

<<健康家庭必备保健细节全书>>

图书基本信息

书名：<<健康家庭必备保健细节全书>>

13位ISBN编号：9787537551984

10位ISBN编号：7537551987

出版时间：2012-7

出版时间：河北科技出版社

作者：张宁宁

页数：402

字数：700000

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>

<<健康家庭必备保健细节全书>>

前言

家是沙漠里的绿洲，风浪中的港湾；家是人生的驿站，生活的爱巢。漫漫人生路，没有比家更温暖的去处，我们在这里得以休息、放松，并积蓄充足的能量。

每个人都希望拥有一个温馨、健康、舒适的家。

可事实上，疾患往往悄悄而至、乘虚而入，破坏我们的美梦。

五谷杂粮、瓜果蔬菜、可口饮品，明明美味十足的饮食，吃完了却落下不少肠胃毛病。

衣着时尚、夜夜尽兴、气派家装，明明很有品位的起居，爽够了却惹上诸多身心疾病。

以步代车、高科技化、病来药攻，明明看似明智的做法，做完了却发现问题接踵而来。

不仅如此，随着时代的发展，疾病谱也越来越宽，新病、奇病、时代病、富贵病不断袭来，经常困扰着各个家庭。

面对生活中种种的健康危机，我们往往彷徨、不知所措。

因为我们不知道问题出在哪里，甚至即便找到症结所在，也不知道该如何去应对。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往是由生活细节引起的。

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

健康，来自对生活细节的关注。

注意健康的每一个细节，全家才会得到幸福和快乐；而当家庭中任何一名成员不注重健康细节时，全家都可能会被疾病缠身，烦恼不断。

因此，每一个家庭都需要从日常生活的细节做好全家保健。

你或许会觉得：一家上有老、下有小，怎么可能把保健做得面面俱到、滴水不漏呢？

其实，这并不是什么复杂的难题，甚至只需要看一本书你就可以掌握。

为了让越来越多的家庭拥有健康知识，我们编写了这本《健康家庭必备保健细节全书》。

本书从现代家庭生活的实际需要着手，为每个家庭提供日常生活中必备的各种保健常识。

本书内容广泛，囊括了膳食、起居、运动、心理、疾患、居家必备的生活常识七大方面，讲解近千个与大家紧密联系又容易忽视的保健细节。

这里，你可以轻松了解到：草莓、芹菜、番茄、木耳等看似不起眼的日常小食物，吃好了养生功效大无边。

锅碗瓢盆、油盐酱醋、烹炒煎炸等“济济一堂”的厨房，竟然隐藏着诸多健康隐患。

爬楼梯、跳绳、拉耳朵、抻抻筋骨甚至做家务等动一动，就可以延缓衰老祛疾病。

刮痧、拔罐、按摩、脐贴等神奇疗法与健康的休闲方式，让你每天都能拥有好心情。

上至年迈体虚的父母，下至幼小脆弱的儿女，还有老公、老婆，都需专属养生方案。

小到感冒、咳嗽，大到心、肝、脾、胃、肾等脏腑疾病，都可以不求医，自诊治疗。

……通过阅读此书，希望你以革命性的眼光去看待健康问题，在浅显易懂的最新科学知识之上掌握健康的生活方式。

它就像是你的家庭医生和健康顾问，随时准备回答你的健康疑问，告诉你生活中应该注意的健康隐患，让你在面对健康难题时，能够从容不迫地将其解决。

最后，请将这本书放在你家里触手可及的地方，在任何你与家人想起来的时候翻开它。

感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的保健小知识会渐渐融入你的家庭生活中，不可或缺。

<<健康家庭必备保健细节全书>>

内容概要

每个人都希望拥有一个健康快乐的家庭。
可是，现代社会的各种疾病往往乘虚而入，破坏我们的家庭健康。
事实上，很多健康问题都是由生活细节引起的，想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

本书从现代家庭生活的实际需要着手，囊括了膳食、起居、运动、心理、疾患、居家必备的生活常识七大方面，讲解近千个与大家紧密联系又容易忽视的保健细节。
这里，你可以轻松了解到：

草莓、芹菜、番茄、木耳等看似不起眼的日常小食物，吃好了养生功效大无边。

锅碗瓢盆、油盐酱醋、烹炒煎炸等“济济一堂”的厨房，竟然隐藏着诸多健康隐患。

爬楼梯、跳绳、拉耳朵、抻抻筋骨甚至做家务等动一动，就可以延缓衰老祛疾病。

刮痧、拔罐、按摩、脐贴等神奇疗法与健康的休闲方式，让你每天都能拥有好心情。

上至年迈体虚的父母，下至幼小脆弱的儿女，还有老公、老婆，都需专属养生方案。

小到感冒、咳嗽，大到心、肝、脾、胃、肾等脏腑疾病，都可以不求医，自诊治疗。

.....

