

<<每天健康一点点>>

图书基本信息

书名：<<每天健康一点点>>

13位ISBN编号：9787543658189

10位ISBN编号：7543658186

出版时间：2010-1

出版时间：青岛

作者：徐丽

页数：436

字数：500000

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>

## <<每天健康一点点>>

### 内容概要

本书从传统中医的角度，结合作者多年的养生心得，以通俗易懂的语言将生活中的细节与不同时令，不同季节的养生之道贯穿起来，具有很强的知识性、实用性、可读性。身体健康、不生病是每个人的最大心愿，希望本书能够为你带来帮助，并祝愿每一位读者越来越健康。

## 书籍目录

1月 祝您健康快乐每一天 1月1日 养生从清晨一点一滴做起 1月2日 “吐故纳新”话呼吸 1月3日 睡到自然醒 1月4日 “夜猫子”的饮食八全大补 1月5日 “伸懒腰”也是一种锻炼 1月6日 “单腿食物”更健康 1月7日 家庭营养方案 1月8日 饮食小习惯带来大健康 1月9日 家居健康秘笈 1月10日 长寿绝招 1月11日 天然除蟑法 1月12日 小窍门解决粗大毛孔 1月13日 最新抗癌食谱 1月14日 化解压力妙招 1月15日 写在脸上的健康密码 1月16日 10分钟洗头术 1月17日 三个动作强壮你的双膝 1月18日 你的长寿征兆 1月19日 停止伤害秀发的行动 1月20日 去脂减肥食物大揭秘 1月21日 50招做饭技巧帮你做大厨 1月22日 炒菜如何把握油温 1月23日 按摩、茶饮巧降压 1月24日 吃粗粮也要讲年龄段 1月25日 按摩足三里穴可延缓衰老 1月26日 熬夜应该吃什么水果 1月27日 熬粥6招 1月28日 致癌、防癌食物大集合 1月29日 可吃掉体内废物的食物 1月30日 8种食物可“刮油” 1月31日 办公室简易瘦身操

2月 登上健康快车 2月1日 吃蔬菜要挑颜色 2月2日 不宜进冰箱的食物 2月3日 丰胸食谱 2月4日 9类食物抗流感 2月5日 久坐一族应常做下蹲练习 2月6日 买童鞋,父母当心陷入四点误区 2月7日 你的身体需要哪种水果 2月8日 你会吃鸡蛋吗 2月9日 你适合吃榴莲吗 2月10日 你刷牙的方法正确吗 2月11日 人人需要一个好枕头 2月12日 “三高”常喝胡萝卜奶 2月13日 N个实用小常识——当个生活智慧王 2月14日 适合你的健康菜单 2月15日 三款烟民护肺的食疗方 2月16日 上火了,吃什么药呢 2月17日 什么蔬菜适合“拌”着吃 2月18日 为了你的健康,请勿做下列事项 2月19日 食物五味功效异同 2月20日 五味与五脏 2月21日 五种“香”菜果助你消疲倦 2月22日 吃维生素C时别喝牛奶 2月23日 下班回家多多喝柠檬水 2月24日 一起关注老年人的营养保健 2月25日 中药如何服用提高疗效 2月26日 中风征兆辨别STR 2月27日 中药外治高血压 2月28日 专家教你怎样选购皮蛋

3月 无病无痛一身轻 3月1日 保湿很重要——男人女人都是水做的 3月2日 别把“毒品”带回家 3月3日 床上晨操可提高免疫功能 3月4日 果蔬皮里的营养 3月5日 初春养生以养肝护肝为先 3月6日 春季防病的民间验方 3月7日 春季话药酒 3月8日 春季少酸多甘,养护脾胃之气 3月9日 春天到,少逗小动物 3月10日 春天养生遵循“六不” 3月11日 儿童头部外伤在家处理原则 3月12日 儿童用药禁忌多多 3月13日 放风筝时小心颈性眩晕 3月14日 该如何应对春困 3月15日 刮痧不是人人都可以 3月16日 警惕癌变的蛛丝马迹 3月17日 家用电器的摆放与健康 3月18日 海产品利血脂 3月19日 教你怎样识别新茶春茶 3月20日 净化室内空气耐阴植物效果好 3月21日 六种最常见蔬菜的饮食禁忌 3月22日 暖春时节多吃豆 3月23日 偏食养生经 3月24日 喷嚏还是打出来好 3月25日 使皮肤细腻的食物 3月26日 使用保鲜膜有讲究 3月27日 使用抽油烟机要早开晚关 3月28日 使用电脑防辐射三招 3月29日 养肝肾——点步行走 3月30日 养护眼睛补点晒 3月31日 养生多睡子午觉

