

<<健康生活方式的智慧>>

图书基本信息

书名：<<健康生活方式的智慧>>

13位ISBN编号：9787504360144

10位ISBN编号：7504360147

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：袁岳 编

页数：200

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>

<<健康生活方式的智慧>>

内容概要

也许有人会问，怎样的生活方式才能称之为健康的呢？

而这正是本书向大家讲明的一个主要理念，这本书将从关注自身的健康状况、远离危害健康的各种因素、改善饮食、科学运动、调整心态、养生保健、瑜伽健身等诸多方面向读者提供最新的健康知识，引导读者学会如何建立良好的生活方式，本书从而帮助您从不同角度了解那些被越来越多的人所关注的健康新知，把健康掌握在自己的手中！

本书对于所有追求快乐、健康、长寿的人来说，无疑是必备的一本健康秘籍。

<<健康生活方式的智慧>>

书籍目录

前言第一章 合理饮食——健康生命的基石 一、九种习惯让你的饮食更健康 1.有节制有规律进食 2.控制食物的温度让佳肴更美味 3.进食时应细嚼慢咽 4.讲究食物结构合理搭配 5.避免食用过于辛辣的食物 6.养成合理饮酒的健康习惯 7.正确选择饮水的最佳时间 8.养成讲卫生的好习惯 9.做菜勾芡保护胃 二、科学饮食的黄金法则 1.饮用牛奶——强壮一个民族 2.食用杂粮补充碳水化合物 3.鱼禽蛋类富含蛋白质 4.绿色保健品——绿茶 5.黑色保健品——黑木耳 6.白色保健品——全麦食品 7.红色保健品——番茄 8.黄色维生素——胡萝卜、老玉米 三、让好习惯守护自己的健康 1.十种最佳饮食的搭配方法 2.餐馆用餐的小窍门 3.巧食大葱可防癌 4.存放牛奶的三点意见 5.喝菊花茶时你加冰糖吗 6.夜间喝水好习惯 7.七种饮用牛奶时不可犯的错误 8.鸡蛋怎样吃才好 9.为什么要吃早餐 10.饭后吃水果也要讲时机 11.谨嗅吃醋好处多 12.常吃紫菜健康多 13.食用盐时要慎重 14.多喝白开水益处多 15.解酒切莫饮浓茶 16.健康男人的“黄金”食谱 17.萝卜怎样吃才好 18.夏季多吃杀菌菜 19.吃水果最好要削皮 20.“从头到脚”的饮食秘方第二章 科学运动——生命健康保长寿 一、合理运动助健康 1.运动不当反伤身 2.早晨不是运动的“黄金”时间 3.选择适合自己的运动方式 4.这三种不当运动方式让你越减越肥 5.有氧运动也要讲科学 6.运动“三步曲” 二、健康运动方式的多项选择 1.盲目节食并不能减少脂肪 2.七种运动方式最有效 3.时常散步益处多 4.办公室做运动 5.健身房运动的三大误区 6.对心脏更有好处的运动方式 7.老年人运动的最佳选择散步 8.脚趾运动让你的肠胃更健康 9.两种运动让MM瘦腿成功 10.冬季长跑锻炼的注意事项 11.多做仰卧起坐治妇科病 12.男士健身时要“先上下” 13.科学合理跑步，小腿不会变粗 14.五种用健腹板帮你甩掉啤酒肚的锻炼动作 15.让你的脊背挺直的方法 16.标准男人健身方案 17.游泳时腿抽筋的预防 18.凸现三围的健身运动法第三章 调整情绪——开心享受你的健康 一、心情影响健康 1.培养好心情的10种方法 2.影响你健康的八种情绪 3.吃又寸食物拥有好心情 二、好心情决定健康 1.让你保持好心情的小小建议 2.心情好坏与颜色也有关系 3.妇科疾病与心情有关 4.愉快的心情有助于乳房健康 5.持好心情对老年人养生最重要 6.好心情加运动帮你消除大肚子 7.心情不好不妨试试洗个澡 8.帮你找回好心情的有色食物第四章 养生保健——日常生活不可少 一、养生保健的基本常识 1.春季养生五项注意 2.春季主防肝病 3.夏日慎防“空调腿”病 4.十种夏季健康生活方式 5.冬季日常生活保健 6.生活中处理伤病应注意的几个误区 7.女性在40岁后不宜减肥 8.学会腰椎保健操 9.腰椎间盘突出症的自我保健 10.抑郁症的自我调节法 11.养生防病妙招一踢打腿肚子 12.白领保健新方式一揉核桃 13.脖子常扭扭，健康随你行 14.糖尿病患者健康的进餐顺序 二、家常食物的保健功能 1.不可饿着睡觉 2.五豆补五脏 3.食补可延缓男子更年期 4.吃肉时你吃蒜吗 5.桂皮可降体内胆固醇 6.喝酸奶可缓解过敏性鼻炎 7.荷叶茶可减肥 8.吃烤肉的健康方式 9.西红柿炒鸡蛋的最新定义 10.西红柿可增强精子活力 11.春天多食苜蓿 12.如何选择正确的补钙方式第五章 良好习惯——健康生活新起点 一、室内环境影响健康 1.正确掌握“休息”的自然规律 2.健身益寿的代茶饮 3.红糖的保健功效 4.你的茶杯常清洗吗 5.如何正确选购调味品 6.怎样识别掺了盐的味精 7.睡前饮杯醋益处多多 8.棕榈油最好不要长期食用 9.孕妇产妇每天需要补充多少钙 10.孕妇不宜吃的食品 11.婴儿不能吃的八类食品 12.腌制酸菜注意事项 13.家庭衣服消毒用何法 14.揭秘厨房里的另类污染 二、常见小病自治妙招 1.口服药物的最佳服用时间 2.正确掌握眼药水的使用方法 3.家庭护理痴呆病人 4.家庭输液中的注意事项 5.调养老年人咳喘的家庭方法 6.脚踝扭伤的处理方法 7.有益儿童增高的家庭食谱 8.看看你缺少哪种维生素 9.缓解牙疼小便方 10.香油鲜为人知的治病功效 11.指甲受伤急救法第六章 保健按摩——绿色的健康方式 一、推拿按摩的基本要求 1.保健按摩与医疗按摩的区别 2.推拿按摩的几种疗法 3.足底按摩 医疗按摩 4.学会自我推拿按摩 二、推拿保健的作用 1.按摩太阳穴可解除疲劳 2.按摩鼻部改善呼吸系统的功能 3.眼睛保健法 4.耳部按摩 5.颈部保健简单五法 6.欧式按摩缓解肩部疲劳 7.拍打胸部振精神 8.按摩心区可通血脉 9.按摩肝胆调理气机 10.按摩胃位可促进消化 11.按摩脾区助运化 12.按摩肺区调呼吸 13.腰部按摩保健法 14.按摩腰部培元固精 15.按摩手掌三区可消除疲劳 16.搓擦足心可助健脑益智 17.活动关节的健康方法第七章 睡眠质量——决定健康的关键 一、如何合理安排睡眠时间 1.合理掌控睡眠时间 2.睡眠养生是要得法 3.不利于睡眠的九种坏习惯 4.不要养成“间断性”睡眠的习惯 5.提高睡眠质量的几种有利方法 二、“健康睡眠”的状态

