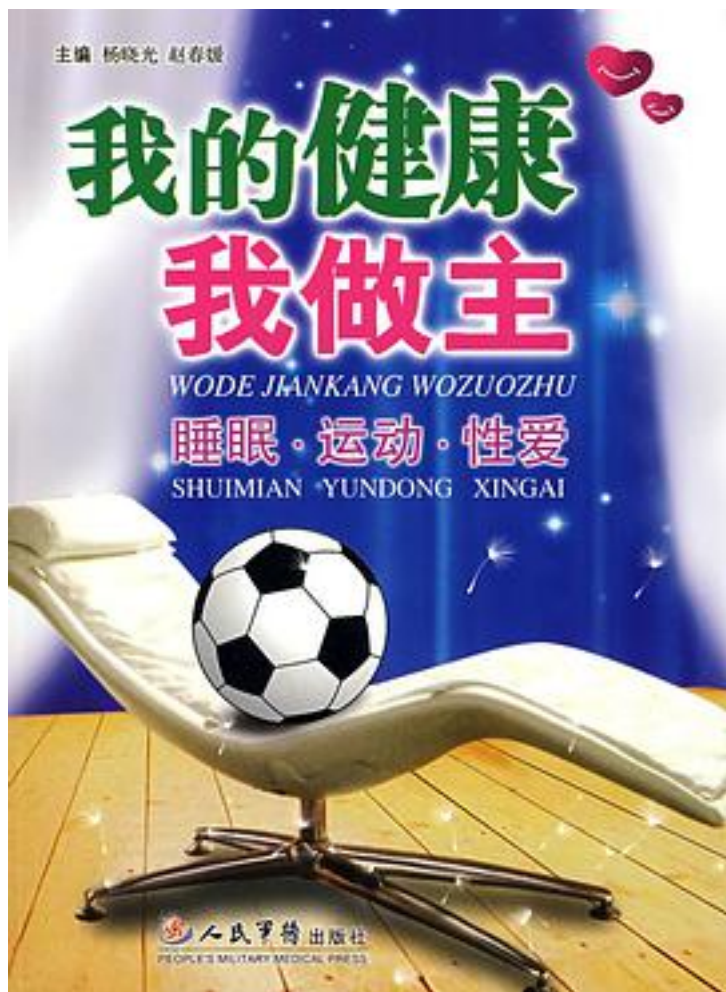


我的健康我做主.睡眠.运动.性爱



[我的健康我做主.睡眠.运动.性爱_下载链接1](#)

著者:杨晓光//赵春媛

出版者:人民军医

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787509123836

《我的健康我做主：睡眠·运动·性爱》提供的正是关乎生命健康的睡眠、运动、性爱这三方面的相关知识、理念与做法。作者深入浅出地论述了睡眠、运动与性爱的科学保

健养生原理和方法，实用性、可操作性强，是广大群众不可多得的日常保健指导用书。

俗话说“

民以食为天”。事实上，同样关乎生命与健康的要素还有睡眠、运动与性爱。如果说“睡眠是人生第一道美餐”、运动是生命之舟的助推器，那么，性爱可谓生命之火的助燃剂。惟有这三种要素合理、科学、和谐地加入生命的合奏，生命才会演绎出美妙的乐章。

作者介绍:

