

<<全家人的小药方-3>>

图书基本信息

书名：<<全家人的小药方-3>>

13位ISBN编号：9787530459430

10位ISBN编号：7530459430

出版时间：2012-8

出版时间：健康时报编辑部 北京科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：健康时报编辑部

页数：232

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>

## <<全家人的小药方-3>>

### 内容概要

中药凝聚天地灵气，是自然给人类的慷慨馈赠。

《全家人的小药方（3）》内容全部精选自《健康时报》，将《健康时报》近10年来与中医中药、药膳食疗、灵验偏方、养生保健相关的精彩内容撷取之，能很好地满足您的健康需求，是您居家必备的中药保健全书。

## <<全家人的小药方-3>>

### 作者简介

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，每周一、四出版，全国发行。

《健康时报》创办12年来，已成为我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

《健康时报》充分依托中国第一大报——人民日报，与其共享新闻信息资源。

其以“健康生活”为核心内容，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，以做中国人的健康顾问为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健等信息的需求，揭露假医假药和损害人民健康的行为。

## &lt;&lt;全家人的小药方-3&gt;&gt;

## 书籍目录

衣篇 1.四季穿衣有讲究 老人春季晚收衣 春季回暖后再捂7天 夏季晒衣分时间 过了伏天要加衣 初秋要捂三部位 秋雨过后“三温暖” 冷暖交替呵护好脖子 洋葱式穿衣法 秋冬衣穿前要晒晒 2.穿衣中的科学 压力大,衣服穿宽松些 穿对衣服再去体检 晨起如厕披件衣服 低血压者应少穿高领衣服 老人最好穿开衫 毛衣 睡觉不宜穿保暖内衣 深色棉质衣服能防紫外线 穿蓝色衬衫有助放松心情 选购服装时看看pH值 冬季戴个姜汁护膝,可治关节炎 冷天戴围巾能防颈椎病 3.关注脚上的健康 预防脚气选艾叶鞋垫 患糖尿病足宜穿深腰鞋 阴雨天穿一穿树脂鞋 老人选鞋要重视宽松 有跟痛症,要穿软厚底鞋 老人宜穿带跟棉拖鞋 老人挑鞋“头”要大 选舒服鞋鞋跟在3厘米内 老人适合穿硬底鞋 “人字拖”最好在家穿 皮肤过敏,别光脚穿凉鞋 袜子也会闯大祸 4.护齿名目最重要 牙齿掉了不能马上镶 如何选择镶牙类型 选假牙颜色,要看牙面1/3处 初戴假牙不舒服怎么办 装假牙后多吃猕猴桃 老人不适合镶烤瓷牙 假牙也要做年检 假牙要一直戴吗 镶假牙别去小诊所 刷假牙宜用儿童牙刷 口腔护理应记住的小细节 买助听器一定要老人亲自试 耳鸣用助听器“一箭三雕” 坚持戴助听器的小技巧 配助听器宜早不宜迟 第一次配花镜要验光 老年人看电视宜戴低度老花镜 配眼镜选单焦眼镜更安全

食篇 1.防治“三高”面面观 保护心血管,喝点紫甘蓝汁 “三高”人群——试试地中海饮食 餐桌上的降压高手 常喝绿茶防动脉硬化 野菊花降压三注意 血脂高要巧吃肉 高血压患者不妨饿一饿 降血脂,饮田七山楂茶 冠心病患者喝茶注意些什么 春季降压三食方 决明子调脂又降压 患有“三高”症,常吃裙带菜 去火降脂助消化:大麦茶是夏季好饮品 患高血压能吃香蕉吗 吃玉米“清清肠” 高血脂:热天多吃紫豆汤 2.四季养生效验方 百岁老人的冬季养生之道 百岁老人的早餐 老人常喝“三红茶” 一周保健食谱 春季防癌多吃葱蒜 秋冬喝点血糯米粥 秋冬水果新吃法 糖尿病秋天尝尝雪莲果 秋季头晕多在颈 餐桌上“把根留住” 冬天给肠道洗洗澡 牛奶豆浆轮着喝 一茶一粥好养生 鲟鱼是条“皇帝鱼” 两餐间喝点苹果香蕉汁 蔬菜之王属牛蒡 健康饮食三句话 老人怕凉水果熟做 老人孩子宜常吃的食物 打造一日星级补钙餐 一茶一汤有益健康 藕汤是个开胃方 3.控糖饮食经验谈 罗汉果给糖尿病患者加点甜 巧搭配慢升糖 餐桌上就有“胰岛素” 糖尿病患者降脂记个顺口溜 控糖饮食一苦一甜(1) 控糖饮食一苦一甜(2) 控糖饮食一苦一甜(3) 控糖饮食一苦一甜(4) 控糖饮食一苦一甜(5) 糖尿病患者护眼选莓食 糖尿病患者5岁后查骨密度 糖尿病患者的“忆苦菜” 糖尿病患者每日饮食1、2、3、4、5 糖尿病患者养发先补肾 糖尿病患者控糖不能狂吃干果 4.食疗治病有方法 专家推荐两款润嗓方 远离感冒多吃“白加黑” 预防便秘熬粥加花豆 癌症患者饮食注意 腰扭伤少吃辣的 牙齿过敏嚼嚼茶叶 防前列腺癌少吃肥肉 痛风宜选“双低餐” 六种食物最防口臭 安神护肠喝杯桑椹水 类风湿关节炎患者要会吃 积食喝点大麦茶 术后补气喝四君子汤 生嚼大枣预防胆结石 胃口差,喝一点薏米粥 眼发花,枸杞何首乌泡水 老年人吃零食,应遵守“3+3”原则 低血压患者吃盐稍微多一点 院士点评三类防癌食物 防耳鸣,补充维生素B12 胃弱试试桂皮苹果 养血吃“二黑” 肠癌患者术后吃香蕉 …… 住篇 行篇 医篇

