

<<40岁登上健康快车>>

图书基本信息

书名：<<40岁登上健康快车>>

13位ISBN编号：9787801958730

10位ISBN编号：780195873X

出版时间：2009-1

出版时间：九州出版社

作者：洪昭光

页数：242

字数：182000

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>

## <<40岁登上健康快车>>

### 前言

卫生部首席健康教育专家洪昭光教授一直致力于大众科学健康知识的普及，在全国讲演数千场，从人民大会堂到厂矿油田，从中南海到居民社区，有成千上万的人因为他的健康讲座而从根本上改变了健康状况。

以其健康新观念为主要内容的科普健康书籍——“登上健康快车”系列图书，发行量已达百万。

40岁左右的男性和女性，是家庭的支柱、单位的骨干。

他们上要养父母，下要育子女，在工作中还要发挥更大的作用，因此承担了人生中最大的压力，而他们自己的健康往往又是他们关注最少的一个环节。

有鉴于此，洪昭光先生根据这几年的最新健康理念和饮食结构发展，集洪氏健康讲座精华，专门为四十岁左右的男性和女性推出了《40岁登上健康快车：男性版》和《40岁登上健康快车：女性版》，从心理、婚姻、性爱、饮食、运动等方面全方位入手，为他们提供实用有效的健康生活方案。

本书强调在关注身体健康的同时，更加注重关注心理健康和饮食健康，以便为自己和家庭幸福打下坚实的基础。

40岁左右的女性正处于人生的关键阶段。

她们在承担社会、家庭的重任时，也面临自身重新定位的问题。

同时，她们的健康决定全家的健康。

从这个层面讲，女人爱惜自己，维护健康，显得意义更加重大。

女性朋友如能在这个阶段保持健康，就会60岁以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁。

## <<40岁登上健康快车>>

### 内容概要

40岁左右的女性正处于人生的关键阶段。

她们在承担社会、家庭的重任时，也面临自身重新定位的问题。

同时，她们的健康决定全家的健康。

从这个层面讲，女人爱惜自己，维护健康，显得意义更加重大。

《40岁登上健康快车(40-60岁女性的健康生活方式女性版最新升级版)》从心理、婚姻、性爱、饮食、运动等方面全方位入手，为40-60岁的女性提供实用有效的健康生活方式。

《40岁登上健康快车(40-60岁女性的健康生活方式女性版最新升级版)》强调在关注身体健康的同时，更加注重关注心理健康和饮食健康，以便为自己和家庭幸福打下坚实的基础。

## <<40岁登上健康快车>>

### 作者简介

洪昭光，福建人。  
1939年出生。  
1961年毕业于上海第一医学院。  
卫生部首席健康专家。

1981—1983年由高教部选派赴美国芝加哥西北大学医学院任访问学者两年。

1987—1992年任北京安贞医院副院长；卫生部心血管病专家咨询委员会副主任。

1993年入选“英国剑

## &lt;&lt;40岁登上健康快车&gt;&gt;

## 书籍目录

一 四十岁决定你的后半生 四十岁决定你的后半生 四种态度，四种健康结果 女人决定全家的健康 女人让家变成“桃花源”，或者“多恼河” 女人是家庭幸福的关键 摇篮的手统治着世界二 登上心理健康快车 心理游戏给生命排序 不做“女强人” 找回你的女人味 五大心得做阳光女人三 登上婚姻幸福的快车 婚姻疲劳的三大处方 给婚姻留一点童真 婚姻教育要讲究方式 半糖婚姻保鲜爱情 今晚厨房谁当家？

婚姻拒绝软暴力 “吵”出婚姻好味道 高温太太和低温丈夫 不做“陌生”夫妻 夫妻生活雷区：下班回家前5秒 再婚女人，许未来一个幸福 老公为何家外和气家里横？

当丈夫遭遇婚外情 爱上一个不回家的人 尴尬婚姻放弃还是忍耐？

四 重新开启“性福”快车 中年夫妻：为何感情深“性趣”降？

为何她和丈夫“性趣”对不上？

“性福”夫妻新概念 如何提高性感指数 性爱隐患的自诊与治疗五 开好自己的健康快车 营养均衡是女性健康的前提 如何留住青春，延缓衰老 揭开雌激素替代疗法的面纱 过好人生的第二春——更年期保健 更年期女性和失眠说再见 女人不要忽视保护眼睛 科学减肥吃掉肥胖 乳房自检，捍卫健康 乳腺癌：生命源泉的隐患六 搭上饮食健康快车 美丽要由内而外 8种改变心情的食物 5种食物对女性健康最有利 眼睛喜欢“吃”什么？

