

<<影响一生的保健计划>>

图书基本信息

书名：<<影响一生的保健计划>>

13位ISBN编号：9787538445923

10位ISBN编号：7538445927

出版时间：2010-4

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：沈雁英 编

页数：256

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>

## <<影响一生的保健计划>>

### 内容概要

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这才是得到健康的方法。

获取健康的途径有多种，然而我们的身体并不是试验品，容不得我们去把流行的各种方式一一尝试，我们需要一个科学、合理的体系来指导自己的生活。

那么就需要为你的健康生活制订一个切实可行的计划。

本书突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中，本书无疑是一本优秀的健康指引手册。

从现在开始，为自己的健康做个计划。

计划从现在开始，爱惜自己，从了解自己的身体开始，关心自己的饮食，给自己制订一个适宜的运动计划，不断地调整自己的情绪，无论在家里还是办公室。

这是一个聪明人获得健康的方法。

<<影响一生的保健计划>>

作者简介

沈雁英，教授。

是首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、研究员，中国女医师协会理事，北京伦理协会理事，中国营养学会会员，北京中医药学会老年病专业委员，北京中西医结合学会健康科学管理专业委员，首发基金评审委员会委员，中华医学科技奖第二届评审委员会委员。

沈雁英教

## <<影响一生的保健计划>>

### 书籍目录

第一章 嘴巴是最好的医生——给你制订的一生均衡营养计划 一、以营养塑造健康 (一)健康的  
第一要素——维生素 1.维生素A：保护视力的好助手 2.B族维生素：食物释放能量的关键 3.  
维生素C：抗坏血酸 (二)难分好坏的能量仓库——脂肪 1.什么是脂肪 2.脂肪并非都是坏分子 3.  
科学地吃脂肪 (三)食谱中少不了的蛋白质 (四)生死攸关的1%——钙 1.钙藏在哪些食物里 2.不可  
分离的伙伴——钙和维生素D 3.钙犹如银行存款 (五)健康必不可少的元素——铁 1.铁是女人的营  
养素 2.当人体缺铁时 3.铁来自哪里 4.补铁不可过量 (六)生命之花和智力之源——锌 1.锌与性  
功能 2.锌从哪里来 (七)身体健康的交通红绿灯——硒 1.微量元素中的“抗癌之王” 2.硒与克山  
病 3.硒的保护作用 4.硒的摄取 (八)一个优秀的“团队”成员——镁 1.镁也很重要 2.镁在哪里  
3.缺镁和偏头痛 (九)抗氧化剂，让你的身体不生锈 1.维生素A 2.维生素C 3.维生素E 4.L-半  
胱氨酸 5.超氧化物歧化酶(SOD) (十)营养失衡会致癌 1.脂肪过多 2.热量过高 3.蛋白失衡 4.  
低胆固醇 5.矿物质不足 6.维生素摄入不足 7.碳水化合物和糖过量 8.纤维素缺乏第二章 关注  
生活中的点点滴滴——给你制订一生完美细节计划第三章 不要再剥夺你的睡眠权力——给你制订的  
一生无忧安睡计划第四章 让你的性爱渐入佳境——你制订一生亲密“性”福计划第五章 健康生活  
需要心理营养素——给你制订的一生健康心理计划第六章 动起来才更健康——给你制订的一生适度  
运动计划

## <<影响一生的保健计划>>

### 编辑推荐

《影响一生的保健计划》：实用更适用，让健康无处不在，这样的保健计划，越早越健康。为您及家人量身订做的营养饮食、心理健康、运动健身、夫妻生活、生活细节、高效睡眠，六大方面的养生保健计划。科学安排，健康即来

<<影响一生的保健计划>>

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>