

<<养生革命1>>

图书基本信息

书名：<<养生革命1>>

13位ISBN编号：9787502173517

10位ISBN编号：750217351X

出版时间：2009-9

出版时间：石油工业出版社

作者：沈文静

页数：212

字数：257000

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>

## <<养生革命1>>

### 前言

每个人都渴望健康长寿，但更多人的身体状况却并不尽如人意，认真追究一下原因，这种状况主要与平时不自觉中形成的不良生活习惯有关，这些生活习惯对人的健康进行着“摧残”。

良好的生活习惯是健康的保证，而不良的生活习惯则是疾病和早亡的催化剂。

健康就是这样与生活习惯密不可分，有时你会觉得睡个懒觉没什么关系，偶尔喝醉几次也未尝不可，抽烟并不见得会得癌症，经常大鱼大肉不一定就会得心血管病，一日三餐无规律，常吃油炸烧烤食物亦一时不会患胃病、胃癌，不参加运动身体也不会变得虚弱……但是这些坏习惯会使身体中的“灰尘”越积越厚，体质越来越差，免疫力越来越低，从而最终导致各种疾病的发生。

而据研究，我国前十位死因疾病中，不良生活方式和习惯在致病因素中占44.7%，不吃早餐、长期吸烟、过量饮酒、熬夜、不当的饮食和缺少体育活动等不良生活方式是导致人体疾病的主要因素。

这些事实就给我们敲响了警钟：导致过早死亡和丧失工作能力，并浪费大量开支的许多疾病，都是不健康的生活习惯造成的。

如果能够尽早在生活中采取预防措施，改变不良生活习惯，很多疾病是可以避免的。

有人说得好，在危害健康的诸多因素中，最严重的莫过于不良嗜好所起的作用，持久而普遍。

一旦不良习惯养成，对健康的危害作用就会经常或反复出现，并逐渐导致疾病形成。

那么，本书将告诉你那些不良的生活习惯会给健康带来什么样的影响。

## <<养生革命1>>

### 内容概要

养生正在经历一场关键性的革命，一场健康观念的变革。

平衡物质、平衡功能和平衡心理的精气神健康理念将是席卷全球的革命性运动。

本书将为您量身定做变革时代的终身健康计划，重点从习惯着手揭秘健康密码，于弹指间重塑您的健康人生。

本书是一本有关科学养生方面的畅销书。

作者试图解决人们提出的“怎样养”的问题，力求使您在最短的时间内获得最大收益和最佳效果。

可以说，只要您掌握了怎样养生的方法，也就掌握了通向未来长寿之路的金钥匙。

## <<养生革命1>>

### 作者简介

作者沈文静是中国医科大学附属医院著名医师，留学国外多年，世界医师总会常任理事。

沈医师经过对多年行医经验的总结，对人们的不良生活习惯进行了最为深刻、透彻的讲解，揭秘了健康密码。

## &lt;&lt;养生革命1&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 居室习惯——健康从“居室”开始 室内摆放水族箱 不撕床垫上的塑料膜 有选择地摆放室内鲜花 清晨起床开窗换气 室内慎用杀虫剂 躺着看电视易患颈椎病 卫生间的健康细节

第二章 睡眠习惯——睡一个好觉，胜似吃补药 失眠，身体健康的杀手 清晨的睡床贪恋不得 不和黑夜抢时间 深睡眠是美容的良药 睡眠时间太短或太长都不好 春困也要注意睡眠适度 醒后不要马上起床 公交车上补觉睡危害大 伏案午睡并不能消除疲劳 高枕忧更多

第三章 饮食习惯——科学饮食，健康的基石 早餐，健康第一步 晚饭少一口，活到九十九 进餐方式，讲究章法赢健康 饭后喝粥，养生保健的最佳良方 素食主义，不可盲目当时尚 动物内脏，到底怎么吃 不吃主食，为何不瘦反胖 常吃黑米，强身健体抗衰老 粗细搭配，清理肠胃 科学饮水，水盲多于文盲

第四章 心理习惯——让自己拥有健康的心灵 欢乐就是健康，忧郁就是病魔 让自卑的“心”躲躲雨 恐惧是一种精神癌症 心理健康“过”犹不及 压力过大笑口难开 忧郁也可以吃掉 笑一笑，病痛消 如何解除心理疲劳

第五章 进补习惯——注意进补，健康的灵丹 一天一个苹果，医生远离我 三九补一冬，来年无病痛 秋膘，适量贴些为好 补钙要补得清楚明白 保健品，吃还是不吃 “吃啥补啥”有道理吗 乱服补药有害无益

第六章 健身习惯——运动健身，健康的羽翼 空腹运动有危险 培养时刻注意异常感觉的习惯 运动健身要有“度” 练习瑜伽也有伤害 晨练与晚练 饭后百步走 不宜双休日集中运动 长时间游泳好不好

第七章 病痛习惯——小痛小病，健康的警示 从脸上斑点看健康 不宜忽视流鼻涕 身体小痛不可大意 不宜忽视便秘 贫血不可忽视 味觉起变化，健康露口风 喝板蓝根预防感冒 口干常含润喉片 鼻子出血常仰头 自我感觉未必“良好”

第八章 穿戴习惯——在意穿戴，远离小七病 不可照单全收追时尚 塑身衣裤惹麻烦 高跟鞋的美丽与健康 戒指好看不可天天戴 首饰背后的健康陷阱 时尚“人字拖”的潜在危险 尖头皮鞋好看不好穿 着装得体更添风采

第九章 清洁习惯——不可忽视的生活细节 戴上手套做家务 生活中貌似卫生的做法 用洗洁精洗完东西后要冲洗干净 洗衣机洗内衣最好用皂粉 掉色的毛巾不要用 洗衣机用完别盖盖儿 洗衣服用洗衣粉要适量

## <<养生革命1>>

### 章节摘录

插图：开窗，在钱钟书先生的笔下是那么意趣盎然而又实实在在，钱钟书说：“有了门，我们可以出去，有了窗，我们可以不必出去。

窗子打通了大自然和人的隔膜，把风和太阳逗引进来，使屋子也关着一部分春天，让我们安坐了享受，无需再到外面去找。

……门的开关是由不得你的。

但是窗呢？

你清早起来，只要把窗幕拉过一边，你就知道窗外有什么景色在招呼着你，是雪，是雾，是雨，还是阳光灿烂，决定要不要开窗子……”正如钱钟书所说，窗子打通了大自然和人的隔膜，许多人都养成了清晨推窗迎接黎明，顺带换换空气的习惯。

乍一看，这个习惯似乎很不错，把窗子打开，让外面的空气进来，带走一夜积攒下来的污浊之气，这是一件多么惬意的事情。

但这种惬意似乎更适合环境污染尚不严重的古代，或是那些现代工业文明还没有延伸到的僻野。

对于人口密集的城镇来说，这种清晨推窗的习惯并不可取。

城镇四通八达的街道给人们的出行创造了便捷的条件，但街道上的污染物也给人们的身体健康带来了不利的影响。

夜间，城市底层大气比白天稳定，不利于污染物的扩散，所以，即使是到了早晨，在一些车流量较大的街道，污染物的浓度依然很高。

而这时候，由于温度低、气压高，空气中的微小沙尘和不良气体等都被大气压在接近地面的地方，很难向高空散发，因此，人们开窗换进来的，并非想象中的新鲜空气。

如果长期在清展开窗换空气，对身体的健康并没有什么好处，还可能造成危害。

<<养生革命1>>

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>