4月 求医不如求己 4月1日 办公室健身操 4月2日 吃不得——10大蔬菜禁忌 4月3日 吃出悠悠体香 4月4日 吃对蔬果解便秘 4月5日 吃饭多咀嚼可以增强记忆力 4月6日 春来韭菜最可口 4月7日 吃奇异果可改善睡眠质量 4月8日 吃水果分清“寒”“热” 4月9日 多吃苦瓜可降低高血压和高血糖 4月10日 反式脂肪——健康新危害 4月11日 各种果汁的健康功效 4月12日 喝豆浆别犯这些错 4月13日 防春困午餐来杯酸梅汤 4月14日 三月三,荠菜当灵丹 4月15日 千万不要吃“错”药 4月16日 剩菜加热有讲究 4月17日 对人体有害的动物器官不能吃 4月18日 错误的菜肴搭配有哪些 4月19日 12种简易养生技法 4月20日 10分钟降压保健操 4月21日 十谷健康粥 4月22日 10招简便解酒法 4月23日 错误的服药方法 4月24日 10种天然清洁剂还你绿色之家 4月25日 10种药品食物不宜同时服用 4月26日 4大原则让你轻松点菜 4月27日 土豆“高能低脂” 4月28日 外出用手表确定方向 4月29日 吸烟族应多服维生素E 4月30日 噎食的“美式急救法”

5月 早知道早健康 5月1日 宝宝意外烫伤怎么办 5月2日 常吃西红柿,可治10种病 5月3日 常搓手脚防肾虚 5月4日 常见病的点穴急救法 5月5日 喝菊花茶别随便加冰糖 5月6日 这样可以睡得香 5月7日 大家要注意的5个卫生细节 5月8日 大枣和百药 5月9日 女性安全——美国警方的提醒 5月10日 当孩子遇到4个紧急情况 5月11日 多眨眼防干眼病 5月12日 家庭除尘有窍门 5月13日 家庭日常护发的几个秘方 5月14日 家庭药箱 5月15日 喝酸奶的五大好处 5月16日 廉价有效的植物燕窝——白木耳 5月17日 女生“好朋友”来时不宜做的事情 5月18日 胡萝卜整吃好 5月19日 女性穿人字拖小心穿成“内八字” 5月20日 巧运动,赶走职业病 5月21日 巧治打嗝 5月22日 如何防治儿童眼睛意外伤害 5月23日 如何洗澡——盆浴还是淋浴 5月24日 失眠食疗方 5月25日 天然食物的美容食疗法 5月26日 崴脚后怎么处理才正确 5月27日 小病自疗妙招 5月28日

