

<<热爱生命>>

图书基本信息

书名：<<热爱生命>>

13位ISBN编号：9787560536842

10位ISBN编号：7560536840

出版时间：2010-11

出版时间：西安交通大学出版社

作者：周芳德

页数：423

字数：447000

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>

<<热爱生命>>

前言

不要病于对健康的无知！

健康应当是人的最大幸福！

很多人没有思考过或者不知道怎样去保持身体健康。

当疾病来临时，我们只是去找医生看病，吃药治疗。

我们对“治疗”的认识是不够的，不完全的。

老天给了我们完美的免疫系统，我们人体本身具有很强的自我恢复功能和自我防治疾病的能力。

我们需要做的是，保持这个系统的正常运行和发挥固有的能力，来抵御疾病和维护健康。

对于我们的身体健康来说，存在有两类病。

一类是由病菌引起的，这类病我们需要请专业医生去诊断和治疗，我们自己需要做的是积极配合。

另一类是身体功能性疾病，是由不良的生活习惯、不科学的饮食以及一些精神因素造成的。

这类疾病主要靠科学的营养、良好的生活习惯（如不喝酒，不抽烟）和心理的、精神的治疗，可以靠自身的能力治愈。

现代的生活已经和过去任何年代的生活大不一样了。

一方面，随着科学的发展、医疗技术的提高、营养水平的改善，老年的概念已经从60~70岁延缓到80~90岁。

总的来说，大众的身体比以往任何时候都要健康，都要有活力。

另一方面，对生活的干扰也越来越多，如快餐、酒精、药物依赖、超越极限的活动、空气污染、水污染、食品污染、声音污染、精神污染等；现代快速的生活节奏所带来的压力给我们的健康带来前所未有的影响，亚健康的人群在不断增加。

因此，我们需要认真考虑如何保持身体的健康。

今天，我们吃下去的食品种类和量要比过去多很多，很多人的饮食是过量的，可是，对大多数人来说，饮食中包含的人体需要的基本营养又是不够的。

尤其是老年人，单靠一日三餐饮食已经不能满足人体的基本营养需要，需要额外的补充。

<<热爱生命>>

内容概要

本书是一本讲述以各种营养补充、草药和食物来治疗疾病的书。

其第一部分叙述了最常用的营养元素类别、食物补充和草药。

第二部分陈述了中老年常见的50种疾病的病理，提出对疾病治疗的草药使用、对疾病治疗的营养和其它建议事项及近期研究。

第三部分是和营养补充有关的一些治疗方法。

本书是一本中老年人疾病治疗和保健的营养参考书，也可作为医生、医学类大专院校教师和学生的教学参考资料。

<<热爱生命>>

书籍目录

前言第一部分 健康的基本点 一、营养、食谱和健康 (一) 四种基本营养素 (二) 维生素和矿物质 (三) 植物化学物质 (四) 避免添加剂和人工成分 (五) 糖精是糖的安全替代品吗 (六) 多吃天然食品的益处 (七) 科学、恰当的烹调 二、空气 (一) 空气污染 (二) 主要的污染物 (三) 危险性空气污染物 (四) 去温度低的地方呼吸 三、水 (一) 自来水 (二) 硬水与软水 (三) 矿泉水 (四) 天然泉水 四、基本脂肪酸 (一) 认识脂肪和油 (二) 基本脂肪酸的功能 (三) 基本脂肪酸的补充 五、维生素 (一) 均衡与增效 (二) 维生素的形式 (三) 维生素的补充 (四) 维生素的种类 六、矿物质 (一) 矿物质与健康 (二) 各种常见矿物质 七、氨基酸 (一) 氨基酸的基本知识 (二) 氨基酸的来源 (三) 氨基酸的功能 八、酶 (一) 酶的作用 (二) 食物中的酶 (三) 商品化的酶 (四) 酶的使用 九、抗氧化剂 (一) 自由基 (二) 各种抗氧化剂 十、天然食物补品 (一) 食物补品的选购 (二) 常见的食物补品 (三) 基本营养指导 十一、中草药 (一) 中草药的使用 (二) 常用中草药 十二、药物的相互作用 (一) 药物与物质的相互作用 (二) 减少药物间相互作用的风险

