

<<生活习惯与养生>>

图书基本信息

书名：<<生活习惯与养生>>

13位ISBN编号：9787508716626

10位ISBN编号：7508716620

出版时间：2008-1

出版时间：中国社会出版社

作者：张清华,罗伟凡

页数：233

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>

## <<生活习惯与养生>>

### 前言

现实生活中，因为个人生活习惯不科学而造成的疾病或悲剧俯拾皆是。可以说，个人生活习惯的科学与否，都对人的健康有着不可估量的影响。

医学专家研究表明，人出生时，绝大多数是健康的，以后发生疾病很多都来源于不良的生活习惯。目前导致人类死亡的主要疾病是高血压、冠心病、恶性肿瘤等，这些疾病基本上都与人们的不良生活习惯有关，如吸烟、酗酒、生活起居无规律、营养不平衡（偏食、挑食）、高盐饮食、多糖饮食、缺乏运动、情绪紧张等。

由以上几种不良生活习惯引起的各种慢性疾病通常称为“生活方式病”或“生活习惯病”。

但不少人认为习惯是一个人的“生活小事”，无足轻重，和健康长寿挂不上钩。

但随着科技的发展，养生保健观念的更新，人们对此也有了清醒的认识。

健康、长寿“蕴”在习惯之中，以致有人提出“不在习惯中生长，便在习惯中死亡”的口号。

生命是需要保养的，最根本、最有效的保养便是良好的生活习惯。

健康靠的不是得病时求医问药，而是取决于平时点点滴滴的生活习惯，保持积极的生活方式，是预防慢性病维护健康的可靠保障。

因此，笔者奉劝有各种不良生活习惯的朋友，还是从眼前做起，痛下决心，摒弃不良习惯，这也是对自己及他人健康负责的表现。

生活习惯内容丰富多彩，但由于个人水平有限，本书不全面或错误之处在所难免，真诚地希望读者指正及帮助。

张清华 2008年元月于北京

## <<生活习惯与养生>>

### 内容概要

健康、长寿“蕴”在习惯之中，以致有人提出“不在习惯中生长，便在习惯中死亡”的口号。生命是需要保养的，最根本、最有效的保养便是良好的生活习惯。健康靠的不是得病时求医问药，而是取决于平时点点滴滴的生活习惯，保持积极的生活方式，是预防慢性病维护健康的可靠保障。医学专家带你走出医学健康误区，让你轻松拥有健康人生！

## &lt;&lt;生活习惯与养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 生活习惯概述1.生活习惯与健康长寿2.为什么健康取决于好的生活习惯3.良好生活习惯是人生第一资本4.哪些不良习惯易造成早衰5.为什么生活节奏与长寿有关系6.为什么说保持良好的生活习惯非常重要7.为什么生活习惯与人的衰老有关8.不健康的生活习惯是隐形杀手9.哪些不良的生活习惯容易使人早衰10.什么是合理的生活习惯11.为什么好的生活习惯是健康长寿的保障12.健康的生活方式可平均延长寿命10年以上13.想年轻先要有好的生活习惯14.生活习惯与短板效应15.为什么生活作息习惯与健康有关16.为什么选择有规律的生活习惯有利于抗衰老17.人应自觉养成观察自身健康的习惯18.调整不良的生活习惯有益于健康19.为什么要掌握好生命周期的规律20.消除疲劳重要一条是生活规律

第二部分 良好的生活习惯1.为什么良好的生活习惯要靠自己养成2.为什么良好的生活习惯可提高免疫力3.良好的生活习惯可以调解身体的各种平衡4.良好的生活习惯要点5.良好健康的生活习惯有哪些6.为什么良好的生活习惯可防治“亚健康状态”7.良好的生活习惯——热水泡脚8.良好的生活习惯——冷水洗脸9.良好的生活习惯——睡前饮水10.良好的生活习惯——勤梳头11.良好的生活习惯——勤刷牙12.良好的生活习惯——日光浴13.良好的生活习惯——洗下身14.良好的生活习惯——勤洗澡15.良好的生活习惯——饭前洗手16.良好的生活习惯——四勤一懒17.良好的生活习惯——读书18.良好的生活习惯——定时大便19.良好的生活习惯——静坐20.良好的生活习惯——适度21.良好的生活习惯——着装整齐22.良好的生活习惯——顺应生物钟23.良好的生活习惯——少食盐24.良好的生活习惯——不渴也喝25.良好的生活习惯——慢吃26.良好的生活习惯——细嚼慢咽27.良好的生活习惯——吃好早餐28.良好的生活习惯——饮茶29.良好的生活习惯——吃蜂王浆30.良好的生活习惯——喝牛奶31.良好的生活习惯——饮豆浆32.良好的生活习惯——生活规律33.良好的生活习惯——早睡早起34.良好的生活习惯——适当运动35.良好的生活习惯——早起运动36.良好的生活习惯——常晒太阳

