

<<健康增广贤文>>

图书基本信息

书名：<<健康增广贤文>>

13位ISBN编号：9787506293914

10位ISBN编号：7506293919

出版时间：2008-3

出版公司：世界图书出版公司

作者：张纪源 编

页数：183

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>

## <<健康增广贤文>>

### 内容概要

《健康增广贤文》收集了大量中国保健养生的名言警句、格言谚语，并将这些经典名句运用韵文格式，巧妙地串联在一起，使之成为一部系统连贯、自成一体的长篇保健养生格言集。

《健康增广贤文》内容广泛，涉及保健养生的各个方面，从人体生理到饮食起居，从卫生防病到两性生活，从运动健身到心理养生等，系统全面地论述了人体保健养生的方法、经验、原则和智慧，是对从古到今保健养生经典格言、谚语精华的一次系统总结。

<<健康增广贤文>>

书籍目录

序言一、人体生理二、饮食三、生活起居四、两性生活五、防治病病六、用药七、运动八、烟酒茶九、心理养生十、修身养性附录：《增广贤文》

## 章节摘录

三、生活起居（一）（1）饱不洗头，饿不洗澡。

汗水没落，冷水莫浇。

（2）冷水洗脸，美容保健。

温水刷牙，防敏固坚。

注解（1）饱餐之后不要急于洗头，因为此时血液流聚于胃，帮助消化，洗头弯腰会使血液又返流回头部，导致胃部血流减少，且反复弯腰使胃部不适，均影响胃的消化功能。

饥饿时不洗澡，是因为饥饿时身困力乏，进入浴室，热气熏蒸，易出现头晕、心慌、大汗、虚脱等症，身体虚弱的人更须注意。

人在大汗时，皮下血管扩张，毛孔放大，血液循环加快，这时突然用冷水浇身，会致皮下血管立即收缩，毛孔关闭，汗腺分泌停止，体内的热量不能继续散发，洗完后皮肤依然很热。

而且中医认为，毛孔张开时突遇冷水，会招致“寒邪”直接侵人体内，伤及脏腑阳气，引起内寒病和外寒病。

（2）冷水洗脸可以加快面部血液循环，增强皮肤营养，促进皮脂分泌，使皮肤白皙、光洁有弹性。

冷水温度以20 -39 为宜。

有条件的最好先用50 左右的热热水清洁面部，再用冷水冲洗，热冷交替，更易达到美容效果。

刷牙最好用温水，过冷过热都会对牙齿造成刺激，特别是对牙齿过敏、龋齿、牙周炎、牙龈炎、口腔炎症的患者，会诱发或加重病情。

温水不仅使口腔舒适、清爽，且更易清理口腔细菌和食物残渣，保护牙齿。

（3）扫屋扫墙角，洗脸洗鼻窝。

常洗冷水澡，四季不感冒。

晚上洗个澡，一夜睡眠好。

注解（3）打扫住房要注意清理墙角，不能让墙角成为灰尘、病菌、蚊虫滋生的死角。

洗脸时要注意清洗鼻孔和鼻翼两侧。

鼻孔是呼吸的门户，是阻隔及过滤灰尘、病菌的关口，因此经常用清水清洗鼻孔，对预防呼吸道疾病有很重要的作用。

清洗时用清水多湿润几次鼻孔，并擤出“鼻涕”即可，或用棉签清理。

不可抠挖或用刺激性洗涤剂。

洗冷水澡是指用冷水洗身或冷湿毛巾擦身，是锻炼身体耐寒能力的一种方法。

冷的刺激能使人体血液循环和心跳加快，增强血管弹性，防止硬化。

还可促进人体氧化过程，增进新陈代谢，提高身体抵抗能力。

洗冷水澡最好先从夏天开始，循序渐进，水温逐步降低，刺激逐步增强，时间不宜过长，以身体可以耐受为宜。

体质较弱或慢性病患者不宜进行此项活动。

晚上洗澡能清除皮肤上积累了一天的灰尘细菌和皮脂皮屑，促进肌肉放松，消除疲劳，使人全身气血畅通，舒适爽快。

洗澡的过程还可以使人暂时忘却一目的烦恼，使大脑得到休息。

这些因素都有利于促进睡眠。

<<健康增广贤文>>

编辑推荐

《健康增广贤文》由世界图书出版公司出版。

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>