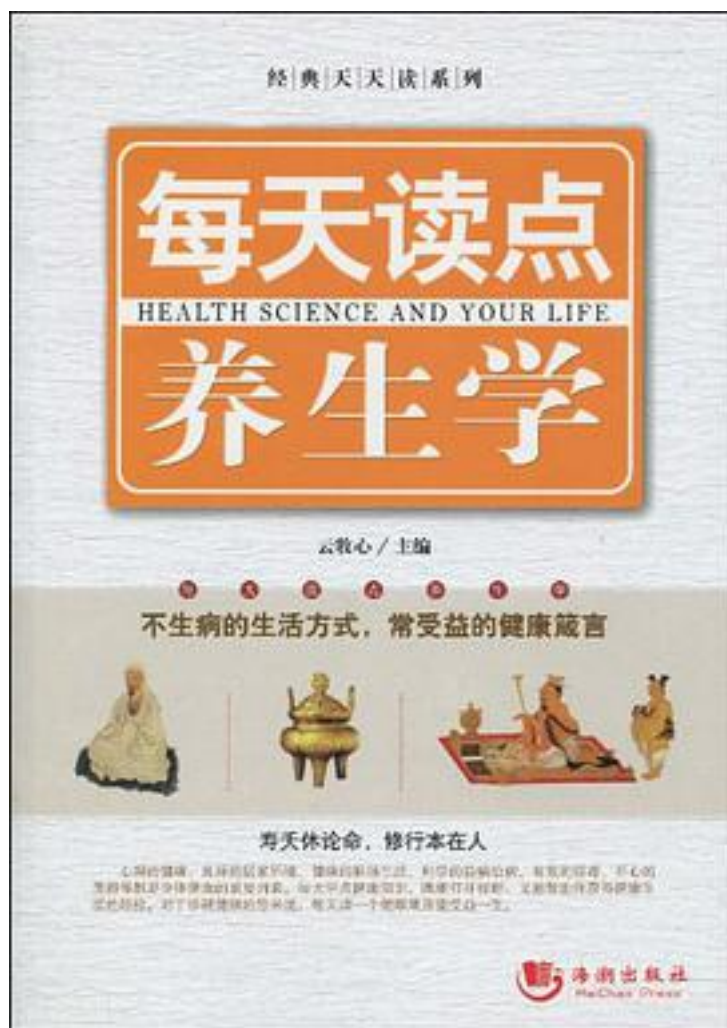


每天读点养生学



[每天读点养生学 下载链接1](#)

著者:云牧心 编

出版者:海潮

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787802138261

《每天读点养生学》内容简介：心理的健康、良好的居家环境、健康的职场生活、科学

的防病治病、有效的排毒、开心的旅游等都是身体健康的重要因素。每天学点健康知识，既能打开视野，又能帮助你获得健康生活的经验。对于珍视健康的您来说，每天读一个健康箴言能受益一生。

作者介绍:

