

健康 身体管理

小全书

王爱民◎编著

最全面的健康生活指南 最贴心的私人健康医生

日常起居 \\\ 膳食进补 \\\ 饮食排毒
运动锻炼 \\\ 美体瘦身 \\\ 出外旅游

生活保健要点全公开！一本在手，健康不愁！

华夏出版社

健康 身体管理

小全书

王爱民◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康身体管理小全书 / 王爱民编著. —北京: 华夏出版社, 2012.8

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6951-7

I. ①健… II. ①王… III. ①保健 - 普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第098047号

出品策划:



华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

健康身体管理小全书

编 著 王爱民

责任编辑 陈素然

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 7.75

字 数 120千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6951-7

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

管理身体，远离疾病

健康是人类永恒的话题，对自己负责，最重要的就是要保证身体的健康。

随着社会的进步，我们的物质生活和工作环境都有了极大的改善，但面对的压力却越来越大。来自于生活方式、职业安全、环境污染等方面的压力，不断地作用于我们的身体，缠绕着我们的身体。久而久之，我们离健康越来越远，乃至心理出现异常，行为出现偏差，进入亚健康状态。

观念决定生活，要使身体走出这种困境，获得全面的健康，就不能再单纯依赖医学的进步，而应采用积极、正确的生活理念，让这种理念来关照和爱惜自己的身体。你是愿意把自己的身体交给医院的手术台和有副作用的药品，还是愿意防患于未然，用正确的方式管理、调养你的身体呢？

只要你想远离疾病，享受健康的人生，就应该对自己的身体进行必要的管理。而只要有一颗平常细致的

心，你就会得到生活的丰厚回报。

本书是居家必备的健康生活宝典，集实用性、科学性、趣味性、预见性于一体，是最全面的健康生活指南，具体包括6大日常生活保健重点，如怎样在日常饮食起居中进行身体管理；怎样运用日常膳食来调养身体；怎样在轻松排毒中护理身体；怎样进行身体的简单充电；怎样科学有效地实现美体减肥，平衡身体；怎样在出外旅游时防身护体，等等。可谓面面俱到，不失为一本全方位的健康指南，是你最实用的健康身体管理宝典。

希望此书能够帮助您始终保持身体健康，让生活更加多姿多彩，幸福快乐！

第一章 日常起居里的身体管理

衣着，身体的保护膜 3

- | | | | |
|-----------|---|------------|---|
| ◎这样穿衣更健康 | 3 | ◎春鞋选择要“三性” | 4 |
| ◎热天衣着最佳搭配 | 6 | ◎秋季如何科学穿衣 | 7 |
| ◎冬季不穿过紧的鞋 | 8 | ◎不可不知的穿着禁忌 | 9 |

居处，身体的修炼窝 12

- | | | | |
|-----------|----|----------|----|
| ◎居室里隐藏的杀手 | 12 | ◎减少室内污染 | 13 |
| ◎装修注意事项 | 16 | ◎家具使用要知道 | 17 |

睡眠，身体的加油站 19

- | | | | |
|------------|----|-------------|----|
| ◎究竟睡多长时间合适 | 19 | ◎你知道你的睡眠周期吗 | 21 |
| ◎合理安排作息时间 | 23 | ◎嗜睡不一定是个好兆头 | 23 |
| ◎健康睡眠十法则 | 25 | | |

家庭小药箱 28

- | | | | |
|-------------|----|------------|----|
| ◎家庭常备药 | 28 | ◎如何保管备用药品 | 29 |
| ◎掌握最佳给药时间 | 31 | ◎注意用药禁忌 | 33 |
| ◎哪些药不宜用热水服用 | 33 | ◎儿童、老人用药宜忌 | 34 |

第二章 膳食进补里的身体调养

重塑食补观 41

- | | | | |
|------------|----|------------|----|
| ◎食补是一件简单的事 | 41 | ◎食补的四个基本原理 | 42 |
| ◎中西医话食补 | 45 | ◎日常饮食要吃对 | 50 |

膳食进补的基本原则 51

- | | | | |
|-----------|----|------------|----|
| ◎营养缺乏的信号 | 51 | ◎如何提高食物的营养 | 54 |
| ◎食物要精选 | 55 | ◎根据属性选择食物 | 57 |
| ◎春夏秋冬顺时进补 | 60 | | |

