

<<好习惯成就好身体>>

图书基本信息

书名：<<好习惯成就好身体>>

13位ISBN编号：9787509140635

10位ISBN编号：7509140633

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医出版社

作者：侯国新 编

页数：134

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>

## <<好习惯成就好身体>>

### 前言

许多疾病的发生都与不健康的生活方式和生活习惯密切相关。影响健康的生活习惯与行为范围广、种类多，必须进行一次行为革命，才能真正达到提高国民健康水平的目的。

个人的健康水平，60%取决于自己的生活方式，15%取决于遗传，10%取决于社会环境因素，8%取决于医疗保健措施，7%取决于地理气候条件。

要获得身体的健康需要人们改变不健康的生活方式。

健康的生活方式可以使人获得健康，免患许多疾病，而不健康的生活方式则会给人带来疾病。

如高脂肪高热量饮食、吸烟、酗酒、长期精神紧张、缺乏运动等因素易导致高血压、心脑血管疾病，性乱和不洁性行为、吸毒易导致性病、艾滋病等传染病。

养成良好的卫生习惯是防止疾病传播和患病的重要手段。

例如，许多慢性病发病率的上升与缺乏体育锻炼密切相关。

并且体育锻炼也应在科学规律的指导下进行，否则可能得不偿失或适得其反。

调查显示，与膳食因素密切相关的慢性非传染性疾病患病率快速上升，铁、维生素A等营养素缺乏的情况在我国普遍存在。

我国居民在膳食结构方面存在的主要问题：一是城市居民的畜肉类及脂肪摄入过多；二是城乡居民钙、铁、维生素等营养素普遍摄入不足。

## <<好习惯成就好身体>>

### 内容概要

本书从营养保健、饮食习惯、生活习惯、运动、防病治病、合理用药、美容美姿、心理卫生、起居、白领保健10个方面，对影响国民健康的生活方式和不良习惯进行了剖析。目的是希望人们从生活的方方面面关注健康，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，从而充分提高生命的质量，做到真正意义上的益寿延年。

<<好习惯成就好身体>>

作者简介

候国新，现为柏年（澳洲）集团有限公司总裁（CEO）、上海金柏生物技术有限公司首席执行官、南京自诚科技开发有限公司董事长等职。

现任国际药膳食疗学会江苏分会副会长、江苏省保健养生业协会理事兼科普工作委员会副主任委员、南京自然医学会营养食疗分会副主任委员等职。

主编

## <<好习惯成就好身体>>

### 书籍目录

一、营养保健 1. 不科学的烹饪习惯要改变 2. 如何改变孩子的饮食模式 3. 改变饮食可提高智商 4. 如何通过饮食改变睡眠质量 5. 为何摄入油脂要适量 6. 改变高脂饮食习惯可防前列腺癌 7. 老年人饮食过于清淡要改变 8. 健康饮食需要改变错误观念 9. 只吃菜不吃饭的"时尚"要改变 10. 孕期要重视健康饮食二、饮食习惯 1. "百年锅底"的传统陋习要改变 2. 吃夜宵的陋习要改变 3. 改变那些不起眼的有害健康的饭后陋习 4. 防治饮食失调症要改变陋习 5. 并不卫生的"饮食习惯"要改变 6. 改变可能导致儿童患癌症的不良饮食习惯 7. 改变饮酒习惯可促进身体健康 8. 喝酒时需要改变的错误观念 9. 快餐习惯要改变 10. 中小学生的饮食陋习要改变 11. 如何养成良好的饮食习惯 12. 中国人的饮食习惯有何缺陷 13. 哪些不好的饮食习惯会让你发胖 14. 哪些饮食习惯可以让你变瘦 15. 为什么要养成慢餐习惯 16. 改变哪些饮食习惯能防癌 17. 时髦的饮食习惯有哪些 18. 饮食习惯会影响孩子的未来吗 19. 传统中式餐点有哪些不好的饮食习惯 20. 偏重口味会带来哪些不良的饮食习惯 21. 合理的饮食习惯有哪些 22. 为什么必须改掉汤泡饭的习惯三、生活习惯 1. 对健康的无知需要改变 2. 健康透支的现状需要改变 3. 男人需要改变的4种有损生殖健康的陋习 4. 改变影响健康的过年陋习 5. 改变10种使大脑迟钝的不良习惯 6. 改变坏习惯可保宫颈健康 7. 健康过冬要改变陋习 8. 育儿也要改变生活陋习 9. 改变不良生活习惯可使癌症死亡率下降 10. 十大陋习需要改变四、起居保健五、运动锻炼六、防病治病七、合理用药八、美容美姿九、心理卫生十、白领保健

