

<<懒人健康枕边书>>

图书基本信息

书名：<<懒人健康枕边书>>

13位ISBN编号：9787509003442

10位ISBN编号：750900344X

出版时间：2009-1

出版时间：当代世界出版社

作者：万芳,易磊

页数：241

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>

<<懒人健康枕边书>>

内容概要

都市的快节奏生活，常常让事业占据生活的首位，忽视自己的健康，健康需要在点滴中呵护，本书着眼于生活的实际，没有高深的病理、药理知识的系统陈述，近乎一种常识，但却像你感情丰富、内心细腻的伴侣一样，对健康的呵护无微不至。

<<懒人健康枕边书>>

作者简介

万芳，女，医学博士，主任医师。

毕业于同济大学医学院，后来一直致力于临床医学的实践与研究，曾在多家权威医学杂志上发表过数篇医学论文，部分作品已经结集出版。

同时，还将研究的触觉延伸到了一些生活领域。

从探究病因、病理的角度出发，对于影响大众健康生活的细节进行了

<<懒人健康枕边书>>

书籍目录

- 第一辑 好习惯好健康 都是生活方式惹的病 1.都是用药习惯惹的祸 2.你拷起来的健康杀手
 3.谨防耳朵的听“离” 上班族——你的三餐靠点谱 1.早餐老吹“省略”号 2.午餐蜻蜓点水像逗号 3.晚餐肚儿圆像句号 夜猫族——直闯健康红灯 1.你不可不知道的“人体生物时间表”
 2.夜猫族的健康大营救 开车族——健康红黄绿 1.司机健康黄灯——亚健康 2.司机健康红灯——职业病 3.安全让健康一路绿灯 慵懶族——牙齿是健康的门户 1.黄牙——几多健康几多愁 2.磨牙——你离健康有多远 3.看牙——时刻准备着 4.爱牙——成为一种习惯 减肥族——健康减肥全接触 1.减肥请你悠着点 2.减肥方法刮目相看 3.减肥自作主张
- 第二辑 刷新健康观念：调节身体免疫力 有关免疫力的认识误区 1.免疫力高就能杜绝一切疾病 2.接种疫苗多多益善 谁在跟免疫力过不去 1.焦虑等情绪使免疫力元气大伤 2.睡眠不足常使免疫系统疲劳运转 3.运动——身体免疫力的磨刀石 4.美丽的诱惑——免疫力被吃掉了 打拼未来需开设健康账户 1.健康账户与男人的“三段论” 2.储存健康财富 关注营养资产 3.工作与健康：在钢丝上跳舞 4.打点健康，让你忙并快乐着 宝刀不老——存钱更要存健康 1.自我掂量：健康信息知多少 2.把脉健康：将自我诊治进行到底 抗击秋燥拿食品“蓄水” 1.抗击秋燥从头开始 2.皮肤——健康的显示器 调节免疫力，你的身体你做主
- 第三辑 性福成就幸福 影射测试：了解自己的“性”趣 1.熊猫 2.狗 3.猴子 4.马 5.企鹅 6.蛇 算明细账赚得性福 创建性福生活：没有配角 1.勤于沟通，让性趣与时俱进 2.打破常规，出奇至性 3.玩点小花招，温习旧情 4.孩子不是性趣盎然的阻碍 5.爱没有程式 6.潮起潮落日升日落万物之道也 7.拥抱 8.找个理由一起约会 9.让对方“对”，让对方“重要” 10.共享 前戏：为爱再加一把柴 1.认识前戏 2.着手前戏 乳房：细节成就健康 1.关于乳房健康知识 2.文胸——关“罩”乳房 3.一摸二压三看——乳房自检 盛情款待：月经食疗法 1.你的大姨妈还好吗 2.经痛食疗法 3.经痛补铁法 迎接宝宝：子宫健康备忘录 1.影响子宫健康的因素 2.修缮温馨好房子 妇科病：有你的一半也有他的一半 1.妇科病与他何干 2.妇科病问责另一半 性福生活：跟着感觉走 1.视觉——悦目者必赏心 2.听觉——就这样被你征服 3.味觉——爱人的味道品出来 4.嗅觉——性香是性爱的邀请函 5.触觉——扭开性爱的开关 影响一生性福的习惯 1.影响女人性福的不良习惯 2.影响女人性福的运动好习惯
- 第四辑 情绪布鲁斯 生气：气死人的健康杀手 1.怒气伤身，肝淤脾虚引怒 2.来自美国的惊醒 3.破解生气秘招 4.古典文化——滋补心灵鸡汤 绿色办公：安抚白领好心情 1.疗治干眼病 2.颈椎脊椎病 3.电脑血栓症 频繁跳槽是一种职业病症 1.厘清缘由——频繁跳槽对症下药 2.追根溯源——跳槽疗治三部曲 解心灵之码打健康补丁 1.情绪管理应对情绪积压 2.生活习惯料理信息焦虑 3.算计人生不做工作狂 防止情绪中暑需从“心”开始 1.跳出情绪中暑的包围圈 2.情绪调节从“心”开始 3.清火吃出好“心情” 产后抑郁谨防对号入座 1.产妇不要强化抑郁知识 2.出诊抑郁矛盾心理 3.抑郁问题问问问 情绪料理：男性产后抑郁症 抑郁料理的食用主义 1.自理能力低下 2.兴趣荡然无存 3.看破红尘而无欲
- 第五辑 健康总“动”员 健身房上演八面埋伏 倒行逆施——健身也疯狂 1.“倒”字健身术 2.“行”字健身术 “操”练颈椎总动员 1.左顾右盼颈椎“操”练术 2.颈椎操练“五字”天书 寒冷：健康的双刃剑 1.美丽冻人的女性偏心眼 2.冬泳——冻出来的免疫力 玩出来的假日综合征 防+健：双管齐下保家园 1.卧室“三部曲” 2.厨房保“卫”战 3.客厅“两”面埋伏 懒着做的运动嘻唰唰的健康 1.懒洋洋的太极 2.懒得跑的慢走 3.懒得动的冥想 健康有约有球必应 1.玩掉脂肪整装发 2.健康之约 有球必应
- 第六辑 懒人健康解码 全面出击：自救假期症候群 1.健康游击战之排毒攻“奸”战 2.健康游击战之脂肪鸿门宴 3.健康游击战之甩掉性冷淡 4.健康阵地战之美食孤军奋战 5.健康阵地战之决战疲劳 6.健康阵地战之步步为营 关于肝脏的苦衷 1.肝脏不能承受之重 2.肝脏不能承受之醉 身体的健康信号 1.面子上的健康解码 2.里子里的健康密码 破解便秘的“秘”码 1.便秘问题很严重 2.便秘爱上你了吗 3.破解便“秘”之码 扼守健康咽喉狙击慢性咽炎 化妆品——美丽的“药” 1.化妆品的重金属超标 2.纯天然是个美丽的诱惑 3.化妆品成分解码 4.抗击美容“重灾区” 烫火锅：三大纪律八项要注意 1.烫火锅的三大纪律 2.烫火锅的八项要注意
- 第七辑