食补链接 65

- | | | | |
|----------|----|--------------|----|
| ◎一日三餐巧安排 | 65 | ◎进餐三个五，还你一生福 | 67 |
|----------|----|--------------|----|

◎每日一水果，健康又活泼	70	◎顿顿不离五谷杂粮	70
◎每天半瓣蒜，养生又养性	70	◎低脂肉类可多食	71
◎黑色食品好，降脂又美容	72	◎多吃蔬菜，益寿又延年	72
◎享受美酒，舒心又健身	74	◎茶中自有健康味	74
◎喝牛奶，益处多	76	◎饮食常见误区	77

第三章 轻松排毒中的身体保健

		无所不在的毒	85
◎毒素的存在方式	85	◎远离蔬果的农药毒害	88
◎远离水产污染	89	◎含添加剂的不健康食品	90
◎哪些食物不宜放在一起	94	◎哪些水喝起来容易中毒	95
		排毒行动现在开始	96
◎饮食排毒，天然健康	96	◎断食排毒	103
◎选择理想的断食方法	106	◎一日排毒法	109
◎消除化学物质的隐患	114	◎给身体来个大扫除	118
◎科学排毒还需释放心灵	123		

第四章 简单运动中的身体充电

运动新概念 129

- ◎健康的身体离不开运动 129
- ◎运动打造魅力,让你更出色 132
- ◎如何克服运动中的惰性 135

有氧运动大荟萃 137

- ◎七大有氧运动 137
- ◎最佳运动大比拼 146
- ◎时尚运动摆擂台 147

选对运动更健康 152

- ◎做准备活动的主要作用 152
- ◎运动要选择最佳时间 153
- ◎不同年龄段的健身选择 156
- ◎不同体形的健身选择 157

摒弃错误运动观念 159

- ◎老年人锻炼常见陷阱 159
- ◎运动常见误区 162
- ◎运动禁忌 169

运动护理 172

- | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ◎运动中的危险信号 | 172 | ◎运动中应如何补水 | 174 |
| ◎九招消除运动疲劳 | 175 | ◎运动损伤及其护理 | 177 |

第五章 美体瘦身中的身体平衡

千言万语话瘦身 185

- | | | | |
|------------|-----|--------|-----|
| ◎哪些因素导致了肥胖 | 185 | ◎肥胖的标准 | 192 |
|------------|-----|--------|-----|

节食减肥有讲究 194

- | | | | |
|--------------|-----|------------|-----|
| ◎节食减肥引发的身体危机 | 194 | ◎节食减肥八“不要” | 198 |
| ◎排除零食的隐患 | 199 | | |

瘦身也要讲方法 205

- | | | | |
|-------------|-----|------------|-----|
| ◎肥胖分“阴”、“阳” | 205 | ◎阴性肥胖如何瘦身 | 206 |
| ◎阳性肥胖如何瘦身 | 206 | ◎让减肥发挥最大功效 | 207 |

第六章

出外旅行中的身体保护

旅游饮食要健康 213

- ◎注意饮食卫生 213
- ◎旅行健康小食谱 214
- ◎不要盲目吃当地饮食 215

快乐旅行注意防病 216

- ◎出游常见疾病的防治 216
- ◎传染病如何防 219
- ◎旅游疲劳症不可怕 219
- ◎出游也要睡得好 220
- ◎出游失眠有妙招 221

选择适合自己的出游方式 223

- ◎蜜月出游莫忘健康 223
- ◎长假出国游备忘录 225
- ◎自驾游, 享受无限乐趣 228
- ◎飞行出游, 享受快乐 231

第一章

日常起居里的 身体管理

健康是生活中点滴细节的积累，它就体现在日常的生活起居中。衣服构成了我们身体周围的小环境，与健康有着微妙的关系。居室是人体生存的大环境，其中有各种污染源和健康隐患。睡眠占据人生1/3以上的时间，保证睡眠质量是健康的前提条件。

