

<<养生的365个细节>>

图书基本信息

书名：<<养生的365个细节>>

13位ISBN编号：9787506448451

10位ISBN编号：7506448459

出版时间：2008-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：王增

页数：267

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>

## <<养生的365个细节>>

### 前言

随着我国人民生活水平的提高，人民群众的保健意识日益增强，长寿养生的问题已引起广泛的重视。

它不仅仅是关系个人身体健康的问题，而且已成为关系全社会、全人类生存与发展的重要的科学内容和科研项目。

对养生保健不断的探讨和研究，促使现代医学越来越重视环境、心理、社会因素等对疾病的发生、发展、预防和治疗的作用。

怎样才能保持、增强自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢这是一个众人所关心的问题。

针对人们的心理需求，我特意编著了《养生的365个细节》一书，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关养生健身之道，以及增进身心的健康经验和保健知识与方法。

全书分为十三部分：养生的标准、营养疗法养生、烹调营养养生、各年龄段的营养养生、长寿养生、最佳时间养生、洗浴养生、四季生活养生、食疗治病养生、药物治疗养生、特殊疗法养生、健康生活方式养生；科学养生的建议，内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

本书中的部分内容是编著者曾经在省、中央级报刊杂志上发表，并引起广大读者的浓厚兴趣的内容，曾给予很高的评价。

在此基础上，再次进行全面的编整、修改和论证后，特意编入此书中。

本书不仅对关心自身健康的广大读者，尤其是中、老年读者有益，而且对从事卫生、医务的工作人员及对养生健身感兴趣的人士，通过阅读此书，可以从中获得启迪，并大有裨益。

由于编著者水平有限，书中难免有不妥之处，敬请读者指正。

## <<养生的365个细节>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，人们的保健意识日益增强，怎样才能提高自身的健康水平，避免早衰和延年益寿呢针对人们的需求，《养生的365个细节》特地介绍了古今中外的养生健身之道。

全书分为十三部分：养生的标准；营养疗法养生；烹调营养养生；各年龄段的营养养生；长寿养生；最佳时间养生；洗浴养生；四季生活养生；食疗治病养生；药物治疗养生；特殊疗法养生；健康生活方式提醒；科学养生的建议。

