

<<40岁后要懂的120个养生常识>>

图书基本信息

书名：<<40岁后要懂的120个养生常识>>

13位ISBN编号：9787511301833

10位ISBN编号：7511301835

出版时间：2010-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：宇琦，何佩繁 编著

页数：293

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>

## <<40岁后要懂的120个养生常识>>

### 前言

中年人是现代社会发展的主力，是促进社会经济繁荣的主要人群，同时也扮演着为人儿女又为人父母的双重角色。

中年人除了要应付日益繁忙的工作外，上要奉养父母，下要呵护儿女，那些在忘我地工作着的中年人，往往没有对自己的心理压力和体能的下降给予应有的重视，对自己的健康状况亦缺乏真正的了解。

一个人的健康状况，取决于许多因素，世界卫生组织指出影响人体健康有四大因素：均衡营养、适当运动、充足睡眠和健康心理。

安身之本必资于食，饮食与健康一直是人们永恒的话题。

《黄帝内经》讲：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”以现在科学的说法称为蛋白质的“互补作用”，意即是要获得人体所必需的各种营养素，必须注意食品的合理搭配。

《内经·灵枢篇》以来关于各种食物分为“温、凉、寒、热”四性和“酸、辛、苦、咸、甘”五味和各种食物的归经、主治的论述。

人身的机体对于营养物质的需求是多方面的。

含有多种丰富营养的饮食物可以促进机体的生长发育，可以推迟衰老的发生，可以减少因衰老而招致的多种疾病，因而，要求食养中膳食的调配要尽可能地全面、合理、互补，即平衡膳食的原则。

保持健康的身体，自然也离不开适当的运动。

生命在于运动，运动在于锻炼，锻炼贵在坚持，坚持就是胜利。

心理学巨匠威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

”养成好习惯对于你的成功至关重要，而运动习惯的养成会成就你健康的命运。

## <<40岁后要懂的120个养生常识>>

### 内容概要

对于埋头工作的人来说，忽视自己健康的同时，也忽视了潜藏着的疾病。也许一些容易忽略的“小毛病”，正是你的身体在悄悄向你发出警讯。这本书给你全方位的健康管理知识，让你学会照顾自己，让你下半生活力十足。

## &lt;&lt;40岁后要懂的120个养生常识&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 人过40,有些事必须要懂得第一章 40岁后,心态处于十字路口 1.当你依旧贫寒时,不要看轻自己 2.像心脏一样工作——敬业不蛮干 3.面对人生挫折,要保持乐观心态 4.年轻心态——拥有一颗年轻的心 5.不要空想——“一夜暴富”是奢望 6.心理平衡——开心的生活最快乐 7.知足常乐——享受已有的幸福生活 8.驱赶恐惧——你依然是坚强的男人 9.随遇而安——不再做漂泊的浪子第二章 40岁后,为忙碌的工作减减压 10.忙里偷闲——工作间隙里自娱自乐 11.尽情K歌——有空到KTV里发泄激情 12.谈天说地——午饭时,和同事聊聊天 13.枕边密语——有什么烦恼,和老婆讲讲 14.发泄泪水——委屈时,靠在丈夫的肩膀上哭一哭 15.大声呐喊——面朝大海,尽情呼喊吧 16.游山玩水——节假日带着家人去旅游 17.野外聚餐——和同事一起到郊外玩玩 18.陪孩子玩——回味你的童年生活 19.按摩、足疗——放松你的全身筋脉 20.小建议:做事不逞强,一切要量力而行第三章 40岁后,锻炼身体才有好身板 21.去健身房——多种健身器材任你享用 22.俯卧撑——每个人都会的健身方法 23.仰卧起坐——有张床就可以健身 24.爬楼梯——时间充足就少坐电梯 25.练瑜伽——让40岁的女人健康又美丽 26.练砸铃——练就40岁男人强壮的臂膀 27.晨跑——坚持下去,越跑越健康 28.骑车——在运动中体验飞驰的快感 29.游泳——像鱼儿一样游来游去 30.推揉乳房——女人健身的小秘密 31.小建议:运动之后不宜多吃糖第四章 40岁后,吃饱不如吃得好 32.合理搭配——换着花样吃才营养 33.吃点粗粮——细粮要吃,粗粮也不能少 34.多吃蔬菜——不是和尚也要多吃蔬菜 35.多吃水果——吃水果皮肤好,胃口也好 36.常喝牛奶——每天1斤奶,强壮好身板 37.饭前喝汤——身材苗条,身体健康 38.多喝粥——女人是水做的,多喝粥才滋润 39.吃点野山菌——可以代替肉食的山珍美味 40.食用芦笋——减肥降脂,甩掉你的肥肉 41.常食海藻——女性吃海藻,多多益善 42.小建议:方便食品要少吃第五章 40岁后,养生要多吃补品 43.燕窝——天然的高级补品 44.人参酒——喝的不仅是美酒,还是健康 45.蜂蜜——蜂蜜代糖,营养丰富又实惠 46.桂圆——草经中第一补脑的灵丹 47.乾卦食物——保养脑部,聪明健康 48.黑木耳——优质天然补血品 49.莲子——养心安神,健脾固精 50.菱角——益气健脾,你好她也好 51.枸杞——滋阴壮阳的小果子 52.补钙——让40岁人的骨骼更结实 53.小建议:电脑族要注意补充维生素 54.小建议:根据自己的需要选择补品第六章 40岁后,疾病预防要做好 55.晒太阳——暖暖的阳光增强你的免疫力 56.戴口罩——把细菌、病源拒之“门”外 57.常洗手——别让手掌成为病毒的载体 58.10点10分走——预防颈椎疾病 59.吃板蓝根——最简便的感冒预防方法 60.少接触花粉——当心你的过敏性皮炎 61.春寒少穿裙装——预防上呼吸道疾病 62.少吃辛辣和冰——减少痛经对女人的折磨 63.小建议:天气闷潮,冠心病患者须防心绞痛 64.小建议:流感时期尽量少出门第七章 40岁后,学会为自己看病 65.服用饴糖——胃痛时就去吃点它 66.喝银耳赤豆汤——帮你消除胃胀的烦恼 67.服用阿司匹林——省钱又治病的感冒药 68.喝姜葱米汤——治感冒可以不用吃药 69.吃莴苣,按支沟——治便秘的好招 70.太阳穴上贴雪莲花——巧治鼻子不通气 71.小建议:冠心病病人血脂不高,也要服降脂药 72.小建议:莫憋尿,否则造成的血压猛升第八章 40岁后,享受你的“性福”生活 73.让女人“性福”——女人的美丽需要男人的滋润 74.让男人“痴迷”——婚后也要注意自身的女人魅力 75.慎吃柚子——服避孕药的女性不要吃它 76.多吃保健品——男人要养“精”蓄锐 77.注意卫生——要“性福”,更要安全的“性福” 78.节欲保精——切记好色浪费你的“精”力 79.“性福”要和谐——“性福”之路,夫妻需携手同行 80.注重细节布置——让你们的夜晚更浪漫 81.女人“不舒服”——男人别勉强第九章 40岁后,好身体来自好习惯 82.吃主食——不吃主食等于慢性自杀 83.不挑食,不厌食——做什么就吃什么 84.要吃早饭——不吃早饭影响一天的工作 85.饭吃八分饱——控制好你的食量 86.多喝水——执行每天的饮水计划 87.饮酒要有度——少喝有益,多喝无益 88.少抽烟——让你的肺呼吸一下新鲜的空气 89.早睡早起——天天精神饱满 90.坚持刷牙——好牙是刷出来的 91.小建议:睡前泡脚有利睡眠 92.小建议:吃完饭不宜立即睡觉 93.小建议:细嚼慢咽有利健康第十章 40岁后,培养爱好,修身养性 94.欣赏音乐——高雅的音乐可以陶冶情操 95.亲近自然——在鸟语花香中疗养身心 96.练毛笔字——你越来越像个文化人 97.读书——从好书中感悟人生的真谛 98.养花养草——用绿色去点缀生活 99.收藏——在你心中,钱不再那么重要 100.跳舞——舞动你快乐的人生 101.钓鱼——钓到份好心情 102.打保龄球——成功人士的休闲爱好第十一章 40后,控制好自己情绪 103.少发怒——怒火最容易伤害身体 104.不冲动——冲动是可怕的魔鬼 105.少生气——生闷气是自我折磨 106.忍一忍——小不忍。

