

<<给大忙人看的养生经>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人看的养生经>>

13位ISBN编号：9787548403340

10位ISBN编号：7548403348

出版时间：2010-12

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：239

字数：270000

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>

## <<给大忙人看的养生经>>

### 前言

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境污染等让我们的身体漏洞百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起我们的高度重视。

为此，我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以都市人解决全方位的健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最符合的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。

《决定健康的生活细节》中精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

《常见病自治红宝书》中将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。

中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐完美生活。

《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种成果都离不开身体的健康。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为你解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

## <<给大忙人看的养生经>>

### 内容概要

人生有许多选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福，但是无论是哪一种幸福，都离不开身体的健康。

随着生活节奏的加快，很多上班族的身体都处于亚健康状态。

本书从细节入手，列举了不可忽视的养生问题，教给大忙人快捷的养生经，帮助他们掌握正确的养生保健理念，培养健康的生活习惯，从而在疲于忙碌之余，拥有健康的身心。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绽放。

通过阅读本书，使忙于工作、身处快节奏生活的人们，解决生活中遇到的健康问题，从而获得健康。

## <<给大忙人看的养生经>>

### 作者简介

孟羽贤

内科专家

主任医师现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

## &lt;&lt;给大忙人看的养生经&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 大忙人远离亚健康第二章 大忙人身体保卫战第三章 大忙人情绪巧调节第四章 大忙人分族群养生第五章 大忙人宜忌备忘录第六章 大忙人美容修身术

第一章 大忙人远离亚健康 亚健康情绪的释放 认识亚健康 心理平衡操 低落情绪巧摆脱 克服“心累”感 快乐心情巧保持 利用食物调节情绪 忙里偷闲动起来 影响健康的七大坏习惯 经常梳头益处多 按摩耳朵,强身健体 眼睛的保健方法 坚持叩齿补肾气 如果感觉疲倦就拍拍手 搓搓扭扭,腰腹健康 背部撞墙赶走腰酸背痛 快步行走愉悦身心 倒步走提高身体协调性 保持健康好习惯 热水泡脚百病消 睡眠好才能精神好 清晨的第一杯水 细心呵护你的胃 无“毒”一身轻 科学的饮食搭配 提高免疫力须知

第二章 大忙人身体保卫战 第一战:保护颈椎 引发颈椎病的5种原因 科学对待颈椎病的4个原则 舒缓颈椎按摩法 为颈椎选个好枕头 第二战:缓解头痛 认识头痛 头痛饮食多注意 缓解头痛按摩法 第三战:解决失眠 认识失眠 应对失眠要注意 治疗失眠的按摩法 健康裸睡新体验 第四战:舒缓眼睛疲劳 认识眼睛疲劳 眼睛动出好精神 缓解眼睛疲劳按摩法 第五战:调理肠胃不适 认识胃肠炎 关于胃痛 缓解各种肠胃不适按摩法 如何解决便秘 关于消化道溃疡 第六战:甩开心血管疾病 认识冠心病 冠心病患者的饮食原则 治疗冠心病按摩法 认识高血压 高血压患者饮食多注意 治疗高血压按摩法 认识低血压 第七战:战胜慢性疲劳 认识慢性疲劳 应对慢性疲劳 缓解慢性疲劳按摩法

第三章 大忙人情绪巧调节 心理SPA 会馆 不宜让自己的心理超负荷 消除精神疲劳的好方法 脾气该发还是该忍 压抑哭泣有害健康 克服忌妒心理 预防和调整自卑心理 如何面对挫折 压力释放厅 记日记可以消除抑郁症 读书的情绪调理 兴趣解压法 另类解压法——吃零食 情绪转移调控术 用音乐减压 多喝水可减少忧郁

第四章 大忙人分族群养生 上班族 做个“走班族” 不要乘车打瞌睡 乘车时不宜阅读 坐班工作“偷”健康 忙里偷闲保健操 用脑不可超时 上班族早餐攻略 午饭时喝酸奶好处多 上班族的午餐吃什么好 午餐共餐好处多 上班族的营养需求 忙里偷闲5分钟按摩 高跟鞋一族如何保护足部 白领如何抵御空调病 半身浴助你解除疲惫 夜猫族 长期熬夜的危害 夜猫族的营养需求 熬夜不利于美腿 把握好第二睡眠 夜猫族要按摩敷面 电脑族 不容忽视的“电脑病” 小心电脑键盘藏“病毒” 电脑族每天必喝的四杯茶 电脑族的营养需求 电脑族要用隔离霜 烟酒族 吸烟者宜多吃的食物 豆制品可解酒 烟酒族的营养需求 关于戒烟 如何缓解宿醉 出差族 不要使用卫生纸擦餐具 对皮肤进行防晒保护 出差族的营养需求 出差族泡澡赶走疲惫 晕车、晕船有妙招 运动族 应正确掌握自己的健身标准 如何恰当安排运动量 适合青年人的运动健身方案 适合中年人的健身方案 锻炼前多久进食最合理 运动后的沐浴时间

