

<<改变生活的66种方式>>

图书基本信息

书名：<<改变生活的66种方式>>

13位ISBN编号：9787506449076

10位ISBN编号：7506449072

出版时间：1970-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：齐子桦

页数：228

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>

## <<改变生活的66种方式>>

### 前言

人生是一条漫长的路，在行进的过程中，有时需要我们改变，改变以往的生活方式和习惯，重新定义自己的生活，向健康、财富和幸福发起更高的追求。

一位老者，在临终前说了这样一句话：“我是自己人生的最大偷盗者，因为我偷走了时间，所以我虚度了一生；因为我偷走了健康，所以我过早地重病缠身。

”一个垂死之人的话是可信的。

他说的没错，由于他烟酒过度，生活不规律，从不在意过自己的健康，所以他成了自己健康的最大偷盗者。

对我们而言，仔细想想，我们在某些时候的确也是自己健康的最大偷盗者。

世界卫生组织的报告指出：“人的健康长寿，

## <<改变生活的66种方式>>

### 内容概要

人生是一条漫长的路，在行进的过程中，有时需要我们改变，改变以往的生活方式和习惯，重新定义自己的生活，向健康、财富和幸福发起更高的追求。

选择健康的现代生活方式是每个人都可以依靠自己的力量做到的，《改变生活的66种方式》针对我们经常犯却又容易忽视的生活习惯而编写，并提出了如何养成健康的生活方式的方法，为那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

<<改变生活的66种方式>>

书籍目录

一、饮食--打好健康的基础1.一定要吃早餐2.饮酒绝不过量3.少喝碳酸饮料4.多吃一些素食5.多喝白开水6.尽量在家吃饭7.试着品品茶8.经常吃些水果二、让运动为生命带来活力9.为静坐抽出时间10.不要忘记锻炼大脑11.尽量走楼梯而不坐电梯12.创造条件跑跑步13.在短时间内让自己出汗14.学会正确的呼吸15.创造条件游游泳16.试着当走班族三、良好心态决定生活质量17.保持心理平衡18.学会适当放弃19.勇敢面对人生低谷20.越过自卑的樊篱21.多一点

## <<改变生活的66种方式>>

### 章节摘录

5.多喝白开水 在我们日常饮用的各种水源中，白开水是最解渴、最能直接补充水分、而且也是最有益于健康的。

纯净的白开水进入人体后，不仅容易解渴，而且可立即发挥功能，促进新陈代谢，起到调节体温、输送营养、清洁内部环境的作用。

美国营养与食品研究中心扬·约翰博士经研究后发现，煮沸后自然冷却的凉开水，具有特异的活性，其活性比自来水要高45倍，与生物活细胞里的水十分相似，最易渗入细胞而被人体吸收，促进新陈代谢，增加血液中血红蛋白的含量，改善免疫功能。

温开水能提高脏器中乳酸脱氢酶的活性，有利于较快降低累积于肌肉中

## <<改变生活的66种方式>>

### 编辑推荐

人的健康长寿，15%取决于遗传；10%取决于社会条件；7%取决于自然环境；8%取决于医疗条件；而60%取决于生活方式。

《改变生活的66种方式》针对我们经常犯却又容易忽视的生活习惯而编写，并提出了如何养成健康的生活方式的方法。

《改变生活的66种方式》是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南，是居家必备的生活教科书，也是您无师自通的家庭百宝箱。

科学的分析，通俗的阐述，让您心悦诚服地改变固有的错误观念，摒弃不科学的生活习惯！轻松地掌握生活中各方面技能，养成符合健康准则的生活规律，将健康进行到底！

<<改变生活的66种方式>>

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>