

<<健康有秘诀>>

图书基本信息

书名：<<健康有秘诀>>

13位ISBN编号：9787533740290

10位ISBN编号：7533740297

出版时间：2008-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：纪康宝 编

页数：276

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>

## <<健康有秘诀>>

### 内容概要

《健康有秘诀：受益一生的365个健康细则》是为各类人群量身订做的一本健康生活指导用书，内容科学实用、通俗易懂，具有极高的参考价值。

全书共20章，告诉您当今新兴的养生之道，吃出健康、睡出健康、动出健康的诀窍，以及一系列、全方位的健康观念和 health 细则。

它可带您享受生活，提高生命质量，是您不可或缺的养生保健私房书！

## <<健康有秘诀>>

### 作者简介

纪康宝，男，我国著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全同生活类畅销书《细节决定健康》、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆亚健康教育研究室主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《无病一身轻》、《习惯是最好的医药》等。

这些著作因其独特的养生视角和新颖的健康理念，以及通俗易懂、科学实用的保健知识，甫一出版，便广受好评，深受广大读者的喜爱，成为大众健康类图书一道独特的风景线，并多次荣登畅销书排行榜。

纪康宝先生本人也被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十一大健康图书策划人”。

## &lt;&lt;健康有秘诀&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 会吃与健康成正比——吃得好才会身体好1.上班族如何选择外卖2.日饮3口,健康长寿3.不同的精神状态选择不同的食物4.科学烹调留住营养5.在良好的气氛中进餐6.提倡常吃5种菜7.学会看家人脸色安排菜谱8.改变饮食能改脾气9.铁锅是个宝,家中不可少10.炖制鸡汤有学问11.饭前喝汤,有益健康12.清除体内污染的吃法13.大脑喜欢吃什么14.什么季节应当吃什么菜15.饭局上清醒出手16.冰箱、冰柜怎样存放食品17.早餐要吃“顶饿”的食物18.贫血喝红豆汤19.“四气五味”平衡机体保健康20.将一日三餐当成“生命调节饭”来吃21.减少食品污染之道22.“7字法”选择保健食品23.噪声的环境十工作多补维生素24.早餐最好加点蜂蜜25.维生素帮你解除假日狂欢后的疲惫26.喝咖啡令女性更聪明27.五色食物带给你好心情28.科学饮食的八大要素29.夜班工作者的饮食保健法30.女性饮食“一二三四五六七”31.多吃“绿色食品”有利于健康32.原食最好配原汤33.“食不厌杂”好34.尽可能食用“原形食品”35.“多渣食品”是便秘的克星36.喝完牛奶再喝一口水37.养成饮淡茶的习惯38.营养学家推荐的健美食谱39.食后的必要调理40.选择适合自己的花草茶41.不同季节宜饮不同的茶42.适宜老年人的功能食品43.干与稀平衡也是重要一环第2章 不觅仙方觅睡方——好睡眠胜过吃补药44.光睡心,再睡身45.试试“灰姑娘睡眠”吧46.选对床罩的颜色有益健康睡眠47.建立作息时间表48.睡眠如何摆脱外界影响49.睡前喝杯热牛奶50.硬床薄褥睡眠好51.被子要盖大一点52.魅力男人拒绝秃顶53.想睡就睡疾病走54.睡觉之前放松自己55.