第五章 大忙人宜忌备忘录 饮食健康宜忌 进餐宜保持心情愉快 进餐时宜专心 忌偏食 早餐不宜忽视 晚餐不宜过饱 进餐宜细嚼慢咽 不宜隔夜吃的食物 不宜多吃黏食 忌食水泡饭 忌吃“死胎蛋” 饭前饭后不宜吃冷饮 红白萝卜不宜同食 喝牛奶不宜多 牛奶、豆浆宜同时喝 喝豆浆宜忌 喝牛奶四忌 喝茶的禁忌 喝咖啡的禁忌 宜慎食的几种食物 不宜凉吃的食物 海鲜和水果搭配禁忌 烂水果不烂部分不宜吃 不宜吃发芽土豆 不宜吃生鸡蛋 不宜吃霉变红薯 不宜吃刚宰杀的鱼 不宜吃未熟的涮羊肉 不可过量食用猪瘦肉 春季宜少食酸 春季宜少食辣 春季宜饮用花茶 盛夏宜进补 夏季宜多吃苦 夏季宜选择的食物 夏季忌食用过量生冷食物 夏季忌将饮料当水喝 秋季宜重视维生素和水分补养 秋季宜食用滋阴润燥的食物 秋季宜经常食粥 秋季宜“少辛多酸” 秋季宜适时进补 冬季宜食用高热量食物 冬季宜多食用滋润食品 冬季进补宜适当适量 初冬时忌食椒 初冬忌食披霜的生菜 家居生活宜忌 居室三大生活区的特点宜区分 布置房间宜注意六要素 客厅布置宜简约 摆放家用电器六不宜 卧室忌过分宽敞 床位宜南北向摆放 床具不宜长期靠墙放 厨房布置宜注意 宜按需选购微波炉 抽油烟机选购宜忌 选购电饭锅宜注意 选购电烤箱宜注意 选购菜刀宜注意 菜板宜选木制品 洗涤衣物宜定时 抽油烟机宜早开晚关 电磁炉的使用保养宜忌 高压锅使用五不宜 电饭锅使用宜注意 开关电视机不宜直接拔插头 电热水器宜常通电 安装空调机宜注意 空调使用宜忌 微波炉的保养宜忌 冰箱保养宜忌 实木地板保养宜忌 铝铁制品不宜混用 餐具不宜装饰过多 沙锅的使用禁忌 刀具的使用禁忌 冰箱节电宜注意 电饭锅省电宜注意 微波炉省电宜忌 照明宜选节能灯 宜合理选择照度和照明方式 烧开水省气窍门 洗餐具省水宜忌 煮饭前宜先泡米 冰箱宜定期除霜 宜选用节水型喷头 家庭绿化用水宜注意 绿化用水宜多途径选择 室内不宜铺地毯 不宜提早入住新居 不宜封闭阳台 室内养花不宜多 家具摆放不宜贪多 工业城市清晨忌开窗 不宜在日光灯下看电视 使用电话宜防疾病传播 饮水机宜常消毒 隔夜龙头水不宜使用 不宜在居室中饲养宠物 夏

