

<<爱尚健康生活>>

图书基本信息

书名：<<爱尚健康生活>>

13位ISBN编号：9787548403470

10位ISBN编号：754840347X

出版时间：2010-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：孟羽贤 编

页数：239

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>

## 前言

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境的污染等原因让我们的身体状况百出，上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症，都应该引起高度重视。

为此。

我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书，希望可以为都市人全方位地解决健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性，找出最适合的饮食调节方案，通过食物疗法达到养生的目的。

《决定健康的生活细节》精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性。

并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

《常见病自治红宝书》将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍，并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛，让你从此有病不求人。

中医养生近几年非常流行，《国医教你如何养生》就从中医角度出发，以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。

《给大忙人看的养生经》则从细节入手，教会生活节奏快的上班族们如何养生，如何远离亚健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开健康的身体。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

我们希望这套图书是您选择的一位挚友，为您解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

## <<爱尚健康生活>>

### 内容概要

本书为读者精心列举了生活中经常遇到而又不可忽视的小细节，解决生活中的诸多难题，只要掌握了这些细节琐碎的应对方法，便能轻松面对生活，让读者拥有一份美丽的心情。

#### 作者简介

孟羽贤，内科专家主任医师现就职于三精女子专科医院，毕业于哈尔滨医科大学医疗系，从事临床内科工作近四十年，有着丰富的临床经验，擅长呼吸道、消化道、心脑血管、糖尿病等内科常见病及泌尿内科常见病疑难病症的诊断及治疗。

书籍目录

第一章 日常居家细节面面观 一、健康从正确的生活方式开始 有益于健康的生活习惯 日光灯下看电视影响视力 为自己选择理想的居住环境 家具摆放勿贪多 居室色彩与健康 负离子与健康 滥用消毒剂危害大 居住在工业城市不宜清晨开窗 有电脑的卧室宜养的植物 影响人体健康的植物 清晨喝杯水健康又益寿 别把冰箱当成“保鲜箱” 饭后不宜立即刷牙 小心电脑综合征 不容忽视的“电脑病” 为自己准备一张舒适的床 床位宜南北方向摆放 睡眠原则 选择适合自己的睡眠姿势 旅途中不宜睡得太多 枕头不宜过高 药枕有益身体健康吗 如何摆脱失眠的困扰 平躺有益健康 伸懒腰有益健康 常抓背保健康 捶背可强身 握拳可以提神 洗好一双脚 经常梳头益处多 .....第二章 饮食搭配细节全接触第三章 合理运动细节百分百第四章 安全用药细节全揭秘第五章 心理高度细节一点通第六章 美丽时尚细节必修课第七章 和谐两性细节小讲堂

## 章节摘录

民间一直有用茶水煮饭的习俗，这样不仅能促进消化，还可以防病。事实上，并不一定非要用新米才能吃到清香扑鼻的米饭，用茶水煮饭也可以煮出色、香、味俱佳的米饭。

茶叶特殊的香味来自于茶叶中的芳香物质，它能使米饭香味扑鼻，让人食欲大增。而米饭中大量的淀粉也抵消了茶叶中的苦涩味道。

茶水煮饭还有去油腻、防治疾病的好处。

呈酸性的茶多酚是茶叶中的主要物质，现代科学实验证实，茶多酚可以降低血液中的胆固醇，抑制动脉粥样硬化，还能使微血管的韧性增强，防止由于微血管壁破裂而产生的出血现象。

胺和亚硝酸盐是食物中广泛存在的物质，它们在37 的温度和适当的酸度下，非常容易生成致癌的亚硝胺。

茶多酚能有效地阻断亚硝胺在人体内的合成，所以茶水煮饭可以预防和减少消化道癌症的发生。

茶水中的鞣酸可抑制过氧化脂质的生成，避免血管壁失去正常弹性，预防中风的发生。

茶水煮饭的方法：煮饭前，先用500\_\_1000克开水，将1-3克的茶叶浸泡4-9分钟。

然后，用一小块洁净的纱布，将茶水滤渣后待用。

再将米洗净，放入锅中。

最后将茶水倒入饭锅内，使之高出米表面3厘米左右，煮熟即可。

茶叶中所含的化合物是保持牙齿健康所不可或缺的重要物质。

这些化合物浸入牙组织，能增强牙齿的坚韧性，可防止龋齿的发生。

编辑推荐

《决定健康的生活细节》精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性，并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法，让你轻松面对生活，合理掌控健康。

人生有很多种选择，有的人选择事业成功，有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开健康的身体。

只有拥有健康，才能让我们的生命如花般绚烂绽放。

希望这套图书是您选择的一位挚友，为您解决生活中遇到的健康问题，而您的健康也是我们最大的心愿。

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>