目录: 第1章 合理饮食与养生选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果，取益己者而食之

/1每天要喝足够的水——水停一日体生毒，人闲百日必生病

/2这样吃盐最健康——菜饭宜清淡，少盐少病患

/3控制食用油的摄入量——常令充实勿空虚，日食须当去油腻

/4食醋的宜与忌——多吃一点醋，不用到药铺

/4不能过量食用辣椒——一香能解百臭，一辣能解百瘟

/5吃零食要注意搭配——不知食宜者，不足以全生

/6白开水是最好的饮料——好水喝足，百病可除

/7选择适合自己的茶——宁可三天无油盐，不可一日不喝茶

/8健康地饮用牛奶——早上喝奶保证营养，晚上喝奶有助睡眠

/9选择健康的汤饮——饭前一碗汤，气死好药方

/10生活中的健康粥饮——粥食原本同源溯，粥谱食疗治百病

/11健康饮品豆浆——天天喝豆浆，长寿有保障

/12喝果汁要讲究健康——酸味伤于筋，辛味损正气

/13戒掉碳酸饮料——狂饮害人，伤脾伤胃

/14女性饮用咖啡危害大——咖啡味美，女性慎饮

/14枣是健康的朋友——一日三枣，长生不老

/15花生要健康地食用——常吃花生能养生，吃了花生不想荤

/16必不可少的豆制品——宁可一日无肉，不可一日无豆

/17食用豆腐的健康提示——要想人长寿，多吃豆腐少吃肉

/18妙用生姜得健康——四季吃生姜，百病一扫光

/19正确食藕健康受益——鲜藕止血，熟藕补血

/20菠菜食疗价值高——三天不吃青，两眼冒金星

/21根据自身状况选择粗粮——五谷杂粮壮身体，粗茶淡饭保平安

/22细嚼慢咽好处多——吃得慌，吞得忙，伤了胃口害了肠

/23能保持食物营养的烹调方法——火急烙不好饼，三滚不如一焐

/24合理搭配一日三餐——早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐

/25适当增加进餐次数——食欲数而少，不欲顿而多

/26不要让酒变成身体的毒药——久饮酒者，腐烂肠胃

/27改掉暴饮暴食的不良习惯——太饱伤神饥伤胃，太渴伤血又伤气

/28饮食要卫生——病从口入，祸从口出 /29第2章

科学运动与养生让运动提高身体免疫力——体强人欺病，体弱病欺人

/31生活中简单易行的健身方法——捶背搓腰摇头晃脑，打打哈欠耸耸肩膀

/32与起床同步的健身方法——一天之计在于晨，早起锻炼不能省

/33上班途中也可以简单健身——上班途中，健身先行

/33办公室里的健身操——小小办公室，锻炼大天地

/34尽量从小开始进行锻炼——年轻勤锻炼，老来身体健

/35选择适合自己的运动方式——夏游泳，冬长跑，一年四季广播操

/36不同年龄的人应选择不同的运动——饮食贵有节，运动贵有恒

/37科学地选择运动量——养生在动，动过则损

/38怎样进行运动前的准备——准备活动要做好，事先热身不可少

/39黄昏锻炼比晨练有益——找好运动时，黄昏赛过晨

/40平时散散步有利身体健康——平时徐行百步多，手摩脐腹食消磨

/41选择最佳的步行姿势——常常步行走，活到九十九

/42制订适合自己的步行健身计划——或多或少，合适最好

/43中老年人快步走意义大——快步走，人长寿

/44后退走路法的保健意义——要想腿不废，走路往后退 /45多进行“健康跑”——要得到效果，先讲究方式

/45跑步锻炼的最佳运动量——量小无用，量过易损

/46登山是很好的健身方法——懒懒散散好生病，闲来登山增健康

