

<<生活平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<生活平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787810865371

10位ISBN编号：7810865374

出版时间：2009-5

出版时间：第四军医大学出版社

作者：吴代君

页数：246

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>

<<生活平衡决定健康>>

前言

怎样才能健康长寿？

从古到今，从国内到国外，这是一个人们最关心的问题。

尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。

可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。

这是为什么？

原来是我们的生活方式出了问题。

从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。

平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。

要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。

所谓的平衡其实就是一个“度”的问题。

我们古人早就提出了“中庸之道”，那是做人做事的准则，用在养生上也是如此。

所谓的“中庸”就是一种“不偏不倚”的状态，而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得百孔千疮。

先拿饮食来说吧，有的人偏荤，有的人偏素，有的人偏咸，有的人偏甜……偏来偏去，健康的天平就失衡了，疾病就乘虚而入。

再说运动，运动的好处尽人皆知，于是很多人加入到运动健身的行列中来，但是，运动也不是多多益善，如果掌握不好运动的“度”，不但起不到健身的作用，还会使身体受到伤害。

相对于“动养生”，还有“静养生”的说法。但这个静养生并不是让人们静止不动，而是静中有动，说到底是一种动静结合，还是一个“度”的问题。

动多了不好，静多了也不好，动静结合才是养生的法宝。

<<生活平衡决定健康>>

内容概要

从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。

平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。

要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。

所谓的平衡其实就是一个“度”的问题。

我们古人早就提出了“中庸之道”，那是做人做事的准则，用在养生上也是如此。

所谓的“中庸”就是一种“不偏不倚”的状态，而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得百孔千疮。

怎样才能健康长寿，从古到今，从国内到国外，这是一个人们最关心的问题。

尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。

可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。

这是为什么？

原来是我们的生活方式出了问题。

<<生活平衡决定健康>>

书籍目录

第一章 养生需要不偏不倚1.一个严峻的现实：威胁来自四面八方 / 3社会因素多多 / 3心理总是失衡 / 3随心所欲生活 / 4环境一日三变 / 42.现代病的主要病因 / 53.养生贵在钉“度” / 6不偏不倚是健康的基础 / 6养生需要中庸 / 7运用自我调适方法 / 8本章观点：最好的医生是自己 / 11第二章 一个偏颇的观点：生命中不能承受之牵1.从素食潮的兴起说起 / 15素食改变了什么? / 15营养学家的“素食经” / 16“素食风”正在漫卷全球 / 17素食主义的历史渊源 / 182.吃素食的十大有益之处 / 23.吃素量尚不可盲从 / 24理由之一：长期素食营养会失衡 / 24理由之二：长期素食影响性欲 / 25理由之三：年轻人单纯素食影响发育 / 26理由之四：老人素食更应慎重 / 27理由之五：纯植物性饮食加速衰老进程 / 28理由之六：素食者当心肉碱缺乏症 / 29荤素搭配可防老年性抑郁 / 30荤素搭配烹调的科学道理 / 31荤素搭配的典型——罗宋汤 / 32本章观点：荤素不搞一生平安 / 34第三章 人人都有酸烦恼，真的是这样吗?1.从一个发生在台湾的故事说起 / 392.骇人听闻的“人体酸化”说 / 41谁在鼓吹“酸碱体质说” / 42“酸碱”自己能测? / 433.酸碱平衡没那么神秘 / 44“碱性体质”就一定有益吗? / 45血液酸碱能否自测 / 45“酸性体质”是百病之源? / 46饮食调不了血液酸碱度 / 47酸碱紊乱的几种类型 / 47食物酸碱怎么分? / 48本章观点：酸碱体质毫无科学根据 / 49第四章 物无美恶偏则为灾1.从失衡的餐桌淡起 / 53从傻吃到吃傻 / 53多食有五患 / 55多食导致富裕病 / 55饱食导致肥胖病 / 56饱食导致骨质疏松 / 562.节食促进了人类的健康 / 57从贾府的净饿疗法说起 / 57适当限食可以延长寿命的30% / 58节食和轻微饥饿能激发基因活力 / 61中年开始限食可以延长寿命 / 62适当饥饿有益健康 / 62节食能长寿，秘密在大脑 / 63过度节食不可取 / 64古人节食养生趣谈 / 663.甜食的行在与诱惑 / 67每天最好不要超过40克糖 / 67嗜糖之害甚于吸烟 / 67吃糖太多易得胰腺癌 / 68多吃甜食伤眼睛 / 69多吃甜食易使皮肤黯淡无光、皱纹变多 / 70女性多吃甜食危害大 / 71警惕儿童“甜食综合征” / 71孩子病中应少吃甜食 / 72什么时候该吃糖 / 734.生命中的难“盐”之痛 / 74钠是元凶 / 75钠从哪里来 / 76含盐食品是“隐形杀手” / 76过咸饮食与胃癌“零距离” / 77吃得太咸头发会变黄 / 77吃得太咸易得咽炎 / 78抵挡咸的诱惑 / 79饮食少盐降低心脏病和中风几率 / 80少吃盐等于多补钙 / 80少吃盐有新法 / 82定期吃顿无盐餐 / 83科学吃盐 / 845.醋的另一张面孔 / 86过量食醋影响健康 / 87学会适当“吃醋” / 88吃醋有禁忌 / 88不必迷信“保健醋” / 896.掀起牛奶奶的盖头 / 91长期饮用牛奶未必健康 / 91饮用牛奶的学问 / 93喝牛奶的十大错误方法 / 937.维生素还是危生素? / 97维生素A过量 / 97维生素B过量 / 98维生素C过量 / 100维生素D过量 / 101.....第五章 新版“矛与盾”：动与养生，静与养生第六章 来也匆匆与来也悠悠第七章 变成“皮筋”的睡眠第八章 谁动了你的“性”福