## &lt;&lt;全家人的小药方-3&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：睡觉不宜穿保暖内衣 保暖内衣大多透气性较差。

若穿着保暖内衣睡觉，出汗后，汗液中的尿素、盐类等会附着在体表，不及时清除会引起皮肤瘙痒，造成接触性皮炎、湿疹等疾病。

而且，保暖内衣夹层中的化学纤维还容易产生静电，使皮肤的水分减少、皮屑增多、皮肤干燥，进而诱发或加剧皮肤瘙痒。

此外，常出汗的人、干性皮肤的人、对化纤制品过敏的人，以及湿疹、皮炎、银屑病患者，都应该慎穿保暖内衣。

内热重、易上火的人或有高热症状的患者，最好也不要穿保暖内衣，以免加重病情。

传统的纯棉内衣虽然保暖性相对较弱，但对老人、儿童、某些过敏性体质的人群来说，可能更安全。

（李鸿林）深色棉质衣服能防紫外线 防晒霜的防晒系数升级，真的能让皮肤与紫外线“绝缘”吗？含有大量理化防晒成分的高系数防晒霜在阻隔紫外线的同时，可能对某些敏感皮肤造成负担，不适宜用得太多。

还有其他防晒办法：研究发现，一件最普通的深色棉质衣服，深色纯棉质地衣服的SPF值在15~30之间，大约可隔离95%的紫外线。

深色纯棉衣服的防晒效果不比大多数防晒霜逊色。

（袁纓）穿蓝色衬衫有助放松心情 夏天的燥热总是让人心情烦躁、易怒。

如果想让心情变得平静一些，不妨多穿蓝色衬衫。

因为蓝色是一种天然的心情“放松剂”，这正是“仰望蓝色天空，心情倍感轻松”的真正原因。

相比之下，橙色刺激性最强，黑色容易激起怒气，红色虽然可以提升人体内能量，却容易令人不安。

（沙琼）选购服装时看看pH值 国家有关部门出台新标准，要求服装厂家必须标注甲醛含量、pH值。但人们买衣服时，关注衣服pH值者寥寥无几，几乎没有人知道衣服的pH值关系到着装者的健康。

为了使衣物更平整、抗皱性更高、颜色更牢固，制衣过程中会使用到含有甲醛的服装整理剂。

长时间穿着甲醛超标的衣服，游离的甲醛就会随着衣物和人体的摩擦挥发出来，引起呼吸道疾病。

南京市中西医结合医院皮肤科主治医师杜长明介绍说，衣服的pH值一般要求都在中性范围。

健康皮肤的pH值一般在5.0~5.6，这有利于防止病菌的侵入。

如果服装中的酸碱度超标，就会使人体皮肤的免疫力降低，会对皮肤产生刺激，部分皮肤敏感的人，穿着pH值超标的服装，会导致皮肤红肿或瘙痒。

## <<全家人的小药方-3>>

### 编辑推荐

《全家人的"小药方"3》内容全部精选自《健康时报》，将《健康时报》近10年来与衣、食、住、行、医相关的精彩内容撷取之，能很好地满足您的健康需求，是您居家必备的中药保健全书。中药凝聚天地灵气，是自然给人类的慷慨馈赠。

<<全家人的小药方-3>>

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>