/47太极拳的要义和精髓——常打太极拳，益寿又延年

/48脑力劳动者的放松技巧——急需端坐敬天威，静室收心宜谨戒

/49跳绳的保健秘诀——跳绳踢毽，病少一半

/50走近休闲时尚的瑜伽运动——若要身体好，天天要做操

/51运动中如何正确补水——饥餐渴饮勿太过，免致膨脝伤心肺

/52平时多拍拍身体——拍打健身法，方便又有效

/53健康的反常态健身——方式不重要，健康是结果

/53易感冒的健身处方——健身是感冒的最好预防方法

/54易疲劳的简单健身处方——经常锻炼身体，早日远离疲劳

/55过度疲劳的恢复方法——过度疲劳伤身体，及时改正少病患

/56生活中的健身误区——谨慎不为过，小心益健康

/57饭前、饭后不要剧烈运动——饭前不要闹，饭后不要跳 /58第3章

健康睡眠与养生高质量睡眠是健康的保证——每天睡得好，八十不见老

/59睡眠不足危害多——睡眠不好，疾病丛生

/60睡眠要有规律——早起不在鸡鸣前，晚起不在日出后

/60改掉睡眠的坏习惯——一觉到天亮，身体自然好

/61要健康就不能睡懒觉——懒觉睡足，精神去无

/62每天中午坚持午睡——坚持午睡好处多，精力旺盛好干活

/63高质量睡眠的条件——吃八分饱，睡十分够

/64使用空调创造良好的睡眠环境——睡前开开窗，一夜睡得香

/65创造舒适的睡眠条件——床好铺好睡眠好，两者缺一添烦恼

/66选择正确的睡眠姿势——坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮

/67变换睡姿有助于睡眠——常换睡姿，保持通畅

/68选择健康的睡向——南北睡，能助眠

/69养成自然醒的好习惯——每天按时醒，轻松又保健

/69科学摆床有助睡眠——床舒适，人轻松

/70掌握好睡眠时间的长短——多睡易病，少睡伤身

/71睡觉最好不要面对面——睡觉面对面，精神好很难

/72晚餐、睡眠间隔宜长——晚饭早点吃，健康能保障

/73多做有助于睡眠的运动——勤劳一日，可得一夜安眠

/73给被子晒太阳的机会——卧具卫生做得好，舒适睡眠有保证

/74枕头不能过高和过低——枕头好，睡眠佳 /75注意床铺的卫生——卫生多，疾病少

/76主动性休息能克服疲劳——主动休息，疾病无踪

/77睡眠要保持黑暗环境——睡眠开灯，疾病丛生

/78调整睡眠的方法——吃人参不如睡五更

/79晚间不要饮用咖啡——晚间咖啡，无助睡眠

/80热水泡脚帮助睡眠——每夜洗脚卧，睡眠固自安

/80健康睡眠的细节——不露宿于星月之下，不睡卧时露出肩头

/81把熬夜的伤害降到最低——一日不睡，十日不醒

/82重视睡眠打鼾——鼾声四起，健康警报

/83治疗失眠要讲方法——经常失眠，少活十年 /84第4章

心理健康与养生心理与健康密切相关——怒甚偏伤气，思多太损神

/85快乐是健康的捷径——心诚意正思虑除，顺理修身去烦恼

/86保持心理平衡——心理平衡，黄金心态

/87笑口常开，健康常在——生气催人老，不如笑一笑

/88用乐观的态度面对生活——寿夭休论命，修行本在人

/89人生中最有力量的好情绪——情绪好，身体好

/89管理自己的情绪——情绪不好，到处烦恼

/90幽默能调剂生活的喜怒哀乐——怒伤肝，喜伤心，悲喜惊恐伤命根

/91培养洒脱、豁达的性格——豁达是仙药，巧用治百病

/92你是自己最好的心理医生——心理无疾病，健康有保证
/93戒除自卑的毛病——自卑容易催人老，自信生活寿缘高