## &lt;&lt;给大忙人看的养生经&gt;&gt;

季不宜在室内洒水降温 入住二手房宜消毒 防肺癌宜防室内污染 看电视宜避开雷雨天 吃饭时不宜看电视 不宜滥用消毒剂 不宜迷信保鲜膜 湿巾选购宜注意 疾病用药宜忌 切忌同时服用多种药品 夏季服用止泻药的禁忌 不宜处置中药的几种情况 滋补药不宜用牛奶送服 不宜过勤地给伤口换药 不宜与避孕药同服的药物 煎焦的中药不宜服用 药锅忌不及时清洗 宜站立服药 不适宜用热水送服的药物 服用胶囊药剂宜注意 购买药物宜注意 药品保存宜注意 服药时不宜饮酒 不宜滥用减肥药 清洁收纳宜忌 洗涤剂添加宜适量 各类衣物清洗宜忌 去除各种污渍宜忌 家具清洁两忌 布艺沙发清洁宜忌 凉草席忌用水清洗 电视机清洁宜忌 空调清洁宜忌 电风扇清洁宜忌 笔记本电脑清洁宜忌 相机镜头清洗宜忌 打印机清洗宜忌 饮水机清洗宜注意 衣物收纳宜忌 四季衣物收藏宜忌 毛呢衣服收藏六宜 羊绒衫的收纳方法 长靴的收纳 衣物熨烫小窍门 衣物晾晒宜忌 皮鞋保养宜忌 衣物收藏四宜 丝绸衣物收藏宜忌 皮衣收藏三忌 珠宝首饰的收纳宜忌 假日旅游宜忌 春节健康饮食经 注意预防假日综合征 歌厅K歌四要点 清明时节宜养气 端午粽子的健康吃法 中秋佳节吃月饼的注意事项 冬至, 吃顿美味饺子 准备出游衣物宜忌 运动鞋宜大一号 宜选择淡季出游 盛夏旅游穿衣宜忌 景点游玩注意事项 宜提前预订酒店 旅途中不宜睡得太多 乘机饮食四忌 旅游车上不宜看电视 乘客车时不宜睡觉 外出旅行时宜注意四种病 旅游饮食宜忌 旅游不宜多喝水 旅游时不宜长时间受日光照射 旅游中宜坚持护肤 旅游中不宜忽视脚磨伤 旅游中宜重视心理安全 旅途中不宜忽视腿肿 不宜感到疲劳后才休息 境外旅游宜忌 自驾游宜忌 野外露营宜忌 哪些人不宜海水浴 哪些人不宜乘飞机第六章 大忙人美容修身术 美容护肤宜忌 四季皮肤护理宜忌 不宜忽视夜间的皮肤护理 宜对皮肤进行防晒保护 皮肤不宜过度去油 不宜急于在洗澡后化妆 洗脸水温度不宜过高 洗脸时不宜只洗面孔 不宜过度用力梳头 切忌随便拔眉毛 不宜将香水直接洒在皮肤上 香水不宜四季使用 化妆品宜慎用 化妆品选购宜忌 不宜多用增白化妆品 宜作好眼部护理 忌重复使用去角质产品 美容宜经常敷面膜 忌用面霜代替眼霜 宜经常清理化妆包 忌经常用吹风机吹头发 不宜长期使用一种洗发水 染发和烫发不宜同时进行 美容瘦身饮食宜忌 不同肤质饮食宜忌 问题皮肤饮食宜忌 头发护理宜忌 头皮屑的饮食宜忌 掉发的饮食宜忌 黑眼圈饮食宜忌 关白牙齿饮食宜忌 嘴唇干裂饮食宜忌 唇色暗淡饮食宜忌 瘦身宜忌面面观 健美乳房饮食宜忌 瘦腰饮食宜忌 关腿饮食宜忌 活力保健男士篇 男人看脸测健康 男士完关收腹法 男士专用瘦腰平腹运动 适合男士的减肥运动 练就完关胸肌 花式俯卧撑练胸肌 变形俯卧撑练就健美胸肌 妙招消除啤酒肚 巧法健身变型男 型男美腿法 防脱发的技巧 用蜂蜜缓解喝酒上脸 动动手指壮阳强精 男人释放压力的方法 美丽保健女士篇 三种典型肥腰怎么瘦 上班族瘦腰提示 快速平腹小妙招 平腹纤腰的按摩法 座椅上也能瘦腹 起床做做减腹操 公交车上的瘦腹法 家务减腹法 伸懒腰塑造小蛮腰 美背瑜伽 减少背部赘肉的按摩 利用书本来美背 美丽蝴蝶背“夹”出来 你的臀部属于哪一型 拯救“方屁股” 臀型矫正操 消除“鸭屁股” 小动作用掉臀部赘肉 抬抬腿, 臀部就能变紧翘 紧致臀部的按摩 扭一扭让臀部更有型 睡前关臀操 纤长关腿的按摩 按摩消去腿部浮肿 美腿按出来 大象腿苗条术 跟凳子跳舞 关腿坐姿有讲究 能够丰胸的瑜伽动作 妙招巧丰胸 爱惜身体, 注重细节 背包族要当心“挎包病” 吃对东西才能瘦 减肥不只靠节食 调节饮食不等于厌食 主食如何选择 减肥时一定要吃的食物 风味小吃是无形杀手 你在面对饮食失调吗 治标又治本的膳食金字塔 减肥时请喝粥 对减肥有益的烹调方式——凉拌 让你有饱腹感的食物 喝对咖啡, 燃脂瘦身 耗脂高手乌龙茶 白天吃, 晚上动 晨起蔬菜汁 大忙人美肤全攻略 肌肤类型大检测 了解你现在的肌肤状态 敏感肌肤大检测 美肤步骤面面观 清洁——美丽的开始 卸妆——美丽的继续 保湿——水润的拥有 美白——白肤的修炼 防晒——美白的延续 防老——时光的停驻 祛斑——无瑕的美丽 抗痘——战痘的秘诀