<<40岁后要懂的120个养生常识>>

则乱大谋 107.静一静——处理事情要冷静分析 108.宽容待人——心放得宽，气也就消了 109.小建议女人更年期要控制发脾气第十二章 40岁后，这些养生经你要听听 110.电风扇不应吹得太久 111.看电视要注意保护眼睛 112.不要长时间待在空调室里 113.久坐的人要小心脊椎病 114.久站的人要防止形成“蚯蚓”腿 115.果汁饮料喝多了也伤害身体 116.不宜过量吃甜食 117.服药前不宜吃水果 118.冰箱内取出的食品不要马上吃 119.饭后松裤带损害胃健康 120.不要空腹喝牛奶

## <<40岁后要懂的120个养生常识>>

### 章节摘录

第一章 40岁后，心态处于十字路口 1.当你依旧贫寒时，不要看轻自己 人不仅可以认识客观世界，对周围的环境做出反应和判断，也可以反观自照，把自己当成被认识的客体，对自己的身体、欲望、能力、感情和思想进行反思。

作为一个正常的人，对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、过去和现状，以至于自己所具备的价值和应承担的责任，都会有一定的认识。

然而，这些自我认识是否符合自己的本来面目和实际情况就因人而异了。

有些人很容易看到自己的优点和长处，而看不到自己的弱点和错误：也有些人只看到自己的弱点和不足，却看不到自己一点长处。

其实，每个人都有优点和弱点，但有人发现自己的弱点和缺陷后，就当做包袱背起来，老是挂在心上，连自己的优点和长处也看不到了。

于是自己的精神优势就被缺点、弱点所压垮，自己的聪明才智、潜在能力就无从发挥。

尤其在日常生活中，我们也经常处于各种不同的评价和议论的包围之中。

有人会赞许、称颂你，有人会批评、责备你，还有人会歧视你。

在投向你的形形色色的目光中，究竟哪一个“你”是真实的“你”呢？

你是会从这些评价和议论中汲取有益的营养，以此来丰富自己、改善自己，还是会就此丧失了自主精神，湮没在他人的议论中呢？

.....

## <<40岁后要懂的120个养生常识>>

### 媒体关注与评论

这本书很好，可操作性强，很容易跟着学，也送了不少给亲戚长辈看，希望大家都身体健康！

——读者 里面介绍的一些常识可能我们平时就经历过，但往往被忽略。

本书深入浅出、通俗易懂地讲解了针对中老年人日常病症和养生之道的方法，受益匪浅！

——中老年朋友 这本书买回来自己先翻阅，知道了很多日常生活中中老年应注意的地方。

拿回家送给老爸老妈，希望他们健健康康！

——网友 现在很多人平时不注意身体，等到病了才匆忙上医院。

推荐大家都看看这本书，通过这本书培养起科学、健康的生活习惯。

养生保健防患于未然，岂不美哉！

——医务工作者

<<40岁后要懂的120个养生常识>>

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>