

<<长命百岁-自我养生与健身>>

图书基本信息

书名：<<长命百岁-自我养生与健身>>

13位ISBN编号：9787806073643

10位ISBN编号：7806073647

出版时间：2004-08-01

出版时间：珠海出版社

作者：赵叶 著

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>

<<长命百岁-自我养生与健身>>

内容概要

什么是健康？

当代健康观有两个标准： 一是生理健康，二是心理健康。

饮食与健康关系密切，居室与健康密不可分， 环境与健康息息相关。

心理与健康至关重要， 心宽则体胖，心静则寿长…… 当代生活，自我养生与健身尤为重要！

<<长命百岁-自我养生与健身>>

书籍目录

什么是健康 健康的标准是什么 人的寿命究竟有多长 健康老人的特征 怎样判断自己衰老 长寿的十步 老年人保健十要 制服长寿之敌 饮食与健康 要讲究膳食平衡 每日蔬菜不可少 哪些蔬菜可抗癌 餐桌上要有汤 怎样选食水果 喝水的学问 每天该吃多少盐 食豆类制品的学问 鸡蛋的健美功能 美酒飘香说功过 素食——血液的净化剂 健康只缘晚餐 少吃饭 方式要改革 职业与饮食 健康话五味 饮食的中毒与解毒 菜篮子里有伤药 儿童饮食与健康 在21世纪的餐桌上 居室与健康 营造健康的居室环境 让居室春意盎然 净化居室空间 让庭院日日春风 阳台如何种花 居室色彩与健康 居室的照明与健康 怎样才能清静 居室防潮方法多 清除厨房的污染 老人居室有讲究 室内育花的窍门 飘浮在城市上空的绿洲——屋顶花园 琐谈室如其人的个性 美厕所：文明的象征 无声的诗，立体的画——盆景的制作与陈设 锅盆碗碟的净化 家庭常用的消毒方法 居室地毯的保健功能 生活中的最佳高度 自我的保健环境与健康 心理与健康 锻炼与健康

<<长命百岁-自我养生与健身>>

章节摘录

饮酒还有一些禁忌，应引为注意：一、不宜空腹饮酒；二、饮酒时或酒后不应服用头痛药、安眠药；三、不可将白酒与汽水同饮，否则会使酒精挥发并产生大量二氧化碳，对胃、肝、肾、肠均会有严重损害；四、不可借酒御寒，饮酒后全身血管扩张使身体散热加速，更易发生感冒与冻伤；五、忌酒后入浴，否则体内储存的葡萄糖会大量消耗，引起血糖含量下降，导致体温降低；同时酒精抑制了肝脏正常生理活动能力，阻碍体内葡萄糖的储存，造成身体疲劳，和导致低血糖休克以至溺水；六、酒后（特别是烈性酒后）不宜进行性生活，因为男子大量饮酒，会使精液中70%的精子发育不全，如此时同房，妻子怀孕，将会有26%左右的胎儿出现先天性畸形。我国古代医书中有“酒后不入室”的记载；七、孕妇忌酒，否则也会影响胎儿的健康发育；八、不喝粗制滥造的劣性酒，这种酒多用酒精勾兑，对肝脏损害大；九、不喝闷酒；十、不喝雄黄酒，这会造成中毒的发生，重者会导致休克、尿闭、抽搐、昏迷、死亡。

酒醉应如何解除，这里介绍几种民间妙方可供参考：一、饮米酒醉者，可饮一盅白梨汁或萝卜汁、橙汁。

二、饮绍兴酒醉者，可购葛花六克煮汤服用。

三、饮高粱酒醉者（或烈性酒）可饮荸荠汁一大杯。

四、酒醉恶心、呕吐者，可用生姜一片含口中以止呕。

五、让酒醉者仰卧，取花露水数滴于热毛巾上，覆盖于醉者脸上，可醒酒止呕。

六、轻度酒醉者还可用甘蔗汁或松花皮蛋沾醋服或糖醋萝卜整随意吃；成橄榄、话梅等，均有解轻度醒酒的作用。

七、较重的酒醉者应及时送医院救治。

……

<<长命百岁-自我养生与健身>>

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>