

<<人一生要注意的100个健康细节>>

图书基本信息

书名：<<人一生要注意的100个健康细节>>

13位ISBN编号：9787538856071

10位ISBN编号：7538856072

出版时间：2008-2

出版时间：梁素娟 黑龙江科学技术出版社 (2008-02出版)

作者：梁素娟

页数：376

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>

<<人一生要注意的100个健康细节>>

内容概要

《人一生要注意的100个健康细节》从生活中100个容易忽略的生活细节入手，帮助读者从不同方面全向面打造一个从内到外身心健康的人。

健康往往取决于人们日常生活中的细节。

《人一生要注意的100个健康细节》便是将生活中经常忽略的、往往导致疾病、影响健康的细节进行汇总，提出了100个最易被人忽略的、对人体健康影响最大的细节，并从居家、运动、旅游、减肥、睡眠、饮食、心理、两性、养生等进行分类，对每一个细节通过正反两方面的研究与分析，用平实的语言告诉人们注重细节对一生健康的重要性，并根据自己的身体状况，选择合适的生活方式，制定科学的健康计划，轻松地拥有一生的健康。

<<人一生要注意的100个健康细节>>

书籍目录

01 吃些粗粮好处多02 饮品之中茶最好03 只吃素食不长寿04 吃蔬菜也有讲究05 咀嚼，细品人生06 打包的饭菜且慢吃07 生吃活食易伤身08 暴饮暴食害处多09 膳食搭配要均衡10 “盐”之有理11 吃水果要得当12 常饮水有益健康13 常喝蜂蜜，为健康添“滋味”14 调味品调出的健康15 喝牛奶要喝出营养来16 吃零食也能吃出健康17 来个断食大排毒18 享受生活，从早餐开始19 午餐吃饱吃好最重要20 晚餐最好这样吃21 吸烟如吸毒22 劝君少饮一杯酒23 保鲜膜难保健康24 健康厨房，健康生活25 厨房用具的健康隐患26 运动使你更健康27 运动计划也要量身定做28 运动习惯不容忽视29 天天跳绳有益健康30 步行，走出健康来31 过敏，健康的危险信号32 别把睡眠不当回事33 勤用脑，防衰老34 健全牙齿非小事35 女性经期的健康细节36 抛弃快节奏，享受慢生活37 打鼾：小毛病，大危害38 长期熬夜害处多39 久坐不动惹病上身40 应酬不应以影响健康为代价41 接吻中的健康奥秘42 培养正确的呼吸习惯43 一日三梳，身体健康44 旅游，益智健身的绿色处方45 过度节省不利于身心健康46 出汗与健康密切相关47 珍惜唾液，强身健体48 小动作，大健康49 调好你的生物钟50 小心病从手入51 爽口冷饮让身体不爽52 当心掏耳朵因小失大53 宠物，让人欢喜让人忧54 “K”歌让你更健康55 迷恋麻将害处无穷56 穿衣的健康学问57 高跟鞋不利于健康58 隐形眼镜有隐患59 化妆品，美丽与健康的杀手60 洗澡也要讲究学问61 床的健康隐患62 小心卫生间不卫生63 正确使用洗衣粉64 霉菌也能致病65 小心铅污染66 不要小觑光污染67 警惕室内污染4大元凶68 走出“空调病”的威胁69 警惕冰箱影响你的健康70 手机暗藏的健康危机71 有车族的健康要诀72 适当远离电视，享受健康生活73 电脑一族要当心74 慎防青少年“网络成瘾症”75 心理健康从培养情趣开始76 走出亚健康77 开怀一笑十年少78 健康心态，快乐人生79 百病始于气80 远离抑郁症，保持健康81 别让压力击倒你82 宽容是心理健康的“维生素”83 肥胖是祸不是福84 对脑血栓不能掉以轻心85 摆正心态，走出自杀阴影86 痔疮的防治源于生活细节87 感冒的防治在于自己88 积极防治颈椎病，摆脱健康危机89 战胜糖尿病，从生活细节开始90 小心高血压侵扰你91 鼻子出血要警惕92 预防癌症，从改变生活方式开始93 提高警觉防猝死94 “性”福才能幸福95 慎用安眠药96 身体不能乱补97 服药期间的饮食禁忌98 定期体检让健康赢在起跑线99 别让家庭小药箱成为“定时炸弹”100 要掌握家庭急救知识

<<人一生要注意的100个健康细节>>

章节摘录

01 吃些粗粮好处多实践证明，多吃一些粗粮（含植物纤维多的食物），对身体大有好处，人们常说的“粗茶淡饭”有利于健康，就是这个道理。

那么粗粮到底包括哪些粮呢？

粗粮是相对于我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤小豆、绿豆等。

我们知道，不同品种的粮食营养价值也不尽相同，细粮固然营养丰富，但是粗粮中保存了许多细粮中没有的营养，因此粗粮也就具备细粮没有的健康功效。

好处1：粗粮富含维生素和矿物质，营养价值远高于精白米和精白面。

在各种主食中，精白大米的维生素含量最低，精白面次之。

因为谷类有一个与众不同的特点：它的维生素和矿物质集中在外层的“粗糙”部分，而中间的细白部分含量很低。

糙米经过精磨加工之后变成大米，其口感软了，外观白了，但是B族维生素的含量只剩下原来的1/4。

粗粮之所以“粗”，就是因为它没有经过精制加工，因此天然的营养成分损失极少。

特别是对于生长发育很快的孩子来说，他们对营养供应比成年人更为敏感。

充足的B族维生素对于智能和体能都是极为重要的。

好处2：粗粮里面含有大量的膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排除毒素，预防便秘。

每个人都知道纤维的重要，懂得多吃水果、蔬菜可以补充膳食纤维，却经常会忘记粗粮是膳食纤维的重要来源。

<<人一生要注意的100个健康细节>>

编辑推荐

《人一生要注意的100个健康细节》倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见、接触最多、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。

《人一生要注意的100个健康细节》带领读者认识忽略健康细节带来的危害，并提出了具体解决方法。例如，生活中人们常常忽略吃饭过快这一细节，但这往往导致消化不良，还可能引发食管癌。正确的处理方法是在吃饭时细嚼慢咽，以利于消化，延年益寿。

《人一生要注意的100个健康细节》通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，从而摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

<<人一生要注意的100个健康细节>>

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>