

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787535641540

10位ISBN编号：7535641547

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术出版社

作者：中国保健协会 编

页数：576

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>

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标。如今，随着人们生活水平的不断提高，健康就成为了社会关注的焦点。因为在和平、文明的社会环境中，疾病成为最能影响人们生活质量和幸福指数的恶魔。

世界卫生组织2008年的一项全球调查结果表明，全世界真正健康的人仅占世界人口总数的5%，患病的人占20%，而剩下75%的人则处于亚健康状态。

由此，该组织提出，医学的目的不仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是让人不生病。

那么，怎样才能让疾病远离我们呢？

一般说来，人体的免疫系统通过稳定内环境来保持身体的健康，一旦内环境的平衡被打破，疾病便会“纷至沓来”。

医学界将疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。

在我国，死于传染性疾病的人数仅为死亡总数的一小部分，也就是说，非传染性疾病是夺走人类生命的主要杀手。

引起疾病的因素很多，而现代社会中，导致非传染性疾病的最关键因素竟然是不健康的生活方式。

不健康的生活方式能够引起很多慢性非传染性疾病，俗称“生活方式病”。

这主要表现在以下几个方面：一、饮食方式及营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒等因素，导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤害等因果性疾病，这些也成为人类早亡、致残的重要原因。

据卫生部发布的《2007年中国控制吸烟报告》显示，我国已有约3.5亿烟民，每年有近100万人死于因吸烟引起的肺癌等疾病。

二、由于现代生活节奏加快，竞争观念增强，心理因素和情绪反应也成为了重要的致病因素。如心理紧张或遭受重大刺激，会引起一些心理情绪反应性疾病，如抑郁症、临考紧张综合征、情绪性腹泻等。

三、脑力劳动者久坐，导致颈椎病、腰椎病增多；用眼、用脑过度，导致视力下降、脑力疲劳等，甚至过劳死。

四、运动不够、过量或方法错误，造成机体损伤甚至致命伤害。

可以说，不健康的生活方式已经成为人类健康的头号杀手。

目前因“生活方式病”而死亡的人口，已占全世界总死亡人口的半数，而且数目还在不断增加。

世界卫生组织警告说，如果不全力控制，到2015年，因不良生活方式而患上慢性疾病的人数将翻番。

扭转这一现状的最有效的办法，就是选择“不生病的”生活方式，即健康的生活方式。

2000多年前，古希腊名医希波克拉底就精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”

”这里的本能说的是每个人身体所具有的自我保养、修护、甚至再生的能力，只要自己保持最好的状态，就能预防疾病或使大多数疾病自愈。

世界卫生组织曾指出：健康基石，即健康的必要的基础，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

这16个字正好是对不生病的生活方式的最佳诠释。

具体说来，不生病的生活方式就是注重每一个生活细节：无论衣、食、住、行都要适度；做人行事不强求、顺时顺势、淡泊宁静……做到这些，就能极大地降低高血压、中风、癌症等疾病的发病率，从而延长人的平均寿命。

为帮助广大读者朋友掌握不生病的生活方式，我们从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等层面入手，编撰了这本《不生病的生活方式》。

全书以通俗流畅的语言剖析各种生活方式的利弊，对健康的生活方式进行了科学的阐述。

我们的心愿，就是让您一书在手，便能省钱、省心、省力，健康地生活。

由于我们水平有限，疏漏、不当之处在所难免，敬请广大读者朋友予以批评和指正。

<<不生病的生活方式>>

## <<不生病的生活方式>>

### 内容概要

世界卫生组织指出：健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这恰恰是对不生病的生活方式的最佳注解。

其实，不生病的生活方式就是注重每一个生活细节：吃、喝、住、行都要适度；做人行事不强求、不徒劳；顺时顺势、淡泊宁静……为帮助读者朋友掌握不生病的生活方式，编者从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式、保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，编撰了《不生病的生活方式》。

《不生病的生活方式》采用理论与事例相结合的方法剖析利弊，直观明了地对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