厨房里的12个营养疑案 水果代餐能减肥吗？

亲近苹果，跟疾病说BYE BYE 小小草莓健康多多 柚子：诱人的天然罐头 金秋时节话秋梨 卷心菜：四季佳蔬 银耳九吃 抗癌明星——西红柿 香菇好吃又抗癌 红薯：“冠军菜” 青青芦笋沁脾胃 莲藕：素食滋补佳品 荷兰“国菜”胡萝卜 萝卜：冬天的小人参 沙沙红豆营养高 餐食盘中花，怡情又健体 天赐穷人的良药——花椰菜 苦瓜的妙用 养颜豆浆巧自制 炒菜选油也关键 此时无盐胜有盐 蔬果做汁来消暑 自制饮料有“汁”有味 垃圾食品的健康吃法七 瑜伽助你登上健康快车 久坐者的保健操 美食后，运动时 瑜伽不同于其他运动的三项特性 学瑜伽的五大疑问 哪些人最需要练习瑜伽？

巧练瑜伽治感冒 手脚冰冷时该如何练瑜伽 巧练瑜伽治头痛 肠胃不适练瑜伽 保护视力练瑜伽 做完瑜伽后的放松法

## &lt;&lt;40岁登上健康快车&gt;&gt;

## 章节摘录

五 开好自己的健康快车 营养均衡是女性健康的前提 正如合理的营养是男性活力和勇气的源泉一样,均衡的营养摄入方式也是女性青春和美丽的保障。同时,这更是获得健康的基础。

营养对于人体,好似汽油对于汽车,但并不是任何一种食物都可以提供给你所需要的养分。粗劣的食物所提供的营养只够你的身体运行一会儿。

如果坚持健康的饮食,其回报将是惊人的,你的感觉和形象都会变得更好!

你不但时刻洋溢着青春的活力,还会远离那些损害女性的疾病,如心脏病、癌症、骨质疏松症、糖尿病和肥胖病等。

健康饮食最重要的前提是什么呢?

美国营养协会曾指出,必须巧妙地保持摄入的碳水化合物、蛋白质和脂肪的平衡。

所有这些食物的主要成分都为人体提供能量,但研究显示低脂高碳水化合物的食物能显著降低心脏病的发病率,也能显著降低某些癌症发病率,所以专家要求女性严格控制她们的摄脂量。

吃低脂食物好处多 与男性一样,心脏病是女性最大的死亡原因。

虽然一般女性被诊断患上心脏病时,她们都过了绝经期,但是心脏病是在一生中逐渐发展形成的。因此要早早地养成保护心脏的习惯。

除运动外,保护心脏的最佳策略是保证低脂的饮食(特别是低的饱和脂肪)。

在一项研究中,40多岁的女性在遵循低脂饮食和锻炼的生活习惯后,她们的胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇的含量都有下降。

除此之外,6个月内她们的体重平均下降了4.6千克。

就同等质量而言,脂肪所含的热量是蛋白质、碳水化合物的两倍!

