

<<沈院长说健康五字经>>

图书基本信息

书名：<<沈院长说健康五字经>>

13位ISBN编号：9787506039246

10位ISBN编号：7506039249

出版时间：2010-7

出版时间：东方出版社

作者：沈雁英

页数：206

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>

## <<沈院长说健康五字经>>

### 前言

《名家论坛》是我台2002年推出的日播讲坛类栏目，更是国内较早创办的同类栏目之一，以播出财经、管理、文化、养生和教育类内容为主。

栏目邀请国内外的学界、业界精英登坛演讲。

各位主讲人以渊博的学识、独到的眼光、睿智的见解、敏锐的思维、深入浅出的表达形式、引人深思的深厚学理、催人奋进的人生智慧，使《名家论坛》成为思想者的殿堂、管理者的精神家园、老百姓生活的助手，赢得了广大观众的欢迎和好评。

追求精品，打造名家品牌，一直是栏目努力的目标。

《名家论坛》能为广大观众提供精神的盛宴和工作生活方面的帮助，正是媒体的责任和荣幸。

## <<沈院长说健康五字经>>

### 内容概要

这是一本医学专家写的健康的书，现代人们都在寻找药品和医疗器械以外的预防和治疗疾病的方法。人的健康15%取决于遗传；25%取决于环境和医疗条件；而60%取决于生活方式，所以说生活方式决定人的健康。

吃、睡、动、乐、防，这五个方面你做得怎样？

就决定你是否健康。

而健康不是仅仅指体格健壮，还有心理的、社会人际的适应和精神道德上的良好和完满状态。

因此作者从“吃、睡、动、乐、防”这五个字着手，为读者讲述了营养保健的常识。

文中讲述的方法都简单易懂，也很容易在生活中操作实施。

算是一本很实用的健康手册。

## <<沈院长说健康五字经>>

### 作者简介

沈雁英，教授、主任医师、营养师

她先后在中日友好医院、首都医科大学附属北京朝阳医院从事干部保健、全科医疗、健康管理工作20余年，在心理、营养、疾病预防等领域有广泛的涉猎和较深的造诣，对人的健康特点和规律有系统的认识和研究，2009年荣获“中华健康管理杰出人物”

## &lt;&lt;沈院长说健康五字经&gt;&gt;

## 书籍目录

总序 有思想才更久远前言 健康乐活100岁第一章 早吃好 早餐不可省 不吃早餐危害大 拒绝六类早餐 早餐黄金组合 健康早餐推荐 医生建议第二章 午吃饱 午餐有原则 多油之害 多盐之害 膳食多样 不能吃得过饱 午餐的误区与禁忌 午餐营养搭配的补救办法 营养午餐推荐 医生建议第三章 晚吃少 晚餐不当的后果 晚餐有原则 适宜晚餐的食物 合理晚餐推荐 医生建议第四章 五谷为养 玉米——黄金食物 红薯——药用价值高 大豆——七仙女带入凡间的神种 小米——传统产妇月子餐 绿豆——济世良谷 糯米——高热高营养 芝麻——延缓衰老 医生建议第五章 五菜为充 白菜——百菜之王 萝卜——民间“小人参” 西红柿——生熟都营养 苦瓜——消暑凉瓜 土豆——富含营养 其他常见蔬菜 蔬菜的正确吃法 医生建议第六章 五畜为宜 绝对吃素不可取 羊肉的食用方法 鸡肉滋补养身 鸭肉是进补良品 鱼类是优质蛋白 兔肉的四高四低 医生建议第七章 五果为助 苹果——每日不可缺 梨——防秋燥 枣——天然维生素 葡萄——“植物奶” 香蕉——快乐果 荔枝和西瓜 水果能去火也能上火 吃水果有讲究 医生建议第八章 人是水做的 生命之源 科学饮水 饮水的误区 选择健康水 女人永葆青春的秘诀 医生建议第九章 先睡心、后睡眼 睡眠比吃饭重要 睡眠不足易引发多种疾病 熬夜“偷菜”影响“菜农”健康 为什么睡不着觉 要提高睡眠质量 有助于睡眠的食物 睡好觉的标准 世界睡眠日 医生建议第十章 常运动、会运动 运动防病 运动要适量 适合老年人的运动 中老年人锻炼要因人而异、量力而行 运动要讲究科学、注重方法 循序渐进、持之以恒 医生建议第十一章 肥胖是一种疾病 肥胖正威胁着我们的生活 肥胖的原因 减肥要从娃娃抓起 管住嘴、迈开腿 乾隆“如意菜”与减肥食品 减肥的误区 体重不足也有危害 医生建议第十二章 快乐是健康的孪生兄弟 现代健康的含义 心理疾病须重视 疾病与性格的关系 快乐是可以培养的 幸福指数 保持快乐的方法 自我调节,保持心理健康 听姜昆讲健康的“五大纲领” 医生建议第十三章 防治糖尿病有办法 糖尿病是当今第三大疾病 什么是糖尿病 糖尿病的分类与病因 糖尿病与高血压的关系 “五套马车” 预防糖尿病 糖尿病人能否吃糖 糖尿病的治疗方法 医生建议第十四章 癌症可以预防 什么是癌症 癌字三个口 心理压力是癌症的“催化剂” 哪些坏习惯最易患癌 人体患癌的八大信号 降低癌症风险的方法 癌是一种状态 医生建议第十五章 预防心脑血管病 威胁健康的“第一杀手” 心脑血管病的分类与成因 控制血脂是预防心脑血管病的关键 预防重于治疗 学会识别发病征象 严格做好预防措施 降压十六法 医生建议结束语

## <<沈院长说健康五字经>>

### 章节摘录

防白内障，黄斑变性。

它所含的维生素A、C可预防白内障，对夜盲症也有一定防治效果；番茄红素具有抑制脂质过氧化的作用，能防止自由基的破坏，抑制视网膜黄斑变性，维护视力。

美容护肤，治皮肤病。

西红柿含胡萝卜素和维生素A、C，有祛雀斑、美容、抗衰老、护肤等功效，治真菌、感染性皮肤病。

它含有的尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性和保护皮肤。

另一项研究显示，西红柿汁还对消除狐臭有一定作用。

维护性功能。

番茄红素被吸收后聚集于前列腺、肾上腺等处，促使前列腺液分泌旺盛，可维护射精功能；番茄多汁，可以利尿，肾炎病人也宜食用。

女性多吃番茄可激发性欲和激情。

一天两个西红柿就可以满足人一天对维生素C的需求量。

西红柿怎么吃才对人的健康有益呢？

西红柿做熟了吃，它的番茄红素会更好地被吸收。

因为番茄红素是一种脂溶性的维生素，即一定要和鸡蛋、肉等在油炒的情况下，它的番茄红素才能够释放出来被吸收。

虽然西红柿营养丰富，但吃西红柿也有禁忌：

<<沈院长说健康五字经>>

编辑推荐

《沈院长说健康五字经》：首都医科大学附属北京朝阳医院。  
国人健康寿命延长10年，是我从事健康教育的使命。

<<沈院长说健康五字经>>

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>