希望能助您更加健康快乐地生活。

## <<不生病的生活方式>>

### 作者简介

中国保健协会，由中国健康产业内具有代表性的大中型企业为核心组成的行业管理机构，是真正由企业自己当家作主维护行业自身权益的组织。

中国保健协会将坚持“服务政府、服务企业、服务消费者”的宗旨，致力于健康产业的发展和科技的进步，在法律规范、产品研发、市场管理、行业自律及标准化建设等各个方面为中国的健康产业提供全方位的服务，成为代表行业公信力的权威机构。

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 书籍目录

序篇 人病了，可能是“生活方式病”了医学发达了，却有更多人死于“绝症”能活50岁还是100岁，60%取决于生活方式生活中到处充满了错误的生活方式不健康的生活方式=慢性毒药改变“自杀”行为，从此以后“不生病”附：生活方式“健康状况”自测表第一章 不生病的饮食方式7大营养素，摄取要合理至少80%的人不会喝水蛋白质并非“多多益善”脂肪也分好坏，不用“谈脂色变”糖——甜蜜的“陷阱”维生素补多了也有“毒”很多人都缺乏矿物质膳食纤维少了，现代病多了平衡饮食，建立最佳“膳食宝塔”细粮不代表富裕，粗粮不保证健康千万别拿水果当蔬菜肉食：“四条腿”不如“没有腿”“吃掉”脂肪，吃肉安心餐桌上的“好搭档”健康餐桌，怎能缺少“五色”食品经常被抛弃的6种宝贵食物吃菜加调料，美味更营养吃肉不加蒜，营养减一半零食和主食、副食“三分天下”吃喝有度，健康常驻每餐七分饱，健康缓衰老喜宴莫多饮，酒害猛于虎看住油瓶子，管好盐勺子口渴莫多喝，当心水中毒水果无限量，健康红灯亮腌菜不多吃，癌症可远离可乐虽可口，也要把持度正确吃三餐，健康有保障早餐不吃，健康不保午餐吃不好，身体“痛”不停丰盛的晚餐，吃出更“丰盛”的疾病夜宵尽量不吃，要吃也别随便吃不能所有人都吃“一锅饭”儿童：离糖远一点，离脂肪近一点青少年：不吃早餐的孩子易成笨孩子女性：三期饮食很关键男性：7种水果让生殖系统更健康老年人：养生“食”不贪当心陷入饮食误区，防止食物变毒物不能只吃绿色食品切莫食菜无方剩菜回锅，毒害无穷不吃肥肉，小心得病肉汤的营养只有5%牛奶绝不是老少咸宜常吃方便面，方便了疾病浓茶解酒，火上浇油不宜空腹吃的8种食物狼吞虎咽等于吃垃圾食品吃饭不专一，只会越吃越胖铝元素的“侵入”不知不觉第二章 不生病的心理调节方式释放压力，不做“压力生存者”呼出压力，让心灵吸进洁净空气全力出击，痛歼“压力病”从减压入手，打好“保胃战”教你一种时尚减压法——发呆繁忙之中的10条抗压妙计从15天减压计划开始，做一个快乐的人主动出击，“扫除”负面情绪负面情绪是癌细胞活化剂对健康最不利的5种负面情绪自卑是早衰的催化剂嫉妒——心灵的地狱“中暑”情绪要不得女性抑郁症要正确排解男人有泪不妨轻弹告别烦恼的11个点子消除紧张情绪的5大法宝将负面情绪“变害为利”特别时期，心情更要晒太阳“剪不断，理还乱”的青春女性如何逃离“心理月经期”女性孕期心灵鸡汤更年期更要关注心理卫生老年人“人老心不老”解放自我，常做心灵保健操笑一笑，健康到宽容——健康的“维生素”自我解嘲——心理防卫新方式给心灵养分，预防心理老化女人走出花季，不“怕老”勤做心理操，给心理“松绑”给心理疲劳画上“休止符”让心情“晴空万里”的生活细节7种“心理按摩”法让自己彻底放松第三章 不生病的运动方式生命在于运动，锻炼势在必行运动是治疗常见病最好的医生运动是“健脑剂”癌细胞“惧怕”运动搭建运动“金字塔”别拿时间当借口，要把运动“随身携带”想尽一切办法，将运动计划进行到底适当运动，严防健身变伤身掌握科学健身方式偶尔运动好比暴饮暴食过量运动也会“过劳”强度不代表质量，运动也需“减负”可怕的“运动成瘾症”警惕运动的11种危险信号健身“偷懒”的5个绝招运动项目多多，锻炼各有千秋跳绳运动的好处出人意料踢毽子年轻你的腿和心打保龄球小心运动损伤正确的慢跑，最有益于身心健康跑步不一定强身，也可能致病“饭后百步走”未必“活到九十九”倒走倒走，当心健康倒着走运动不是万灵丹，适合的才是健康的父母关注儿童运动的黄金“九诫”青少年：3类运动“助长”身高女性：高度警惕“健身后遗症”男性：健身之20、30、中年人：先测血压再运动老年人：运动过量，免疫力下降警惕11个运动陷阱，向细节要健康运动时间不当等于自杀有些人清晨锻炼很“要命”不可盲目地“冬练三九，夏练三伏”运动要避开“危险”场所合理运动，“吃喝”先行运动中吃糖并非多多益善运动中如何呼吸也是一门学问劳动不等于运动，家务不能代替锻炼运动出汗不是治感冒的良方运动后体重下降 减肥成功第四章 不生病的工作方式敬业不蛮干，拼劲不拼命没有忙得完的活，只有能透支完的生命工作效率比时间更重要宁当启明星，莫做夜猫子女性白领，每天请抽出5分钟放松一下我工作，我快乐绿色办公，别在办公室里坐出病来颈椎病腰椎病，办公室族常见病上班族切莫“坐以待病”常坐电脑前，当心“鼠标手”显示器污染，摧毁你的美丽容颜动起来，把“办公室综合征”赶出去调整心态，只要事业不要病不做职场心理“奴隶”工作要能“拿得起”，更要“放得下”自我解“狂”，不做“职业狂人”太追求“完美”易“过劳死”接受现实，克服“快节奏综合征”停止迫害自己，远离“信息焦虑症”赶跑“微笑抑郁”，莫做“双面佳人”5招教你摆脱“星期一综合征”节后上班，学会及时“收心”克服“工作倦怠”，走出“情绪疲劳”白领抗压，善用5大绝招9招小技巧，成就职

