

<<细节决定健康大全集>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康大全集>>

13位ISBN编号：9787502373955

10位ISBN编号：7502373950

出版时间：2012-8

出版时间：科技文献出版社

作者：吴晓青 编

页数：217

字数：300000

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>

## <<细节决定健康大全集>>

### 前言

健康源于细节，细节成就健康 这是一个细节取胜的时代，细节决定成败，细节决定健康，细节之处见端倪。

生活中许多看起来很不起眼的细节，实际上却是引发疾病的罪魁祸首。

人们不是死于疾病，而是死于对健康细节的无知。

在现实中，由于生活节奏的日益加快和工作压力的增大，使人们不自觉地忽略了那些与健康密切相关的生活细节。

日常生活中的健康习惯犹如满盘棋子，一步走错，全盘皆输。

我们的身体需要细心呵护，你善待它，它也会善待你。

真正的健康，系于日常生活中对细节的点滴储蓄。

关注健康细节，培养良好的生活习惯，运用正确的养生智慧，可以使你身体健康，全家幸福；忽视健康细节，不良的生活方式则会让你久病缠身，健康不再。

这本《细节决定健康大全集》要告诉大家的就是提高生命质量的有效而又简单易行的方法，告诉你哪些因素影响寿命长短，怎样使它们朝着好的方向发展。

全书以日常生活中的养生防病为主线，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从日常生活中的常见问题入手，针对常见的健康误区和健康新潮流，为读者提供健康的养生对策，引导读者建立良好的生活和养生保健方式。

本书将日常生活中需要注意的各个细节进行了合理的分类，全书分为三篇，“人体健康细节篇”介绍了人体发出的健康警报、经络与特效穴位使用原则及方法和人体反射区的使用三个基本问题；“生活健康细节篇”围绕着人们的衣食住行等各个方面详细介绍，包括饮食、四季、起居养生等；“祛病调养篇”针对现代常见病介绍简便易行的防病法和中医特色养生法。

本书所阐述的内容，无论是广度还是深度，均超越了目前市场上同类读物，是一本内容充实、科学性强而又通俗易懂、引人入胜的科普佳作。

本书告诉你，健康离我们并不遥远，掌握正确的健康常识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。

健康九成靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病挡在门外。

## <<细节决定健康大全集>>

### 内容概要

《科技文献：细节决定健康大全集》分别从健康饮食细节、健康生活细节、养生保健细节、防病治病、特定人群保健、心理健康等方面介绍了身边各个健康的细节，告诉你那些因素会影响身体健康，怎样使它们朝好的方向发展，让人们能够在控制范围内趋利避害，从而能够把握健康、掌控健康！

<<细节决定健康大全集>>

作者简介

吴晓青，北京中医药大学东方医院门诊部主任，主任医师，毕业于北京中医药大学，师从巫君玉、姚五达、郑锦章、李衡敏、郭维琴、姜良铎等著名老中医。

长期从事中医内科及心脑血管临床工作，具有丰富的中西医结合临床经验及危重症抢救经验，目前参与首都医院科技发展基金学术家课题研究（补心益胆、安神定志法治疗心胆气虚型惊恐障碍临床研究等。