<<健康家庭必备保健细节全书>>

书籍目录

第一篇 健康“食”尚，吃出一个好身体

第一章 日常小食物，养生大智慧

小草莓中蕴藏大健康

猕猴桃养身又养心

吃木瓜分清药用与食用

梨为“果宗”，清喉降火

“智慧之果”——香蕉

苹果皮有助于抗癌

吃番茄，根据颜色补营养

芹菜叶比茎更有营养

吃前先用沸水烫，香椿味美又健康

白萝卜，一年四季的健康菜

吃法科学，胡萝卜堪称“小人参”

卷心菜：菜中之王，能治百病

加点醋来炒，小豆芽留住高营养

山药是治病养生的“灵丹妙药”

南瓜是个宝，补气又止咳

洋葱是宝，降脂、助眠、治感冒

适食辣椒，开胃助消化

黑木耳营养又排石

大蒜防癌又杀菌

花生煮着吃营养价值更高

茯苓健脾利湿，提升人体免疫力

吃对肥肉，抗癌又长寿

吃肝脏宜搭配蔬果与五谷

全脂奶比脱脂奶更有益健康

冬季喝大米粥不易感冒

煮饭用茶水可防病

枸杞虽小，滋阴壮阳功效大

芦荟：养颜之物也养身

黑芝麻如仙药，保健美容样样行

百合：老幼咸宜，补气养神又抗衰

核桃仁：温补肺肾，定喘润肠

香油好处多，老人应常吃

豆浆：增强免疫力的最天然激素

酸奶送健康，宜忌须牢记

不可一日无茶，但要警惕醉茶

第二章 安全第一，美食第二：厨房养生那些事

警惕烹饪时营养流失

日常烹调不宜飞火爆炒

绿叶蔬菜切忌焖煮

炒菜放盐须适量

碘盐“炸锅”害处多

巧搭配，厨房中保钙有绝招

调味“四君子”，做菜时别乱放

<<健康家庭必备保健细节全书>>

油盐酱醋何时放最健康
酱油别多吃，而且要熟吃
味精使用七不宜
煲汤，并非时间越长越好
油炸食品越薄越有害
烹饪油反复使用不能超过三次
食用油储存要得当
筷子最好半年更换一次
每炒一道菜，应刷一次锅
油瓶不要放在灶台上
洗餐具，先要选对洗碗布
盘子洗完晾干后再放进壁橱

第三章 一日三餐，饮食习惯是关键

有些饮食习惯该改改了
千万别怠慢一日三餐
健康早餐要这样吃
上班族吃午餐谨记“五不要”
精心配备自己的晚餐
晚饭不宜吃虾皮
要想身体壮，饭菜嚼成浆
莫因打包饭菜损害身体健康
过饱伤人，改掉暴饮暴食的坏毛病
米饭泡菜汤，一点不健康
生吃活食，新鲜却未必健康
零食分等级，吃着有讲究
吃涮羊肉的三点注意
淘米要科学，别淘掉营养
饭后“七不急”，疾病少上门
小心微波炉变成毒素之源
五大“似是而非”的饮食习惯
分餐吃饭好处多多
正确节食，通往健康之路
素食益处大，但是要均衡
剩菜回锅小心中毒
酸菜只能偶尔吃
面包保鲜，冰箱不是最好的选择
瓜子一次不要嗑太多
不宜食用的肉类食品
合理膳食的“三二三一”原则
养成健康喝水的好习惯
早晨起床先喝一杯白开水
不宜饮用的六种水
果汁饮用一定要适量
喝啤酒：一不贪杯，二不贪凉
鸡汤虽美，五类人不宜
女性应少喝咖啡