<<懒人健康枕边书>>

健康新主张 自然分娩：痛并快乐着的理智选择 1.痛从何来 2.破解分娩之痛 整容：我问你
爱我有几分 1.整容不是储蓄是股票 2.整容如何能双赢 观念向左健康向右 1.水喝越多越好
2.生命在于运动 3.要想身体好先要吃得饱 4.吃点肉有营养 健康之行始于“足”下 1.
别给健康“穿小鞋” 2.泡出足底健康来 3.按摩为健康减压 零食——懂得放弃，学会选择
1.零食——懂得放弃 2.零食——学会选择 紧身衣：健康遭绑架 1.健康被“绑架” 2.文
胸——内容丰富，包装也不能小 3.紧腰带——健康的绞索 4.内裤——隐秘的健康杀手 5.牛
仔裤——健康接受“磨炼” 6.高筒鞋下的“皮靴病” 7.袜口小伤害大 女性补钙现在进行时
1.辟补钙之谣 2.女性健康新钙念 3.小心钙从口出 4.吃出好骨气 老爸健康儿女主医
1.绝顶——聪明是帽子，病态是真相 2.“将军肚”请稍息 3.高血压的营养指导 脚部呵护：
打好健康的底子 1.高跟鞋——踩出来的健康隐患 2.高跟鞋——“痛”失健康

<<懒人健康枕边书>>

章节摘录

1第一辑 好习惯 好健康 社会是个大染缸，对于思想是如此，对于健康也同然。承载健康的身体历来就是坏习惯争夺的重点。

上班族 - - 你的三餐靠点谱 1. 早餐老吹省略号(1) 1. 早餐老吹省略号(2) 2. 午餐蜻蜓点水？

逗号(1) 2. 午餐蜻蜓点水像逗号(2) 3. 晚餐肚儿圆像句号(1) 3. 晚餐肚儿圆像句号(2) 夜猫族？

- - 直闯健康红灯 1. 你不可知道的“人体生物时间表...” 2. 夜猫族的健康大营救(1) 2. 夜猫族的健康大营救(2) 减肥族 - - 健康减肥全接触 1. 减肥请你悠着点 2. 减肥方法刮目相看 3. 减肥自作主张(1) 3. 减肥自作主张(2) 2第二辑 刷新健康观念：调节身体免疫力

