

<<健康在于平衡>>

图书基本信息

书名：<<健康在于平衡>>

13位ISBN编号：9787122004888

10位ISBN编号：7122004880

出版时间：2007-7

出版时间：化学工业出版社

作者：顾勇 编

页数：251

字数：215000

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>

## <<健康在于平衡>>

### 内容概要

本书从营养、运动、环境和心理这四个方面的平衡来对健康重新进行了诠释，语言通俗易懂，信息科学准确，以便帮助更多的人掌握健康的平衡法则，书中所倡导的“健康养生的关键是保持平衡”的理念是普通百姓健康生活的基石。

本书第一部分介绍了杂与精的平衡、荤与素的平衡、酸与碱的平衡、冷与热的平衡等；第二部分则从动静平衡的角度介绍“以动带静，以静制动”的思想，并详述了动静细节中的平衡法则；第三部分则介绍了居家环境平衡法则，如装修、色彩、温度与湿度等。

第四部分则从喜、怒、哀、乐等几大方面介绍健康心理的平衡法则。

本书旨在帮助读者更好地把握自己的健康，科学养生，做自己最好的健康顾问。本书可以作为关注养生的朋友们的健康枕边书。

<<健康在于平衡>>

书籍目录

- 第一部分 管住你的嘴
- 一、杂与精的平衡法
1. 每样适当吃一点
  2. 食物偏简求精，有害无益
  3. 杂食也有杂食的章法
- 二、酸和碱的平衡法
1. 百病之源：酸性食物
  2. 你身边的碱性长寿食物
  3. 碱性食物让你更聪明
  4. 酸性食物和碱性食物巧搭配
  5. 碱性食物之王——海带
  6. 随手可得的碱性水果——苹果
  7. 测测你身体的pH值
- 三、营养中的多和少
1. 致命的营养失衡
  2. 少不了的微量元素
  3. 不要谈脂肪色变
  4. 青春期如何平衡营养
  5. 青春期节食，危险！
  6. 营养过剩也是病
  7. 警惕营养失衡的六个信号
- 四、荤和素的抉择
1. 多吃肉 好营养
  2. 多吃豆胜过多吃肉
  3. 适当吃素的健康法
  4. 素食者的营养警戒线
  5. 女性三个时候不要吃素
  6. 最佳营养搭配：一荤一素一菇
- 五、冷和热的取舍
1. 食物不要趁热吃
  2. 冷饮别吃太多
  3. 性生活后别喝冷饮
  4. 胃肠拒绝冷热共舞
- 六、厨房里的平衡
1. 百味之祖——盐
  2. 管好你的盐勺子
  3. 不良生活埋下糖尿病隐患
  4. 适当吃点苦味食物
  5. 为健康多吃醋
  6. 味精里的危险因素
  7. 辣椒的健康物语
  8. 李时珍揭示“胡椒的秘密”
- 七、食物的健康色
1. 抗病高手：红色食物
  2. 能量之源：白色食物
  3. 本自天然：黑色食物
  4. 健康清道夫：绿色食物
  5. 内外兼备：紫色食物
  6. 健脾和胃：黄色食物
- 八、一日三餐的平衡法则
1. 一日之计在于晨
  2. 一份营养合理的午餐
  3. 当心“问题晚餐”
- 九、食物是最好的医生
1. 多吃大麦心脏好
  2. 可以防止中风的食物
  3. 远亲食物更健康
  4. 女性经期的食物保健
  5. 解毒食物常相伴
  6. 少吃五种最有害的食物
- 第二部分 迈开你的腿
- 第三部分 营造一个健康的家
- 第四部分 七情别太过

## <<健康在于平衡>>

### 媒体关注与评论

**健康新概念：掌握平衡最根本** 目前，市场上健康类图书越来越多，呈现百花齐放的态势，这也说明越来越多的读者开始关注自己的健康。

那么究竟什么是健康，健康的根本又是什么呢？

其实，从古至今，人们都在不断的探索。

中国古代4000多年的历史中，历代王朝帝王将相中不乏寻求长生不老药者，但大多却短命，这是为什么？

由此我们可以悟出一个道理：健康并不是单纯地决定于某一因素。

从养生角度看，健康养生的根本是保持平衡。

生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病、生癌，甚至死亡。

宇宙间万事万物无一不遵循这个道理，这是宇宙间一切生命存在永恒不灭的法则。

古代圣人孔子的中庸之道，老子的道家学说，国际上提出的健康宣言等等，都是平衡论。

健康在于平衡，这个观点也许比生命在于运动、在于静止、在于营养，更恰当一些、全面一些，也更切合于养生保健一些。

要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡，做到以食养体，以动养身，以和养心，以乐养神。

健康在于平衡，主要是营养平衡、动静平衡、心理平衡、内外平衡，环境平衡，本书正是立足于此，帮助更多的人掌握健康的平衡法则。

《健康在于平衡》一书的出版，重新诠释了健康养生的新概念：健康平衡论开始实实在在影响到我们的健康理念，相信大家在阅读完此书之后都能够充分领悟健康之中的平衡，努力做到心理平衡、保证充足休息、适当运动、合理膳食，在平衡的法则里享受生命里的精彩。

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>