

<<受益一生的健康方案>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的健康方案>>

13位ISBN编号：9787802033962

10位ISBN编号：7802033969

出版时间：2007-6

出版时间：中国妇女

作者：韩菲 编

页数：166

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>

<<受益一生的健康方案>>

内容概要

“人生第一任务就是健康，健康的钥匙在自己手中。

”越来越多的人已经认识到了这一点。

为了现在的健康，为了将来的幸福，为了减少疾病的发生，为了家庭的美满，每个人都应该学点儿卫生保健的知识，懂点儿防病治病的常识，掌握和了解对抗疾病的简便方法：改善营养、运动健身、心理调节等等。

制订出一套切实可行的健康方案，并采取积极有效的行动，每个人都可能获得健康的体质，享受幸福的人生。

<<受益一生的健康方案>>

书籍目录

一、营养改善方案 了解人体所必需的宏量营养素 要注重增加膳食纤维素的摄入量 人体所需要的维生素和主要食物来源 人体所必需的主要矿物质及主要食物来源 中国人普遍缺乏矿物质和维生素 春季的营养保健要领 夏季的营养保健要领 秋季的营养保健要领 冬季的营养保健要领 注重平衡膳食合理营养 合理、科学地补充水分二、运动健身方案 科学地进行运动是健康的保障 养成良好的运动习惯 适合日常进行的运动形式 根据自身的特点选择适宜的运动 通过锻炼强壮身体各部位和器官 通过经常运转某些身体部位带动其他部位的舒展 从事体力劳动者也要经常进行体育锻炼 生活中简便易行的健身小细节 平时注意保持正确的姿势 操作简单的睡前保健活动 全面均衡的锻炼计划应考虑的内容 不同年龄和人群的瘦身要领 适合经常使用电脑者的健身操 一年四季的健身要领和注意事项 运动健身应把握的基本原则和技巧三、环境改善方案 人体的很多疾病都是由环境造成的 装修问题中常见有毒物质对人体健康的主要危害 了解科学地改善居室环境的基本方法 左改善居住环境时应避免的误区 卧室的日常卫生维护 警惕厨房里的声色味污染 家庭常用物品的卫生保洁方法 家庭卫生容易忽视的地方 经常对居室进行科学的消毒 在家里不要种植容易致癌的植物四、心理调节方案 良好的情绪能够增强机体的抗病能力 摆脱抑郁走出情绪的低谷 合理调节情绪消除疲劳 克服紧张心理,消除压力 注意平衡情绪,保持良好状态 加强修养,心胸开阔 在生活中尽量让自己多笑些 树立正确的自我意识 青少年维持心理健康的方法 青少年维持心理健康的方法 老年维持心理健康的方法五、疾病防治方案 通过关注健康检查设法预防重大疾病的发生 密切注意身体各部位的细微变化 警惕“亚健康”状态 掌握保护牙齿的基本要领 高血压患者的自我防治技巧 高脂血症患者的自我防治技巧 脂肪肝患者的自我防治技巧 糖尿病患者的自我防治技巧 神经衰弱患者的自我防治技巧 奉行健康的生活方式,预防癌症 掌握不同季节的防病要领 不同季节的护肤要领

<<受益一生的健康方案>>

章节摘录

一、营养改善方案人体需要的营养素约有50种，分为宏量营养素和微量营养素，宏量营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物；微量营养素包括维生素和矿物质。

水和纤维素一般不归类营养素，但也是生命的重要因素，现在习，陨把纤维叫做第七类营养素。

人体必需的营养素有三大基本功能：提供能量、构建机体组织和修复组织、调节代谢和维持正常生理功能。

同一种营养素可以有多种功能，不同的营养素也可能有相同的某种作用。

下面先介绍一下宏量营养素。

宏量营养素包括蛋白质、脂类和碳水化合物，它们的共同特点都是能提供能量的物质，且人体需要量较大。

1，蛋白质人类从发现蛋白质到对蛋白质的重要属性有较为清晰的认识，经历了200多年的时间。

蛋白质是构成生命物质的基础，是一切有生命的东西所必须具有的，没有蛋白质就没有生命。

蛋白质除含有氮、碳、氢，氧等元素外，还含有硫元素，有些蛋白质还结合有其他元素或微量元素。

构成蛋白质的基本单位是氨基酸。

现已发现人体内有20多种氨基酸，依据氨基酸能否在人体内合成，是否必须通过膳食来补充分为必需氨基酸和非必需氨基酸。

必需氨基酸包括赖氨酸、+蛋氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、缬氨酸、色氨酸、苯丙氨酸。

对于儿童来说，组氨酸也是必需氨基酸，因为儿童不能合成足够多的组氨酸来满足身体的需要。

另外的一些氨基酸可以在体内合成，或由必需氨基酸转变而成，称为非必需氨基酸。

所有这些氨基酸互相搭配组合，构成了多种多样的蛋白质，进而参与形成各式各样的细胞，实现其各自的生理功能。

在人体所必需的几大类营养物质中，蛋白质起着特殊而又中心性的作用。

<<受益一生的健康方案>>

编辑推荐

《受益一生的健康方案》：健康就是幸福，每个人为自己和家人的幸福都应该了解卫生保健知识，掌握防病治病的常识，旅行切合实际的健康方案，以获得健康的体质，享受幸福的人生。健康的身体是幸福的基础，健康是人生的快乐的源泉，健康是事业成功的保障。忽略健康的人就等于与自己的生命开玩笑。

<<受益一生的健康方案>>

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>