通俗地讲，免疫力就是人们抵抗疾病的能力，事实上，它是一个有弱到强，再从强到弱的动态发展过程，健全的免疫系统主要有三大功能：(1) 防御功能：这一功能主要帮助机体消灭外来入侵的细菌，病毒以及避免发生疾病，保护机体不受损害；(2) 监控功能：这一功能主要是防止肿瘤和癌 谁在跟免疫力过不去(1) 谁在跟免疫力过不去(2) 谁在跟免疫力过不去(3)

抗击秋燥拿食品“蓄水” 1. 抗击秋燥从头开始(1) 1. 抗击秋燥从头开始(2) 2. 皮肤 - - 健康的显示器(1) 2. 皮肤 - - 健康的显示器(2) 3第三辑 性福成就幸福 幸福在社会步入今天，早已不再是一个有没有“面包”吃的物质性问题了，在很大程度上已经变成了有没有爱，有没有快乐等一大堆？

神性的问题了。

而且健康的标准在身体的基础上，对于身心合一的关注也日趋明显，为此，特开通一条通往幸福的高速路 - - 性福。

影射测试：了解自己的“性”趣 ?明细账赚得性福(1) 算明细账赚得性福(2) 性福生活：跟着感觉走 1. 视觉 - - 悦目者必赏心 2. 听觉 - - 就这样被你征服 3. 味觉 - - 爱人的味道品出来 4. 嗅觉 - - 性香是性爱的邀请函 5. 触觉 - - 扭开性爱的开关 影响一生性福的习惯 1. 影响女人性福的不良习惯 2. 影响女人性福的运动好习惯 4第四辑 情绪布鲁斯 布鲁斯(英语：Blues, 蓝色、蓝色的)又译为蓝色音调。

意思是情绪低调、忧伤、抑郁。

如今，不经意就会与失眠相伴，甚至在自己的眼里都被看做是小的事情，却可能会生出一股连自己都吓一跳的气来，不知道为什么，别人不知道，甚至连生气的人也不知道。

情绪在诡异地入侵你我的健康 绿色办公：安抚白领好心情 1. 疗治干眼病 2. 颈椎脊椎病

3. 电脑血栓症 频繁跳槽是一种职业病症 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药... 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药... 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药... 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药... 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药... 1. 厘清缘由 - - 频繁跳槽对症下药...

2. 追根溯源 - - 跳槽疗治三部曲 产后抑郁谨防对号入座 1. 产妇不要强化抑郁知识 2. 出诊抑郁矛盾心理 3. 抑郁问题问问问(1) 3. 抑郁问题问问问(2) 3. 抑郁问题问问问(3) 5第五辑 健康总“动”员 运动是疾病的天敌。

一般而言，药服久了人体会产生抗体，即使是补也多数是利弊兼收，而运动，尤其是持久的运动，可以说是为自己筑起了健康的长城。

当然，运动并非是简单的踢踢腿，伸伸腰，它需要科学的，需要立体的。

玩出来的假日综合症(1) 玩出来的假日综合症(2) 玩出来的假日综合症(3) 玩出来的假日综合症(4) 懒着做的运动 嘻唰唰的健康 1. 懒洋洋的太极(1) 1. 懒洋洋的太极(2) 2. 懒得跑的慢走 3. 懒得动的冥想 6第六辑 懒人健康解码 懒人，呵呵，别一提起就对他们嗤之以鼻。

因为有了懒得走的思想，人们尽自我智慧之力发明了汽车；因为有了懒得爬楼梯的倦怠，人们发明了可以直上直下的电梯.....从某种意义上讲，因为有了许多懒的原因，人们的大脑得到了开发，并且在很大程度实现了“懒得动就不动”想法。

全面出击：自救假期症候群 1. 健康游击战之排毒攻奸战 2. 健康游击战之脂肪鸿门宴

<<懒人健康枕边书>>

3. 健康游击战之甩掉性冷淡 4. 健康阵地战之美食孤军奋战 (1... 4. 健康阵地战之美食孤军奋战 (2...
化妆品 - - 美丽的“药” 1. 化妆品的重金属超标 2. 纯天然是个美丽的诱惑
3. 化妆品成分解码 4. 抗击美容“重灾区”(1) 4. 抗击美容“重灾区”(2) 7第
七辑 健康新主张 所谓健康新主张,并非为了一种眼球的吸引,为了一种视觉的冲击,而是以一种科学的眼光打量我们自身的生活,审视那些行为、选择对于健康的影响,从而择其善者而从之,将健康的死角清理干净。

观念向左 健康向右 1. 水喝越多越好 2. 生命在于运动 3. 要想身体好要吃得饱 4
. 吃点肉有营养 健康之行始于“足”下 1. 别给健康“穿小鞋” 2. 泡出足底健康来 3
. 按摩为健康减压

<<懒人健康枕边书>>

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>