第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康全书>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康全书>>

13位ISBN编号：9787807537854

10位ISBN编号：780753785X

出版时间：2009-10

出版时间：哈尔滨出版社

作者：方颖达　编著

页数：420

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

第一图书网, tushu007.com

前言

生物学家研究认为，人类潜在的寿命可达120岁。
然而，即便是发达国家，人均寿命也只有七八十岁。
那么，近50年的寿命是怎样与人们擦肩而过的呢？
国内外的研究表明，在人类死亡的原因中，近50%是不健康的生活方式。
而世界卫生组织早就指出，危害人类生命的主要疾病，其中约60%的病因与不健康的生活方式有关。
根据200多项研究和100多位专家的结论，不良生活方式和不良行为习惯已占死亡因素的48.9%。
我国的一项部分城乡的调查报告显示，在一岁以上人的死亡原因中，生物因素占27.8%，保健服务制度占9.3%，环境因素占18.1%，而生活方式占44.7%。
由此可见，不良的生活方式和行为习惯，已经成为人们生活中看不见的杀手。
在日常生活中，有好的习惯和生活方式，也有坏的习惯和生活方式。
所谓生活方式，指的是人们在日常生活中所遵循的行为规范，是习惯化了的生活活动形式。
这种行为规范如果有利于促进健康和提高生命质量，就是健康的生活方式，反之就是不良的生活方式，由不良的生活方式所造成的疾病，统称为生活方式病。
生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒以及其他许多不健康的生活方式所造成的。
它不是由细菌、病毒等致病微生物感染引起的传染性疾病，所以无法用疫苗来预防，但却可以通过改变不良的生活习惯，建立科学、健康、卫生的生活方式来加以防范。

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康全书>>

内容概要

健康高于财富!身边许多看起来很不起眼的生活细节，不注意就会成为健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在吞噬着您和家人的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样会对您的健康产生不良影响。

世界卫生组织多次提出，“健康的钥匙在自己手中”。

自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。

本书在参考国内外大量前沿资讯的基础上，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与生活密切相关，却又极易被忽视的健康细节要领，重新规范了现代人科学的生活方式和全新的健康观念，给所有关心健康的朋友们以科学细致的指导。

本书是您全家健康的百宝箱，全新的细节资讯，为您送上健康的行动指南，让您轻松地登上健康快车!