《养生的365个细节》内容丰富翔实、通俗易懂，适用于关心自身健康的广大读者。

## &lt;&lt;养生的365个细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 养生的标准1.世界卫生组织提供的身心健康八项标准2.中华医学会提出健康老年人十项标准3.男性健康国际十项标准4.心理健康的九条标准5.小康营养标准6.美国提出摄钙新标准第二编 营养疗法养生1.营养指南歌2.4+1营养金字塔3.人体必需的营养素4.人体每天需要摄入多少维生素为宜5.各种维生素由哪些食物提供6.“第七种营养素”——膳食纤维7.如何知道自己缺少哪些维生素8.身体营养“报警”信号9.人体养分最佳来源10.补充营养的最佳选择11.高钙饮食有助于减肥12.补充叶酸可防病治病13.滥补铁剂危害身体健康14.预防碘缺乏应忌烟15.有机食品含营养物质更多第三编 烹调营养养生1.粗细粮搭配营养多2.精饌佳肴不一定营养价值高3.烹调中怎样减少肉类食品的营养流失4.微波炉是营养蔬菜的“杀手”5.蔬菜怎样烹制才富有营养6.炒过的蔬菜脂肪高于肉类7.煮熟的蔬菜可以补铁8.蒸的食品营养价值高9.蒸馒头和烤面包哪个更有营养10.多淘米会造成营养流失11.干货泡发食物怎样减少营养素的流失12.宜吃营养丰富的低温烹调食物第四编 各年龄段的营养养生1.老年膳食平衡歌2.中青年人补充营养的饮食目标须知3.男性饮食不可缺少的九种营养元素4.女性最需要的八大营养素5.女陛六个时期的营养需求6.补充B族维生素和锌可提高精液质量7.老年人活动少时需补锌第五编 长寿养生饮食篇1.长寿饮食宜遵循四原则2.饮食六平衡使人长寿3.老人饮食“三少”能延寿4.七类长寿食品5.粗茶淡饭益寿延年6.吃好早餐延年益寿7.益寿晚餐三大原则8.服用维生素可延年益寿9.橄榄油是强心益寿的佳品10.老年人常食用麻油可延年益寿11.常食生姜能益寿12.食用生大蒜使人益寿延年13.老年人食用海带可益寿14.长寿宜吃菠菜15.玉米有益于长寿16.常吃花生能益寿17.长寿宜常食松仁18.长寿养生宜食用番薯19.常吃杏仁人长寿秘诀篇1.中外名言益长寿2.长寿者的十三种特征3.无病长寿法十则4.老年人长寿宜戒什么5.古人长寿养生十六宜6.六个要素助长寿养生7.女性长寿的秘诀8.长寿忌高枕怡情篇1.长寿者的心理特征2.成就感助老人长寿3.快乐寿自高4.寿命自从容来5.乐观长寿七原则6.冷静是长寿的秘方7.积极开朗是长寿秘诀8.平平淡淡才长寿9.“老不正经”更有利于长寿10.适时发脾气有助于长寿11.学会遗忘能益寿12.清心寡欲人长寿13.老年人乐于助人会长寿14.爱情有益于长寿抗衰篇1.养神防衰练扩胸2.流行日本的防衰老体操3.刺激运动能延缓衰老4.延缓膝关节衰老六法5.一氧化碳可延缓衰老6.生气会加速肺功能衰退7.看电视连续剧让女性老得快8.过度关怀促衰老9.中老年女性防衰老四法10.人体最早衰老的是骨骼11.学外语可预防脑老化12.防止性功能衰老十招运动篇1.老年益寿操2.经络养生益长寿3.深呼吸长寿法4.保健按摩有助于长寿5.老年人散步可延年6.常旅游,人长寿7.运动1小时,增寿1小时8.手舞足蹈长寿防老9.锻炼双耳助长寿10.闭目静坐可延年益寿11.交替运动,有利于健康益寿12.老年人长寿宜多捧腹13.慢跑,可使人长寿14.简易高效健身益寿法——原地跑步15.老年人锻炼脚心,健身又长寿16.经常爬楼梯可使人增寿17.老年人用脚跟走路,能够延年益寿18.中国民间运动养生谚语拾零歌诀篇1.古代延年箴2.古代养寿诗3.长寿宝塔诗4.中药抗衰防老歌5.容颜不老歌6.中国民间长寿谚语拾零第六编 最佳时间养生1.吃水果的最佳时间2.煲参汤的最佳时间3.饮茶的最佳时间4.喝牛奶的最佳时间5.饮水的最佳时间6.睡眠的最佳时间7.起床的最佳时间8.刷牙的最佳时间9.洗澡的最佳时间10.用脑的最佳时间11.拔牙的最佳时间12.美容的最佳时间13.室外活动的最佳时间14.晒太阳的最佳时间第七编 洗浴养生1.洗澡是一种健康长线投资2.科学洗浴冷水澡3.洗澡不宜用劲搓皮肤4.居家使用浴罩宜防“浴罩病”5.冬天洗澡水温不宜太高6.老年人不宜过多洗澡7.运动后不宜立即洗澡8.饥饿时不宜洗澡9.饭后不宜立即洗澡10.饮酒后不宜洗澡11.哪些人不宜洗桑拿浴12.小苏打洗澡防衰老第八编 四季生活养生春季篇1.春季饮食养生宜讲究“三春”2.调节饮食防“春困”3.春季宜吃甜食4.春季早餐宜饮酸奶5.春天宜多饮水6.春季防病宜煎煮凉茶7.春捂宜重在捂下身8.老年人初春宜养生9.春季养生食谱10.春季感冒的鸡蛋食疗偏方11.春季不宜用保温杯沏茶12.春节期间老年人生活调理四不宜夏季篇1.夏日防暑之道2.盛夏养心四招3.盛夏时节慎拔牙4.夏季宜多吃五种苦味食品5.夏季,严防病从口入的五种方法6.夏季哪些人不宜食冷饮7.老年人度夏养生五件事8.酷暑防病话药茶9.夏季老年人宜养脾10.夏季保健养生宜四防11.盛夏老年人宜“四清”12.夏天宜穿什么内衣13.夏季不宜多食用咸鱼14.夏季不宜饮用生水15.夏季不宜怕晒太阳秋季篇1.秋季养生四要诀2.秋季养肺四要诀3.金秋养阴防燥三要诀4.秋季老人养生宜三防5.秋季每天吃一个苹果的理由6.秋季保健防癌宜食用新鲜果皮7.秋愁解忧宜科学调理饮食8.秋燥咳嗽的民间食疗偏方9.老人秋季便秘民间食疗偏方10.秋季治疗痢疾的偏方11.秋季心理调适不容忽视12.秋冬季节防感冒九法13.秋季宜补空气维生素14.金秋保健宜用菊花15.秋季吃梨后不宜急饮热水16.夏换秋季时老年人不宜常饮啤酒17.秋季哪些疾