<<生活平衡决定健康>>

章节摘录

翻开《红楼梦》，如果我们留心的话，会发现贾府中的人对养生很重视，采取的一些方法今天看来很有道理，如经常节食和必要时净饿。

谁如果有了一些小病，他们首先不是请医生，而是先让病人饿肚子。

第53回（宁国府除夕祭宗祠，荣国府元宵开夜宴）写道：“这贾宅中的秘法：无论上下，只略有些伤风咳嗽，总以净饿为主，次则服药调养。

”晴雯本来就已伤风感冒，晚上又织补了一夜孔雀裘，劳累过度，病情加重，“故饿了两三天。又谨慎服药调养，加倍培养了几日，便渐渐地好了”。

刘姥姥第二次到大观园的时候，因为喝了些酒，又吃了许多油腻食物，多喝了几碗茶，于是“通泻起来，蹲了半日方完”。

就在这一次，贾母也受了风寒，请了太医院的王太医。

王太医望、闻、问、切之后说：“太夫人并无别症，偶感了些风寒，其实不用吃药，不过略清淡些，常唆着点儿，就好了。

如今写个方子在这里，若老人家爱吃，便按方煎一剂吃；若懒怠吃，也就罢了。

”可见他的治疗原则是净饿为主，药物为辅，甚至不吃药也罢。

长寿之道，在于养生；养生之本，在于饮食。

我国先贤孔子就曾说过“食无求饱”，这有科学道理。

《养生避忌》上说：“善养生者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。

食欲数而少，不欲顿而多。

”老子与《黄帝内经》的著者从千百万人的养生实践中直觉地认识到，静对于养生是第一重要的事情，从而认识到，一个人只要能以一种“恬淡虚无”的胸怀来对待名利得失，并将向外追逐的精神收回来，用于关照自己的身心，就能够维护自己的身体健康，不容易受到疾病的侵害。

晋代的嵇康在“以静养生”理论的指导下，比较系统地论述了静对于养生的重要性，在著名的

<<生活平衡决定健康>>

编辑推荐

通过《生活平衡决定健康》让我们看到，其实健康长寿并不神秘。就是一个不断地调整失衡，进入新的平衡，使各种平衡系统达到良好功能状态的过程。如果我们从现在开始，调整好我们的生活方式，我们就会在不经意间拿到打开健康长寿之门的金钥。

<<生活平衡决定健康>>

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>