癌症专家指出,诸如日本和中国这些饮食中脂肪(特别是饱和脂肪)含量低的国家,乳腺癌的发生率最低。

在那些饮食中脂肪含量越高的国家,其乳腺癌的发病率越高。

如何低脂饮食 高脂肪给女人带来的相关病症本已够麻烦,而更多女人担心的是,它会使人“一胖不回头”。

从这个角度而言,坚持低脂饮食几乎是女人一生的任务。

你可以从以下几方面入手: 牢记摄脂要有度。

每天都要确信你从脂肪中获得的热量应当低于食物总供热量的25%(有些专家甚至认为应当低于20%),并且从饱和脂肪中摄取的热量不要超过总热量的7%。

不过,饮食中一定量的脂肪对健康是必需的,没有医生说过你应完全隔绝脂肪。

经常核对食品标签。

一旦你熟悉了自己的摄脂限度,每天就应当核对一下你所吃的食品的标签,这样你就能粗略地估算一天摄入的脂肪量,以确保不超过限度。

另外,你还会很快记住含脂高和含脂低的食物种类。

理解标签的内涵。

值得信赖的标签用语是无脂和低脂。

无脂意味着每份食物的含脂量不超过0.5克,低脂意味着每份食物的含脂量不超过3克。

要警惕检验标签所注意的含脂量已降低的广告语,它仅是和脂肪含量高的食品相比较而言的。

例如一袋标有含脂量已降低的炸马铃薯,仅仅意味着它的含脂量比平常食用的炸马铃薯条的含脂量低25%。

但是,即便如此,它的含脂量也高得惊人。

买替代品。

许多高脂的食物都有相应的低脂的替代食品。

你所在地的附近超市可能出售无脂或者低脂的沙拉调味品、蛋黄酱、人造黄油、乳酪、用酸牛奶做的软干酪、牛奶、酸乳酪、冰镇酸乳酪、冰淇淋、热狗、布丁、什锦冷盘、香肠、炸薯条、饼干等。