目录: 一、合理睡眠 每天需要多少睡眠 人一生的睡眠规律

每天睡6~7个小时能延长寿命 睡眠不足5个小时死亡增1.7倍 睡眠充足，免疫力高

何时入睡最好 早睡能护肝 晚11点前睡觉防皱纹 晚睡晚起人聪明

分段睡眠更利于恢复精力 睡够8个小时才能有效健身 睡眠可防癌

肺结核患者每天要睡足10个小时 睡得香才能记得牢 闻花香入眠可增强记忆力

睡前“四动”睡个好觉 睡前不能吃的五种食物 吃饱久睡容易伤肺

饭后5个小时睡觉缓解胃灼热 服药后不应立即睡觉 睡前洗头易患头痛

提高睡眠质量十六法 七种不利健康的睡眠习惯 睡觉别戴这六种东西

睡眠张口呼吸有害健康 不要头枕着手睡觉 开灯睡眠癖须纠正

开灯睡觉，可能诱发性早熟 不要开着空调睡觉 睡眠时间要顺应四季变化

夏天睡眠应避风 热天睡觉最好穿睡衣 夏季睡眠的禁忌 冬夜睡眠莫弯腿

睡觉要重视“被窝小气候” 即使睡不好，也不要增加卧床时间 睡眠的十大认识误区

古人睡眠十忌 睡眠不足可引起高血压 睡眠不足加大心脏负担 睡眠不足易得胃病

睡眠不足性激素下降 睡眠不足影响工作 睡眠不足6个小时犹如两晚不睡觉

连续5天睡眠不足心脏功能减弱 长期睡眠不足易患糖尿病 长期睡眠不足易产生幻觉

睡半饱会影响健康 睡眠足可避免发胖 睡眠太多相当于暴饮暴食 睡久也会致癌

睡懒觉对健康的八大危害 睡懒觉不利于控制血糖 脖子粗的人少睡懒觉

周末睡懒觉，周一更疲倦 睡姿与健康 依据身体状况选睡姿 睡姿不良会导致性障碍

不良睡姿对女性健康不利 孕妇宜睡左侧位 更年期女性睡前六忌 老年人宜选的睡姿

脊椎病病人应选的睡姿 腰椎间盘突出多睡硬板床 冠心病病人要睡倾斜床 醉酒后宜侧睡

睡眠方向与健康 床靠墙容易睡出关节炎 火车卧铺上睡觉头部最好朝向过道 枕头与健康

选枕头注意可塑性 根据睡姿选枕头 低枕无病 称心枕头助睡眠 新生儿5个月开始用枕头

荞麦壳枕头让孩子睡得香 中老年人宜用圆枕 枕芯需要适时更换 脑梗死患者慎用竹枕席

婴幼儿不宜睡席梦思 哪些人不宜睡凉席 谨防冬季“电热毯病” 育龄夫妇慎用电热毯

孕妇勿睡电热毯 “睡商”高的孩子更聪明 婴儿睡多久算正常 不同年龄孩子的睡眠时间

灯光下睡觉儿童易患近视 睡眠不足儿童易患近视 睡前吃甜食，孩子易尿床

小儿睡觉不要以衣代被 儿童晚睡影响身高 睡懒觉不利儿童生长 儿童午睡可能影响智力

儿童夜间“醒”，家长别应答 就寝时间看电视，孩子睡眠易紊乱 肥胖儿多睡有利保健

孩子睡得多不易发胖 新生儿应常换睡眠姿势 睡姿影响孩子容貌

婴儿仰面睡，身体更健康 婴儿睡姿不当会致命 婴儿睡在大人怀里弊大于利

幼时不单独入睡，长大易有睡眠问题 孩子独睡的三大好处 宝宝这些睡眠习惯不可取

儿童睡眠障碍的防治 帮助孩子独自入睡的12种方法 女性睡眠时间同体重关系密切

女性睡眠少易患高血压 女性独睡更健康 开灯睡觉易患乳腺癌 八法助更年期女性睡眠好

睡眠欠佳男子发福 趴着睡对男性健康不利 裸睡让男性更自信

老人睡醒多病患，床上动作要缓慢 老年男性睡得少，雄性激素水平下降

老年人睡好三种觉 老年人睡前五件事 老年人睡前不宜吃补品

老年人口干舌燥应改正睡姿 老年人嗜睡谨防心脏病 老年人适度锻炼提高睡眠质量

午睡可防冠心病 午睡24分钟最好 午饭前小睡好 下午三时小睡好

夏日午睡，减少心肌梗死 夏季午睡守则 入了秋也要重视午睡 午睡宜松腰带

以手代枕午睡三大危害 老年人慎防“午睡杀手” 哪些人不宜午睡

午觉睡不好当心“伤了心” 睡好午觉妙招 饮食不当易致失眠

睡前2小时使用电脑易失眠 高强度锻炼易致失眠 慢性失眠会导致糖尿病

有助睡眠的食物4 解除失眠五妙法5 最新催眠法6 失眠者，别为睡觉而睡觉
不靠谱的催眠药 失眠者慎用“沙星” 孩子不能吃催眠药 睡眠疾病知多少
睡眠中，这些“毛病”不可忽视 睡眠中易发生的疾病 心脏病病人不宜多睡眠
结石病人不宜睡前喝牛奶 喝酒导致睡眠呼吸障碍 爱打鼾睡前4个小时别饮酒
“打鼾”易诱发男性功能障碍 减少打鼾十法二、科学运动 运动可产生新的脑细胞
运动让人变聪明 运动可提高感知能力 运动可提高视力 运动可改善骨质疏松症
