

<<不生病的健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<不生病的健康智慧>>

13位ISBN编号：9787538440577

10位ISBN编号：7538440577

出版时间：2009-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：纪康宝

页数：220

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>

## <<不生病的健康智慧>>

### 内容概要

身边的一些细节问题看起来虽然微不足道，但你可能不知道，这些细节正是导致健康远离你的罪魁祸首。

日常生活习惯和细节犹如健康的一盘棋，一步走错，全盘皆输。

老子说过：“我命在我不在天”，指的就是你的生命完全掌握在你自己的手中。

培养良好的生活习惯，可以预防疾病，或者减少疾病发生。

所谓“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，说的就是这个道理。

关注健康细节，良好的习惯会使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

我们总是将健康放在第一位，可是很多生活的小细节，却被我们忽略掉了。

殊不知，在细枝末节里，也隐藏着很多与身体健康有关的东西，稍加注意，可能就会拥有一个强健的体魄，而反之，则后患无穷。

正如美国科学家M·F·德罗说的那样，“细节是魔鬼。

”细节决定着健康，细节决定着生命。

从养生角度讲，养生的关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。

日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。

所以，从这个角度来说，习惯是健康的良药，细节是最好的医生！

把握健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比，只有自己才是自身最好的健康管家。

本书全面分析了一年四季、衣食住行、从头到脚、由内至外的养生方案和保健技巧，并提供了丰富、精彩，而且切实可行的健康提醒和解决方案，将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。

它将带给你最有冲击力的21世纪健康生活新理念！

一书在手，犹如手持一张登上健康快车的车票。

## <<不生病的健康智慧>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈的健康枕边书》等。

其中《细节决定健康》自2005年出版以来，荣登各类图书排行榜，成为倍受瞩目的大众健康类畅销书！

纪康宝先生的作品因独特的养生视角和新颖的健康理念广受好评，成为大众健康类图书一道独特的风景线，其本人被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十大健康图书策划人”。

## <<不生病的健康智慧>>

### 书籍目录

1 服饰穿戴智慧 美丽穿在外表，健康穿在身上 胸罩，该脱就脱保健康 冬天不要把围巾当口罩用 小心时尚装扮引起疾病 别让胸罩伤害你的颈椎 穿高跟鞋怎样避免崴脚 冬去春来，换装悠着点 穿衣戴帽，顶底相照 “卜柜八箱，勤洗勤装” 冬季戴帽有讲究 小小袜子大健康 牛仔裤不宜久穿 佩戴漂亮的首饰，远离“美丽的痛苦”2 饮食营养智慧 健康人吃的和你不一样 合理搭配，调和五味 好状态来自于好胃口 按照年龄吃饭 酒喝多了吃些水果 体质不同，喝啤酒也要因人而异 晚餐很关键，最好这样吃.....3 居家保健智慧 做自己的家庭医生4 健康出行智慧 玩出健康，玩出精彩5 男性健康智慧 应对健康危机，永葆男人风采6 女性保养智慧 愈保养，愈美丽7 两性生活智慧 保健性爱健康，缔造性福生活8 孕前孕后智慧 好孕相伴，健康常有9 中老年养生智慧 福至心身，健康永年10 亚健康调理智慧 让身体和心灵共享健康和谐11 滋补保健智慧 培元固本，祛病良方12 疾病预防智慧 治未病，会活不生病13 就诊用药智慧 做自己的“药师佛”14 运动健身智慧 做自己的健身专家15 美容养颜智慧 受益一生的减龄方案16 心理减压智慧 细节入我心，快乐到处寻附录

## <<不生病的健康智慧>>

### 章节摘录

1 服饰穿戴智慧 美丽穿在外表，健康穿在身上 胸罩，该脱就脱保健康 一对健康美丽的乳房，可以带给女人更多的魅力与自信，然而乳房的问题却困扰着越来越多的女性朋友。有不少女性朋友喜欢把胸罩一戴就是一天，甚至晚上睡觉也不解下来，其实这样做是非常不利于乳房健康的。

胸罩应该白天戴，晚上脱下 乳房是一部无比精妙的机器，要使它正常运转，必须时常予以良好的保养，任何反常的因素都会导致它的某个部分发生故障。

长时间戴胸罩会因乳房受压而造成局部组织血液循环不良，导致新陈代谢障碍，甚至形成淤血、包块、结节，进而可能发生乳腺癌。

喜欢或习惯戴胸罩的女性可白天戴，晚上脱下，以避免长时间戴胸罩挤压乳房的弊端。

哺乳期女性也应该穿戴胸罩 不少哺乳期的女性为了哺乳方便，或因分娩前的胸罩尺寸已经偏小而不能使用，因此时常不戴胸罩。

其实这样做并不妥当。

哺乳期女性的乳腺内充满了乳汁，乳房的体积明显增大，加重了乳房下坠，需要为乳房提供适当的支托，使乳房的位置保持稳定，以免造成双侧乳房的永久下垂。

同时，如果有剧烈的活动，乳房便会随体位的变化而上下颤动或左右摇摆，从而牵拉乳腺血管，不利于乳腺的血液循环和乳汁的正常分泌。

这些因素会导致女性乳房受伤、乳腺疼痛、乳汁分泌减少或乳汁淤滞不通，严重时甚至会诱发乳腺炎等疾病。

哺乳期女性应该根据自己的胸围尺寸及乳房大小，选择宽松适度的胸罩穿戴。

老年女性也应该穿戴胸罩 女性一旦步入老年，尤其是那些哺乳过的女性，往往胸部肌肉松弛而导致身体前倾，容易出现驼背，从而压迫肺部，造成气喘不匀。

乳房过于下垂，还会引起胸廓下降，造成胃下垂，压迫肠道，影响老年人的食欲。

因此，女性应该终生穿戴胸罩。

## <<不生病的健康智慧>>

### 编辑推荐

《不生病的健康智慧》是全国生活类超级畅销书《细节决定健康》最新图文彩色升级版。16个方面生活健康细节图文并茂，全家人的保健养生知识全面升级。关注细节不生病，用心呵护全家人。

<<不生病的健康智慧>>

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>