

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787538856866

10位ISBN编号：7538856862

出版时间：2008-7

出版时间：修铁 黑龙江科学技术出版社 (2008-07出版)

作者：修铁

页数：285

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>

## <<习惯决定健康>>

### 前言

随着现代生活节奏的逐渐加快，人们承受的压力也愈来愈大，身体健康状况，因此而每况愈下。健康，对任何人来说都是宝贵的。

健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。

忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。

人如果没有了健康，一切都将失去意义。

有的人以为现代社会先进发达的医学科学技术能帮助我们保持健康，其实，最终给我们健康体魄的是一个人的日常生活习惯。

现代人因为快速的生活节奏和繁重的工作压力，没有闲暇没有精力去关注自己的一些生活习惯。

日常生活中，常常有一些看起来合理而实际上不科学的生活习惯，健康专家把这种情况叫做生活中的误区，像起床后马上叠被子，然后再去洗漱，看起来是讲卫生的好习惯，实际上却不然！

饮食习惯也是影响人健康的重要因素。

要定时定量的合理饮食，蔬菜、谷物、水果、肉类、蛋类等要搭配合理，保证人体所需各类物质都能得到充足的供应。

然而，有些人出于个人偏爱过多摄取某些食物而忽视了人体所需其它食物的摄取，还有些人由于缺乏营养学的一些基本知识则导致膳食结构不合理最终营养不良，并影响了我们的身体健康。

缺乏锻炼或运动方式不合理也是影响健康的因素之一。

为了保持身体健康，每个人都需要有适合自己的锻炼方式。

对于高血压，肥胖、糖尿病家族史的人来说更需要锻炼，坚持锻炼身体的同时还需要有合理的运动规划。

方式不当，不仅达不到预期的锻炼效果，反而有损健康。

## <<习惯决定健康>>

### 内容概要

在古罗马时代有这样一句话：“健康的心灵富于健康的身体。”这说明只有具备健康的身体，才能净化心灵，才能修身养性。而健康的身体，则需要在运动的基础上形成，而运动同样受到习惯的制约。拥有勤于运动的好习惯，就会拥有健康的身体。

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 好习惯打造饮食健康民以食为天。

衣、食、住、行是生活中必不可少的，其中，食是最基本的。

饮食提供了人体所需要的物质，是生长发育和生命活动的前提。

为了满足身体的需要，食物中的营养要全面，结构要合理，以保持平衡。

所以，必须养成好的饮食习惯。

只有良好的饮食习惯，才能保证身体健康。

1.养成良好的饮食习惯2.几种健康的饮食习惯3.细嚼慢咽有益健康4.良好的饮酒习惯5.健康的吃肉方法6.早餐要吃好7.午餐有吃饱8.晚餐的讲究9.水果的健康食用10.定时定量地进食11.饮食要多元化12.街边小食品危害大13.分餐而食更健康14.怎样煮饭更营养健康15.果蔬的正确清洗16.餐具的消毒方法17.保持营养平衡18.饮食要酸碱平衡19.饮食要荤素互补20.饮食要粗细兼有21.饮食要冷热搭配22.好习惯从小培养

第二章 好习惯伴你身体健康在古罗马时代有这样一句话：“健康的心灵富于健康的身体这说明只有具备健康的身体，才能净化心灵，才能修身养性。

而健康的身体，则需要在运动的基础上形成，而运动同样受到习惯的制约拥有勤于运动的好习惯，就会拥有健康的身体。

1.把运动当成一种习惯2.劳动可以提高健康指数3.不吸烟的好处多4.饭后百步，延年益寿5.饮酒要适量，绝不能贪杯6.跳绳能健脑7.太极拳助你益寿延年8.睡好也能长生不老9.热水洗脚身体好10.常剪指甲防疾病11.冷水洗脸更健康12.用运动克服疾病13.孕妇也要适当运动14.按摩头皮缓解压力15.步行是最好的运动16.跑步减肥效果好17.运动小技巧18.活动手指能增强大脑功能19.温水刷牙身体好20.呵护心灵的窗口21.好习惯保证职业女性的健康22.保健的最健时间23.常骑自行车，健康又快乐24.滑冰运动能提高身体平衡性25.冬泳改善人体内分泌

第三章 好习惯有助于心理健康人来到这个世界上，总会遇到坎坷，遭受困难和挫折甚至磨难，所以，必须保持健康的心理，才能使自己与幸福相伴。

那么如何才能养成心理健康呢？

1.心理健康的自我维护2.几种不健康的心理3.保持乐观的心态4.掌握快乐的秘诀5.不要太计较6.坚持自我7.排除悲观情绪8.每个人都有自己的幸福9.成功属于抱有积极心态的人10.发怒不能解决问题11.瓦伦达心态12.知足常乐13.从小开始培养毅力14.选择与放弃15.保持一颗自信心16.用微笑面对人生17.心理健康的标准18.学会减压，健康生活

第四章 好习惯帮助锻炼智力学习与创新是提高能力、获取知识的主要手段，只有不断学习、努力创新，才能让你的智力得到充分的锻炼。

1.勤于学习是基础2.多向他人学习3.善于观察4.知识靠日积月累5.学以致用：6.笨鸟先飞7.不要让天赋成为“废品8.打破学校与知识的联系9.选择适合自己的工作10.学习的路上没有障碍11.读书也是一种工作12.学习有秘诀13.随时随地的学习.....

第五章 好习惯促进社会和谐

## <<习惯决定健康>>

### 章节摘录

“添加语言”还可以在某种程度上说明一事情的状况。

比如“吴经理在吗？”

如果你回答：“实在对不起……”，则对方也可以立即推知吴经理不在这一事实情况了。

“添加语言”又称“缓冲语言”，如果多用这类“缓冲语言”，人际关系自然会变得融洽、和谐。

(3) 说话要真诚。

由于说话态度不同，语言既可以成为建立和谐人际关系的最强有力的工具，也可以成为刺伤别人的利刃。

语言可以表现出一个人的人格。

即使是口才比较笨拙的人，只要具有关怀对方的心情，其心情就能在话语间充分流露出来。

相反，如果没有发自内心的关怀的心情，即使用再多华丽的语言，也会被对方看穿。

所以满怀真诚是最重要的。

(4) 不要说对方不想听的话题。

人们都想改掉自己的缺点，可是有些缺点无论自己怎么努力都无济于事，比如身体上的缺陷就是最好的例子。

虽然项目办主任自己说：“最近我头发掉得都快秃了啊！”

“如果你也跟着说“主任真的要变成秃顶了啊”，就不太中听了。”

## <<习惯决定健康>>

### 编辑推荐

《习惯决定健康》：良好习惯成就完美人生，好习惯可以让你健康一生，好习惯可以让你改变命运，好习惯可以让你成就事业，好习惯可以让你完善人生。

<<习惯决定健康>>

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>