运动可治疗抑郁症 少量多次运动降血压 每天运动10分钟保护心脏 适量运动防脑卒中
头低位运动防脑卒中 运动能防癌 经常运动不易患乳癌 针对性运动助长高
运动有助癌症患者坚持化疗 力量训练可使肌肉“返老还童” 只要运动就能长寿
运动的心理效应 运动治病有奇效 体育运动要均衡 掌握健身“密码” 运动最好多样化
明确目的，选择运动 不同身材选择不同的运动 体育锻炼有“七必” 运动健身八字方针
运动健身十条忠告 运动可用嘴呼吸 运动时呼吸要平稳 如何用心率测算运动量
健身运动谁最优 寻找最适合自己的运动 选运动方式也要粗细搭配
交替运动——健身新观念 反常运动益健康 每周锻炼几次好 运动选好“时间段”
运动过量，免疫力低 过量运动，危害终生 运动过度有征兆 高强度锻炼易失眠
运动总量比强度更重要 运动量需慢慢加 五个标准判断运动是否适量
偶尔健身等于暴饮暴食 最糟糕的锻炼习惯 寻找合理运动负荷 锻炼别以“出汗”论强度
无汗运动也健身 局部性运动有害某些人健康 有些运动损害关节 运动谨防运动性昏厥
压力过大时不可急运动 运动损伤早就医 注意健身中八个暂停符 运动时别忘了放音乐
运动健身常见的五大误区 运动间歇5分钟最好 运动间断不应超过4天 感冒后运动要慎重
锻炼慎用小区健身器 户外运动巧着装 运动时不宜穿着纯棉服装 不同的运动穿不同的鞋
春季最适合的四种运动 夏天运动要科学 早秋锻炼注意事项 天冷锻炼注意事项
冬季运动少跳跃 酒后不宜运动 运动前别吃巧克力 运动后不宜立即洗澡
运动后别忘“冷身” 运动后宜补五种元素 运动后千万别吃鱼 运动后别急着喝冷饮
运动后别喝冰镇啤酒 怎样预防运动后肌肉酸痛 运动后，应补白开水加盐
每周运动5小时最利减肥 傍晚锻炼更减肥 饭前适量运动助减肥
运动中间休息一下更减肥 女性巧运动，减肥不缩胸 不利于减肥的三种运动
有氧运动与无氧运动 有氧运动增加“好胆固醇” 有氧运动减肥最有效
有氧运动提升性能力 让孩子快乐的五种运动 不适合儿童的运动 女子健身六注意
女性运动莫忘皮肤护理 女性运动五处易受伤 运动失当易引发五种妇科病
中年男性如何健身 运动助“雄风” 复合运动益于老人健康 老年人并非运动量越大越好
老年人运动过量降低免疫力 老年人体育锻炼切忌随意性 老年人怎样运动不伤身
老年人压腿“五要” 老年人锻炼三重点 老年人运动三原则 老年人晨练不如暮练好
老年人运动有“三忌” 老年人晨练要离树远点 老年人冬练九忌
老年人生病切勿坚持运动 胖人健身五注意 坚持散步益健康 散步要“三定”
餐前快走降血脂 散步甩手治气喘 慢走比快走更适宜减肥 步行锻炼后的保养
科学散步方法各异 步行锻炼有技巧 变着法走路能治病 沙滩散步改善血液循环
慢跑——健身首选 慢跑能改善视觉记忆力 慢跑诀窍 跑步讲科学，健身效果好
结伴跑步更益健康 花样跑步，事半功倍 养生健身跑 跑步有利于保养前列腺
跑步时要注意正确呼吸 跑步姿势不对伤身体 跑步谨防“跑步膝” 跑步中注意疼痛
跑步时不宜戴耳机 出汗后不要马上终止跑步 长跑注意事项 特殊天气跑步注意事项
哪些病人不宜长跑 跑步机健身六注意 打乒乓球要护好膝盖 更年期跳舞益处多
一些舞种有治疗疑难杂症的功效 老年人跳舞有禁忌 跳绳防病又健身 跳绳运动注意事项
中老年跳绳宜慢不宜快 扁平足不宜跳绳 常荡秋千不腰痛 踢毽注意事项
绑沙袋锻炼莫贪多 放风筝应防脑血管意外 呼啦圈健身四要 空竹“抖”出健康来
跳跃运动强骨质 撞击性运动预防骨质增生 举重增进性能力 登山注意事项
游泳半小时抗前列腺癌 游泳每次别超过45分钟 游泳前后要补水 冬泳健身益处多
蛙泳有助女性性功能 女性游泳五注意 青少年不宜潜泳 瑜伽治头痛
瑜伽能增强乳癌患者免疫力 练瑜伽一定要空腹 练完瑜伽就洗澡等于白练
练瑜伽不当藏隐患 瑜伽不是人人都能练 健身房里常见的错误
太空漫步机摆幅不宜太大三、和谐性爱 有规律的性生活对人有益 性生活可预防感冒
适度房事有利于心脏 性爱过度可致前列腺肥大 性爱适度防流产 性生活可减少乳癌复发
适度做爱防粘连 性生活是天然止痛药 性爱是积极的休息 欢愉性爱有助生育
性爱让女人更聪明 性爱—女性容颜的美容师 性爱有益健康新发现 再忙也要过性生活

