第一图书网, tushu007.com

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787802214996

10位ISBN编号：7802214998

出版时间：2008-1

出版时间：中国时代经济出版社

作者：康宝

页数：224

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

<<不生病的生活方式>>

内容概要

现代生活中人们的许多疾病、不适症状并非外界因素所造成，而与不良的生活方式密切相关。
世界卫生组织(WHO)最新提出警告说，如果不全力控制，到2015年，因不良生活方式而患上慢性疾病的人数将翻番。
　所谓生活方式，就是指受社会因素制约而形成的行为方式和生活习惯。
人们总是在一定的生活方式中生活，不是过着对健康有利的生活方式，就是过着对健康不利的(即不良的)生活方式。
　良好的生活方式有利于人们的身体健康，而不良的生活方式则是人们健康的大敌，是人类健康的头号杀手。
有关资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死因与生活方式有关；我国民众中前l0位死因中不良行为和生活方式占致病因素的44.7%。
据有关部门统计，我国每天约有1.3万人死于慢性非传染性疾病……这些资料和数据充分说明我们的健康正面临不健康生活方式的严重威胁。
　专家指出：合理平衡的饮食能够使人增寿15～20年；经常服用净化胃肠道的吸附剂和消除游离基的抗氧化剂，可使人再增寿5～7年；如果每天在新鲜空气里漫步，这将能使你推迟衰老3～5年。
因此，健康的生活方式至少可以使人们多活30年。
　为了改变以往不良的生活方式，掌握正确的、不生病的生活方式，我们编撰了《不生病的生活方式》一书。
本书从食物养生、经络养生、中医养生、中药养生、运动养生、睡眠养生、四时养生、情绪养生、日常养生、环境养生、排毒养生十一个方面，向人们全面阐述了健康的真相，告诉人们哪些生活方式是正确的，哪些生活方式是错误的。
全书内容通俗易懂、言简意赅、科学实用，是一本难得的家庭保健书。

作者简介

纪康宝，男，我国著名养生专家、大众健康科普作家，2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》系列、《给老爸老妈的健康枕边书》的作者，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的谭题研究，并

<<不生病的生活方式>>

书籍目录

第一章 食物养生：食物是最好的养生大师　食物四性决定性命　清晨第一口应选择温热食物　食物五味全面看　五味均衡保健康　五味不可过，过犹不及　不生病的秘诀——少吃　长期饱食会加速衰老　要想肠胃好，饭吃八分饱　挑最自然的吃，你就会不生病　最自然的食物是最完整的食物　盐：白色的诱惑　吃盐太多不仅仅会引起高血压　喝茶：轻松缔造健康神话　喝茶能除口臭　喝茶让你头脑更灵活　饭前饭后不宜大量饮茶　绿茶养生有奇效　牛奶，我们怎么喝才健康厂　跳出喝牛奶的几大误区　不要这样选牛奶　要注意合理保存牛奶　多吃水果会生病　吃水果也会生病　不是所有的水果都适合病人吃　吃水果的正确时间　吃蔬菜要有讲究　科学吃蔬菜很重要　烹饪时如何减少维生素c损失　吃蔬菜时要记住这十忌　有些蔬菜新鲜吃未必营养高　吃蔬菜要学会回避污染　一日三餐，你是怎么吃的　理想的早餐这样吃　科学搭配，吃出健康午餐　晚餐宜淡宜少　快餐让我们的生病速度也越来越快　常吃快餐易生病　小心快餐带来的“快餐综合症”　食用油：不吃油不如吃对油　努力“低脂”不如选对好脂肪　只吃植物油也会导致疾病　不妨换一种油来改善你的生活　怎样鉴别食用油　……第二章　经络养生，经络是身体的随行医师第三章　中医养生，养生国粹破解不生病密码第四章　中药养生：中药是健康生活的甘露　第五章　运动养生：运动是养生的良方第六章　睡眠养生：睡眠是健康的的加油站第七章　四时养生：四时调阴阳是养生的关键第八章　情绪养生：情绪是健康的信号灯第九章　日常养生：习惯是最好的保健师第十章　环境养生：美化环境是养生的重要“外围战”第十一章　排毒养生：排毒还你身心清白

章节摘录

第一章　食物养生：食物是最好的养生大师　　吃水果也会生病　　吃水果也会生病　　吃水果不可过量，适量食用水果有益无害。
某些水果如果多吃更会引发各种不良反应。
◎荔枝　　荔枝多食会发生中毒性血糖降低，导致昏厥，即医学上称的“荔枝病”。
此病大多发生在清晨，病人突然大量出虚汗、四肢冰凉、乏力；严重者会出现昏迷、抽搐、脉搏细速、瞳孑L缩小等，如不及时抢救，可能并发肺炎，严重者危及生命。
中医认为荔枝性热，多吃会上火。
◎山楂　　《随息居饮食谱》中有“山楂破气，不宜多食”的记载。
因此，山楂不可多吃，尤其是脾胃虚弱者，更不宜多吃山楂。
小儿处于牙齿更换时期，长期吃山楂、山楂片、山楂糖点之类食品，对牙齿不利。
要注意吃完山楂食品后马上漱口。
◎柑橘　　多吃柑橘易患“橘黄病”。
“橘黄病”的唯一症状是皮肤发黄，尤其是掌指、鼻唇沟及鼻孔边缘的皮肤呈黄色或橙黄色。
胡萝卜、柑橘、番茄、黄花菜、南瓜都富含胡萝卜素。
食时应注意多喝水，并在4～6周内限制食用以上食物，肤色就会逐渐恢复正常。
◎柿子　　柿子可镇静，祛痰，止血，消渴。
柿中含有丹宁、果胶，若空腹食用则胃酸和未消化的纤维遇到一起会在胃中形成“柿结石”。
柿子不可与螃蟹同食，否则会造成消化道梗阻。
另外，贫血患者、体质虚弱者也不宜食用。
◎菠萝　　多吃菠萝会引起过敏反应，主要表现为剧烈腹痛、呕吐、腹泻，皮肤出现荨麻疹四肢和口唇发麻，严重的病人有呼吸困难、面色和口唇发紫、血压下降等休克症状。
上述症状一般在吃后10分钟到一小时内出现。
因此，在吃菠萝时，要去皮，切成小块，在盐水中浸泡l0分钟后会食用，就会避免发生反应。
因为盐水有破坏菠萝　　蛋白酶的作用。
◎西瓜　　吃西瓜多会患消化不良、腹泻等疾病。
西瓜含水分多，大量水分摄入胃内，会冲淡胃液，引起消化不良；过度的凉刺激，还会减弱胃的正常蠕动，使胃的功能受到不良影响，从而影响食欲；西瓜味甘性寒，体虚胃寒的人吃过量，还会引起腹胀、腹痛、腹泻。
因此，适量吃西瓜有益，多吃西瓜有害。
……

<<不生病的生活方式>>

编辑推荐

大众健康科普作家、十大健康图书策划人纪康宝继畅销书《细节决定健康》、《无病一身轻》后最新奉献！
现代人不可多得的健康宝典！
全家人不可或缺的养生手册！
最受读者喜爱的大众健康类科普读物！
全国上百家媒体竞相转载！
《不生病的生活方式》从食物养生、经络养生、中医养生、中药养生、运动养生、睡眠养生、四时养生、情绪养生、日常养生、环境养生、排毒养生十一个方面，向人们全面阐述了健康的真相，告诉人们哪些生活方式是正确的，哪些生活方式是错误的。

第一图书网, tushu007.com

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