## &lt;&lt;养生的365个细节&gt;&gt;

病患者不宜食用花生18.秋季保健不宜忽视“秋燥症”19.秋季落叶树旁不宜晒被冬季篇1.冬季养生歌2.冬季宜合理食用蔬菜3.冬季进补粥品4.冬季宜常吃松子5.冬季避免发胖宜控制和平衡饮食6.冬末应补维生素7.冬季防病五法8.冬季冻疮治疗偏方9.老年人度冬宜暖背10.寒冬保健宜头部保暖11.冬季保健宜脚部保暖12.冬季宜勤晒被褥13.冬季不宜喝酒抗寒14.冬季不宜忘记补碘15.冬季不宜穿化纤内衣16.冬天不宜经常戴口罩防寒17.冬季不宜穿紧鞋18.冬季护肤有哪些不宜19.冬季不宜用舌舔唇20.冬天不宜用冷水洗脚21.冬季棉被不宜太厚22.冬季冻僵的手不宜立即烤火第九编 食疗治病养生粮油篇1.糯米宜调治哪些疾病2.玉米宜调治哪些疾病3.小麦宜调治哪些疾病4.大麦宜调治哪些疾病5.荞麦宜调治哪些疾病6.高粱宜调治哪些疾病7.芝麻宜调治哪些疾病8.花生宜调治哪些疾病薯芋瓜篇1.黄瓜宜调治哪些疾病2.冬瓜宜调治哪些疾病3.南瓜宜调治哪些疾病4.丝瓜宜调治哪些疾病5.苦瓜宜调治哪些疾病6.番薯宜调治哪些疾病7.芋头宜调治哪些疾病8.土豆宜调治哪些疾病豆类篇1.绿豆宜调治哪些疾病2.赤小豆宜调治哪些疾病3.黄豆宜调治哪些疾病4.黑豆宜调治哪些疾病5.豌豆宜调治哪些疾病6.蚕豆宜调治哪些疾病7.刀豆宜调治哪些疾病8.豇豆宜调治哪些疾病9.扁豆宜调治哪些疾病蔬菜篇1.油菜宜调治哪些疾病2.白菜宜调治哪些疾病3.薹菜宜调治哪些疾病4.韭菜宜调治哪些疾病5.菠菜宜调治哪些疾病6.芥菜宜调治哪些疾病7.香菜宜调治哪些疾病8.芹菜宜调治哪些疾病9.马齿苋宜调治哪些疾病10.萝卜宜调治哪些疾病11.苋菜宜调治哪些疾病12.茄子宜调治哪些疾病干果篇1.板栗宜调治哪些疾病2.大枣宜调治哪些疾病3.百合宜调治哪些疾病4.核桃宜调治哪些疾病5.松仁宜调治哪些疾病6.向日葵宜调治哪些疾病7.橄榄宜调治哪些疾病鲜果篇1.橘子宜调治哪些疾病2.柚子宜调治哪些疾病3.荸荠宜调治哪些疾病4.菱角宜调治哪些疾病5.荔枝宜调治哪些疾病6.葡萄宜调治哪些疾病7.山楂宜调治哪些疾病8.香蕉宜调治哪些疾病9.紫黑皮甘蔗宜调治哪些疾病10.西瓜宜调治哪些疾病畜禽篇1.鸡肉宜调治哪些疾病2.鸭肉宜调治哪些疾病3.鹅肉宜调治哪些疾病4.鹌鹑宜调治哪些疾病5.鸽肉宜调治哪些疾病6.猪肉宜调治哪些疾病7.牛肉宜调治哪些疾病8.羊肉宜调治哪些疾病9.兔肉宜调治哪些疾病水产品篇1.乌贼宜调治哪些疾病2.海马宜调治哪些疾病3.鲢鱼宜调治哪些疾病4.鲤鱼宜调治哪些疾病5.鲫鱼宜调治哪些疾病6.虾宜调治哪些疾病7.螃蟹宜调治哪些疾病8.乌龟宜调治哪些疾病9.甲鱼宜调治哪些疾病10.泥鳅宜调治哪些疾病11.黄鳝宜调治哪些疾病12.田螺宜调治哪些疾病13.河蚌宜调治哪些疾病14.