## &lt;&lt;40岁登上健康快车&gt;&gt;

你在买这些食品前，应先核对一下标签并与常规食品作含脂量比较。

**减少食肉量。**

为减少主食中的脂肪含量，你也许需要将肉作为饮食中一个次要成分。

例如你可以将肉作为配料而不是主食，或者坚持做一个完全的素食者。

当你需要增加蛋白质时，可以选择那些含脂量低的食物，如去皮的鱼、火鸡的胸脯肉或者标明是特别瘦的牛肉片。

**要吝惜油。**

低脂的烹调方法有炙烧、火煮、蒸、炒和微波炉烤，煎也常被列入烹调低脂食品的方法。

但是如果在煎制食品时，锅中的油太多，所得的菜肴将是高脂的。

对于需要煎制的菜肴，许多人没有意识到可以用水煎，即在锅底用一层水、菜汤或者果汁代替常用的油煎所需的油。

如果你爱用油煎，尽量选择那些油香浓郁的油，这样每次的用量会因你吸入了更多的香气而减少。

如果用猪油，用量一定要很少，因为它富含饱和脂肪。

**调制烤食。**

在烧制蛋糕或小松饼这些常需黄油、植物油或者其他油脂来使烤食松脆的食品时，试用低脂或无脂的替代品不仅会给你带来新的口味，同时也提供给你一份低脂的健康食品。

试用苹果酱、香蕉酱或者罐制南瓜酱代替油脂，开始时可将油脂和替代品对半掺和，你将会发现加入更多的低脂替代品时味道也不错。

接下来，你可以不断地提高替代品的分量。

只是要确保烤制的食品不粘锅，此时你只需在锅底洒一层薄薄的油就够了。

**冻出脂肪。**

你有没有喜食的菜汤或者炖的菜肴？

你在享用这些美味之前，你可以将它们先在冰箱里冻一冻，油脂就会析到上层。

当油脂凝结时，你即可将之捞出，采用此法将能除尽菜肴中的大多数脂肪。

**摄取更多营养物质** 女性微量营养缺乏的部分原因是她们食量小，每天摄入的热量常少于7533千焦（1800大卡）。

然而研究显示，即使是那些超重的人，每天也必须摄入多于9207千焦（2200大卡）的热量才能满足女性对维生素和矿物质的需求。

另外一个问题是，某些女性有非常强的削减饮食中的脂肪含量的意识，但是她们却完全忘记了要通过补充其他食物来弥补这种能量的缺失。

女性要记住，她们应关心的不仅仅是饮食中的脂肪。

**女性选择富含维生素的矿物质食物至关重要。**

许多女性劳累一天回家后，告诉自己一定要吃点巧克力，以消除一天的紧张。

但是她们实际上需要吃一根低脂肪的香蕉并喝一杯牛奶，这才是真正健康的表现。

**额外补充维生素和矿物质是非常值得的。**

女性必需的微量营养物质包括钙和维生素D、叶酸、抗氧化维生素（维生素A、维生素C和维生素E）、维生素8、铁和锌，这些切实有效且都是你需要的。

你要记住，不管你吃什么，都不应等到你缺乏了某种营养之后才去补充它，那样做无济于事。

为了你的健康和追求，你得把那有益的饮食方式当做你日常生活的一部分，认认真真按预定的步骤去做。

**如何留住青春，延缓衰老** 冰心女士说过：如果没有女人，这世界至少要失去十分之五的真、十分之六的善和十分之七的美。

正是女性的存在，给我们的世界增添了无限的活力和靓丽。

而延缓衰老、留住青春和美丽也是女人永恒的梦想。

目前，我国妇女的平均寿命是75岁，平均绝经年龄在48岁左右，也就是说妇女三分之一的人生是在绝经后度过的。

延缓衰老，让生命不但有长度，更有质量，已经成为中老年人的普遍追求。

## <<40岁登上健康快车>>

如何让女性青春不老？

经过多年的研究，人们发现了雌激素的神奇力量。

现代医学研究表明，雌激素是女性生命的总导演，被人们誉为女性美丽的源泉，尤其当女性30岁以后，自身的雌激素分泌减少，更需要靠补充这种物质，以延缓衰老，让自己依然美丽优雅、光彩照人，同时还可以远离骨质疏松、心血管疾病和老年痴呆等病症。

然而，如同手术美容一样也是一把双刃剑，它既能成全你的美丽，也有可能把你推向疾病和死亡的绝境。

国外调查表明，长期服用雌激素会增加子宫内膜癌和乳腺癌的发生率。

于是，是否进行雌激素替代疗法成为中年女性的两难选择。

据调查，有46%的适龄女性对雌激素替代疗法不了解，只有12%的女性认为自己对此有些了解。随着雌激素替代疗法的推广，已经步入和即将进入绝经期的女性朋友们，可能会面临一个新的选择。

希望女性朋友们多了解一些雌激素替代疗法的知识及其利弊，为自己的美丽和健康作出理智的选择！

揭开雌激素替代疗法的面纱 自1942年以来，雌激素替代疗法风靡全球，给无数需要补充雌激素的女性带来了福音。

这种方法在20世纪被称为“近半个世纪以来世界预防医学最伟大的发现”。

但在随后的这些年里，雌激素替代疗法带来的危害性也逐渐被发现，一时间“山雨欲来风满楼”，世界各国从医生到使用者都对雌激素替代疗法产生了极大的畏惧，甚至有人说雌激素替代疗法弊大于利，提出禁用，这显然又走到了另一个极端。

世界上任何新生生物的产生都不可避免地伴有某些不足，经过几代科学家努力而诞生的雌激素替代疗法也必然会存在着一些不足，不应该因其有某些不足就全盘否定它。

就让我们更多地认识雌激素替代疗法，揭开它的神秘面纱，为我所用，让自己的后半生过得更幸福！

何为雌激素替代疗法 说起雌激素替代疗法，很多朋友会觉得很陌生，不禁要问，这还需要替代吗？



## <<40岁登上健康快车>>

### 编辑推荐

40岁决定后半生的健康！

40岁登上健康快车，就会60以前没有病，80岁以前不衰老，轻轻松松一百岁！

《40岁登上健康快车（女性版）（最新升级版）》是专门写给女性朋友的。

他倡导的“荤、素、菇”饮食搭配，在奥运国宴上被采纳，百万册畅销书的最新升级版，卫生部首度健康专家洪昭光从健康观念、职场、家庭、饮食、养生、运动等方面面对40-60岁女性的贴心叮咛。

从中南海到居民社区，从人民大会堂到厂矿油田，他的讲座让几千万人登上健康快车。

洪昭光的书，一看就懂，一懂就用，一用就灵。他倡导的“荤、素、菇”饮食搭配，在奥运国宴上被采纳。8月8日北京奥运会开幕当天的奥运国宴，有80多个国家的元首出席。

国宴上的三菜一汤：荷香牛排、酱汁鳕鱼、鸟巢鲜蔬（新鲜蔬菜做成鸟巢的样子）、瓜盅松茸汤。就是按照洪昭光倡导的膳食结构安排的。

68种“洪昭光健康讲座”手抄本在民间流传。从2002年起，许多百姓开始将“健康快车”的“列车长”洪昭光的健康讲座，制成简易“手抄本”随身携带，这样的“民间版”多达68个，后来又增加了马来语、印地语、英语等版本。

后来，洪昭光的“登上健康快车”发行超过了100万册。

<<40岁登上健康快车>>

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>