

图书基本信息

书名：<< (家藏天下) 知道细节才能养生 (家藏天下) >>

13位ISBN编号：9787548401018

10位ISBN编号：7548401019

出版时间：2010-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：崔钟雷 主编

页数：208

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>

内容概要

在人们生活水平日益提高的今天，“养生”这一概念已逐渐成为人们关注的话题。

不单单是老年人，中年人和青年人也都更加注重健康、合理养生。

本书从日常生活中的饮食习惯、运动方式、用药原则等七个方面，介绍了人们在生活中需要注意的养生知识，从而帮助读者建立科学的生活方式，养成健康的生活习惯，达到长寿养生的目的。

书籍目录

Part one 日常养生在细节Part two 饮食养生在细节Part three 运动养生在细节Part four 药物养生在细节Part five 心理养生在细节Part six 美丽养生在细节Part seven 两性养生在细节

章节摘录

Part one 日常养生在细节 一、生活细节接触 现在有很多人喜欢用地毯来装饰居室。地毯分为化纤、毛织两种。化纤地毯色彩艳丽，价格便宜。羊毛地毯做工精细，柔软且保暖、耐用。虽然地毯在视觉上给人以美感，但也会给人们带来麻烦，地毯中会藏匿许多污染物，引发各种过敏性疾病。

有的人一走进铺有地毯的卧室或房间中，就会感到全身瘙痒不适，流鼻涕，打喷嚏，甚至引发哮喘病，但一离开这种环境，种种不适感就会很快消失。这就是由致敏物引起的过敏性疾病。引起疾病的致敏物通常寄生在室内的尘螨身上。

尘螨也叫嗜皮螨，它的身体很小，体长约1/3毫米，由于身体半透明，所以人类的肉眼很难看到它，尤其是当它藏匿在尘埃里时就更难发现。用显微镜观察，会发现尘螨外形有点像有足有须的甲虫。近年来科学家经研究证实，尘螨是一种强烈的致敏原，能够引起过敏性鼻炎、尘螨性哮喘及过敏性皮炎等疾病。

尘螨及其排泄的粪球（直径20微米），都会使人产生过敏性反应。而尘螨最佳的藏身场所就是地毯，地毯清洗周期长，并且容易吸附灰尘，因此为了减少致敏原，家中最好不要铺地毯。

编辑推荐

《家藏天下：知道细节才能养生》介绍了众多养生中不可忽略的细节，包括日常养生、饮食养生等。

全书分为7章，内容涉及健康养生的方方面面，包括饮食养生、日常养生、运动养生、药物养生、两性养生、美丽养生等。

作者用生动的语言，流畅的文笔，把枯燥的养生知识娓娓道来，从而让读者能够“一看就懂，一懂就用”。

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>