/94男人也要学会哭——有泪尽情流，疾病自然愈
/95大悲大喜对健康无益——世人欲知卫生道，喜乐有常嗔怒少
/95紧张情绪对健康有害——逢事不紧张，寿命自然长
/96远离过度焦虑——安神宜悦乐，惜气保和纯
/97戒除忧郁——积忧不已则魂伤矣，愤怒不已则魂神散也
/98猜疑能剥夺你的健康——豁达者长寿，猜疑者短命
/99狭隘是好情绪的大敌——放宽心思自家福，免致中年早哀愁
/100嫉妒无益健康——嫉妒是心灵的毒瘤，宽容是增寿的良方
/101贪婪的人健康没有保障——淡泊名利人长寿，贪得无厌命不长
/102偏激固执是健康大敌——不忍百福皆雪消，一忍万祸皆灰烬
/103抛弃恐惧的心理——恐惧是种病，努力能克服
/104认识常见的心理疾病——疾病种类多，早认识才能早预防
/104获得心理健康的“营养素”——健康需要营养，心理需要呵护
/105分清虚荣和自尊——虚荣是毒药，自尊是脸面
/106消除虚荣的武器——虚荣誉处大，消除靠自己
/107坦然接收生活中的不完美——完美不完美，关键在体会
/108正确认识挫折——挫折不挫折，全在你选择 /109克服依赖心理——有主见，力量大
/110适当自负——谦受益，满招损 /111第5章
居家环境与养生保持居室内空气清新——空气常新，健康常在
/113选择健康的地板和装饰材料——要想身体好，装修要环保
/114各种地毯谨慎选用——地毯好看，健康使用
/114营造舒适的室内环境——常开窗，透阳光；通空气，保健康
/115合理搭配室内色调——居处绮靡华丽，令人贪得无厌，乃患害之源
/116用绿色植物净化家中空气——顺四时兮和喜怒，安居处兮山水情
/117营造良好的家庭氛围——少生闲气有欢乐，家庭和睦幸福多
/118夫妻和谐相处的秘诀——夫妻相敬如宾，越活越显年轻
/119创造良好的卫生环境——浴厕无味心情好，厨房卫生害虫跑
/121住宅谨防电磁辐射——电磁污染无处不在，保护住宅维护健康
/122正确地使用电脑——上网不上瘾，疾病自然没
/123健康地使用冰箱——冰箱保鲜不保险，使用规则多讲究
/123对电话经常清洗——电话多人用，卫生要保证
/124经常消毒饮水机——久不除垢易污染，人不勤快易生病
/125电视对人们的健康影响大——少看电视，身体健康
/126常给家里的空调消消毒——空调干净，空气清新
/127平时要经常清洗电脑——电脑灰尘多，清洗要细心
/128把病菌消灭在卫生间——地方小细菌多，勤保洁得健康
/129健康地使用光源——日光灯方便人，正确使用是根本
/130私家车要常开窗——车内空气污染多，多多换气保安乐
/131老年人穿衣服要注重舒适性——春寒莫放棉衣薄，夏月汗多须换着
/132怎样选择健康舒适的鞋——护好您的脚，百病不来找
/133消灭蟑螂应该从早春开始——蟑螂消灭光，健康有保障
/134赌博严重危害健康——财帛生有分，知足将为利
/135养成良好的生活习惯——饱不剃头，饿不洗澡
/136春捂秋冻保持健康——春不忙减衣，秋不忙加衣
/137剔牙和挖耳对健康无益——牙不剔不稀，耳不挖不聋
/138晒太阳也要讲究方法——经常晒太阳，筋骨强如钢
/139帮助家人科学戒烟——能忌烟和酒，活到九十九
/140杜绝厨房的健康隐患——厨房隐形杀手多，做好卫生早预防 /140第6章
职场工作与养生保持一种姿势容易引起腰背疼——没事多动动，腰不疼背不疼
/143尽量不要选择单肩挎包——少用单肩包，美丽又健康
/144空腹饮食禁忌多——饿过了，食要慎
/144伏案工作要经常变换姿势——伏案非体力，久坐易生病