## &lt;&lt;好习惯成就好身体&gt;&gt;

## 章节摘录

年轻男性必须尽快改变不良的高脂饮食习惯，以降低前列腺癌的发病率。

近年来，前列腺癌的发病率增长迅速，已被列入男性癌症发病前10位，比20年前增加了30倍。

在欧美国家，前列腺癌已连续十几年占据男性癌谱的首位，前列腺癌发病率比亚洲高8倍。

有调查显示，在移民美国的第二代人群中，前列腺癌的发病率和美国人完全一样。

现在国内年轻人的饮食结构有西化趋向，如不及时纠正，若干年后前列腺癌发病人群将大大增加，而且发病年龄呈降低的趋势。

研究发现，饮食对前列腺癌的影响巨大，坚持5~8年每天进服维生素E约50毫克的人发生前列腺癌者比未服维生素E者少32%，并且服用维生素E的小组前列腺癌的死亡率也较对照组低41%。推测维生素E是脂溶性抗氧化剂，能够捕捉机体过多的“杀手”氧自由基，减轻对前列腺细胞膜及基因的损伤，因而可以防止或延缓前列腺癌的发生。

研究人员用剪取指甲检测的方法，对3万4千多名40-75岁的男性进行检查，测其硒摄入水平，发现高硒摄入者相对于低硒摄入者患前列腺癌的危险显著减少。

大家都知道硒通过谷胱甘肽过氧化物酶能够保护人的机体免受过多氧自由基的损害；当人体组织缺硒时，生物膜与细胞容易受到氧化脂肪酸的攻击。

近代研究，硒缺乏与癌症的发生有密切关系。

通过对59个国家因前列腺癌而死亡的人群调查，发现前列腺癌的病死率与乳制品、肉类的摄入量成正比，与麦片、果仁及鱼类的摄入量成反比。

提示食用肉类和奶制品过多的人，死于前列腺癌的可能性是比较大的。

这和动物脂肪食物能够提高男性成人性激素水平，增加患前列腺癌的危险有关，因为前列腺癌对血中激素水平颇为敏感。

性欲强烈的男子进入中老年期应注意预防前列腺癌。

平时饮食方面应以植物蛋白和植物脂肪为主，多吃水果、蔬菜、豆类和谷类，少吃动物脂肪和动物蛋白，如猪油、香肠、烤排骨、动物内脏、黄油、冰激凌、全脂牛奶、鸡、鸭、牛、羊等，以降低血液中二氢睾酮的含量，降低患前列腺癌的可能性。

同时，这种饮食原则对于预防中老年人 的心血管疾病也有很大的益处。

.....

## <<好习惯成就好身体>>

### 编辑推荐

好习惯是健康身体的指南针，好习惯是幸福人生的加油站。

你一生中应该铸就的好习惯！

习惯是你健康的隐形法宝！

《好习惯成就好身体》献给勇于自我管理健康的朋友！

如果身体患了病，不要抱怨，因为多数都是由于自己的一些坏习惯造成的。

《好习惯成就好身体》从吃、喝、睡、穿、工作、运动、休闲、家居、求医问药等各个方面出发，指出影响身体健康的不良习惯，同时告诉人们正确的做法，特别是对老年人的生活习惯、心理问题予以了格外关注，对读者具有一定的指导作用和实用价值。

<<好习惯成就好身体>>

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>