

<<病是养出来的>>

图书基本信息

书名：<<病是养出来的>>

13位ISBN编号：9787802204508

10位ISBN编号：780220450X

出版时间：2009-4

出版时间：苗雨 中国画报出版社 (2009-04出版)

作者：苗雨

页数：251

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>

<<病是养出来的>>

内容概要

不干重体力活，却浑身是病；没有操心事儿，却浑身不舒服；餐桌有鱼有肉，却吃什么都不香；……在保养的时候，很多病也“养”了出来：无暇锻炼，成了亚健康的领头羊；高蛋白、高脂肪、高热量是“三高”的元凶；无规律的作息成为了植物神经紊乱的罪魁祸首；保健品乱吃一通，却带来了适得其反的效果；……“养”宜生生不息，“养”贵恰到好处。

《病是“养”出来的》为您揭秘疾病的根源，为您的养生之路扫除盲区！

<<病是养出来的>>

书籍目录

第一篇养生不当“养”出病第一章错误的养生理念第一节“清静”养生养不停老人才需要养生？
 养生过度过度关怀过度运动养生之道第二节补品多多益善补品越多越好？
 补品过多营养越多越好？
 补品适度，营养均衡第三节营养过剩不是病营养过剩不是病？
 营养过剩不利孩子健康营养过剩危害大营养过剩也是“灾”第四节“过度医疗”“小病大治”就是好？
 “过度治疗”之痛小病大治第二章养生不慎恶果累累第一节忽视“富贵病”“富贵病”不是病？
 富贵病等于营养过剩？
 中年人发福是福？
 第二节养生不恒久，半途而废运动瘦身贵在坚持冬季锻炼要坚持中老年人如何长期养生？
 第三节保健品混乱进补健康不是“补”出来的长寿不是“补”出来的食用滋补药越补越健康？
 第三章你真的是在锻炼身体吗第一节锻炼三天打鱼，两天晒网锻炼为啥老半途而废如何避免半途而废？
 第二节突然提高锻炼强度健身锻炼强度不宜过大如何确定运动锻炼强度第三节带病锻炼如何锻炼最科学
 老年人带病锻炼不可取第四节运动过度运动过度的红灯现象运动过度，免疫力反而下降运动过度伤身
 运动过度脑子会变笨第五节跑步方法不当跑步不当易伤身跑步不当，影响健康第四章休息不宜，反损健康
 第一节娱乐不一定就是休息假日娱乐容易过度娱乐过度易导致心脑血管病高考过后过度娱乐致病
 第二节静止不动不等于休息运动是积极的休息生命在于运动也在于休息第三节疲劳过度休息效果差
 如何防止过度疲劳心理疲劳与用脑过度第四节休息时间越长越好是误区科学睡眠有益健康睡眠时间要
 顺应四季变化第五节不当休息加重感冒第六节健康的六大杀手第五章四季养生保养之讳第一节春季养
 生五“宜”与五“忌”第二节夏季养生原则及方法第三节秋季养生三大忌第四节冬季养生忌大补第二
 篇不良习惯“养”出病第一章小习惯酿成大祸患第一节长时间吹空调长时间开空调害处大长时间吹空
 调会引起腹泻长时间吹空调要“保暖”汽车空调不宜长时间开第二节空腹跑步为什么空腹跑步不利于
 健康？
 晨练禁忌多健康跑步第三节滚开水泡茶泡茶用什么样的水好？
 中国五大名泉第四节睡前不刷牙睡前不刷牙，一夜可烂掉一口牙正确对待牙齿第五节睡前不洗脸洗脸
 用冷水还是热水好？
 洗脸常犯四个错误第六节伏案午睡伏案午睡影响健康午睡的最好方式第二章清点三大顽固恶习第一节
 经常吸烟吸烟的五大严重危害关于吸烟的疑问第二节频繁饮酒大量饮酒对身体健康危害巨大如何治疗
 酗酒？
 第三节睡眠时间得不到保障睡眠不足危害大睡眠不足易衰老生病睡眠不足会导致肥胖睡眠不足不利工
 作第三章及早更正错误常识第一节鱼刺卡喉后喝醋第二节醉酒后饮浓茶醉酒后怎么办？
 第三节损坏健康的小习惯起床先叠被饮热浓茶空腹吃糖空腹吃泡菜饱食饭后松裤带跷二郎腿强忍小便
 俯睡头发过长饭后即睡吃太成的食物留胡子睡懒觉热水沐浴时间过长第四章饮食不当最伤身第一节不
 吃早餐年轻人不吃早餐易中风不吃早餐影响女性容貌不吃早餐难减肥既然早餐如此重要，就要合理用
 早餐。
 早餐应该吃什么？
 第二节三餐饮食无规律胃溃疡患者日趋年轻化不良饮食习惯会导致不孕饮食无规律可致胃部大出血胃
 癌袭击年轻人如何改善饮食无规律第三节街头小吃随便吃街头小吃隐患多街头小吃卫生差第四节随便
 吃夜宵第五节过度节食，以求瘦身过度节食伤害大过度节食五大危害不靠节食高效减肥第六节吃过多
 零食和烧烤多吃零食可能损伤视力零食过多，对儿童健康不利常吃烧烤危害大第七节挑食如何改变挑
 食宝宝第五章工作疲劳过度的人在追逐死亡第一节熬夜加班熬夜工作有技巧熬夜最佳饮食第二节精神
 长期高度紧张精神常处于高度紧张的青少年面瘫患者增多学会缓解压力有效缓解精神紧张的小技巧按
 摩缓解精神紧张第三节久坐不动久坐不动易得哪些病？
 久坐不动也能夺人性命第四节一直盯在电脑前长时间在电脑前工作应注意第六章五大危害健康的心理

<<病是养出来的>>

因素第一节有病不求医假期师生趁“闲”治病忙第二节无病不体检老人应该经常去体检体检时检查什么第三节心胸狭隘心胸狭隘，如何改变？
第四节情绪易波动情绪波动危害很大如何调节情绪调节情绪的小窍门第五节悲观消极乐观态度或悲观态度，影响着我们的生活方式对悲观消极的点建议

<<病是养出来的>>

编辑推荐

健康，对任何人来说都是富贵的。

健康是人生的宝贵财富。

忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。

人如果没有健康，一切都将失去意义。

我们在尽情享受现代文明成果的时候，“文明病”正日益流行——我们在养生的时候“养”出了病高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症等疾病正严重地威胁着我们的健康与生命——我们的不良习惯“养”成了病追求健康就是追求幸福，寻找自己的病因，消除过度养生，戒掉不良习惯——病是可以“养”掉的

<<病是养出来的>>

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>