/145有规律的生活让你远离疲劳——神疲心易役，气弱病相侵
/146热水泡脚能防病治病——热水洗洗脚，坚持要到老
/147远离电脑辐射的方法——辐射大漏洞多，办公防护少不得
/148少用耳机能保护耳朵——耳机方便大家，危害不可不晓
/149如何健康地使用手机——手机不离手，健康背着走
/150职场人士的正确补脑方法——职场人士勤补脑，工作业绩少不了
/150培养健康的驾驶习惯——小小驾驶室，悲欢大世界
/152电脑使用者的瘦身之道——裤带越长，寿命越短
/153尽量少用牙签剔牙——牙签牙线，祸福两边
/154天天洗头有利身心健康——多洗头，身体棒
/155避免秃顶要做好预防——头发是第二张脸，尽早开始防脱发
/156注意预警早衰的信号——解读身体密码，破解早衰信号
/156跷二郎腿容易导致背疼——二郎腿不潇洒，正确坐姿并不难
/158困倦忌用冷水冲头——冷水刺激大，冲头要不得
/158不要躺着看报纸——看报纸不随便，躺着看害健康
/159饮酒过量危害健康——饮酒要有量，劝酒要三思
/160尽可能地选择慢节奏生活——节奏快麻烦多，慢下来享安乐
/161擦胸捶背能提高免疫力——办公室多动动，擦胸捶背助免疫
/162远离疲劳综合征的方法——心若太费费则竭，形若太劳劳则怯
/163远离神经衰弱的方法——压力太大疾病欺，神经衰弱排第一
/164放松运动能有效缓解压力——职场压力大，动动身体佳
/165走出严重危害健康的吸烟误区——珍爱生命，远离香烟
/166控制K歌时间——K歌虽好，量力而行 /167第7章
防病治病与养生体检对健康非常重要——一份预防方，胜过百份药
/169定期体检保证身体健康——善养生者，则治未病之病
/170警惕严重威胁健康的小毛病——医之于无事之前，不追于既逝之后
/171从眼睛看疾病——眼睛小窗口，健康大视野
/172从皮肤颜色来判断疾病——察肤色，辨疾病
/173观皱纹知病变——皱纹出在不同处，健康隐患简单查
/174观手辨病——手掌异常处，疾病丛生时
/175从清晨异常表现辨病——生活有节律，变化莫大意
/176痛是疾病的重要信号——爱惜身体，重视疼痛
/177身体泄漏心脏病秘密——心脏个小任务重，发生病变不轻松
/178从饭后反映可以诊断胃肠病——有否胃肠病，饭后有反应
/179内脏患癌皮肤有表现——皮肤异常，一定谨慎
/180不同脸色暴露的健康信号——天黄有风，人黄有病
/181胃肠道日常保健——三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐
/182心脏的日常保健——少烟限酒多睡眠，心脏健康无负担
/184腹式呼吸法能增加肺活量——肺为华盖倘受伤，咳嗽劳神能损命
/185预防颈椎病的方法——颈椎有病痛苦深，没病早防少受罪
/186高血压患者的日常保健——血压高一分，疾病增三成
/187糖尿病人的日常保健——病因富贵起，保养食先行
/188便秘的调养——多动多吃菜，便秘烦恼不再来
/189感冒后如何积极治疗——更兼醉饱卧风中，风入五内成灾咎
/190四种虚弱体质的保养——病从虚处发，百病乘虚而入
/191病后调养的注意事项——治病不养病，不如不看病
/193预防春季多发病——杨柳发青，百病皆生
/194秋冬交替的自我保健——秋冬季节多饮水，一日三餐多清淡
/195选择合适的医院和医生——选好医院是关键，有病乱治害自己
/196病人应怎样和医生交流——有病不瞒医，瞒医害自己
/197服中药时要注意忌口——不明药性者，不足以除病
/199远离家族病的方法——畏于己者不制于彼，慎于小者不惧于大
/200每年给身体做一次自检——身体是最好的朋友，自己是最好的医生 /200第8章
健康排毒与养生认识身体中“毒”症状——毒素分布广，侥幸受害深