小虫进耳的急救 5月29日 小窍门：卡了鱼刺怎么办 5月30日 小小盐巴健健康康 5月31日 循环障碍知多少 6月 不生病的智慧 6月1日 家有考生要科学饮食 6月2日 高考在即，小心呼吸性碱中毒 6月3日 阿胶夏季好养心 6月4日 成人磨牙应重视 6月5日 怎样自制厨房化妆品 6月6日 感冒时别戴隐形眼镜 6月7日 护理身体与吃水果 6月8日 护眼吃点维生素 6月9日 抗癌饮食3原则 6月10日 7大植物驱蚊虫高手 6月11日 如何选择管用的太阳镜 6月12日 三种西瓜菜式帮助老人解暑开胃 6月13日 12种对症药茶，让你安然度夏 6月14日 土法防蚊方便又实用 6月15日 蚊虫叮咬教你几招止痒 6月16日 过一个健康的端午节 6月17日 夏季常吃六种瓜 6月18日 夏季多用生姜对付空调病 6月19日 夏季老年人应防“热中风” 6月20日 献给老爸的菜品 6月21日 夏季女人养生要常吃丝瓜 6月22日 夏季养生食谱 6月23日 夏季怎样存放食物 6月24日 心脏病急救ABCDE 6月25日 怎样吃主食血糖不升高 6月26日 怎样读懂气象指数 6月27日 怎样分辨新米和陈米 6月28日 怎样理解药品说明书中的“一日三次” 6月29日 怎样挑选好鸡蛋 6月30日 怎样增进老年人食欲 7月 做最健康的自己 7月1日 爱出汗多吃香蕉 7月2日 擦胸增腺素，健康又长寿 7月3日 毛豆营养多 7月4日 吃海鲜的正确方法 7月5日 吃西瓜的六个禁忌 7月6日 大暑老鸭胜补药 7月7日 当心吹出骨质增生 7月8日 全方位美白，轻松白回来 7月9日 捍卫电脑族的四杯茶 7月10日 喝绿豆汤加点金银花 7月11日 几十秒之内就能使车内温度由55 降至25 7月12日 教你按血型挑食物怎么吃都不胖 7月13日 教你如何服中药 7月14日 夏天养盆吐氧植物 7月15日 教你四招终结腹部赘肉 7月16日 拒绝小肚子的妙计 7月17日 蕨根粉解暑 7月18日 排毒最棒的超级食物 7月19日 日常保健最该记住的七个穴位 7月20日 护心脑的三种零食 7月21日 日常饮食中的学问 7月22日 盛夏防中暑自制饮料 7月23日 什么样的遮阳伞最防晒 7月24日 时尚养生茶饮 7月25日 夏日治痱子有妙法 7月26日 夏日自制药茶防中暑 7月27日 健步走——绿色健身新概念 7月28日 早餐要营养搭配 7月29日 早上4个好习惯 7月30日 择色饮食与养生 7月31日 自制清热消暑汤 8月 与健康零距离 8月1日 果醋虽好，并非人人皆宜 8月2日 活用茶叶渣 8月3日 焦虑不安喝点甘麦大枣汤 8月4日 狙击黑眼圈 8月5日 橘子皮——厨房的香熏美容师 8月6日 烤苹果——通便美白两相宜 8月7日 框架眼镜选购的误区 8月8日 每天揉耳几分钟，防病健身效果好 8月9日 每天三片姜不用开处方 8月10日 柠檬美容 8月11日 泡茶为何要用紫砂壶 8月12日 泡发干货水温有讲究 8月13日 泡脚——老祖宗的智慧结晶 8月14日 如何处理游泳时的抽筋现象 8月15日 清晨第一杯水你喝对了吗 8月16日 清血减脂生活6大基本守则 8月17日 杀灭键盘病菌5妙招 8月18日 烫伤紧急处理口诀 8月19日 物理防晒霜只能抹，化学防晒霜必须拍 8月20日 洗脸也是一门学问 8月21日 洗澡时顺便治小病 8月22日 脊椎保健操 8月23日 消除耳鸣简易方法 8月24日 你从没想过的牙膏的妙用 8月25日 永不变胖的秘法 8月26日 有屁不放憋坏五脏 8月27日 8种有益醉酒者的食物 8月28日 正确洗手防流感 8月29日 治疗感冒小验方 8月30日 煮好豆腐蘸料吃 8月31日 最佳蔬菜是红薯 9月 自己是最好的医生 9月1日 给头皮“施点肥” 9月2日 红辣椒抗感冒、降血脂、治头痛 9月3日 静电可伤身 9月4日 看清恶性淋巴瘤的真面目 9月5日 看体质选水果 9月6日 看中医需要注意什么 9月7日 科学洗漱利养生 9月8日 老年人应用营养性化妆品 9月9日 老人跌倒不要急扶 9月10日 老人锻炼后喝水要“小口” 9月11日 老人健康法宝：管住嘴、迈开腿 9月12日 老人健身要得法 9月13日 老人要多吃炖烂的肥肉 9月14日 老人最适宜床边锻炼 9月15日 男人剃须的10件大事 9月16日 生大蒜不能治腹泻 9月17日 生命在于脑运动 9月18日 睡不好吃这些常见安神菜 9月19日 睡前应坚持做好6件事 9月20日 玩具清洁法：细菌走开，健康满分 9月21日 维生素与运动 9月22日 金秋季节远离疾病“十二防” 9月23日 穴位疗法巧治前列腺肥大 9月24日 眼睛也要做SPA：轻松改善干眼症 9月25日 哪种洗碗布使用更安全 9月26日 用健康密码自测健康指数 9月27日 用烤的橘子治病 9月28日 用食物帮老人“通”血管 9月29日 眨眼睛缓解视力疲劳 9月30日 紫菜汤功效各异 10月 健康在我心中 10月1日 草莓——“水果皇后” 10月2日 茶疗“N次方” 10月3日 南瓜是低脂食品，可充饥助消化 10月4日 葱姜蒜怎么用 10月5日 腹部按揉，养生一诀 10月6日 膏药贴法有讲究 10月7日 脊椎保护手册 10月8日 豆腐4种科学搭配 10月9日 咳嗽病因需细辨 10月10日 “老泪纵横”藏眼疾 10月11日 老年人日常不要揉膝盖 10月12日 老年人腿脚保健8法 10月13日 老年人足病探因 10月14日 老年人最好常吃烤麸 10月15日 立秋后早晨喝碗粥 10月16日 天气变凉谨防面瘫 10月17日 凉席收起前要用醋擦洗 10月18日 芦荟长黑斑，室内有污染 10月19日 胖大海不能当茶饮 10月20日 苹果不宜长日寸间泡洗 10月21日 茄子是佳肴也是良药 10月22日 芹菜营养在根叶 10月23日 秋季护肺食物可多吃 10月24日 秋燥上“火”对症吃 10月25日 肉与食物搭配妙法 10月26日 入秋莲藕美味又营养 10

