一支古老的游牧民族，他们长期迁移，居无定所。

但是他们却有一个令人费解的习惯，那就是：每次行走两天，就必须停下来休息一天！

世世代代，从不例外！

于是就有人问这个部落的长老，为什么你们要坚持走两天歇一天呢？

年迈的长老告诉他：我们的脚步走得太快了，灵魂都赶不上了，歇一天就是等我们的灵魂赶上。

是啊！

在我们的生活中，是不是也要慢点走，让灵魂赶上脚步呢？

现在，你不要再找什么借口说自己已经忙成习惯，也只能按着此时的轨迹忙下去了。

知道吗？

享受慢生活，让灵魂赶上，不是让你无所事事，更不是速度上的绝对慢，而是找回一种生活的意境，一种回归自然的、轻松和谐的意境，一种把“柴米油盐酱醋茶”活出“琴棋书画诗酒花”的味道来的洒脱。

其实，你可以为自己制订一个计划。

在1年以内，去学学茶道，在茶的意境中感悟人生；或者2年的时间内，参观那些历史名迹，感受一下古人的洒脱与豪情；抑或在5年内，让自己的工作上一个新台阶……这样有计划地改变自己的生活，让自己慢慢远离加速时代的匆忙，会让你在收获成功的同时享受生活的情致。

<<不生病的101个养生小妙招>>

编辑推荐

一不小心，您的健康可能被偷走，如果输掉了健康，即使赢得了世界又如何？

！

养生不是让您做苦行僧，小妙招帮您成为健康养生达人。

《不生病的101个养生小妙招》三大特色：
每章附有健康测试，让您了解谁偷走了您的健康
提供101种不生病的养生小妙招，让您活得健康有自信
教您管理健康存折，累积快乐的活细胞
健康长寿八大招
吃得少一点，品种杂一点
蔬菜多一点，菜要淡一点
运动多一点，睡眠好一点
操心少一点，快乐多一点

<<不生病的101个养生小妙招>>

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>