第四章 合理膳食的最大玄机：饮食与身体默契相合

<<健康家庭必备保健细节全书>>

想吃得明白，先要明白自己的体质

阳虚了，温补脾肾以祛寒

阴虚体质者要清淡饮食

气虚者的饮食调养方案

血虚就吃补血养血的食物

痰湿之人多吃味淡性平之食

川贝冰糖炖梨可祛痰清肺

阳气盛，要饮食清淡、不酗酒

气郁体质者饮食：通气血、解抑郁

血瘀体质者多食活血化瘀食物

平和体质者，饮食注意阴阳平衡

两款中医经典方，助你气血双补

阳虚体质的胖人，减肥要先补再减

畏寒怕冷，姜糖水来帮忙

细碎的食物更补气血

补气血的饮食误区

第二篇 起居有常，健康不请自来

第一章 睡眠是个宝，睡对身体好

人一天睡多久最合适

睡得太晚有损健康

要养成定时睡醒的习惯

好睡眠，从一张好床开始

选对枕头，睡个好觉

南北方向睡得好

最健康的睡姿：右侧弓形卧位

科学裸睡，裨益健康

睡得香，避免呼噜震天

睡前泡泡脚，胜过吃补药

晨醒赖床5分钟

找到适合你的“浴眠”方案

利用音乐踏上安眠快车

为睡眠营造一方“净土”

六种妙法助你睡到自然醒

天冷注意被窝“小气候”

面对面睡觉危害健康

千万不要“蒙头大睡”

午睡也不能随便凑合

睡前两小时不要玩电脑

开灯睡觉不可取

睡觉前请给自己“松松绑”

坐着打盹事小危害大

周末“补”觉越“补”越累

晨练归来忌“回笼觉”

小心“假性失眠”害了你

第二章 科学着装，穿出舒适与健康

衣服保暖不在厚

选衣服，要色彩更要健康

<<健康家庭必备保健细节全书>>

服饰面料，真丝为首选
新衣服要洗洗再穿
胸罩也有“保质期”
小心胸罩过紧惹上乳腺增生
洗净的内衣不要翻晒
紧身裤不要经常穿
冬季出门记得戴帽子
冬天不宜穿的确良衬衣
围巾与口罩是两回事
寒冬不要穿短裙
夏天最好穿亚麻织物
红色衣服利于夏日防晒
穿露脐装要保护好肚脐眼
心情不好莫穿四种衣服
牛仔裤散热不佳，影响健康
孕期女性要这样选衣物
穿袜子应注意的健康细节
常穿尖头皮鞋易引发脚病
穿硬底皮鞋危害脑健康
穿塑料凉鞋有三忌
鞋跟过高危害很大
如何挑选合适的运动鞋
衣服不要混在一起洗
洗衣前久泡难洗又伤衣
鞋袜务必经常换洗
羽绒服晾晒有讲究
储存衣物注意防潮与驱虫
别在家中穿工作服

第三章 顺应自然节律，健康每时每刻

春天，让阳气轰轰烈烈生发
春眠不觉晓，安睡要趁早
“春捂”很重要，但是别盲目
着装讲究，安然度暖春
绿化有方，让居室春意盎然
不想老得快，春天勤梳头
五种“解药”除春困
盛夏要让阳气随大自然“耗散”
夏季养生的关键在“清”
走出夏天睡眠的七个误区
天热易出汗，马上冲凉不可取
夏季再热，冲脚也别用凉水
夏秋换衣被，先晒后使用
秋三月，生活起居要有节律
耐寒锻炼，从初秋开始
秋夜睡觉不要露肚皮
秋天要防“五更泻”
秋高气燥防静电

<<健康家庭必备保健细节全书>>

冬天一定要“养藏”

“冬天动一动，少生一场病”

寒冬保暖，电热毯不如热水袋

冬季手脚皴裂该怎么办

冬季洗澡冲脚为先

冬季洗头，不宜早晚

冬泳，要远离三个误区

每天都是一个小四季

清晨好时光，同房使不得

九点一过，不要再赖床

排毒减肥好时机：15：00~17：00

十二个时辰对应着“十二正经”