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康全书>>

书籍目录

序言　细节决定健康第一章　健康比什么都重要　健康是永恒的话题　健康是生命的根本　健康是事业之本　健康胜于财富　健康命运靠自己主宰　健康不仅仅是没有疾病　现代人的健康标准是什么　健康自检四法第二章　这样吃最健康　吃得营养　保持营养平衡才能获得多种营养素　吃多少，遵照“中国居民平衡膳食宝塔　六类对身体有益的食物　每天要吃四两水果六两蔬菜　蔬菜“生”、“熟”有别　不能多吃的食物　初春常食韭菜　夏季多吃“三瓜”　夏日饮食记住四个“少”　两种新鲜食品不能吃　吃花生的学问　番茄怎样吃最种于健康　芹菜营养都在根和叶中　慎吃野菜　红薯最好中午吃　豆制品并非人人皆宜　苦杏仁怎样吃　水果去皮吃　不吃或少吃反季节的水果　怎样防止“菠萝病”　吃西瓜有学问　水果榨汁后别忘记吃“泥”　莫食动物的有害器官　不宜吃涮羊肉的人　吃沙锅宜配粗粮　一周最多只吃一次腊肉　吃烤肉的科学搭配　鱼该怎么吃　并非任何人吃鱼都有助于健康　食用虾蟹要注意什么　吃甲鱼需要注意什么　每天吃油条别超过两根　定期吃顿无盐餐　多吃一点含镁的食物　糕点长存易产生有毒物质　不宜吃冷食的人　不宜多吃糖的人　矿物质缺乏者的健康食品　维生素缺乏者的健康食品　喝出学问　喝水有什么讲究　多喝水，也要多“吃”水　午饭后喝一杯酸奶　牛奶好搭档　喝牛奶要避免的误区　喝豆浆的禁忌　冬喝红茶，夏饮绿茶　选对食物配绿茶　女性“五期”不适合饮茶　饮茶的诸多禁忌　现沏茶营养价值高于茶饮料　喝酒有什么讲究　生啤比熟啤更有营养　雄黄酒有损健康　浓茶解酒很不妥　饮葡萄酒别过量　选对食物搭配葡萄酒　饮啤酒时避免食用的食物　边饮酒边吸烟危害更大　喝咖啡奶可弥补钙质流失　饮用高浓度咖啡不科学　饮料难以取代果蔬　你喝的饮料是否适合你　饮料也分寒热　别喝已开启的隔夜汽水　与柠檬汁相宜相克的食物　怎样科学食用蜂蜜　不宜喝涮羊肉汤　勿喝隔夜菜汤　饮用隔夜银耳汤的危害　变稠的凝固炼乳不宜食用　乘坐飞机时喝什么好　烹调细节　蔬菜烹调有讲究　烹调油温勿过高　调味品适时适量　煮饭要注意的细节　怎样做饺子更科学　怎样使蒸出的馒头好吃又营养　煮面条的健康细节　春天做菜宜多放点花椒　山药怎样吃最有营养　肉类焖吃营养损失少　猪肉糜不宜散装　猪肉勿热洗　炒猪肝别过于鲜嫩　鱼肉冷冻时间不可过长　活鱼不宜马上烹调　怎样烧鱼才能去腥增鲜　做鱼油炸营养会降低　煮鸡汤后放盐营养味美　适时用醋发挥食物的营养功能　蔬菜要急火快炒　炒一道菜，刷一次锅　烹调菠菜先用水焯烫　卤汁存放越久越危险　海带如何处理不失营养　香菇用开水泡营养尽失　绿豆芽发多长为最好　燃气灶上烤食品危害多　不宜用铁锅煮制的食物　不宜用铜器烹调的食物　使用铝锅要注意的情况　使用不锈钢制炊具要得法　镀锌容器盛放酸性食物易引起慢性中毒　不用塑料桶长期存放食油和酒　不宜用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料　饮食习惯　一日三餐安排好　饮食上不可暴饮暴食　为什么吃饭要细嚼慢咽　中午带盒饭要小心　吃饭时的不宜　饭前两不宜　饭后有禁忌　“酒足饭饱，桑拿洗澡”不利健康　在两餐之间吃冷饮　偏侧咀嚼危害多　挑食偏食不可取　禁荤吃素是不智之举　注意避免“美食综合征”　慎吃路边大排档　啤酒不能当饮料喝　酒后忌饮咖啡　酒后不宜服用的药物　只喝酒不吃饭易患脂肪肝　夏天不要猛喝狂饮　酒并非最好的御寒饮料　盛夏少饮酸味饮料　世界癌症研究会癌症预防建议第三章　不良的生活习惯是健康的大敌第四章　营造健康的生活环境　第五章　要美丽，更要健康第六章　运动休闲，为健康保驾护航第七章　孩子的健康，父母的责任第八章　女人，每天多爱自己一点第九章　享受健康的性福生活第十章　调适心理，给心灵洗个澡第十一章　保健疗疾，从细节开始

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一章 健康比什么都重要健康是永恒的话题从古到今，人们对健康长寿的追求从未有过丝毫的懈怠。
进入21世纪，人们对生命的奥秘有了更深刻的理解，而探究生命奥秘的初始和动力，来自于人类对健康长寿亘古不变的追求，未来基因研究的最终目标也将是健康长寿。
即使人类的寿命已经在不断延长。
但人们仍然在追求更长的寿命、更健康的身体。
毫无疑问，追求健康将会是未来社会的一大趋势。
就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。
今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。
可以说，进入21世纪，人们更加渴望健康，追求健康，以健康为中心成为社会流行的生活准则，得到社会公众的普遍认同。
什么都可以没有，但不能没有健康；什么都可以拥有，但不能拥有疾病。
健康是生命的根本没有了健康，便没有了一切。
能够有健康的体魄与饱满的精神状态。
且在这两者之间，又保持完美的平衡，这是一种天大的福分。
拥有健康的生命才会大放异彩。
疾病与死亡只能使人陷入可怕的阴霾。
在我们的生活中，就有不少有能力的人为不佳的身体状况所羁绊，以致终身不能酬其壮志，不禁让人扼腕叹息。
而天下最大的失望莫过于此：空有凌云壮志，却没有充分的力量去实现；虽有不息的斗志，却没有强健的体魄作为后盾，只能在病痛与对死亡的恐惧中忍受煎熬。
健康不是一切，但没有健康就没有一切。
成才、成功、事业、财富、名誉、权力、地位……都是以健康为中心的外延和扩展。
每个人的生命只有一次。
每个人都渴望在自己短暂的生命里将生命演绎得更加辉煌。
健康的身心是生命质量的可靠保障，一个有一分天才的强壮者的成就。
远远超过一个有十分天才的体弱者。
身心健康，不但使个人受惠，而且还会像池塘里的涟漪一样荡漾出去，超越个人，惠及社会；超越现在，惠及未来。
健康是事业之本有很多胸怀大志的人，努力追求着事业的成功，奋发图强。
在同等条件下，谁的身体条件好，谁的精力旺盛，谁就可能更早取得成功。
特别是工作量大。
需要付出巨大劳动的事业，更是需要一个好身体作为保障。
过去我们说身体是革命的本钱，现在我们则应该更充分地认识到。
健康是事业发展的本钱。
当你要完成一项事业时，一定要加倍爱护自己的身体。
健康存在于两个方面：身体健康和心理健康，身体健康和心理健康是相辅相成、互相影响的，且又制约着人际关系，特别是信心和勇气两种心理状态，直接关系到事业的成败。
一个身体不健康的人，常常会思想消极、悲观，缺乏信心和勇气，难以产生创造性思维。
人生不是一帆风顺的，具有健康的体魄才能经受得起各种挑战和挫折。
成就一番事业。
可见，本固枝荣，根深叶茂，要成就一番事业，是必须要有健康的体魄来支撑的。
健康胜于财富很多人没有“健康”的概念，他们身体好，精神足，可以整夜不睡觉，但等到一定的年龄，才慢慢地体会出“健康”两个字的意义。