第二部分 常见疾病的营养治疗 一、一般性疾病 (一) 头痛 (二) 偏头痛 (三) 记忆力减退 (四) 环境中毒 (五) 食物中毒 (六) 指甲的疾病 二、消化系统疾病 (一) 消化性溃疡 (二) 肝炎 (三) 溃疡性结肠炎 (四) 便秘 三、呼吸系统疾病 (一) 肺气肿 (二) 肺结核 四、心血管系统疾病 (一) 心脏病 (二) 心血管疾病 (三) 动脉硬化/动脉粥样硬化 (四) 血液循环问题 (五) 高血脂 (六) 高血压 五、眼科疾病 (一) 眼病 (二) 干眼症 (三) 眼睛疲劳 (四) 飞蚊症 (五) 白内障 (六) 眼痒症 (七) 视网膜炎 (八) 眼球干燥症 六、耳鼻咽喉口腔疾病 (一) 牙周病 (二) 鼻窦炎 七、皮肤疾病 (一) 过敏 (二) 脱发 八、精神与神经系统疾病 (一) 抑郁症 (二) 失眠症 九、内分泌与代谢系统疾病 (一) 糖尿病 (二) 低血糖 (三) 慢性疲劳综合征 (四) 肥胖症 十、骨骼系统疾病 (一) 关节炎 (二) 骨质疏松症 (三) 痛风 十一、泌尿与生殖系统疾病 (一) 肾炎 (二) 肾结石 (三) 前列腺疾病 十二、妇科疾病 (一) 子宫纤维瘤 (二) 更年期综合征 十三、老年人疾病 (一) 衰老 (二) 老年斑 (三) 老年痴呆症 十四、癌症 (一) 癌的概述 (二) 乳腺癌 (三) 前列腺癌

第三部分 一些相关的治疗方法 一、饮食疗法 (一) 禁食 (二) 汁液疗法 二、营养疗法 (一) 脱氢表雄酮疗法 (二) 顺势疗法 (三) 腺体疗法 (四) 生长激素疗法 (五) 螯合剂疗法 (六) 血液净化 三、灌肠、冲洗疗法 (一) 结肠清洁 (二) 灌肠剂 四、洗浴疗法 (一) 水疗法 (二) 坐浴 (三) 芳香疗法和香精油 五、运动呼吸疗法 (一) 运动锻炼 (二) 太极拳 (三) 瑜伽 (四) 高压氧疗法 六、心理疗法 (一) 意念疗法 (二) 音乐疗法 (三) 颜色疗法 (四) 水晶和宝石疗法 七、物理疗法 (一) 磁疗 (二) 光疗法 (三) 毛发分析 八、止痛法 (一) 针灸疗法 (二) 耳穴疗法 (三) 指压疗法 (四) 按摩 (五) 脊柱推拿疗法 (六) 暗示疗法 (七) 冷热疗法 (八) 蒸汽吸入疗法 (九) 催眠疗法 (十) 药物疗法 (十一) 膏药 (十二) 草药参考文献

章节摘录

(五)糖精是糖的安全替代品吗由于公众对减肥的追求,糖精,如阿斯巴甜的使用越来越多。由于它的甜度是糖类的200倍,所以只需要添加极少量就可以使食物变甜。

现在这种人工合成的甜味佐料遍布了各个超市。

除广泛使用在减肥食品中外,还常常用于下列食品中:方便早餐食品、液体饮料、甜味佐料、谷类食品、各类面包、速溶茶、咖啡、不含糖分的口香糖、乳制品、冷冻甜点。

糖精是有机化工合成产品,是食品添加剂而不是食品,除了在味觉上引起甜的感觉外,对人体无任何营养价值。

相反,当食用较多的糖精时,可能引起毒性反应,如头痛、情绪变化、视力改变、恶心、呕吐、腹泻、失眠、记忆丧失和思维混乱,甚至引起惊厥。

糖精对儿童的毒性作用似乎更大。

据国外资料记载,1997年加拿大进行的一项多代大鼠喂养实验发现,摄入大量的糖精钠可以导致雄性大鼠膀胱癌。

因此,美国等发达国家的法律规定,在食物中使用糖精时,必须在标签上注明“使用本产品可能对健康有害,本产品含有可以导致实验动物癌症的糖精”的警示。

由于食用糖精对人体健康有害无益,所以西方一些发达国家都对糖精严格控制使用,其控制标准一般为不超过消费食糖总量的5%,且主要用于牙膏等工业用途。

而与发达国家相比,我国糖精使用量超出正常使用量的14倍。

更有专家发出警告,至1999年下半年,全国糖业市场上糖精的份额已高达市场总份额的55%~60%,严重挤占了蔗糖的份额。

一些企业为了追逐利润,在生产饮料和加工食品过程中,超量、超范围使用糖精,但在食品和饮料标签上却不注明含有糖精及其真实含量,使消费者误以为吃的是食糖,损害了消费者的身体健康,也严重侵犯了消费者的知情权。

在我国广大的中小城镇和农村市场上,糖精的使用也达到了泛滥的地步。

中国消费者协会对国内近百种不同档次、不同类型的饮料的调查表明,就全国范围而言,大约有61.2%的饮料中含有各类甜味剂,其中含糖精的饮料达55.1%。

有23.5%的饮料在生产中使用了糖精但却未在标签中标明。

特别是在中小城镇和农村市场上,含有糖精的饮料高达90.9%,糖精的泛滥程度令人触目惊心。

<<热爱生命>>

编辑推荐

《热爱生命:中老年疾病的营养治疗》由西安交通大学出版社出版。

<<热爱生命>>

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>