

<<日常养生保健诀窍>>

图书基本信息

书名：<<日常养生保健诀窍>>

13位ISBN编号：9787509101384

10位ISBN编号：7509101387

出版时间：2006-5

出版时间：人民军医出版社

作者：杨锋

页数：413

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>

## <<日常养生保健诀窍>>

### 内容概要

生活无小事。

生活中不但蕴涵着无数人生哲理，更蕴藏着许许多多的医学常识。

充分了解这些常识，合理运用这些常识，您可能会受益匪浅。

为此，笔者为您收录了生活中200余条医学常识，分别从养生保健、美容健身、食疗食补、心理健康、改善环境和预防疾病等六大方面为您的身心健康进行警示提醒，出谋划策。

《日常养生保健诀窍》内容通俗易懂，语言诙谐，是广大群众保健养生、健体的指导件图书。

## <<日常养生保健诀窍>>

### 作者简介

杨锋，原名杨林波。  
1945年生，祖籍河北省平乡县。  
大学本科，从事中医和中西医结合临床工作40多年，曾任南阳市第一人民医院中医科主任；河南省科普作家协会理事；省医学科学普及委员会委员；省作家协会会员。  
在全国及省级报刊发表医学科普文章2000余篇，自1980年以来，有20多篇文章获全国和省级科普创作一、二、三等奖。

## &lt;&lt;日常养生保健诀窍&gt;&gt;

## 书籍目录

一、养生保健的诀窍春天养生为何贵在养阳享受森林浴有哪些好处夏天,如何保护好你的“天然空调器”三伏盛夏怎样养神喝热茶为何能消暑热金秋养生为何以“和”为贵冬季养生如何做到阴平阳秘心脑血管病人怎样安度严冬老年人过冬为什么要做到“八暖”冬季,老年人如何预防低体温症梳头为何能健脑防病夕阳无限美,怎样防痴呆脑萎缩会变成痴呆吗注重补肺为何能远离疾病怎样护好你体内的“除尘器”腹式呼吸为什么能健身延年做了搭桥术怎样护好“桥”摩腹为何能防治多种疾病怎样维护好生命大厦的顶梁柱老年人如何保护好关节人老何以“矮三分”人体为什么需要充磁氧,何以是把双刃剑胆固醇是人类的灾星还是朋友怎样解除便秘之苦男子汉需要哪些关怀谁是男性生活舞台上的“总导演”如何延缓性功能衰退24小时社会何以造就失眠大军为什么有的人会出现睡眠障碍长假后遗症知多少为什么要选择“健康的老化”最美的生活为什么是简洁的音乐养生有何奥秘擅长书画者为何多健康长寿老年人为什么要学少年郎二、美容健身的门径少女魅力美在何处为什么说脂肪是青春健美的使者少女身上多毛谁在作祟如何让朱唇百媚生为什么活血调经能美容怎样延缓皮肤衰老为什么激素与健美休戚相关穿塑身衣能减肥吗配戴太阳镜,你是要“酷”还是要健康步行的好处知多少为什么生命在于脑体交替运动如何健身才有效运动过量为什么易损伤关节温泉浴为什么受人青睐高血压病人如何选择锻炼项目心肌梗死者如何进行康复锻炼房颤病人怎样运动才利康复癌症病人能运动吗三、食补食疗的学问全谷粗粮为什么有益于健康为什么人缺“镁”食易患病为什么生命离不开糖怎样才能合理补碘吃哪种蛋白质好番茄红素为什么能防癌为什么说白菜是“菜中之王”常食生姜为什么能御百邪动物油与植物油,孰优孰劣常吃豆粥为什么健康如何认识菠菜对人体的利弊素食者如何保证营养平衡人体缺水会怎样为什么喝陈旧水有害健康吃变馊的饭菜为什么会中毒经常吃醋好在哪里酒,叫人喜在何处忧在哪里酒瘾酿祸患,戒掉有何方长期饮酒为什么易伤肝肝炎病人为什么需更新饮食观念为什么糖尿病人要按“指数”进餐血脂异常者怎样饮食更年期如何调理好饮食吃零食对人体有害还是有利经常接触毒物的人应多吃哪些食物健康吃火锅生铅釉餐具为什么用不得四、呵护心灵的地方抗SARS为何要增强心理免疫用药灵不灵,为何也要看心情高三生如何摆脱抑郁情绪的羁绊乐于集邮为什么心身健康老年人如何消除孤寂之苦怎样铲除肆虐心灵的“癌魔”多疑为什么也是病散淡为何益心身什么是“信息膨胀综合征”如何驾驭好心理时空怎样化解无处不在的压力青年人如何保持朝气蓬勃的“心”五、改善环境的妙招尘埃功过,谁与评说如何消除“绿色缺乏症”为何绿地享有“绿肺”的美名衣食住行如何防过敏如何防范大“铅”世界的伤害光污染有什么害处无形的噪声何以成了杀人的“毒药”六、远离病魔的法宝流感,为什么如此猖狂老年人感冒为什么易引发哮喘慢阻肺病人该怎样做好自我保健休克型肺炎为什么花样多老年人肺部感染为什么会多器官衰竭老年人为什么易患肺结核怎样护理好肺结核病人哪些疾病可引起吞咽困难得了脂肪肝,为什么受害的不仅是肝脏肝硬化病人如何防范杀手铜夺命门静脉高压症的危险知多少怎样使重症肝炎病人化险为夷如何防治夏秋季感染性腹泻猝死为何使生命在刹那间消逝血稠为什么会危害健康血栓脱落有何危害心脏钙化为何易猝死急性心肌梗死,心脏为什么不报警为何老年人易发生单纯性收缩期高血压“白大衣高血压”需要治疗吗高血压病人如何养生高血压病人要防哪些危险因素为什么说糖尿病与高血压是一根藤上的苦瓜左心发“福”为何要及早减肥冠心病为何要一级预防老年人贫血为何频发心绞痛腔隙性脑梗死危害有多大牙周病为何影响心脏对低血糖为什么不能掉以轻心为何不可小觑下肢动脉缺血症老年人排尿为何滴湿鞋哪些疾病可发出腰痛信号大腹便便为何殃及肾脏乳腺为什么会增生从白带异常识别阴道炎经期为何会发生腹膜炎为什么育龄妇女容易产生子宫肌瘤孕期贫血为何殃及母子孕期皮肤为什么会瘙痒难忍妊娠高血压综合征何以危及母子生命老年妇女为什么会出现排尿障碍精索静脉曲张为何易造成不育症烈日似火易引发哪些皮肤病哪些情况可引起皮肤瘙痒住监护病房如何防范添新病夜晚,老年人要防哪些急症侵袭老年“流脑”险在何处帕金森病为何会摧毁老年人健康晚期癌症病人“带瘤生存”有道理吗胆囊长结石,怎样防癌变怎样才能及早发现肾癌为什么乳腺癌被称为“红颜杀手”怎样让癌症病人远离疼痛