田鸡宜调治哪些疾病15.海蜇宜调治哪些疾病食用菌篇1.香菇宜调治哪些疾病2.银耳宜调治哪些疾病3.黑木耳宜调治哪些疾病4.金针菇宜调治哪些疾病5.冬虫夏草宜调治哪些疾病6.茯苓宜调治哪些疾病调料品篇1.生姜宜调治哪些疾病2.大蒜宜调治哪些疾病3.胡椒宜调治哪些疾病4.花椒宜调治哪些疾病5.辣椒宜调治哪些疾病6.葱宜调治哪些疾病7.芥末宜调治哪些疾病第十编 药物治疗养生1.服药为何要分饭前饭后2.服药期间不宜吐唾液3.药片糖衣颜色有讲究4.服药不宜干吞5.服用西药注意与饮食的“忌口”6.油盐酱醋会影响药效7.咖啡和感冒药同时服用可能致命8.用药三不宜9.年长妇女服用避孕药容易诱发乳腺癌10.老年人用药五忌11.开车前不宜服药12.心脏病病人服用阿司匹林效果好13.单独服用红霉素会增加心脏病风险14.哪些药物对肝脏会造成损害15.哪些药物对肾脏会造成损害16.长期服激素可诱发的几种病17.碘酒与红汞不能混用第十一编 特殊疗法养生1.神奇的暗示疗法2.神奇的洞穴疗法3.神奇的笑疗法4.神奇的安慰疗法5.神奇的园艺疗法6.神奇的爱情疗法7.神奇的花香疗法8.神奇的冷疗法9.神奇的砂浴疗法10.神奇的信心疗法11.神奇的编织疗法12.神奇的粗盐疗法13.神奇的泥炭疗法14.神奇的磁铁疗法15.神奇的森林疗法16.神奇的海洋疗法17.神奇的颜色疗法18.神奇的酒浴疗法第十二编 健康生活方式提醒1.经常运动可保护心脏2.健身可防性功能障碍3.经常进行庭院运动有助于预防骨质疏松4.经常伸懒腰有益处5.防骨质疏松宜常进行跳跃运动6.爬山可以降低胆固醇7.加强运动可减少患癌危险8.散步能降低心脏病危险9.科学散步方法四种10.经常快步利于身心健康11.刷牙须知三三三12.勤剃胡须对身体健康有益13.天天刮胡子中风少14.快乐源于努力15.人生快乐三要素16.改善心情的十大诀窍17.笑口常开减轻压力18.大笑可保心脏健康19.幽默能“护心”20.酗酒损害幽默感21.帮助他人有助于精神健康22.手术中听音乐有助于患者康复23.工作勤奋可防高血压24.不断学习可防老年痴呆25.良好关系能保护心脏26.哭泣对身体健康也有益27.夫妻疗法可治疗忧郁症28.消除紧张情绪的十大妙计29.老年人睡眠宜用圆枕头30.良好的睡眠可增强抵抗力31.上班期间睡午觉少患心脏病32.缺觉严重影响记忆33.口腔气味与疾病34.威胁健康的“夜生活综合症”35.婚姻不幸者左心室易增厚36.婚姻可以使人保持健康37.结婚可以改善心理健康38.过度关注外貌有损健康39.严重牛皮癣可能诱发心脏病40.“胡思乱想”解疲劳第十三编 科学养生的建议1.智利儿童教育学博士建议：健康生活四十条建议2.世界卫生组织建议：食用“最佳食品”3.世界卫生组织建议：注意日常饮食安全4.美国自然疗法学院教授建