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

场健康上班族不要做闹钟的“奴隶”领带扎得紧，小心青光眼上班的车里不做三件事职场人士别用健康换口福电脑族每天不可不喝的4杯茶伏案工作，切记“摇头晃脑”二郎腿不能随便跷，小心腰背痛第五章 不生病的居家方式家居有“毒”，不可不扫别把有毒材料“装”回家买家具，样品最环保居家铺地毯，当心健康隐患挂上窗帘，将噪音挡在窗外室内“吸毒”的绿色植物当心厨房三大“毒源”使用不当，马桶也能成“杀手”坏情绪是家庭新的污染源向高科技污染说“不！”

”电冰箱不是“保险箱”空调如何“调”健康洗衣机也要勤“洗澡”使用饮水机当心饮进“千滚水”防范电磁污染的6条准则小心微波炉的危害小小电吹风，辐射“王中王”电视机背后隐藏的“杀手”“藏污纳垢”的电脑键盘发手机短信过多会影响智商重新认识“卫生”，消除细菌温床留意身边暗藏的9大卫生死角别让菜板变“毒板”保鲜膜不一定“保险”卫生筷其实不卫生小心剔牙“剔”走健康嚼口香糖不能代替刷牙从现在开始，把洗手提上日程小心衣服越洗越脏拖把不要直接用手拧滥用消毒液不能消毒改变日常生活中的7个不良行为美容有方，要美丽更要健康有一种伤害叫时尚别用美丽谋杀自己冬天不能“只要风度不要温度”束腰会毁掉健康乱拔眉毛当心“喜离眉梢”洗脸是“面子问题”，不容忽视皮肤也会“亚健康”吸烟让皮肤衰老得更快化解体内毒素，塑造美丽容颜对抗外界毒物，6法排毒养颜第六章 不生病的保健养生方式“一式三招两观念”，气血充足身体好早睡早起身体好敲胆经，敲黑满头白发按摩心包经，胜过吃人参人不是老死的，而是“气”死的保持肠胃清洁最重要保健有方，现代病无门每天吃果蔬，降低癌威胁多吃醋，少得高血压不想骨质疏松，最好别太“高蛋白”适当做运动，老来不痴呆关爱自我，远离亚健康无病不一定一身轻职场人士为何“三十而亚”“春困”是亚健康信号亚健康旗下的紧张性头痛健康睡眠——走出亚健康的第一良方巧法“吃掉”10种亚健康症状养生重细节，健康不打折手部保健很重要按摩脚心祛百病今夜如何“安枕无忧”担心失眠比失眠本身更可怕在错误的时间洗澡危害大疲劳不同，休息方式也不同春捂秋冻，不生杂病酷暑养阳“三字经”保健，茶不可不饮男不可无姜，女不可无糖秋后进补须谨慎养生多点“小动作”现代人养生保健的5个好习惯是药三分毒，科学用药不伤身服药方法不正确，药到病不除服用9类药物的“黄金时段”有些人服用安眠药不“安眠”中西药同服可能相克缺钙不能只吃补钙药使用抗生素的6大误区外用药物勿大意药酒也是药，不能人人皆饮家庭药箱要警惕“内忧外患”……