选择适合的睡眠方法56.自我改造梦境三法57.盘点你的睡前睡后的健康习惯58.夫妻分床就寝好处多59.性爱也是催眠术60.让熟悉的声音伴你入眠61.按照自己的生物钟作息62.去掉鼾声,留住健康63.脱光衣服,体验睡美人的感受64.睡觉时去除这些身外之物第3章 好习惯成就一生——培养有益健康的生活习惯65.有益健康的6个小动作66.精致生活,追求生活细节的完美67.摇头晃脑有益健康68.保持居室芳香有益健康69.牙齿保健的4种方法70.刷牙是预防牙周病的有效手段71.冬季搓手好处多72.架高双腿,全身受益73.室内适当焚香有益健康74.在疲劳前主动休息75.注意生活保健的最佳时间76.勤洗手,疾病走第4章 减肥,让磅秤向左倾斜——打造一生的减肥计划77.减肥,饮食是根本78.尽量选择低热量食物79.饭前进食水果有助减肥80.减肥,试试这些药饮吧81.怎样才能既享受美食又不发胖82.如何避免减肥后的体重反弹83.减肥需要快乐的信心84.知己知彼,百战百胜85.几种天然减肥茶86.遵守每月减3千克的减肥计划87.好身材,跳起来第5章 穿衣戴帽戴帽,要风度还要健康——衣着要合体,养生最重要88.着装不妨休闲一点89.靓丽的打扮改变你的心情90.健身运动,如何选择运动服91.度夏只买3件衬衫92.选择无损健康的太阳镜93.戴帽戴出健康来94.内衣选择要得当95.养成正确穿用鞋袜的好习惯96.还是穿布鞋好97.鞋垫要经常更换98.常戴玉石,健康相随99.为双脚选择合适的鞋子第5章 战胜压力,快乐工作——压力的自我管理与调适之道100.上班第一件事,打开门窗通通气101.电脑前放杯热水护眼睛102.减轻压力,从减轻工作量开始103.不要把自己闲在工作里104.辞掉你的兼职工作105.该放松时就放松106.头脑混沌时,赶快调整你周围的环境107.听听古典音乐再去上班108.准时下班109.养成轻松工作好习惯110.学会忙里偷闲111.偶尔改变上下班的路线112.伸伸懒腰,打打哈欠也是一种养生113.在办公室里准备一把梳子114.预防亚健康的“10字方针”115.暂时远离工作,再重新投入工作116.白领怎样减少心理压力117.放慢生活节奏有利于身体健康118.轻歌曼舞有益减轻压力纾解身心119.单调的声音能缓和绷紧的神经120.清除垃圾时间121.打破固有的生活方式122.主动休息精神好123.文武之道,一张一弛124.根据脑节律用脑125.资格考试,何时才能熬出头126.节制现代化的工作环境和生活方式127.没事就多按按头皮128.注意工作环境的危险因素129.偶尔也要发发呆130.假装心情会变好,心情真的会变好131.把压力变成文字第7章 好心情是健康良药——让好心情伴你每一天132.放声一笑,把绝望吹得无影无踪133.每周上闹市区走一走134.立下戒律或座右铭135.花钱买开心136.男性下厨有益身心健康137.尝试新的生命状态138.学会运用“心理位置互换”调适法139.与心理压力的“食”战140.抽点时间和亲朋好友聊聊141.有助于放松心情生活细节142.告别茻作低潮的小法则143.过简单的牛活,远离各种伤害144.寄情山水是最好的养牛之道145.每周娱乐半天146.收集漫画、笑话增乐趣147.自娱自唱148.天天喝“养心八珍汤”第8章 让你的全身动起来——科学运动带来健康149.随时随地做运动150.选择适合你的运动方式151.没时间运动,多走两步路吧152.夏季锻炼巧防中暑153.锻炼腿部的8种方法154.骑自行车健身155.左右手交替使用好156.健身运动要四合157.健身重在自然158.选择适合体形的运动159.性格不同,运动则异160.有兴趣才能坚持161.抓住起床前的锻炼时机162.踏着音乐的节拍健身163.运动时应选择适宜气