## &lt;&lt;日常养生保健诀窍&gt;&gt;

## 章节摘录

随着生活水平的提高,人们越来越重视自我保健,五花八门的保健品也应运而生。仅拿磁保健品来说,磁化杯、磁水器、矿泉磁水器、磁性腰带、磁性护膝、磁性鞋垫、磁性褥垫等,令人眼花,应接不暇。

人们会问,人体健康是不是需要磁呢?

是的。

人需要磁,如同需要水、阳光、空气一样,须臾不可缺少,地球是个大磁场,人就生活在0.35~0.7奥斯特的地磁场之中,人也是一个磁场,在人的胸前,磁场相当于地磁强度的百万分之一,大脑、心、肺、肌肉、神经等都有强弱不同的磁场,连细小的毛囊也有微弱的磁力。

美国加利福尼亚州工科大学的学者用电子显微镜和精密的磁探测计对人脑进行探查,发现了人脑中大约有70亿个0.05微米大小的磁微粒。

这些微粒是自然带磁,数十个集中在一起。

人与自然相和谐,地球磁场的变化无不引起人体磁场的改变。

为何自然界许多物种灭绝?

这与历史时期地磁的转向,磁场强度的减弱不无关系。

如今现代化的城市迅速崛起,使人离大自然越来越远。

当人们享受着现代科技带来的方便和乐趣的同时,也遭受着各种污染的蹂躏,即所谓“福兮祸所伏也”。

广厦林立,汽车如梭,电线如网,管道密布,不仅破坏了天然磁场,而且使人体正常磁场也受到了一定的干扰。

生活在这种环境中,人就会因缺磁而导致许多疾病,威胁健康。

日本科学家研究表明,细胞的活力有赖于磁。

新生的细胞因含磁量最多,呈圆形;当细胞含磁量减少、衰老时,就会变为三角形。

年轻人之所以血气方刚,充满青春活力,是因其血液中含磁量高,血流通畅,能及时为各组织器官输送氧气和各种营养素。

老年人血液含磁量减少,细胞活力差,血液黏稠易淤滞,所以容易患心脑血管疾病。

当人体磁场受到干扰、磁力缺乏时,就会导致大脑中枢神经系统的紊乱,细胞过早的衰老,脏腑功能减退,影响新陈代谢,从而使人发生多种疾病。

怎样才能使人体不缺磁呢?

饮用磁化水可能是好方法。

经过我国医学科工作者的大量实验表明,被磁场处理过的磁化水,并没有发生化学变化,而是一种物理变化。

用扫描电子显微镜对普通水和磁化水所形成的水垢拍摄照片,发现这两种水垢有明显区别。

再用x光衍射分析两种水结晶的结构变化,也有不同程度的区别。

这种磁化水因物化特性不同于普通水,从而对人体起到一定的健身作用。

磁化水能溶解碳酸钙,这一实验揭示了饮用磁化水可治疗或防止结石病的原理。

有人发现磁化水比普通水的饱和溶解氧提高了30%左右。

水经过磁化变成了离子性活水,与生物活细胞内的水十分近似,容易渗透于细胞膜而被吸收利用。

这是磁化水可促进机体新陈代谢,改善血液循环和微循环的依据。

饮用磁化水对泌尿系统结石、高血压、高脂血症、心脏病、糖尿病、肥胖症及感染等疾患,有一定的防治作用。

<<日常养生保健诀窍>>

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>