第三部分 不良生活习惯1.怎样改变不良生活习惯2.为什么不良的生活习惯造成压力大影响健康3.有害健康的生活习惯有哪些4.为什么不良饮食习惯有害健康5.不良生活习惯——便秘6.不良生活习惯——“三废”不能憋7.不良生活习惯——懒床8.不良生活习惯——纵欲9.不良生活习惯——懒散10.不良生活习惯——久坐11.不良生活习惯——吸烟12.不良生活习惯——酗酒13.不良生活习惯——过度打手机14.不良生活习惯——看电脑过久15.不良生活习惯——办公室综合征16.不良生活习惯——乱挖鼻孔和耳孔17.不良生活习惯——跷二郎腿18.不良生活习惯——短命祸害19.不良生活习惯——夜生活过度20.不良生活习惯——看电视过久21.不良生活习惯——常泡舞厅22.不良生活习惯——缺乏锻炼23.不良生活习惯——休闲不当24.不良生活习惯——过劳25.不良生活习惯——喝盐水26.不良生活习惯——不吃早餐27.不良生活习惯——吃夜宵28.不良生活习惯——开夜车29.不良生活习惯——长期饱食

第四部分 不良生活习惯与疾病1.为什么改变生活习惯可预防疾病2.身体不适不可硬熬3.不良生活习惯可造成哪些疲劳4.不良生活习惯可造成富贵病5.为什么不良生活习惯易造成“过劳死”6.为什么不良生活习惯易造成偏头痛7.为什么不良生活习惯易导致肾虚8.不良生活习惯易造成中年夭折9.为什么有不良饮食习惯易诱发结肠癌10.不良生活习惯可让骨关节提前“变老”11.为什么改变饮食习惯可减少癌症发生12.为什么不良生活习惯易患癌症13.晚餐过饱属不良习惯14.为什么不良生活习惯易造成动脉硬化15.不良生活习惯易发生脑血管病16.不良生活习惯易发生脂肪肝17.不良生活习惯易发生冠心病18.不良生活习惯易发生糖尿病19.不良生活习惯易发生高血压20.不良生活习惯与肥胖

第五部分 养成良好生活习惯的其他方面1.有哪些传统习惯要改变2.生活习惯有哪些误区3.怎样走出不良生活习惯的误区4.哪些生活习惯需要注意5.良好生活习惯要从儿童期开始6.中年人应纠正哪些不良生活习惯7.影响老年人长寿的十个不良习惯8.不良生活习惯易造成白领族的“亚健康”状态9.为什么生活习惯对企业家非常重要10.为什么老年人生活习惯要定时11.为什么良好的睡眠习惯有利于养生12.为什么放慢生活节奏有利于防衰老13.生活习惯中的最佳姿势有哪些14.生活习惯要注意十五戒15.为什么经常疲倦要改改生活习惯16.影响寿命的生活习惯有哪些17.为什么有张有弛的生活习惯有利于养生18.为什么不良生活习惯导致出租车司机健康不良19.为什么良好的生活习惯要靠自己20.为什么良好的生活习惯可以推迟性衰老21.为什么要养成吃新鲜食品的习惯22.健康的饮食习惯有哪些23.长寿老人饮食生活习惯有哪些24.为什么养成自我按摩的习惯有利于健身25.为什么养成常揉耳朵的习惯有利于养生26.为什么养成常揉腹的习惯有利于养生27.为什么养成挺胸的习惯有利于养生28.为什么养成良好的口腔卫生习惯有利于养生29.为什么养成叩牙齿的习惯有利于养生30.为

## <<生活习惯与养生>>

什么生活卫生习惯与健康有关31.为什么不良的生活环境影响健康32.古人认为有良好的性生活习惯有利于养生33.古人认为良好的生活习惯有利于养生34.古人认为有规律的生活方式有利于健康35.古人的生活习惯点滴36.瑞士长寿老人生活习惯点滴37.韩国百岁老人生活习惯有哪些38.目前国外流行哪些好的健康习惯

## &lt;&lt;生活习惯与养生&gt;&gt;

## 章节摘录

16.为什么选择有规律的生活习惯有利于抗衰老 要选择生活中对健康和长寿有益的生活习惯。因为有益于健康的生活方式远比医学上的成就对长寿有益得多，它既能帮助抗衰老，更有利于健康长寿。