）擅长心脑血管症、呼吸系统级内科杂病。

对外感高热、化脓性扁桃腺炎、咳嗽、冠心病、高血压病、高脂血症、代谢综合征、眩晕及妇科病（如痛经、月经不调）等，采用中西医结合的治疗方法具有独特之处。

## <<细节决定健康大全集>>

### 书籍目录

绪论健康靠自己

认识你的身体

防病比治病更重要

你离亚健康有多远

上篇 人体健康细节篇

第一章 察“颜”观色，掌握健康警讯

头发--能反映出健康状况

眼--能反映出健康状况

鼻子--能反映出健康状况

舌头--能反映出健康状况

口唇--能知道是否健康

第二章 疏通经络，天天健康不是梦

经络是疏通气血的枢纽

你不可不知的人体养生大穴

第三章 善用人体反射区

耳部反射区使用细节

面部反射区使用细节

手部反射区使用细节

足部反射区使用细节

中篇 生活健康细节篇

第一章 家常饮食里的健康细节

饮食习惯左右健康

吃对维牛素，让你的健康节节升高

第二章 二十四节气里的健康细节

立春（2月3～5日）健康生活方式

雨水（2月18～20日）健康生活方式

惊蛰（3月5～7日）健康生活方式

春分（3月20～21日）健康生活方式

清明（4月～6日）健康生活方式

谷雨（4月19～21日）健康生活方式

立夏（5月5～7日）健康生活方式1

小满（5月20～22日）健康生活方式

芒种（6月5～7日）健康生活方式

夏至（6月21～22日）健康生活方式

小暑（7月6～8日）健康生活方式

大暑（7月22～24日）健康生活方式

立秋（8月7日）健康生活方式

处暑（8月22～24日）健康生活方式

白露（9月7～9日）健康生活方式

秋分（9月22～24日）健康生活方式

寒露（10月8～9日）健康生活方式

霜降（10月23～24日）健康生活方式

立冬（11月7～8日）健康生活方式

小雪（11月22～23日）健康生活方式

大雪（12月6～8日）健康生活方式

## <<细节决定健康大全集>>

冬至（12月21~23日）健康生活方式

小寒（1月5~7日）健康生活方式

大寒（1月20~21日）健康生活方式

第三章 十二时辰养生细节

子时（23:00~1:00）：恍惚冥杏，上床就寝

丑时（1:00~3:00）：养肝吉时，熟睡为宜

寅时（3:00~5:00）：以静制动，深度睡眠

卯时（5:00~7:00）：积极起床，排出糟粕

辰时（7:00~9:00）：天地阳盛，进食滋补

巳时（9:00~11:00）：广纳营养，理家读书

午时（11:00~13:00）：吃好睡好，多活十年

未时（13:00~15:00）：消化食物，静养心神

申时（15:00~17:00）：补水排毒，夕而习复

酉时（17:00~19:00）：饭后散步，长寿百年

戌时（19:00~21:00）：适度娱乐，安抚脏腑

亥时（21:00~23:00）：阴阳和合，安眠长寿

下篇 祛病调节养细节篇

第一章 病由心生，防治百病唯“心”是问

病由心生--情志是如何决定健康的

驱逐让我们身体不平安的情志病

药补不如食补，食补不如神补

第二章 家有药香，幸福安康

传统中药巧养生，本草扶正又祛邪

名老中医推荐的9剂本草金药方

第三章 小病自己治

感冒、头痛调养方案

胃肠病调养方案

神经衰弱、失眠调养方案

关节痛、腰腿痛、风湿调养方冀

## &lt;&lt;细节决定健康大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：点刺点是指蕈状乳头充血水肿，体积增大；刺是指蕈状乳头充血增大，高突如刺，扪之刺手。

二者主脏腑火热炽盛或温病营血热盛。

因脏腑火热炽盛或营血热盛，热盛血涌，血得热而加速循环，致使舌体脉络和蕈状乳头充盈，最终导致舌红绛而生点刺，热愈盛则点刺愈多。

舌体不同部位的点刺，提示不同脏腑存在热盛。

如舌尖出现点刺，提示心火亢盛；舌边生点刺，提示肝胆火盛。

点刺舌常伴有红绛舌，见于高热肺炎、急性热症。

肿胀舌 舌体肿大满口，不能回缩，甚至不能闭口，为肿胀舌。

肿胀舌形成的原因有很多，一是心脾热盛，因舌为心之苗，心脾热盛，热毒上壅于舌，致舌鲜红而肿胀、疼痛；二是热邪夹酒毒上壅，嗜酒之人，易感温热之邪，邪热夹酒毒上壅于舌，可致舌绛紫而肿胀；三是中毒，某些食物或药物中毒，使血液壅滞于血脉之中，舌体脉络壅滞，致舌青紫而肿胀；四是先天性舌血管瘤，由于先天舌体血络局部郁闭、血行不畅而致舌局部青紫、肿胀。

裂纹舌 舌面上出现多少不等、深浅不一、各种形态的裂纹、裂沟，为裂纹舌。

裂纹舌的基本病理改变主要是由于阴血或津液亏虚，致使舌体失养所致。

其形成原因有四方面，一是热盛伤津，致使舌体失于濡养，从而导致舌红绛而有裂纹；二是阴虚火旺，致使阴液不足，舌体失于滋润，从而导致舌红绛、干瘦而有裂纹；三是血虚，致使舌体失于濡养，从而导致舌淡白而有裂纹；四是脾虚湿盛，致使舌体被湿邪长期浸渍，也可导致裂纹舌的出现，其特点是舌淡、胖嫩而有裂纹。

望舌态 舌态是指舌的动态。

舌体屈伸活动灵便自如，为正常舌态，是生命活动正常、气血充沛、经脉调畅的表现。

病理性舌态主要有舌体痿软、强硬、颤动、歪斜、吐弄和短缩。

痿软舌 舌体软弱无力，不能随意屈伸，被称为痿软舌。

主阴虚和气血虚衰。

特别是在热病后期，阴虚火旺、邪热伤阴、肝肾阴液大伤或内伤久病，均可导致阴液不足，致使舌体筋脉因失养而弛纵，从而使舌体红绛、少苔而痿软。

另外，久病气血亏虚，也可导致舌体筋脉失养而弛纵，但舌体会呈淡白而痿软。

此舌态常由重症肌无力症、神经系统疾病等所致。

## <<细节决定健康大全集>>

### 编辑推荐

《细节决定健康大全集(专家指导版)》以日常生活中的养生防病为主线，依据传统养生理论，结合现代医学的研究成果，从日常生活中的常见问题入手，针对常见的健康误区和健康新潮流，为读者提供健康的养生对策，引导读者建立良好的生活和养生保健方式。

<<细节决定健康大全集>>

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>