第四章 安全健康，营造和谐的环保居室

你的室内环境是否被污染

不同的房间，不同的健康色

最佳室内温度：18~22

清晨开窗等于引毒入屋

如何保持卧室卫生

鱼缸不要放在卧室里

泼水降室温，不是好办法

居家养花，祛病养身

那些不宜摆在室内的花

床头摆放的五大禁忌

床垫的保洁与保养

“绿色环保”家具的选择

硬木家具有益身心健康

家具并非多多益善

精心对待卫生间的卫生

小马桶关乎全家健康

家电需要经常除尘

家电超期服役隐患多

莫把植物当做电视“伴侣”

居家小心“空调杀手”

空调温度不宜过低

病从口入，别让冰箱成祸端

合理使用冰箱，保证健康

这些食物不宜放冰箱

洗衣机也要常清洗

饮水机的五大健康隐患

小心电话成为细菌的“乐土”

如何将手机辐射降到最低

防电脑辐射的几个关键

适时给键盘做一次“SPA”

与宠物保持一定距离

用杀虫剂要注意“防毒”

留意九大卫生死角

摒弃不科学的卫生习惯

<<健康家庭必备保健细节全书>>

如何进行家庭消毒

第三篇 生命在于运动，登上你的健身快车

第一章 改变错误观念，远离运动误区

生命在于运动，但不是一直动

静养要三分动、七分养

体力劳动不等于体育运动

运动并非出汗多就好

汗水没干，不淋冷水澡

饭后不要立即“百步走”

清晨并不是运动最佳时间

锻炼不能集中“补”

运动不是有双运动鞋就行

远离运动减肥的误区

游泳每次不要超过1小时

步行运动的四个注意

跑步选对方式才有好效果

动养、静养，都不是多多益善

第二章 非一般运动，“飞”一般效果

退步走可以锻炼小脑

倒立给大脑输送新鲜血液

捧腹可增强胃动力

常爬楼梯，增体力、延寿命

空抓改善全身血液循环

提拉耳朵，补肾固精

赤足行，激活“第二心脏”

四肢爬行，给身体减减压

用脚尖走路，告别痔疮之苦

四肢蹬空，祛病强身大有益处

晃抖法，在颤动中放松身心

桌椅重物巧利用，放松背部有一套

没事摇摇扇，纳凉又保健

水中跑，助你塑造完美曲线

以书练操，保健胸与背

拍拍手，强心健体还防病

吞咽口水，强肾健脾

.....

第四篇 悠悠万事，心宽气顺病不来

第五篇 一家老小，人人都有自己的养生方

第六篇 求医不如求己，防病祛病有诀窍

第七篇 大道至简，有些常识不可不知

<<健康家庭必备保健细节全书>>

章节摘录

第一章 日常小食物，养生大智慧 小草莓中蕴藏大健康 草莓不但芳香浓郁、酸甜多汁，还有很高的营养价值。

每百克草莓中含碳水化合物7.1克、蛋白质1克、胡萝卜素30微克、维生素C47毫克、钙10毫克、铁1.8毫克。

因此，每天吃几颗草莓对美容健身有补益作用。

中医还指出，草莓性味甘酸、凉，能润肺生津、健脾和胃、补血益气、凉血解毒，对动脉粥样硬化、高血压、冠心病、坏血病、结肠癌等有辅助疗效。

在民间，有许多用草莓祛病养生的验方，下面选择一些介绍给大家：（1）将草莓250克洗净捣烂，加凉开水调和，一日内服完，连续数日。

可治咽喉疼痛，小便不利、短、赤、涩、痛等。

（2）草莓100克，洗净捣烂成泥，加水用火煎至浓稠，加入白糖250克搅匀，冷却后装瓶备用。

每次10毫升，每日3次，连续服完。

可治久病体虚，神疲乏力，食欲缺乏，面色萎黄等。

（3）草莓50克，洗净，捣成糊状，调入蜂蜜30克，加凉开水泡至500毫升。

每日2次，每次250毫升，当茶饮。

有补虚养血、润肺利肠的功效。

猕猴桃养身又养心 猕猴桃又名奇异果、毛桃、藤梨，因为猕猴桃喜欢吃，所以叫猕猴桃。

猕猴桃维生素C含量在水果中名列前茅，一个猕猴桃能提供一个人每日维生素C需求量的2倍多，因此被誉为“维C之王”。

相传在2000多年前，黄山上生长着许多像棠梨一样的野果，黄褐色，果皮上有许多棕色小点，果肉里有密密麻麻的细小种子，果味甜中带酸，黄山的猕猴很喜欢吃，故称“猕猴桃”。

