

<<你一定要牢记的81个健康常识>>

图书基本信息

书名：<<你一定要牢记的81个健康常识>>

13位ISBN编号：9787530948651

10位ISBN编号：7530948652

出版时间：2007-2

出版时间：天津教育

作者：罗杰·亨德森

页数：203

译者：张荣梅

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>

## <<你一定要牢记的81个健康常识>>

### 内容概要

目前我国居民人均期望寿命已超过72岁，但健康寿命不长，因为其中约有10年到15年过得很差，有的生活不能自理，有些干脆就是植物人。

长寿的本意是享受而不是忍受。

如果长寿意味着常年的衰弱和依赖，那长寿还有什么意义？

一个人健康还是多病，长寿还是短命，内因（遗传因素）只占15%，而外因（环境环境）占85%。

外因中，医疗条件占8%，个人生活方式占60%，过去有个观念，有病上医院找大夫，对不对？对，但是晚了。

医生只对你的健康起到8%的作用。

任何高科技都不可能使病人恢复到病之前的状态。

“要想寿而康，九成靠自己”，健康60%要靠自己掌握，健康的金钥匙在自己手中。

《你一定要牢记的81个健康常识》要告诉大家的就是延长健康寿命、提高生命质量的方法，告诉你哪些因素影响寿命长短，怎样使它们朝好的方向转化。

这81个健康常识并非包罗万象，但都是让我们在能控制的范围内趋利避害，而不会让大家白费精力，去改变我们无能为力的东西。

你会发现掌握并运用这些常识，你的身体就会焕然一新，获得健康一点都不难！

## <<你一定要牢记的81个健康常识>>

### 作者简介

罗杰·亨德森，英国著名医学专家，主持《星期日泰晤士报》、《每日电讯报》、《卫报》、《妇女界》、Yours等英国主要报刊杂志的医学专栏，并经常在英国各地就如何缓解压力、如何长寿和如何保持健康进行演讲。

## <<你一定要牢记的81个健康常识>>

### 书籍目录

前言第一部分 关于日常饮食的健康常识1 合理的饮食结构最重要2 地中海型食谱3 降血压食谱4 吃早餐让人更健康、更苗条5 纤维食品可降低癌症发病率6 多吃深色叶菜, 清除高半胱氨酸7 冲绳岛的长寿饮食方案8 素食绝对能让你多活几年9 过食红肉易致癌10 食用深海鱼可保护心脏11 喝麦片粥可预防心脏病和糖尿病12 减少食盐摄入量可预防高血压13 能杀死细菌的调料14 适量的巧克力可以延长寿命15 喝茶可降低慢性病的发病率16 咖啡应该怎样喝17 适量饮红酒对身体有益18 喝水而不是喝饮料19 摄入新鲜蔬果, 抵抗自由基破坏20 最简易的补钙方法21 一定要补充维生素22 缺乏维生素B1令人心情沮丧23 维生素C可预防心脏病、保护心脏24 维生素E能抗衰老、保护心脏25 人参让人活力再现26 补充辅酶Q10, 保证细胞能量第二部分 关于生活习惯的健康常识27 BMI比体重更能反映健康状况28 用牙线洁齿可预防心血管疾病29 定期献血可减缓细胞衰老30 锻炼可全面改善生活状态31 肢体伸展运动可预防骨骼肌肉系统疾病32 游泳是最好的锻炼方式.....第三部分 关于疾病诊疗的健康常识

## <<你一定要牢记的81个健康常识>>

### 章节摘录

不要狂热地进行节食减肥，养成健康规律的进餐习惯，并让习惯变成自然而然的行爲。这样才能拥有健康的体魄，才会轻松活到老。

在我们的一生中，能做的最有益健康的事就是将目光放长远，不管是在智力、体力还是在饮食方面。

我们常为了小事斤斤计较，却忽略了真正的重大问题，这其中就包括合理的饮食结构。

毫无瑕疵的健康减肥食谱根本就不存在，但无数的人愿意为这不存在的东西浪费时间、金钱和精力。

其实，只要注意平时哪些东西多吃点就已足够。

搭配很简单，基本就是四季瓜果蔬菜，加上粗粮以及适量脂肪，这已经能满足大多数人的健康需求了。

除了这些，再给大家开一张“亨德森食物搭配食谱”。

别老往食物里放盐。

过量食盐是导致高血压的一大原因。

西方国家的大多数食物盐分含量都偏高。

让盐罐从餐桌上消失，尽量控制自己，少给或不给饭菜加盐。

早餐必不可少。

米粥、酸奶以及全麦面包，使人一天充满活力。

少吃快餐以及方便盒饭，尽可能现做现吃。

每天至少喝8大杯水，帮助排除体内毒素。

水占人体的比重最大，人体对水的需求甚于食物。

每天至少吃5份新鲜水果和蔬菜。

不赞成只吃一个菠萝的做法。

一份的量相当于一个小苹果或一棵椰菜。

每周吃3次鱼，最好是鱼油含量丰富的鲑鱼等。

喝酒适量有度。

男性每周最多21个单位（一个单位相当于一杯125毫升酒精浓度为9%的酒），女性每周14个单位就够了。

每天喝的茶、咖啡以及含咖啡因的软饮料总共不超过6杯。

少吃红肉（牛肉、羊肉等），每周最多吃2~3份。

尽量用植物油和橄榄油代替黄油和动物脂肪。

一日三餐要正常，不吃饭除了使身体觉得饥饿外，对健康也毫无好处。

有规律的一日三餐有助于消化和睡眠。

身体就像一架机器，虽然它比一般机器要复杂和精妙得多，但它仍只是一架机器，需要小心呵护。

要想让它长期正常运转，就得给它补充燃料。

.....

## <<你一定要牢记的81个健康常识>>

### 编辑推荐

人的寿命本是100岁。  
是谁赋予我们100岁的寿命呢？  
是大自然。

但是人要达到这个寿限有一个前提，就是必须自己爱护自己，而不能自己伤害自己。

《你一定要牢记的81个健康常识》作者是英国著名医学专家，且多年从事健康科普工作。他从生活习惯、日常饮食、疾病诊疗等方面总结了81个健康常识，它们并非包罗万象，但都经过精心选择。

你会发现只要掌握并运用这些常识，获得健康一点都不难。

“健康快乐100岁，天天都有好心情，60以前没有病，健健康康离退休，80以前不衰老，轻轻松松100岁。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会！

”大家一起为达到21世纪的健康新标准来努力吧！

这又是一本由全国健康教育首席专家洪昭光做序并推荐的健康普及读物。  
内容浅显易懂，且科学易用，值得大家熟读。

<<你一定要牢记的81个健康常识>>

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>