## <<给大忙人看的养生经>>

### 章节摘录

**背部撞墙赶走腰酸背痛** 当我们腰酸背痛或者身体异常疲劳时，如果有人帮自己捶捶背部，按摩、推拿一下，会使疲惫的身体轻松很多。

在医院里，也常用背部的推拿按摩及捏脊法辅助治疗许多病症。

平时逛公园时也可以看到一些人用背部撞树的方法来锻炼身体，这都是运用了刺激背部穴位及经络有治病保健功效的原理。

人体背部的脊柱及脊柱的两侧纵横着繁多的经络，布满了重要的穴位，影响着四肢及脏腑的健康。

其中背部中间的督脉是人体阳气的总水库，能够保证人体生命力旺盛；脊柱两侧的膀胱经是人体内最长、连接穴位最多的经络。

因此，如果能够每天坚持刺激背部，可以使全身的血液循环加速，增强消化系统和内分泌的功能，提高人体免疫力。

当然，如果没有时间进行户外锻炼，利用家中或办公室里的墙，同样可以起到健身的效果。

具体做法是：在离墙10-15厘米处背对墙站立，放松全身，用背部向后撞击墙壁，待身体弹回后再向后撞击，保持每秒钟撞一次，并按节奏自然呼吸。

背部撞击的顺序依次是背的上部、腰的下部、左右肩胛和左右侧背，尽量让整个背部全部撞到。

撞击时，动作要有力但不可过猛，保持用力均衡。

撞击上背部可以刺激主治心脏疾病的心俞穴，主治肺部疾病的肺俞穴，能宽胸理气的督俞穴以及宽中、理血、和胃的膈俞穴等；撞击腰和下背部可以刺激主治胆囊疾病的胆俞穴，主治肝脏疾病的肝俞穴，还有和胃、健脾、化湿的脾俞穴等；撞击左右肩胛上的穴位，对治疗头面部疾病、肩周炎、颈椎病有特效；撞击背部侧面，能够宽胸理气，治疗肋间疼痛。

此外，尽量挺胸撞击颈肩部的风门、大椎等穴位，对颈椎病以及颈肩综合征有较好的治疗效果。

虽然背部撞墙法很简单，但在锻炼的过程中不可急躁，应注意循序渐进，最开始撞墙时间应保持5—10分钟，待身体适应后，再渐渐延长至30分钟左右。

一般撞击几分钟后，就会出现打嗝儿、放屁等情况，这是由于体内脏腑变得通气、顺畅引起的。

待背部由于撞击变得明显发热时，背部的各个穴位及其所属的脏腑就能得到有效的保养，从而起到防治疾病的效果。

因此，背部撞墙法特有的顺气通络的功效比简单地按摩推拿有过之而无不及。

但需要注意的是，年纪偏大的人每次只可撞击3—5分钟，而且患有严重心脏病或尚未明确诊断的脊柱病以及血压过高、内脏下垂或晚期肿瘤的病人，不宜用此法锻炼。

## <<给大忙人看的养生经>>

### 编辑推荐

《给大忙人看的养生经》 全方位缓解压力让大忙人远离亚健康，全面打造优质生活！

随着生活节奏的加快，很多上班族的身体都处于亚健康状态。

《给大忙人看的养生经》从细节入手，帮助那些忙于工作的大忙人远离亚健康。

教给大忙人最快捷的养生经。

权威指导孟羽贤 关爱大忙人的身心健康 忙里偷闲的自我保健方法 大忙人轻轻松松保健康 面对生活中方方面面的压力，“没时间”已经成为大忙人忽视健康的口头禅。

其实，只要懂得养生技巧，完全可以忙里偷闲保健康。

一看即懂的保健知识 一学即会的养生技巧 全方位缓解压力让大忙人远离亚健康，全面打造优质生活 见缝插针 在忙碌中保健 忙里偷闲 在纷繁中养生 小细节有大智慧 小动作换大健康



<<给大忙人看的养生经>>

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>