第一图书网, tushu007.com

通常，人的身体发育到25岁左右就停止了，25岁到30岁之间还不太感觉到体力的变化，但一到30多岁，便会明显地感到体力不若以往，过了40岁，身体会开始出现一些毛病，等上了50岁，身体状况就更差了。
这是一般人的状况，当然也有上了50岁仍然生龙活虎的，不过，也有上了40岁就老态龙钟的，这与他们是否注重健康有着密切的联系。
人的身体变化是无法阻挡的，但大部分人事业有成时都在30多岁以后，于是出现了两种情况：平时勤于保养身体的，刚好在事业有成的晚年快乐地享受打拼得来的成果；身体差的人有的因忙碌过度而一命呜呼，有的则缠绵在病榻上，无法享受自己的血汗换来的财富。
人赚钱除了满足成就感外，也是为7过好一点的生活。
如果为了赚钱而赔上自己的健康，那不是很不值得吗?那赚来的钱又有什么用呢?所以，人生中健康第一，有健康才有未来，而健康是追得到的，只要你愿意，你就可得到它。
只有不断地投身于健康之旅，你的财富才会倍增，否则，一切将化为空中楼阁。
健康命运靠自己主宰我们每个人都渴望拥有一个健康的身体，但不聿的是，还是有很多人英年早逝，或者身体虚弱，在伤残与疾病中挣扎。
有的人在该治疗的时候，没有去寻求医疗建议或接受治疗；有的人就是治疗，也没有得到所需的帮助；甚至有的人根本就不知道自己所得的疾病、损伤和身体不适都是可以预防的。
我们的教育很少教我们如何去保持健康，这也就导致了大多数人的健康知识淡薄，以为自己的健康是用之不竭、取之不尽的财富。
一旦意识到自己的健康状况恶化时，通常已是病势汹涌、无法收拾了。
更有一些人。
过于迷信和依赖那些保健药物和专家医师。
而不去采取行动关注自己的健康状况。
这些都是一种错误的认识。
要知道。
能够真正主宰健康的唯有我们自己，我们必须用科学的医疗保健知识武装自己，培养良好的生活方式和积极健康的生活态度，这样才能让我们永葆健康的体魄。
不要把自己的健康交给别人或药物，因为身心健康是属于我们个人的，它并不因外在情况而发生改变。
健康不仅仅是没有疾病健康是与身体和心理素质的状况紧密地联系在一起的。
早在1948年，世界卫生组织在它成立伊始就明确指出：“健康不仅是没有疾病或虚弱，而是包括身体、心理和社会适应在内的健全状态。
”所以，一个健康的人.应该在身体和心理方面都是健康的。
身心健康是一个人成长的前提，是事业成功的基础，是人生幸福的源泉。
也是动态调节成长目标的保证。
因此，一个人要真正实现自己的人生目标，就要自觉加强身心健康的锤炼。
身体健康的锤炼包括：重视和加强体育锻炼，以改善和增强人体各器官的功能和肌体的灵敏性、协调性；科学合理地安排饮食，提高肌体的免疫功能；养成良好的生活方式和行为方式；重视自我保健，主动开展身体的自我养护、疾病的自我预防，使自己真正处于主动地位，使自己的健康得到切实长期的保障等。
心理健康的锤炼包括：积极参加体育锻炼，以磨炼意志；培养勇敢、顽强、乐观、豁达的心理品质；增强自身实力，包括专业知识、实践能力、沟通能力、应变能力和复合型知识结构等，以实力参与竞争，提高心理优势；参与社会实践，以获得客观认识，丰富精神世界，形成开放的心灵，品味人生的幸福，体现自我的价值；加强心理营养，爱是最重要的心理营养，如情爱、关怀、安慰、鼓励、奖赏、赞扬、信任、帮助、支持等，都是保持心理健康的重要基础；宣泄和疏导也是重要的心理营养，适当的宣泄和疏导.对心理压力的缓解、心理能量的释放、保持心理平衡和健康具有十分重要的意义：加强自我心理锻炼，也就是用心理调节的方法来提高心理素质，这也是增强心理健康的重要手段。
现代人的健康标准是什么怎样去衡量一个人的健康情况呢?世界卫生组织规定了健康的十条标准。