一生中的性欲曲线 了解你的性欲周期 性爱频率有公式 何时同房才算好
性生活质量高，重复次数少 房事时间太长不是好事 哪些时间段不宜过性生活
性生活需要良性循环 房事过度易缺锌 房事过度足跟会痛 房事过频诱发射精痛
判断房事过度要看隔天感觉 房事后要护好腰和腿 性生活不和谐易致乳腺疾病
剧烈性生活可致失明 有害的性行为 性爱易导致的五个问题 影响女性性欲的因素
性唤起不足对女性伤害大 太苗条了损性欲 总穿高跟鞋易性冷淡 精液有利于女性健康
阴道炎治疗期间切忌房事 性不满足有损女性身心健康 九招应对女性性冷淡
女性更年期性欲亢进须治疗 绝经不是房事的终结 哺乳提高女性“性趣”
提高女人性兴奋的食疗方 女性无高潮对健康有害吗 女性滥交易染衣原体
女性滥交引发乳癌 未婚男子慎洗桑拿浴 男性穿化纤内裤可影响性功能
提高男性性能力三法 锻炼可延长男子性生命 有利于男人性事的三种运动
男性也会“性过敏” 男人性生活的“三过分” 十三种因素危害男性生殖健康
“性休克” 男人如何自救 男人房事后及时补锌最重要 水果巧治男性私处问题
体外排精五害 太紧张也会不射精 过度手淫能引起骨质变化 男人坐浴助防性病
房事出汗，未必是“虚” 出汗太多别急着行房 四季与房事 运动可以助“性”
蹲马步，能改善性能力 若欲性美满，常做性保健 夫妻一同洗浴可能影响性功能
谨防“性生活感冒症” 性爱也要防过敏 性生活应注意心理卫生 性爱前别吃得太油腻
过量嚼口香糖损害性功能 性爱前不宜喷香水 房事后不要用湿巾清洁
性爱后别忘“5分钟护理” 性生活后马上睡觉不科学 充分睡眠有助性爱
几个小动作消除性疲劳 晨浴消除性爱疲劳 怎样缓和性爱中的“不应期”
性生活后暂缓驾车 性爱应注重环境 音乐使性生活更甜蜜 饮食调配有助性生活
美食有助完美性爱 外国人常吃的“助性”食品 最佳催情食物 这些维生素能助“性”
壮阳补阴1周饮食 败“性”食物知多少 中老年男性如何面对性生活
老年男性压抑性欲有害健康 要长寿就不要拒绝性爱 中老年人防性衰十要点
喝咖啡有益于老年人的性生活 老年人何时过性生活最好 老年人适当自慰益健康
再婚中老年人性生活需要调适 患病老年人如何过性生活 老年人莫以药助性
老年人以药壮阳后果严重 性爱的六盏健康红灯 房事中的病情警报
有些“性病”要查神经 常服安定药影响性功能 这些精神类药影响性功能
服用伟哥四大不良反应 有些药物可能让女性“扫性”
分娩及妇科手术后应禁房事多长时间 哪些病人需“忍性割爱”
哪些性器官疾病不宜同房 前列腺增生者宜早晨做爱 嗅觉影响性欲 早晨勃起与健康相关
安全套防性病不能“万无一失” 使用安全套注意二点 性生活中的“十不要”
• • • • • (收起)

[我的健康我做主.睡眠.运动.性爱_下载链接1](#)

标签

科普

健康

中国

电子书

性

当当读书

养生

评论

很一般，少量内容重复，存在错误知识点，编撰类的书籍，有堆砌内容之嫌，学不到太多东西。

堆砌資料，內容重複，存在錯誤…不知道這種東西是怎麼出書的。

[我的健康我做主.睡眠.运动.性爱_下载链接1_](#)

书评

[我的健康我做主.睡眠.运动.性爱_下载链接1_](#)