<<养生的365个细节>>

议：保持青春活力的保健八法5.预防前列腺癌的四条建议6.提高癌症患者生存质量及康复的十建议7.预防流感的七条新建议8.预防骨病十大建议9.俄罗斯的专家们建议：减轻吸烟的危害10.创造良好睡眠环境的七项建议11.家庭科学使用空调的六项建议12.车内使用空调的六项建议13.中国健康教育协会建议：头发天天洗14.医生建议：“便前洗手”参考文献

## &lt;&lt;养生的365个细节&gt;&gt;

## 章节摘录

6. 六个要素助长寿养生 国外医学界的专家们对长寿养生问题提出了六个方面的要素，供老年人参考：

一、保持神经系统的稳定性。  
现代老年人生活在信息时代，神经经常处于紧张状态，只有善于控制不良情绪，才能保持和增强自己的健康体质。

保持精神健康的内涵品质是：善良、诚恳，对他人的关心与尊重，幽默感，对工作的认真态度和高明技艺。

二、不断增强心血管系统功能。

心血管系统是现代老年人生活保障体系中最薄弱的一环，增强其功能有利于健康长寿。

在日常生活中，最有效方法是：竞走、跑步、游泳、滑雪、划船和骑自行车。

这些活动有益于心血管系统的健康，对人体的神经、呼吸及其他系统，也有积极作用。

三、预防各种器官的提早衰老。

体重超过正常标准极易导致各种器官提早衰老，现代医学研究证明，战胜肥胖症有两种有效的办法：一是限制食物的热量，但营养成分要充足（宜多食用天然蔬菜和水果，少吃面食与甜食）；二是以循环性锻炼（竞走、跑步、游泳、滑雪、骑自行车等）为主的积极运动。

四、增强身体的免疫力。

现代医学研究证明，身体的免疫力越强，受疾病的侵害就越少。

在日常生活中，老年人增强免疫力的唯一途径，就是经常进行体温调节机制的锻炼（一年四季以轻装为宜，冷疗法、冷热水淋浴等）。

五、抛弃有害健康的习惯。

在日常生活中，老年人抛弃有害健康的习惯（如吸烟与喝酒），才能促进呼吸器官日益强健。

其目的大都是改善大脑供血系统和其他器官的功能，也可使免疫力得以增强。

六、强化骨骼肌肉组织和各关节功能。

强化骨骼肌肉组织和各关节功能，对内脏器官来说极其重要。

这是因为：发达的骨骼肌肉，能够促使内脏器官的机能进一步得到加强。

让这些器官经常处于训练状态，其手段是：通过做广播体操和按摩来增强双手、背部、腹部、胸部、双腿、脖子等部位肌肉，有助于改善体态和使关节灵活。

## <<养生的365个细节>>

### 编辑推荐

针对人们的心理需求，特意编著了《养生的365个细节》，主要向广大读者推荐和介绍国内外有关养生健身之道，以及增进身心的健康经验和保健知识与方法。

全书分为十三部分：养生的标准、营养疗法养生、烹调营养养生、各年龄段的营养养生、长寿养生、最佳时间养生、洗浴养生、四季生活养生、食疗治病养生、药物治疗养生、特殊疗法养生、健康生活方式养生；科学养生的建议，内容丰富翔实，实用性强，知识性强，通俗易懂。

《养生的365个细节》不仅对关心自身健康的广大读者，尤其是中、老年读者有益，而且对从事卫生、医务的工作人员及对养生健身感兴趣的人士，通过阅读此书，可以从中获得启迪，并大有裨益。



<<养生的365个细节>>

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>