

<<养生是很简单的事>>

图书基本信息

书名：<<养生是很简单的事>>

13位ISBN编号：9787563922451

10位ISBN编号：7563922458

出版时间：1970-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：邓琼芳

页数：257

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>

<<养生是很简单的事>>

前言

随着人们生活水平的提高，养生之道越来越被引入正轨，更多的人开始注意，因为生命的健康是人生大事，如同谚语所说：“金子再好，也好不过好身板。

”健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。

民族的兴旺发达，社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与健康二字息息相关。

然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。

伴之而来的除困扰人们身体的各种疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

其实，越忙碌的人越要重视健康，因为身体是革命的本钱。

有人把养生比喻为“木桶效应”。

木桶是由几块木板箍成的，盛水量的大小由这些木板的长度来决定。

若其中有一块板短了，木桶的盛水量便因之而受限制，其他的木板再长也无济于事。

人体也一样。

人体是一个综合体，无论哪个部位出现问题，都直接影响健康。

心、脑固然重要，肝、脾、胃、肾、腰、颈……也都不可轻视。

21世纪是一个大健康时代，人们越来越重视全面综合的养生之道，而不是单一地采取措施，顾此失彼

。

也许你觉得，社会进步这样迅速，生病已经不再是可怕的事情了，因为有医院和医生。

不错，他们是能够给我们提供许多方便，可也不免存在着许多问题，如就医往往需要花费大量的时间和金钱，现代医学尚不能全面解决人类的所有疾病问题。

“是药三分毒”，某些药物的副作用往往给自身带来了潜在的危害与伤害。

<<养生是很简单的事>>

内容概要

“百毒不侵，百病不跟”的身体是人们渴望的，《养生是很简单的事》通过精神、饮食、运动等方面详细介绍健康养生，让你知道，养生也可以如此简单。这是一本让你重新认识养生的书，是你拿起放不下的万花筒，五花八门的养生之道，其实并不像你想象的那样难以企及，透过这本“心灵的窗口”，你的心情会豁然开朗。

<<养生是很简单的事>>

书籍目录

一、饮食养生——营养合理才能根深叶茂用最日常的方式来保持健康、促进健康，是每个人的心愿。也许，这养生的诀窍就在你每天的三餐之中，只不过你没有细心去观察而已话说“凡膳皆药早餐是每日生命的开始三四五顿，七八分饱教你掌握健康晚餐的技巧喝水喝出健康素食主义能伤人不应歧视肥肉小调味品中有大健康饭前先喝汤，胜过良药方从粗杂粮中吃出来的门道饮食做到“八不贪”，健康长寿享永年“腹内常清”利健康“食不可无绿果蔬并非主食，苗条另寻良策解密鸡翅的美丽功效“久服轻身益气力”的花粉以脏补脏，吃啥补啥细碎易消化，吸收补血气科学饮食远离10大垃圾食品二、睡眠养生——食补不如药补，药补不如觉补睡眠从不是“以天为盖，以地为庐”那么简单，睡好了可以解除疲劳、美容养颜、提高机体免疫力。因此，开始学习睡觉吧睡眠——最天然的补药睡眠债欠不得嗜睡症：病征警讯刹住“开夜车”凌晨0~3点，务必深睡眠睡懒觉不提倡相拥而眠——温暖中“杀人”开灯睡觉，恶病来找梦游究竟是不是病噩梦有时是疾病的预兆梦多 睡眠不好让昏昏欲睡的早晨清醒午睡有讲究睡姿，不仅仅是优雅那么简单“高枕”未必“无忧一床好被子，创造健康一辈子床板能提高睡眠质量“八小时的睡眠时间”科学吗？

三、运动养生——运动是个宝，堪比灵芝草“生命在于运动。”它能塑造我们强健的身体，增强我们抵抗疾病的能力。通过运动，可以提升身、心、灵的整体素质，在自然状态下达到养生的目的生命在于运动运动——血脉的疏通渠道瑜伽——心灵的净化器爬山——让运动登峰造极散步——享受恬静人生倒行运动——益于健康舞动精彩人生慢跑——“有氧运动之王”闲时手指操，身体更健康教你如何“人老腿不老”爬楼梯——在健身中回家放飞风筝，收获健康蛙跳——跳走“将军肚”雨练雾不练空腹跑步害健康办公室里的有氧运动四、洗浴养生——最廉价高效的保健方法每天洗澡，必不可少。洗澡为的是洁净，而洗澡能洗出健康，你也许并不知晓。高效的保健方法，简便的养生之道，就在你每天的沐浴中得以实现沐浴出健康来清新的晨浴助你一天清醒热水浴——析出疲劳冷水强身把病驱空气浴——户外的享受日光浴——让你和阳光做朋友鲜花浴——让你貌美如花牛奶洗出的白皙泡澡——告别“游泳圈沐浴要随季节走早晚沐浴有方法女性沐浴健美法沐浴伴侣知多少浴后保养不可少远离沐浴误区五、四季养生——“应天顺时”养好身六、排毒养生——“路路通畅”才健康七、细节养生——安全简单不花钱八、精神养生——要活好，心别小

<<养生是很简单的事>>

章节摘录

插图：教你掌握健康晚餐的技巧伴随着生活步调的加快，午餐作为正餐的习惯早已被打破，晚餐成为中国现代家庭中最重要的一顿饭。

有的人从不回家吃晚饭，下班后就开始每天的“应酬”，吃喝几个钟头，才腆着肚子、晃着身子回家。

而有些家庭因为晚餐准备的时间充裕，吃得丰富，饱腹程度达到100%。

有的人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起，吃完后马上睡觉。

殊不知，这是极不符合养生之道的，医学研究表明，晚餐不当是引起多种疾病的“罪魁祸首”。

一些常见慢性疾患正是不良晚餐习惯长期作用的结果。

那么，晚餐究竟应该怎样吃呢？

1.晚餐要趁早。

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。

晚餐的时间最好安排在晚上六点左右，尽量不要超过晚上八点。

八点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。

并且，晚餐后四个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。

有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。

在晚餐食物里含有大量的钙质，在新陈代谢进程中，有一部分钙被小肠吸收利用，另一部分则滤过肾小球进入泌尿道排出体外，人的排钙高峰常在餐后4-5小时，若晚餐过晚，当排钙高峰期到来时人入睡，尿液便滞留在输尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及时排出体外，致使尿中钙不断增加，容易沉积下来形成小晶体，久而久之，逐渐扩大形成结石。

2.晚餐要吃少。

晚餐少吃睡得香，具体吃多少依每个人的身体状况和个人的需要而定，以自我感觉不饿为度。

晚餐千万不能吃饱，更不能过撑。

一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%。

晚餐经常摄入过多热量，可引起血胆固醇增高，过多的胆固醇堆积在血管壁上，久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病；晚餐过饱，血液中糖、氨基酸、脂肪酸的浓度就会增高，晚饭后人们的活动量往往较小，热量消耗少，上述物质便在胰岛素的作用下转变为脂肪，日久身体就会逐渐肥胖。

<<养生是很简单的事>>

编辑推荐

《养生是很简单的事》：与其生病治病，不如无病预防。
轻轻松松，造就养生之道。

<<养生是很简单的事>>

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>