

<<养生之道220题>>

图书基本信息

书名：<<养生之道220题>>

13位ISBN编号：9787508204727

10位ISBN编号：7508204727

出版时间：1997-09

出版时间：金盾出版社

作者：刘仁东 编

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>

## <<养生之道220题>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书分为心理、养生、青春和饮食四篇，共计220题，向青年、中年和老年朋友广泛地介绍有关养生的知识和方法。

全书内容丰富、文字通

俗、方法实用，可供广大养生爱好者阅读应用。

<<养生之道220题>>

书籍目录

目录

一、心理篇

- 1.笑口常开益寿延年
- 2.良好的人际关系有益于心身健康
- 3.不良的情绪可引发哮喘
- 4.中、老年人常见的几种心态表现
- 5.化解恶劣心情的方法
- 6.使心理健康的方法
- 7.老来潇洒有益于养生
- 8.脑力劳动者的心理卫生
- 9.心理健康自测法
- 10.如何改掉爱“唠叨”的习惯
- 11.老年人的自我兴奋法
- 12.保持心情愉快的方法
- 13.健康的大敌——心理障碍
- 14.克服心理缺陷的体育锻炼方法
- 15.宁心可做呼吸操
- 16.良好的性格是健康的保证
- 17.食物可改善性格
- 18.退休后要注意心态过渡
- 19.信心加运动是抗癌良方
- 20.为了健康须摒弃惰性
- 21.“秋风秋雨”缘何“愁煞人”
- 22.孤独催人老
- 23.制怒方法
- 24.节制悲伤益健康
- 25.恐怖症的来龙去脉
- 26.生闷气是对自己的折磨
- 27.克服嫉妒心理的方法

二、养生篇

- 28.健康的内涵
- 29.人的寿命该有多长
- 30.长寿的新论点
- 31.长寿歌诀
- 32.古人保健“三定律”
- 33.肺活量展示体质盛衰
- 34.早衰与缺少三种元素有关
- 35.天寒要注意防病
- 36.秋燥要注意保健
- 37.长寿要诀八条
- 38.善养生又重养德者长寿
- 39.健康的要诀在于平衡
- 40.生命也在于静养
- 41.劳动——古今养生之大法
- 42.长寿老人的生理特征

<<养生之道220题>>

- 43.老年人保健十要
- 44.延年益寿十条准则
- 45.人有五乐能延年
- 46.人体内的“保健大夫”      核酸
- 47.人体自身的“抗生素”
- 48.老年人不宜常服安眠药
- 49.有七种人不宜大笑
- 50.憋尿对健康有害
- 51.惠灵功健身法
- 52.延年益寿功功法
- 53.有五种人须慎用电热毯
- 54.男士也应常梳头
- 55.熬夜有害健康
- 56.应该重视居室环境
- 57.栽种花卉有益于健康
- 58.看电视的自我保健
- 59.老年人度冬宜暖背
- 60.冬日妇女当心寒感症
- 61.清晨养生该做七件事
- 62.郊游可以强身
- 63.外出别忘带点药
- 64.冷水浴能强健体魄
- 65.洗澡勿用力搓
- 66.常吃玉米有益于长寿
- 67.运动手指益健脑
- 68.保护心脏的新见解
- 69.心血管病人应注意节日保健
- 70.疲劳的类型及消除方法
- 71.有消除疲劳作用的一些动作
- 72.谨防过度疲劳
- 73.老年人白天打盹有益健康
- 74.午睡要有讲究
- 75.保持入睡香甜的条件
- 76.失眠的自我简易疗法
- 77.自我催眠法
- 78.长寿忌高枕
- 79.老年夫妻莫分居
- 80.夫妻和睦益养生
- 81.夫妻相处的艺术
- 82.家庭不和睦影响健康
- 83.沉思冥想保健法
- 84.热水洗脚和干洗脚可以祛病强身
- 85.唾液养生法
- 86.叩齿健身术
- 87.搓耳自我保健法
- 88.日常活动也能健身
- 89.反常步行健身法