## &lt;&lt;每天健康一点点&gt;&gt;

月27日 巧吃三种果 10月28日 虾皮——钙的宝库 10月29日 腰椎病的“轻运动”处方 10月30日 药补人参不如食用大蒜 10月31日 “下肢发冷”莫大意 11月 健康之钥 11月1日 巧为孩子养护眼睛 11月2日 长期饮用矿物质水对身体有影响吗 11月3日 醋泡黑豆助视力、强腰膝 11月4日 醋葡萄干能祛病延年 11月5日 蛋类营养比较 11月6日 巧学挂糊 11月7日 蜂蜜食疗的12种方法 11月8日 乳房保健：6种方法预防乳腺增生 11月9日 生白发对身体有益？

11月10日 降低胆固醇，9类食物最有效 11月11日 降低热量的饮食窍门 11月12日 降糖要选对玉米 11月13日 近视眼与饮食偏好关系密切 11月14日 酒后试试传统五行解酒法 11月15日 赖床3分钟可保健康 11月16日 跑步能帮前列腺“按摩” 11月17日 让你变得白白的方法 11月18日 减肚翘臀自己来 11月19日 身体排毒四大方略 11月20日 适当吃点红糖 11月21日 适量献血可防心脑血管疾病吗 11月22日 献血前后饮食讲究多 11月23日 酸味水果与甜味水果不可一起吃 11月24日 选用人参、西洋参进补应对证 11月25日 电视灰尘要常擦 11月26日 阴沉天气能强化记忆力？

