

<<家庭养生宜与忌速查手册>>

图书基本信息

书名：<<家庭养生宜与忌速查手册>>

13位ISBN编号：9787508260679

10位ISBN编号：7508260678

出版时间：2010-1

出版时间：陈金宜、谢英彪 金盾出版社 (2010-01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>

## <<家庭养生宜与忌速查手册>>

### 前言

养生一词，最初见于《吕氏春秋》。

其曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也。

”养生，古亦称摄生、治身、道生、卫生等。

老年人延缓衰老之养生，又称寿老、寿亲、寿世、养老等。

从字义上看，养生，即护养生命之意。

一般来说，有意识地通过各种手段或方法护养人体生命的主客观行为，或根据人体生命过程的活动规律所进行的一切物质与精神的心身护养活动，才称为养生。

事实证明，科学的养生实践，需要一定的理论指导。

盲目护养身体的行为，徒劳无功已属庆幸，甚反生害亦不鲜见。

养生范围极为广阔，养生方法极为丰富，可谓无时不需，无处不在。

本书主要从与家庭养生关系极为密切的起居、饮食、睡眠、运动、精神、祛病、药物、房事、休闲与美容十个方面论及养生宜与忌。

起居养生是指顺应自然变化规律，做到起居有常、劳逸结合、动静相宜等一系列养生措施。

饮食养生是指利用食物的性能特点，合理摄入膳食，以强身健体、抗衰防老的养生方法。

睡眠养生是指通过调整睡眠节律以消除疲劳、恢复精神和体力的一种养生方法。

中医学认为，人的睡眠是阴阳相互交替的结果，是正常生命活动的过程和体现，通过对睡眠节律的调节，做到安卧有方，对养生保健有重要意义。

运动养生是以中医理论为基础，结合人体的生理特点，运用各种运动方式进行锻炼，以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