## &lt;&lt;养生之道220题&gt;&gt;

- 90.新奇的非药物疗法
  - 91.形形色色的自然疗法
  - 92.断食疗法
  - 93.长期服用镇痛复合剂可致肾衰竭
  - 94.“三一二”经络锻炼法
  - 95.运动对心理、神经、免疫的作用
  - 96.体育锻炼可提高生命质量
  - 97.十字健脑法
  - 98.预防运动创伤七法
  - 99.适合中年人健身锻炼的项目
  - 100.老年人运动七忌
  - 101.饮酒、喝骨汤对骨折愈合不利
  - 102.健身运动后八不宜
  - 103.健身跑锻炼应该注意的事项
  - 104.步行方式与八忌
  - 105.走、跑锻炼的呼吸方法
  - 106.饮酒后不宜运动
  - 107.晨练者应重视晚餐
  - 108.春练的基本原则
  - 109.夏季锻炼应注意的事项
  - 110.老人摇扇纳凉最相宜
  - 111.一天之中锻炼时间的选择
  - 112.要注意预防运动骤停综合征
  - 113.跳健身交谊舞是安全易行的锻炼方式
  - 114.有关孕期的几项数值及保健
  - 115.大音量损害听力
  - 116.吸烟者易患病
- ### 三、青春篇
- 117.耳的美饰
  - 118.面部磨砂
  - 119.脖子重要的养护部位
  - 120.口唇的保护与修饰
  - 121.家庭科学美容法
  - 122.家庭自制美容面膜
  - 123.沐浴美容法
  - 124.美从食中来
  - 125.运动前后的皮肤、头发保养
  - 126.化妆的技巧
  - 127.皮肤和化妆品的关系
  - 128.脸部化妆按摩要诀
  - 129.化晚妆的学问
  - 130.打扮贵在仪表美
  - 131.中、老年女性的化妆
  - 132.衣着颜色与美感
  - 133.男人服装的选择
  - 134.错觉、体型与衣着选择
  - 135.消除粉刺瘢痕的自我疗法

<<养生之道220题>>

- 136.冬季的护肤与护发
- 137.眼睑水肿消除法
- 138.防脸部皱纹过早出现的方法
- 139.青春常驻二十法
- 140.面部5分钟健美操
- 141.使脸部皮肤变得白嫩的方法
- 142.粉刺的蒸气疗法
- 143.冬季健肤食品
- 144.爱美不要拒食脂类食物
- 145.吹口哨健美法
- 146.盛怒有损皮肤健美
- 147.夜间养肤更重要
- 148.手部健美法
- 149.瘦人想胖也非易事
- 150.最易发胖的四种人
- 151.健美减肥的饮食原则
- 152.适用于减肥的蔬菜
- 153.控制饮食减肥法
- 154.体育运动减肥最相宜
- 155.预防腹围增大的体操
- 156.减肥新法三种
- 157.中、老年人皮肤健美八法
- 158.计算标准体重的方法
- 159.判断肥胖度的方法
- 四、饮食篇
- 160.采用科学的饮食方法
- 161.一日三餐的饮食要平衡
- 162.我国民间饮食习俗的缺点
- 163.蔬菜的正确烹调方法
- 164.几种蔬菜的吃法
- 165.几种不能正常食用的蔬菜
- 166.要讲究水果吃法
- 167.饮水的学问
- 168.冬令话热饮
- 169.饭后不宜立即饮茶
- 170.适于四季饮用的茶
- 171.饮茶的窍门 时间差
- 172.残茶叶的妙用
- 173.饮啤酒切莫过量
- 174.从食欲的变化中可以了解身体的健康状况
- 175.食疗保健歌
- 176.蔬菜生食有利于防病
- 177.能抗早衰的食物
- 178.服用维生素可延年益寿
- 179.吃生姜可预防胆石症
- 180.对症食肉能健体
- 181.佐料的药用价值

## &lt;&lt;养生之道220题&gt;&gt;

- 182.几种具有健脑作用的食物
- 183.最佳防病食物
- 184.饮食防癌
- 185.金秋几款养阴菜
- 186.菜根能治病
- 187.多吃蔬菜根、皮可御寒
- 188.荤素食品合理搭配有利于健康长寿
- 189.缺乏维生素和无机盐的表现及其饮食补充法
- 190.冬春两季当补维生素B2
- 191.食用海鲜五忌
- 192.减少亚硝酸盐对人体危害的措施
- 193.吃好早餐等于吃补药
- 194.老年人应少吃无鳞鱼
- 195.饥饿时不宜吃的食物
- 196.饭后八不宜
- 197.老年人进食应掌握好“四度”
- 198.不宜过食及不宜多吃的食物
- 199.进餐十忌
- 200.盛宴勿贪食
- 201.食物的搭配禁忌
- 202.夏季饮食十要
- 203.吃黑色食品有益健康
- 204.防癌八个不
- 205.吃的新潮流
- 206.茶疗三十例
- 207.十种抗癌蔬菜
- 208.吃马齿苋可预防心脏病
- 209.可降血脂的药粥
- 210.高血压病的食疗
- 211.可防治心血管病的蔬菜
- 212.糖尿病患者应戒烟酒、少吃盐
- 213.饮食不当会促发糖尿病
- 214.生肿瘤的动、植物
- 215.肤色改变与饮食有关
- 216.补药要用得恰当
- 217.进补要分清四证
- 218.有八种人不宜服食蜂王浆
- 219.少量饮酒对心脏有益
- 220.茶垢有害身体健康

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>