11月27日 越吃越聪明的补脑糖 11月28日 运动后放松5分钟再洗温水澡 11月29日 运动疗法能缓解腰痛 11月30日 走出补钙误区 12月 健康有约 12月1日 鼻出血的简单处理方法 12月2日 运动不当可引发妇科病 12月3日 除臭去污妙招（一） 12月4日 除臭去污妙招（二） 12月5日 冬吃萝卜赛人参 12月6日 冬吃羊肉讲究多 12月7日 冬季，请给室内空气消毒 12月8日 冬天该如何保护皮肤 12月9日 高速行驶中发生爆胎怎么办 12月10日 高血压患者少做深呼吸 12月11日 黑白木耳配着吃 12月12日 黑色水果营养价值高 12月13日 颈椎不适换个“6”字枕头 12月14日 雷雨天在户外最好关手机 12月15日 麦片不要高温久煮 12月16日 棉被暖被法 12月17日 秋冬柑橘药用多 12月18日 秋冬季节防便秘 12月19日 秋冬怎样驱寒保暖 12月20日 食疗法降血压 12月21日 食物中毒急救要点有哪些 12月22日 食用药粥预防老花眼 12月23日 天冷常喝养胃汤 12月24日 天冷多吃打卤面 12月25日 香蕉是你最应多吃的好水果 12月26日 早餐营养加点料 12月27日 鱼吃哪部分营养高 12月28日 掌握润肤10原则：减轻干裂、脱屑困扰 12月29日 怎样选购牙刷？

如何正确使用牙刷？

12月30日 生活保健的10个最佳时间，你知道吗 12月31日 小儿冬春季防感冒

## &lt;&lt;每天健康一点点&gt;&gt;

## 章节摘录

1月 祝您健康快乐每一天 1月1日 养生从清晨一点一滴做起 据报道,清晨是健康养生的重要时段。

我们每天只需6分钟的时间坚持做下面的几个动作,并养成良好的习惯,久而久之会增强体质,使体力充沛,工作效率也会大大提高,对身体保健、延年益寿都是大有裨益的。

**睁开眼先搓脸** 早晨睁开惺忪的睡眼之后,我们都习惯用手揉眼睛,这是一个好的习惯,但这还不够,在揉眼睛之后,我们不妨用手搓搓脸,其好处会更多。

搓脸时,可以从眼睛周围开始,不断地扩大范围,重复揉搓,能够促进面部的血液循环,增加面部对外界的抵御能力,时间久了,可以预防感冒,还有减少面部皱纹、永葆青春容颜的作用。

**眼睛左顾右盼** 慢慢地转动眼球,可先左右,后上下,不停地转动几十次,这个动作能够让眼部周围的神经灵活起来,有助于增强视力,减少眼疾的发生。

**轻叩牙齿** 闭上嘴唇,轻轻地让上下牙齿相互叩击,兼做旋转舌头的动作,用舌尖轻舔上腭数次,这个动作能促进口腔血液循环,增加唾液的分泌,从而达到清洁口腔,提高牙齿抗龋能力和增强咀嚼功能的目的。

**挺胸呼吸** 平卧在床上,伸直双腿,做腹部深呼吸,吸气时腹部用力向上挺起,呼气时腹部放松,如此反复数次,可增强腹部肌肉的弹性,预防腹部肌肉松弛,减少脂肪堆积,具有健肠胃、促消化作用。

**按摩梳头** 坐在床上,十指代替梳子,从额头到颈部,从耳朵两侧到头顶,反复数十次,这样可以促进头部血液循环,减少脱发、白发等恼人症状的产生,同时也可以提神醒脑,降低血压。

**蒙耳弹头** 坐在床上,用手掌分别压紧两只耳朵,用手指轻轻弹击头部,每天早晨坚持弹10次以上,可以消除疲劳,预防头晕,还有增强记忆力、根治耳鸣的功效。

**小贴士** 健康是福,重视健康,要从一点一滴做起。

起床时若能养成上述良好的习惯,并能循序渐进地坚持下去,像每天刷牙洗脸一样自然,那么,身心健康就不是一句空话了。

1月2日 “吐故纳新”话呼吸 人可以几天不吃饭,不睡觉,甚至不喝水,却不能不呼吸,如何合理呼吸增进健康呢?