## &lt;&lt;健康有秘诀&gt;&gt;

候164.和喜爱运动的同龄人一起健身165.健腿器械搭配着做166.工作太忙,把你的体育锻炼化整为零第9章 保持青春和美丽的智慧——美而不失健康才是王道167.1周做1次面膜168.按顺序使用化妆品169.根据皮肤类型选择食物170.秀发喜欢“吃”什么171.预防脱发的九大秘诀172.选择洗发水,对症是根本173.美足保养法174.读懂香水175.有“性”的女人最美丽176.皮肤白皙其实很简单177.掌握不同季节的饮食美容要领178.和眼袋说再见179.如何抚平鱼尾纹180.调整心理因素与生活细节习惯延缓早衰181.女性健美重在养血182.美容护肤常服阿胶183.选购减肥药的诀窍第10章 科学地使用现代化电器——家电使用不当成杀手184.手机离远点,少打点185.家电勤擦辐射小186.看电视时打开灯187.看完电视不要立即睡觉188.饮水机要定期清洗189.电风扇不要久吹190.家电噪声不可忽视191.使用空调前须清洗192.看完电视记得洗脸193.电话也要常消毒194.抽油烟机使用有学问195.使用微波炉有哪些注意事项196.洗衣机用完别盖盖子197.“落网”后该如何逃离第11章 创造健康舒适的家居生活——打造健康家居环境,做快乐的主人198.家居卫生有利健康199.减少室内空气污染有秘诀200.室内装潢应尽量简单201.让花卉祛病健身202.注意细节预防“家庭病”203.绿化你的居室环境204.房间绚丽多彩益处多205.居室要留有充分的空间206.卧室里日常保持好习惯207.创造老年人居住的养生环境208.居室内要有充足的阳光209.怎样创造绿色的室内声环境210.用花卉装饰卧室211.要使用“绿色”家具212.坚决向蚊蝇“宣战”213.饲养宠物要注意安全卫生214.及时和经常清除卫生间污染第12章 轻轻松松做女人——女性一生保健方略215.红糖,女人必不可少的补血佳品216.女性如何选择特殊的饮料217.保持身材,从7件事做起218.清除体内垃圾的健康时尚219.护手一定要趁早220.女性更年期要静心221.伏案工作应注意乳房保健222.胸部与乳房的健美秘笈223.女孩保持胸部健美应注意哪些好习惯224.如何消除更年期的潮热不适225.女人不同状态应喝不同的汤226.私处也要常打理227.注意细节习惯呵护肾脏健康228.正确使用女性洗液229.私处不痛不痒也要体检230.食疗,让冷美人暖起来第13章 男人也要学会保护自己——有益男人一生的健康忠告231.定期献血可减缓细胞衰老232.男人也要注意“下身”的卫生233.男子性锻炼两法234.学会自我按摩睾丸、大腿根部235.中年保健五大建议236.踮起脚排尿可以强精237.预防口臭讲卫生238.男人要学会撒娇239.朋友越多越健康240.告别“啤酒肚”241.热恋中要克制性冲动242.未育男子不要洗桑拿243.感情再深也不能“一口闷”244.多看美女有助长寿245.男性也要注意“精期”卫生246.男人的“宝贝”需要透透气247.正确对待男人的“例假期”第14章 祝你“性”福生活愉快——营造幸福和谐的性生活248.性爱要有新创意249.激情,该选择在何时进行250.学会点燃他的激情251.和先生做爱前精心包装自己252.给你的性生活加点活力253.用音乐为性爱助阵254.摸准伴侣的“性脉搏”255.性生活需要细心把握分寸256.每周做爱3次257.房室养生,贵在“得节宣之和”258.性疲劳应对有方259.“性”福需主动“疯狂”260.吃出“性”福261.给性爱来点红酒262.利用洗澡来增强性功能263.如何对付性欲减退或者性功能障碍264.争取最佳性生活的诀窍265.夫妻间要交流性需求266.性爱是女性乳房最好的保健方267.创造和谐性爱的优质卧室环境第15章 养育健康宝宝——手把手教你孕前保健与优生优育268.婚前检查是优生监督的第一关269.怎样能尽快地怀上小宝宝270.优生来自于优良的受精卵271.丈夫的孕前保健关键272.优生先优脑273.妊娠呕吐保健274.新妈咪找个时间多睡觉275.养胎的最佳饮食276.做个面色红润的孕妇277.营造一个温馨宜人的孕妇居住环境278.上班的孕妇如何养胎279.大自然是孕妇进行胎教、养胎的“外在营养”280.怀孕期间看些好书能获得不少乐趣281.远离肥胖病,不忘儿时抓282.给孩子喂奶的正确姿势283.世上爸爸也很好第16章 50岁登上健康快车——生命因健康而长寿284.与年轻人交朋友285.顺其自然而养生286.老年人防止伤感的秘诀287.时髦其实不分年龄288.与孙儿同看少儿节目289.游山玩水有益于养生290.醉心园艺裨益身心291.冷水浴能益寿养颜292.养生保健贵在“少”293.老年人穿鞋应以轻软为佳294.饮食“三化”保平安295.8条对策帮你防健忘296.健身球,老年人的康乐之宝297.适应自然,顺时养生298.养生保健,常吃珍珠粉299.“自作多情”益身心300.修身养性三法301.长寿,必须育“五得”302.老年人需要补锌第17章 小家庭健康旅游——旅游中保持健康的秘诀303.旅游是亚健康患者的一剂良药304.旅游之前计划先行305.选择合适的出行方式306.选择旅游目的地有诀窍307.行驶途中听听音乐乐趣多308.旅游中选食水果保健康309.旅游时应注意的8个要点310.旅游时行李的准备311.旅游穿着有讲究312.旅游须防“上火”313.旅游行走中如何善待自己的脚314.旅游对症亦养生315.蜜月旅行保健好习惯316.解除旅途疲劳好习惯第18章 讲虎证人人有,要健康时时补——家庭进补里的大学问317.用中草药调节免疫功能318.必要时服用改善免疫的保健食品319.如何选择合适的保健品320.滋补品宜用温水冲饮321.选择适合自己的进补方法322.进补要因人而异323.四时进补各有不同324.补钙当以天然食补为