猕猴桃种子虽小，生命力极强，随猕猴的粪便四处传布，因而五百里黄山猕猴桃牵藤挂蔓，遍地皆是。

明代医学家李时珍来黄山考察时，对猕猴桃作了一番研究。

他说：“其形如梨，其色如桃，而猕猴喜食，故有诸名。”

猕猴桃具有解热、止渴、通淋之功效，对治疗烦热、消化不良、食欲缺乏、呕吐、泌尿道结石、便秘、痔疮等有帮助。

英国学者研究证实，新鲜的猕猴桃果实能明显提升人体淋巴细胞中脱氧核糖核酸的修复力，增强人体免疫力，降低血液中低密度脂蛋白胆固醇，从而减少心血管疾患和癌肿的发生几率，猕猴桃中的纤维素、寡糖与蛋白质分解酵素，能防治便秘，使肠道内不至于长时间滞留有害物质。

最新的医学研究表明，猕猴桃中含有的血清促进素具有稳定情绪、镇静心情的作用。

另外，它所含的天然肌醇，有助于脑部活动，因此能帮助忧郁之人走出情绪低谷。

猕猴桃剥皮后可直接食用，或者制成猕猴桃干。

但由于猕猴桃中维生素C含量颇高，易与奶制品中的蛋白质凝结成块，不但影响消化吸收，还会使人腹胀、腹痛、腹泻，故食用猕猴桃后不要马上喝牛奶和其他乳制品。

吃木瓜分清药用与食用木瓜，学名番木瓜，又名万寿果，为岭南四大名果之一。

作为“第一丰胸佳果”的木瓜，果肉厚实、香气浓郁、甜美可口、营养丰富，有“百益之果”和“万青瓜”之雅称。

木瓜兼具食疗作用，尤其对女性更有美容功效，叫人难以抗拒。

它所含的维生素C可以美肤，所含的木瓜酵素可以瘦身，还含有胡萝卜素可以提高人体的免疫力，它的丰胸效果更是众所周知的。

日常木瓜有两种，一种是番木瓜，供食用；一种是宣木瓜，供药用。

番木瓜的食用方法多种多样，你可以把皮和“黑珍珠”去掉直接吃；把木瓜去皮后切成小块加入沙拉酱，就成了美味的木瓜沙拉；把木瓜内的子去掉，倒入牛奶，放入微波炉内高火加热2~3分钟就成了木瓜牛奶盅，是很适合女性朋友丰胸美体的吃法。

<<健康家庭必备保健细节全书>>

注意：治病多采用宣木瓜，但不宜鲜食；食用多采用南方的番木瓜。

木瓜中的番木瓜碱有毒，因此每次食用不能过多，过敏体质者应慎用。

下面推荐两款防治肥胖症的粥疗方：番木瓜粥材料：番木瓜50克，大米100克，白糖适量。

做法：将木瓜洗净，切细备用。

大米淘净，放入锅中，加清水适量煮粥，待熟时调入木瓜、白糖，再煮一二沸成，每日1剂，连续3~5天。

功效：可利湿消肿，适用于水肿、腹泻、肥胖病等。

宣木瓜粥材料：宣木瓜30克，大米100克，白糖适量。

做法：将宣木瓜洗净，放入锅中，加清水适量，浸泡5~10分钟后，水煎取汁，加大米煮粥，待粥熟时下白糖，再煮一二沸即成，每日1剂，连续3~5天。

功效：利湿消肿，适用于风湿痹痛、筋脉拘挛。

<<健康家庭必备保健细节全书>>

编辑推荐

《健康家庭必备保健细节全书》编辑推荐：家常饭菜，巧妙搭配吃出健康；药膳食疗，普通食材功效非凡；中医养生，简单方法保护全家；运动保健，运动不息生命不止；亿万中国家庭必备健康全书，全家人幸福安康的保障。

最严谨最好读的健康家书，上千个你容易忽略的健康常识和细节，豁然明了，随时受教！

<<健康家庭必备保健细节全书>>

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>