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

**7大营养素，摄取要合理** 人类为了生存，必须摄取食物，而食物中对人体有用的成分就是营养素。

现代医学研究表明，人体所需的营养素不下百种，其中大部分可由人体自身合成、制造，但无法由其自身合成、制造，必须从外界摄取的还约有40种。

它们可概括为7大类：水、蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素、矿物质、膳食纤维。

7大营养素对人体可发挥三方面的生理作用：一、作为能源物质，供给人体所需要的能量，发挥这种作用的主要是碳水化合物、脂肪和蛋白质；二、作为人体的“建筑”材料，组成、更新和修补各组织器官，发挥这种作用的主要为蛋白质；三、作为调节物质，调节人体的生理功能，发挥这种作用的主要指水、维生素、矿物质和膳食纤维等。

7大营养素是人类生命活动的基石，一种都不能少，但也不宜过多。

如果人们在日常饮食中经常缺少或过量摄入某一种或几种营养素，就会影响身体健康。

所以，在日常生活中，我们要平衡膳食，全面补充营养素。

**至少80%的人不会喝水01-2** 对人类生存来说，水是仅次于空气的最重要的物质，是人类的“生命之源”。

人类不吃食物还可能生存几个星期，而三天不喝水就可能死亡，足见水对人类的重要性。

可是，一些不良的饮水方式却会在不知不觉中损害人们的健康。

世界卫生组织通过调查指出，人类所患疾病的80%与饮水不当有关，比如腹泻、痢疾，甚至癌症等疾病，都可能是饮水不当引起的。

可见，喝什么水，怎样喝水，喝多少水是关系健康的重要问题。

而据调查，目前至少有80%的人存在饮水误区。

那么我们该如何走出饮水误区，科学饮水呢？

**不要口渴才喝水01-3** 人们往往在口渴的时候才想起喝水，事实上，当我们感到口渴时，人体失水量已达体重的2%了，而当失水量达到体重的15%时，就会危及生命。

水除了能解渴外，还有着更重要的作用。

我们身体所需的大部分营养素，都要通过水的溶解和循环作用才能参与代谢，被人体吸收。

所以，要注意及时补充水分，不要等到口渴时才喝水。

同时，要保证足够的饮水量。

经测定，一般情况下，人体一天共消耗水分约2 500毫升，而人体每天能从食物和体内新陈代谢中补充的水分只有1 000毫升左右。

因此，正常人每天至少需要喝1 500毫升水。

当然，喝水也要讲究方法，不要一次喝很多，而要少喝、勤喝。

**不要喝生水或冰镇水01-3** 专家指出，生水中含有大量微生物，未煮沸的自来水中还含有氯。

氯与水中残留的有机物相互作用，可以产生三氯甲烷等致癌物。

它们能增大人体患膀胱癌、直肠癌的概率。

而大量饮用冰镇水同样不健康，这容易导致汗腺排泄不畅，机体散热困难，最终因余热蓄积而诱发中暑，甚至还会损害胃肠功能。

**喝30 以下的温开水最好**，这样既不会过于刺激胃肠道的蠕动，又不易造成血管收缩。

.....



## <<不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

《中华大字版·生活经典：不生病的生活方式》6大不生病的生活方式，详述100多个，错误的生活细节，提供多项解决方案为健康保驾护航。

<<不生病的生活方式>>

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>