<<健康生活方式的智慧>>

1.从婴儿的睡眠看其健康状况 2.影响宝宝睡眠的八大因素 3.“六种”方法帮新妈妈安然入睡 4.白领睡觉不用愁的四大健康习惯 5.睡眠不足，“过劳模”的起因 6.优质睡眠是保证肿瘤病人康复的关键 7.日常给你健康睡眠的几种食物 8.梳头养生法春季最佳 9.酒后你能安然入睡吗 10.睡前喝奶，不适于老年人 11.男士你想睡个好觉吗 12.秋季睡眠“八点”注意 13.睡前做运动妨碍睡眠吗 14.你家的窗帘合适吗

<<健康生活方式的智慧>>

章节摘录

(1) 基本饮食原则各种营养素在人本内既相互配合, 相互作用, 对相互制约, 相互颀顽, 共同维持人体的正常生理活动。

因此, 寻找各种营养素的适量配合, 使各种营养素之间的关系调平衡, 是我们必须遵的基本饮食原则

。食用各种不同的食物, 增加水果蔬菜, 尤其是新鲜未经烹调的水果蔬菜。

建议不要进食太多, 每餐有2-3样新鲜蔬菜, 尽量避免用腌的, 熏烤的食品使用盐类要节制, 尽可能干食物少加盐, 少食糖量太多的食品。

一般早餐应吃好, 中餐应吃饱, 晚餐应吃少。

进时餐时应心情俞快, 细嚼慢咽不易过饱。

每日摄取的脂肪, 不超过总热量的25%, 肉类每日摄取一般在(身高-105×1克即可, 建议每周吃两次鱼, 动物内脏尽可能少吃, 多食海类食品, 不吸烟, 少喝酒。

(2) 如何才能做到吃得保障, 吃得健康古人说: “能吃就是福”。

现代人说: “吃出健康才是福”, 要吃出健康, 吃出好身体就要有科学的方法, 要合理的搭配。

吃了什么, 身体就会以什么的健康情形回报你。

食物的应用是否正确, 对人的健康非常重要。

一般情况下, 食物多采用单独食用, 但为了增强食物的食疗效果和可食性, 以及营养保健作用, 人体也常常把不同的食物搭配起来吃, 通过食物之间的影响, 使它的性能发生变化, 从而产生不同的疗效。

但是, 有些食物存在着相互影响, 相互制约的作用, 往往不合理的搭配, 会引起食物与食物相克作用

。不仅营养没有追求到, 有时还引起一些不良的后果, 或是身体不适, 甚至发生中毒事故, 这都是不了解食物与食物相克的道理造成的。

.....

<<健康生活方式的智慧>>

编辑推荐

合理饮食——健康生命的基石 科学运动——生命健康保长寿 调整情绪——开心享受你的健康
养生保健——日常生活不可少 良好习惯——健康生活新起点 保健按摩——绿色的健康方式

<<健康生活方式的智慧>>

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>