/203毒素怎样在体内生存——毒素善变，形式繁多
/204饮食是毒素的重要来源——养体须当节五辛，五辛不节反伤身
/205认识几种健康的排毒法——用对方法，事半功倍
/206简单清除眼睛的毒素——睛明眼亮，无毒健康
/207耳朵排毒的简单方法——耳聪目明，健康特征
/208怎样排除用药带来的毒素——是药三分毒，用药要谨慎
/208各个器官都能排毒——妖邪难犯己，精气自全身
/209出汗能帮助排毒——出汗越多，毒素越少
/210按摩能帮助身体排毒——按摩做得好，身体少受罪
/211缓解便秘的方法——便秘事小危害大，缓解便秘肠清毒
/212如何养成固定排便的习惯——排便固定好处多，养成习惯为健康
/213选择健康的排毒食物——排毒食物多选择，自身排毒好处多
/213吃对食物能养胃排毒——胃口好，身体就好 /214保护肝脏——肝脏好，毒素少
/215让肾脏更好排毒的方法——肾乃解毒重器，水乃助肾良方
/216用清刷皮肤的方法排毒——刷刷皮肤，收获惊喜
/217沐浴露能帮助祛死皮——用对方法，轻松祛死皮
/217运动为什么能排毒——运动是个宝，健康离不了
/218帮助排毒的运动——运动好又巧，毒素自然少
/219良好的睡眠能帮助排毒——天天睡好觉，毒素自然少
/220选择素食能解毒——没事多吃素，健康又解毒
/220断食清肠能有效排除毒素——断食能清肠，健康保障多
/221提高免疫力的方法——提高自身免疫力，自然抵抗毒侵袭
/222认识清除毒素的水疗法——用水排毒，自然洁净
/223保持好心情有助于排毒——笑一笑，毒素少
/223自制排毒养颜的果汁——新鲜果蔬汁，健康好味道
/224自己制做健康的排毒养颜茶——女性爱美，饮之有道
/225认识不正确的排毒方法——排毒为健康，小心被毒缠
/226一周饮食排毒疗程——饮食排毒餐，排毒有保证 /227第9章
女性养颜与养生美丽的女人会食补——食物是最好的美容佳品
/229头发的日常保养——头发要干净，第一印象好
/230烫头发有害身体健康——追求时尚，不忘健康
/231皮肤要时刻注意防晒——皮肤要保养，防晒贯始终
/232不同场合防晒秘诀——防晒不分场合，随时都要进行
/233黑皮肤的保养秘诀——黑皮肤勤保养，防止肤色不均匀
/233眼睛也要设防线——漂亮要防护，眼睛要健康
/234警惕眼袋衰老的信号——女性易老，眼袋先行
/235多吃能美白牙齿的食物——吃对食物，美白牙齿
/235用对食物做无斑女人——巧用小心思，塑造无斑女人
/236慎戴太阳镜——配带眼镜，健康第一
/237夏季要防止青春痘的侵袭——青春痘难防，科学治疗
/237用食物抚平岁月的痕迹——女性易老，抗皱先行
/238女人要注意对双手的保养——会保养的女人先养手
/239乱用香水对健康有害——香水好闻，小心使用
/240用盐浴改善皮肤炎症——盐常见，美肌肤
/241夏季要给肌肤补足水份——肌肤保养，补水先行
/241夏天要照顾好问题肌肤——夏季炎热，防止病变
/242时尚美甲不利健康——指如削葱根，美手不美甲
/243中年女性如何保持胸形——吃对食物，塑造美胸
/243中年女性要经常进行乳房自检——乳房自检，珍视健康
/244女性要防止乳房胀痛——要保养，先防病
/245科学治疗粉刺痘痘——小痘痘，大心病
/246调理身体能留住美丽——内调外顺，保养容颜
/246电脑一族美容必读——电脑辐射大，美容要做好
/247肌肤保养误区——肌肤保养，要重自然