此外，在家庭中，一个完备的小药箱是必不可少的，了解相关的用药禁忌和注意事项，有利于更好地进行身体管理。





衣着，身体的保护膜

◎ 这样穿衣更健康

1. 丝绸衣服：对皮肤最友善

一般而言，高档服装大都选用丝绸，丝绸兼具舒适及美观，美中不足的是只能干洗，否则容易褪色变形。

2. 棉质衣服：吸汗、透气又廉价

棉质衣服最大的优点就是便宜好洗，唯一缺点就是易皱，质感则与价钱有关。

3. 人造丝：兼具上述二者优点

人造丝清爽、舒适、质感佳，清洗方便，皱折时用水喷一喷挂起来，早起时就恢复笔挺。

4. 纱质衣服：飘逸又舒适

适合爱美的女性穿着，兼具飘逸与舒适的优点。

5. 四种人穿衣必须讲究

一是皮肤过敏者；二是在高温潮湿环境下工作或常大量流汗者，如厨师、运动员、清洁工、执勤中之警

员；三是小孩；四是老人。

6. 不要过多地穿紧身衣

穿紧身衣可显示体形美，却不符合生理卫生的规律。太紧的衣服不容易通风，易导致闷热，从而容易受到霉菌感染而造成身体的不适，甚至引发疾病，例如阴道、尿道发炎等。

7. 注意不同季节穿不同的衣服

深色衣料吸热性能强，适宜冬季穿着；浅色衣料吸热性能弱，适合夏季穿用。

毛织品放热量弱，可选做防寒的冬装；丝织品散热能力极强，用来做夏装较好。

孩子体温调节机制比较差，穿衣以稍偏暖为宜，例如春秋季节，孩子要比大人多穿一件衣服。

◎ 春鞋选择要“三性”

春回大地，气温回升，人的脚汗也开始逐渐增多。同时春暖花开，又是旅游的大好时节，因此，选购春鞋应注意它的透气性、保暖性和吸湿性三大特点。

春鞋的品种一般是布鞋、布面胶鞋、皮鞋及旅游鞋之类，选购时应注意其各自的特性。布鞋由纺织品制成，除了具有良好的保暖性和吸湿性外，还有透气性

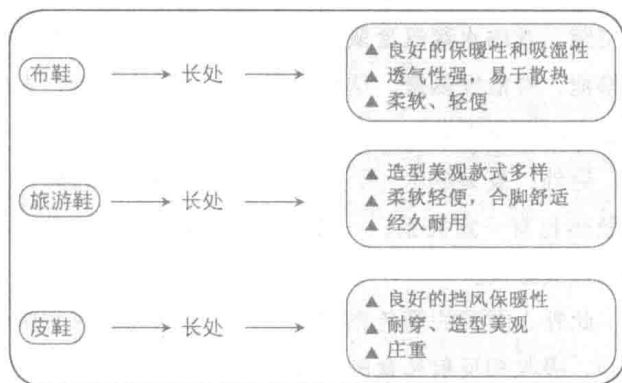


强、易于散热，以及比皮鞋柔软、轻便的优点。

皮鞋除了具有良好的挡风保暖性外，还有耐穿、造型美观及庄重的特点，尤其是在一些礼仪场合，皮鞋比布鞋更显效果好。

旅游鞋综合了布鞋和皮鞋的许多优点，不但造型美观、款式多样，柔软轻便，穿着合脚舒适，而且经久耐用，无论是长途旅行还是平时穿用都非常合适。

春鞋的品种



当然，春鞋的选择还应注意到其式样及尺寸大小。一般而言，应选择鞋帮较深一些的式样，尺寸大小应合适。过紧的鞋子会压抑皮下毛细血管，影响正常的代谢功能。过松了穿着不便，容易疲劳，而且保暖性差，容易引起伤风感冒，切不可粗心大意。

◎ 热天衣着最佳搭配

一般认为，热天衣着最好是外穿化纤衣服，内穿纯棉背心和短裤。因为棉纤维具有吸水的特点，可将人体的汗液吸收。并且，棉背心和短裤与化纤衣服之间有一定空隙，衣内水蒸气含量不会处于饱和状态，汗腺可照常排泄，并散发热量。这样湿度一定，温度降低，人就不会有闷热的感觉。

另外，夏装的大小、肥瘦、覆盖体表面积的大小，与散热也有一定关系。一般情况是服装覆盖面积愈小，体温散失愈快。

此外，服装的颜色亦很重要。一般认为，衣服颜色不同，吸收和反射热量的强度也不同，颜色越深，吸热越强，颜色越浅，反射性越强，吸热性越差。