## &lt;&lt;健康有秘诀&gt;&gt;

优325.正确选用药物进补的种类326.虚什么补什么327.食用补益药膳也要看体质328.进补养生应由内养外329.“虚不受补”的调理方法330.男性也可服阿胶第19章 小毛病不用上医院——把握疾病自疗的小诀窍331.生什么病,吃什么水果332.失眠,请用热水泡泡脚333.探视病人送什么好334.怎样对付讨厌的“香港脚”335.高血压的日常保健秘笈336.水是最好的“药”,不渴也要按时喝337.学会自己测血糖、尿酸338.如何处理旅行中常见的疾病339.冷水是某些急症的良药340.内养外治,向青春痘说再见341.头痛且紧张时试试芳香浴342.服药请看生物钟343.在治疗中调理,在调理中治疗344.维生素C是“万能解毒剂”345.把握病之缓急,正确调治346.“扎针拔罐,病好一半”347.三穴按揉,消除头昏头痛348.健康保健,无病防病,你也试试醋蛋疗法第20章 DIY永不嫌晚——为你的健康投资吧349.树立新的健康投资理念350.“时间投资”,从年轻时重视自我健康351.“毅力投资”,健康常驻352.休假是一种投资353.老年精神自我投资354.年富力强也需要健康投资355.买健康书,把不说话的“健康顾问”请回家356.不容忽视的体育消费计划357.健康投资 保健品消费358.请客吃饭不如请客流汗359.添置健身器材360.如何选择健康保险产品361.有方向地投资健康362.建立你的健康档案363.家庭健康管理要请顾问364.假日健康投资细节365.最佳健康投资——疫苗接种

## &lt;&lt;健康有秘诀&gt;&gt;

## 章节摘录

1, 上班族如何选择外卖： 很多公司白领的午餐都是以吃外卖来解决的，因为外卖既方便又不需要加热，且能够及时食用，甚至在食用以后连洗碗的麻烦都省却了。

最重要的一点是，这种外卖通常价格都不会太高。

于是在“吃饱就是胜利”的指导思想下，很多上班族都毫不犹豫地在午餐时选择外卖，至于食物口味、卫生情况和营养分配问题则很少考虑。

虽然很多人都清楚经常吃这种外卖对健康没有什么好处，但当你到了不得不食用快餐的时候，你该怎么办呢？

首先，你应该学会“察颜观色”。

一般来说，不太新鲜的肉类都经过冰冻处理过，而经过冰冻处理后的肉类会残留着一股怪异的腥味，并且在咀嚼的时候与正常的肉类口感也有明显的差异，商家为了掩盖这种味道，通常都会在菜品中加入味道比较强烈的调料。

如果你在食用过程中发现菜中有股怪味或者某种调味料的的味道特别重的话，那你就要小心了，还是趁早选择新的餐馆吧。

其次。

要注意营养的搭配。

尽量避免油腻的炒饭。

而按照你自己的营养菜单进行配菜，使得肉类、米饭和蔬菜的搭配比例为1：2：3；在蔬菜的选择上尽量选择一些营养均衡且含维生素和纤维素较多的蔬菜，比如说芹菜、韭菜、玉米、西红柿、青椒等。

在肉类的选择上，尽量避免猪肉，建议选择一些含脂肪少、蛋白质高的肉类，如鸡肉和牛肉。

如果是喜欢吃面条的上班族，在选择外卖的时候也可以在面条中加入一些营养均衡而丰富的配菜，比如说胡萝卜丝、海带或者豆腐干。

第三，可以自带一些营养配菜使得午餐营养更均衡，也更符合自己的口味。

## <<健康有秘诀>>

### 编辑推荐

养生有方法，保健讲原则；长寿不神秘，九成靠自己，善待自己，生命不打折；关注健康，为寿命加分；健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十岁以前没有病，八十岁以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子。

——卫生部首席健康教育专家 洪昭光 人的寿命不能达到百岁，不能怪别人，主要得怪自己不注意养生保健。

——中国中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员、中华医学会老年医学分会委员 张国玺教授 70%的慢性病都是可以预防的，只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

——世界卫生组织（WHO）前总干事 中岛宏博士 送您365年健康秘诀，保您健康一生！

谁都想要健康。

可是，怎样才能得到健康呢？

拥有一个健康的身体，一个爱您的人，一份自己喜爱的职业，就是您最大的幸福。

《健康有秘诀：受益一生的365个健康细则》分为20章，从日常生活的细节方面教给你当今新兴的养生之道，吃出健康、睡出健康、动出健康的诀窍，以及一系列、全方位的健康观念和 health 细则，其目的就是向您宣扬各种卫生保健知识和去除周围烦恼的秘诀，从而能使您强身健体、增智延年、社会关系和谐。

该书是您不可或缺的养生保健私房书！



<<健康有秘诀>>

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>