第一图书网, tushu007.com

1.有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张。
2.处世乐观，态度积极，乐于承担责任.事无巨细从不挑剔。
3.善于休息，睡眠良好。
4.应变能力强，能适应环境的各种变化。
5.能够抵抗一般性感冒和传染病。
6.体重适当。
身材均匀，站立时头、臂位置协调。
7.眼睛明亮，不发炎，反应敏锐。
8.牙齿清洁，无龋齿，无痛感，齿龈颜色正常，且无出血现象。
9.头发有光泽，无头屑。
10.肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。
健康自检四法据世界卫生组织研究报告称。
人类三分之一的疾病通过预防保健可以避免，三分之一的疾病通过早期的发现可以得到有效控制，三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够增强治疗效果。
因此，及时了解和掌握自己的身体状况十分重要。
你可以用一些简单而实用的健康检测方法，对自己的身体状况进行检查，随时掌握自己的健康状况，以便及时采取相应的措施。
下面就是一些简单的自检方法：1.检验脂肪指标的方法。
可以通过自测腰臀比例来检验自己的脂肪是否超标，腰臀比是反映身体脂肪分布的一个简单指标，臀围和腰围的比例关系适当才是健康的表现，一般而言，腰臀比男性小于0.8。
女性小于0.7。
许多研究已证明。
腰臀比与心血管发病率有密切关系。
根据美国运动医学学会1997年推荐的标准。
男性腰臀比大于0.95、女性腰臀比大于0.86。
就是具有心血管疾病危险的腰臀比数据。

第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康全书>>

编辑推荐

《细节决定健康全书:影响一生健康的2000个生活细节》：细节决定健康，细节决定您能否活过百岁。
生活中许多看起来很不起眼的细节，实际上却是引发疾病的罪魁祸首。
人们不是死于疾病，而是死于对健康细节的无知。
日常生活中的健康习惯犹如满盘棋子，一步走错，全盘皆输。
好习惯是最好的医药，健康细节是您最好的医生！
相对于昂贵的药物和危险的手术，注重生活中的每一个健康细节，更能帮助我们预防和消除疾病。
选择和改善日常生活习惯，并关注身体健康的每一个细节，将为您的身体撑起一把保护伞。
关注小细节，收获大健康！
我们的身体需要细心呵护，您善待它，它也会善待您。
真正的健康，系于日常生活中对细节的点滴储蓄。
关注健康细节，培养良好的生活习惯，运用正确的养生智慧，可以使您身体健康，全家幸福；忽视健康细节，不良的生活方式则会让您久病缠身，健康不再。
关注健康细节，轻松登上健康快车！
关注健康细节，是获得身心健康和家庭幸福的根本。
《细节决定健康全书:影响一生健康的2000个生活细节》从曰常生活的各个方面，针对不同的人群，条分缕析，梳理了平时极易被忽视的、对健康有很大影响的小细节，给关心健康的您以实用而贴心的忠告，让您轻松地登上健康快车！
细节决定健康全书家庭必备，生活必需，一书在手，健康成真！
人们不是死于疾病，而是死于对健康细节的无知！
看似平常的衣、食、住、行等居家生活习惯，可能正在威胁着您和家人的健康！
《细节决定健康全书:影响一生健康的2000个生活细节》从生活中容易被忽视的细节入手，将日常生活中的种种宜忌进行了细致的梳理，详细地分析了生活方式和习惯对健康产生的影响，科学地讲述了与日常生活密切相关的身体健康问题，让您自我观照，培养正确的生活方式。
拥有健康的身体、远离疾病的侵扰，是每个人都梦寐以求的，而健康长寿的秘诀就掌握在自己的手中，《细节决定健康全书:影响一生健康的2000个生活细节》可以成为您一生的健康顾问！
简单有效，方便实用；家庭必备，生活必需。

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