## (1) 生活规律抗衰老。

时至今日，有关健康的知识已广为传播，自己完全有可能判断自己的生活方式是否有益于健康。

要养成有规律、有节制的生活，主要注意做到以下几点：一是起居定时。

医学研究证明，人体的生命活动都是按照一定的规律、周期变化的。

人们的起居必须与这种有规律性的变化相适应。

起居定时，睡眠充足，这是身体健康的一剂良药。

## 二是饮食有节。

人类养成有规律有节制的饮食习惯，有助于增强体质，减少疾病。

若吃得不当，就会导致百病丛生，损害身体健康。

应做到饮食有节、定量、不吃零食，不暴饮暴食。

根据每个人的工作量情况确定每日的饮食摄入量。

一日三餐，一般应以素食为主，荤食为辅，做到膳食结构合理，以保证身体健康所需要的营养。

本着早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少的饮食原则安排饮食，就会有益健康。

## 三是工作有节奏。

井然有序的、有计划的、有目的的、有节奏的学习与工作，有利于提高工作、学习效率，保证身体健康。

在工作、学习时头脑清楚，精力充沛，这与保证维持身体新陈代谢而分泌的激素有关。

如肾上腺分泌的肾上腺皮质激素及胰脏分泌的胰岛素使一切活动正常。

须科学地安排生活与工作。

有时因工作、学习的需要，偶尔加班加点，对健康并没有什么妨碍。

如果经常工作无计划、学习无规律，打乱整个生活节奏，神经系统始终处于紧张状态，以致饮食无常，夜不成寝，神经系统功能就会紊乱，新陈代谢就会失去平衡，最终必然导致高血压、心脏病、消化不良、神经衰弱等疾病。

## 四是定时排大便。

养成每日1次或两次定时排大便的习惯。

保持大便通畅，可使体内废物和有害细菌及时排出，减少中毒的机会，还可以防止早衰。

定时排大便，可以使存在于大便中的较强促癌物质胆酸在体内的停留时间大大缩短，从而减少患大肠癌的几率。

欲使大便畅通，就要多吃富含纤维素的食物，如新鲜果蔬等。

## 五是要有物质生活欲望。

要使自己的生活过得有意义，就要在社会、经济等条件的允许下，尽量调节好自己的物质生活、精神生活，以达到活得轻松、潇洒和充实的目的。

也就是说一方面要出色地工作，要让社会承认自己的存在，高度评价自己的工作，做到工作愉快，事半功倍，从容不迫，量力而行；另一方面不要过分抑制自己的物质生活欲望。

## (2) 生活方式抗衰老。

要想长寿，要保持健康，就应当知行一致，即知即行。

这就得做到“五戒”。

## 一戒偏食习惯。

养成吃淡食的习惯。

多吃豆类、鱼、蛋等含蛋白质多的食物，多吃薯类、海藻类食物；少吃零食，不要挑食。

按时三顿饭，特别是要吃早餐，平时吃饭也应注意只吃八分饱。

## 二戒懒惰。

## <<生活习惯与养生>>

人到中年就常感到两腿沉重，易疲劳，因而就不爱运动。

这说明衰老已悄悄降临。

应力戒懒惰，经常参加一些力所能及的体育活动，如慢跑、散步、打拳、做操等。

脚被称为人的第二“心脏”。

步行有助于全身的血液循环，善于行走的人，不仅可以耐疲劳，而且还可以促进腰腿部的血液循环，增加局部的代谢，防止腰腿部肌肉的萎缩，从而达到强健身体的目的。

三戒过劳。

如果在工作、学习、生活等方面安排不妥，则不能使机体各组织器官得到适当的休息，时间久了就会积劳成疾，引起睡不好觉，食欲不振，体重减轻等症状。

重者头晕目眩、毛发脱落、血压升高、血脂增高，心肌缺氧而诱发心脏疾患等。

充分的休息就是为了更好地工作，不会休息的人，就不可能搞好工作，起码不可能提高工作效率。

四戒发怒。

由于家务琐事繁多，工作任务繁重，人际交往矛盾等种种原因，情绪易波动，特别易动“肝火”。

人在发怒和情绪急剧变化时，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加快，血压升高，体内血液循环重新调配，各器官的正常生理功能也受到干扰，容易诱发胃溃疡、高血压、冠心病等疾病。

要善于控制自己的情绪。

五戒纵欲。

适当的有规律的性生活有利于身心健康，使人变年轻。

纵欲或房劳过度都会伤害身体，促进衰老。

中医学专家们认为房劳过度则伤肾。

若肾气衰弱，轻则头晕眼花、腰膝酸软，重则百病缠身、甚至危及生命。

性生活要适度，不可多欲。

在我们人体内，有节奏性的规律是普遍的现象，如刚出生的婴儿脉搏每分钟是120次左右，成年人是75次左右，到老年可能是65次左右；但不管次数多少，每一次的间隔总是相等的、有规律的。

这种有节奏性的规律，使人体保持强大的生命力，一旦失去节律，例如心律不齐，那就是病态了。

<<生活习惯与养生>>

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>