## <<家庭养生宜与忌速查手册>>

### 内容概要

《家庭养生宜与忌速查手册》针对家庭养生保健宜与忌的核心问题，深入浅出地逐一加以介绍和解答，内容丰富，通俗易懂，实用性强，可供广大读者阅读参考。

## &lt;&lt;家庭养生宜与忌速查手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、起居养生宜与忌 (一) 适宜1. 宜重视起居养生2. 家庭环境宜清洁3. 宜绿化居室4. 室内养花宜讲科学5. 乔迁宜防病6. 选家具宜注意健康第7. 居家宜防光污染8. 居家宜注意微小气候9. 冬季室内温度和湿度宜调整好10. 居室宜防人体自身污染11. 患者居室宜改善环境12. 居家宜防疾病群发13. 老年人居室宜布置好14. 使用蚊香宜科学15. 室内空气宜防病原微生物16. 豪华装修宜防螨虫17. 居室宜防蚊蝇18. 宜防高楼综合征19. 宜选择合适的家用消毒剂20. 使用塑料制品宜防污染21. 使用杀虫剂宜注意安全22. 选购牙刷宜门当户对23. 宜正确刷牙24. 刷牙宜选择最佳时间25. 含氟牙膏宜与普通牙膏交替使用26. 健身宜淋浴27. 宜洗温水澡28. 使用燃气淋浴器宜防一氧化碳中毒29. 洗冷水浴宜循序渐进30. 春天宜起居有常31. 乘车宜防“病从手入”(二) 禁忌1. 卫生间忌不卫生2. 忌滥用药物牙膏3. 牙刷忌用太久4. 多泡沫牙膏不宜使用5. 洗脸忌忽视保健6. 洗手忌马虎7. 育龄男子忌桑拿浴8. 洗澡忌水温过高9. 洗澡忌时间过长10. 洗澡忌次数过频或用力搓擦11. 洗澡前忌饱餐或空腹12. 剧烈运动后不宜立即洗热水澡13. 饮酒后不宜洗澡14. 出汗后忌马上洗冷水澡15. 冷天睡前忌洗头16. 不宜经常开夜车17. 忌过度疲劳18. 忌躺着看书19. 忌久坐20. 老年人忌久居室内21. 忌用废纸当手纸22. 大便时不宜看书报23. 耳屎切忌挖除24. 切莫用手指挖鼻孔25. 鼻孔毛忌剪拔26. 打喷嚏不宜捂嘴捏鼻27. 唾液忌随便唾弃28. 切忌强忍大便29. 有尿切忌憋着二、饮食养生宜与忌 (一) 适宜1. 宜提倡饮食养生2. 牛奶最宜睡前喝3. 宜科学吃肉4. 喝花茶宜适合自身体质5. 早餐宜搭配蔬菜6. 吃粗粮宜分年龄段7. 吃火锅生熟食宜分开8. 老年人饮食宜“三低”9. 牛奶最宜老年人10. 老年人宜以蜂蜜代糖11. 老年人宜常吃带馅食物12. 老年人宜多吃新鲜玉米13. 老年人宜多吃虾皮, 13. 老年人宜喝紫菜汤15. 老年人饮食上要重视补铁16. 老年人宜多吃含铜食物17. 老年人喝茶宜早、少、淡18. 有老年斑者宜吃富含维生素E的食物19. 消瘦老年人宜饮食调理20. 防偏食宜从乳婴期开始21. 女性宜饮食补血22. 女人宜重视生理期的补养23. 成年男人宜食“强力”食品24. 补肾壮阳宜补充与性功能有关的维生素25. 男人宜补充与性功能有关的微量元素26. 男人宜重视饮食与性生活的关系27. 男人宜重视饮食调理性功能障碍28. 男人房事过度宜进补29. 男人宜多吃优质蛋白质30. 男人宜常吃鱼31. 男人壮阳宜吃虾32. 吸烟男人宜多服用维生素E33. 换牙期宜多吃耐嚼食品 (二) 禁忌1. 空腹忌吃的食物2. 忌河豚中毒3. 忌饮隔夜茶4. 喝牛奶的禁忌.....三、睡眠养生宜与忌 四、运动养生宜与忌 五、精神养生宜与忌 六、祛病养生宜与忌 七、药物养生宜与忌 八、房事养生宜与忌 九、休闲养生宜与忌 十、美容养生宜与忌

## <<家庭养生宜与忌速查手册>>

### 章节摘录

生活起居养生作为中医养生学的一个分支，也具有中医养生学发生、发展的共同规律与特点。生活起居养生与每个人的生活息息相关，对健康人、老年人、儿童、急慢性病患者都广泛适用。如能有意识地根据中医养生原则，通过坚持不懈的努力，必将产生防病保健、减缓病痛、强壮机体、益寿延年的效应。

2. 家庭环境宜清洁科学研究表明，家庭环境优美，会增进家庭成员的身心健康，乃至延年益寿。相反，家庭环境差，会损害家庭成员的健康，甚至引起多种疾病。

家庭环境对人体身心的影响是多方面的，其中影响最大、最重要的是人们的情绪。

我们每个人都都会有类似的切身体验，当自己走进一个幽静、优美的居室，坐在沙发上举目观望，马上会产生一种舒适和欣快的感觉。

相反，走进一个杂乱、污秽的房间，则会感到心烦意乱，产生一种厌恶和难以忍受的压抑感。

家庭环境优美，受益者不只是一个人，而是全家。

无论是上班操劳一天的男主人和女主人，还是学校里紧张学习了七八个小时的中、小学生，当他们拖着疲惫的身体回到家里，如果迎接他们的是一个整洁、舒适、优美、温暖的家，这不仅是一种最好的享受，也是一种安慰，势必会给他们带来无限快乐。

那么，怎样才能使自己的家庭环境优美？

一般来说，一个优美的家庭环境，至少要达到这八个字：洁净、整齐、协调、艺术。

洁净是家庭环境优美的前提和基础，没有洁净就谈不上什么环境优美。

让家庭里里外外干干净净并不难，只要勤打扫、勤洗就行，都能做到。

难的是一年365天，天天如此，也就是贵在坚持。

这就要求全家的每个人都养成爱清洁的良好习惯。

<<家庭养生宜与忌速查手册>>

编辑推荐

《家庭养生宜与忌速查手册》由金盾出版社出版。

<<家庭养生宜与忌速查手册>>

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>