从生理角度看,呼吸过程可分为两部分:一是外呼吸,二是内呼吸。

外呼吸就是我们经常看到或感觉到的,通过鼻子(或嘴)将氧气吸入肺内,再通过同样的渠道将二氧化碳排出体外,属于一种物理过程。

而内呼吸既看不见也无法感觉到,但重要性比起前者来只有过之而无不及,因为是在肺脏里悄然进行的,不仅是氧气的简单进入,而且包含氧气的“燃烧”、血液的运输以及二氧化碳的形成与交换,蕴涵着种种极其复杂的化学变化。

还可以说得更简单些:人依靠外呼吸吸入氧气,经过内呼吸后变成了二氧化碳,并由外呼吸排出体外,就算完成了1次呼吸。

一般说来,成人每分钟呼吸约16~20次,1小时约960次,一昼夜高达23000多次。

当你用力吸气,一直到不能再吸的时候为止;然后再用力呼气,一直呼到不能再呼的时候为止,这样吸入与呼出的气体量称为肺活量。

一个健康男子的肺活量约为3500~4000毫升,女性低些,约为2500~3500毫升。

记住:“肺活量”代表一个人潜在的呼吸能力的大小,可在一定程度上反映你的肺功能与健康状况,是医院常用的健康检查方法以及评估你的健康标准之一。

吃饭、睡觉要讲质量,呼吸同样如此。

所谓不正确的呼吸方式,主要表现为呼吸太短促——往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时,就开始匆匆呼气了。

由于呼吸太浅,因而只利用了呼吸功能的六七成,致使“呼吸力”越来越弱。

高质量呼吸则相反,通过增加呼吸的深度,使呼吸变得缓慢而深长,将空气输送到整个肺部,动员大部乃至全部肺组织参与呼吸,既锻炼了肺功能(提升了肺活量),又供足了生命运转所需要的氧

## <<每天健康一点点>>

气，体质自然会“更上一层楼”。

怎样呼吸才算正确呢？

关键是要摒弃不利于肺部通气的胸式呼吸，并在呼吸时心平气和。

具体要把握两条：第一，呼气的应是吸气的两倍，多用鼻而不是嘴呼吸；第二，不妨多采用腹式呼吸，即利用膈肌的上下运动来扩大和缩小胸腔，并辅以肋间肌的运动，以增加呼吸的深度。

不过，高血压、冠心病等患者不宜做深呼吸。

见本书第415页。

**巧妙呼吸也减肥** 巧妙调理呼吸，也可收到一定的减肥效果，对于肥男胖女无疑是个好消息。此法在日本颇为流行，据说大多数操练者平均每个月可减重3~5公斤。

为什么调理呼吸能减肥呢？

一是能促使大脑放松，恢复植物神经系统的平衡，减少饥饿感，进而节制进餐量，并可把多余的脂肪与水分排出体外；二是呼吸时胸部与腹部之间的横膈膜上下活动，内脏的血液循环得以改善，促使皮下脂肪及内脏脂肪都能得到充分地“燃烧”，变成热量而散失掉。

那么，怎么调节呼吸呢？

方法很简单。

第一周，以8秒钟的时间吸气，让空气在肺部停留2秒钟，再用8秒钟时间将气呼出，反复做7遍。

以后每小时做1次，做时全身肌肉务必放松。

第二周，将吸与呼的时间各延长5~8秒钟，其他不变。

以后训练，时间不拘，只要感到忧虑或有压力感，特别是在用餐之前，均可依此法锻炼。

只要持之以恒，即可获益。

**小贴士** 人离不开氧，却又不能长时间吸纯氧，原因何在呢？

原来，人体组织不能承受过多的氧，因为氧本身不靠酶催化就能与不饱和脂肪酸发生反应，并破坏贮存这些脂肪酸的磷脂，而磷脂又是构成细胞生物膜的主要成分，从而造成细胞死亡，这个过程医学上叫做脂质过氧化，进而危害健康。

比如胎儿呱呱坠地，如给予纯氧吸入，可能诱发眼睛视网膜增厚，有导致失明的危险，谓之氧中毒。

换言之，吸纯氧会导致体内大量发生脂质过氧化，损害健康甚至危及生命。

同时，过多的氧还可催生过多的自由基，而自由基已被证实为诱发癌症、加速衰老的一大祸首。

## <<每天健康一点点>>

### 编辑推荐

《每天健康一点点》：时时健康，天天快乐，月月轻松，年年安康。

《每天健康一点点》是居家保健的必修课！

给自己、家人和朋友最好的礼物！

《每天健康一点点》围绕不同时令的养生之道进行剖析，它会告诉你做什么最养生、最长寿，助你养成健康好习惯。



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>