/248危害健康的美容方法——美容要做，健康要有
/249谨慎使用化妆品——自然的，才最好
/249选择健康的高跟鞋——鞋子舒服，脚最清楚
/250年轻人慎选紧身衣——紧身易致病，选择要谨慎 /251第10章
减肥健身与养生减肥贵在坚持——减肥成败，在于坚持
/253女性减肥要把握好关键时间——找好时间段，减肥不辛苦
/253少吃多餐能控制体重——少食多餐，健康保证
/254多吃能减内脏脂肪的食物——内脏脂肪多，疾病频光顾
/255选择适合自己的花草茶——茶叶久食令人瘦，去人脂
/256肥肉并不是致胖元凶——肥肉少食，不能不食
/257中年要控制饮食谨防发福——肥胖是疾病之源
/258健康地选择减肥药——是药三分毒，用药要小心
/258选择能调节身材的蔬菜——重食物功能，选最佳食品
/259多食能减肥的水果——水果好处多多，减肥恰当选择
/260吃辣椒能帮助减肥——辣椒功能多，吃辣能减肥
/260用香醋健康减肥的方法——健康醋饮，减肥犹佳
/261坚持甩手大步走能减肥——减肥多运动，简单大步走
/262快乐健康的自行车运动——骑上单车，驶向健康
/263让你的美脸瘦下来——小脸受欢迎，瘦脸要先行
/264保持完美肩形的方法——完美肩形，自己塑造
/264给胳膊做美容——胳膊易肥，按摩先行
/265帮你打造完美胸部——完美胸部，自己负责
/266好习惯给女人完美胸形——习惯好，效果好
/266能减腰腹部肥肉的运动——膀大腰圆，形象受损
/267用运动打造美腿——保持好身形，运动是根本
/268电脑族的瘦身秘密——电脑前久坐，瘦身要科学
/269高效能7天减肥法——简单减肥，贵在方法
/270吸脂并不等于减肥——吸脂能减重，不等同减肥
/271容易忽略的减肥误区——减肥要科学，避免众误区
/271不要采取节食减肥的方法——食物要控制，节食不可取
/272小心减肥不当带来的疾病——减肥不当，当心疾病
/273不能使用的减肥方法——方法不当，健康隐患
/274减肥以后怎样保持体重——完美瘦体，饮食均衡 /275第11章
两性生活与养生夫妻性生活要适度——精少则病，精尽则死
/277打造性爱黄金时间——大寒与大热，且莫贪性欲
/278夫妻间要常沟通——万事沟通则达，闭塞则灭
/279快乐达到性高潮的秘诀——徐徐嬉戏，神和意感
/279性生活后要做的几件事——性生活后好好歇，卫生保健少不得
/280改善性生活的方法——久而不泄，易生痼疾
/281把握好性爱时间的长短——莫教引动虚阳发，精竭容枯疾病侵
/282饮酒纵欲不可取——醉饱莫行房，五脏皆翻覆
/283夫妻适当分床有益健康——服药百颗，不如独卧
/284新婚如何做好性保健——欲求长生先戒性，火不出兮神自定
/285破解夫妻生活中的“性沉睡”——人到中年万事兴，夫妻保健要助性
/285夫妻双方慎用性惩罚——错误惩罚，破坏婚姻
/286善待丈夫的性难题——饮食男女，人之大欲存焉
/287掌握科学的避孕方法——避孕步骤不能省，女性健康能保证
/288如何长久地保持性功能——锻炼是保本良药，性生活受益无穷
/289避免性爱带来的伤害——木还去火不成灾，人能戒性方延命
/290能增进性福的食物——吃对食物，夫妻受益 /291第12章
特殊时期与养生孕期危险的孕妇类型——降低风险，安全孕期
/293胎儿健康的信号——胎动——宝宝语言，不要轻视
/294孕期要远离电磁辐射——电磁辐射，一定远离
/295警惕常见的孕期抑郁症——心情舒畅，母子平安

/296提早防治孕期常见疾病——常见多发病，提前早预防
/297孕期用药要科学——平安孕期，平安用药
/298正确认识更年期——人到四十要谨慎，更年疾病高发期
/299更年期很容易受疾病侵袭——高发病，早预防
/300更年期女性也要预防抑郁症——抑郁危害大，女性多关注
/301更年期高度警惕卵巢癌——不谈癌色变，要科学预防
/302更年期女性的合理运动——运动适度，免疫提高
/303更年期女性的养生之道——善养生者，能防疾病
/304男性也有更年期——男性更年期，也要多关注
/304老年耳聋的调节——对待老人，多份耐心
/305老年人要预防腰腿痛——腰腿疼常见病，正确姿势早预防
/306老年要防止血脂升高——血脂升高，众病报到
/307老年人要调节情绪——气为百病之长，好情绪利健康
/308提早预防老年痴呆症——合理养生，拒绝痴呆 /309
• • • • • [\(收起\)](#)

[每天读点养生学_下载链接1](#)

标签

养生

评论

[每天读点养生学_下载链接1](#)

书评

[每天读点养生学_下载链接1](#)