

<<每天读点健康学>>

图书基本信息

书名：<<每天读点健康学>>

13位ISBN编号：9787510702259

10位ISBN编号：7510702259

出版时间：2010-9

出版时间：中国长安出版社

作者：王珊

页数：258

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>

## <<每天读点健康学>>

### 前言

随着生活水平的不断提高，人们在越来越领略与享受物质文明和精神文明成果的今天，也越来越清晰地明白人生的一个生存与发展道理，就是人生最重要的是健康。

从个人来说，没有健康就没有财富，也没有全家人的幸福和快乐的基础。

从大局来说，没有健康就没有和谐社会。

公元390年，古希腊名医、被称为医药之父的希波拉底说，“让食物成为你的药物，而让药物成为你的食物。

”两千多年前，我们的先人就知道健康在生活中无处不在。

健康程度会影响一个人的成功。

健康的人精力旺盛，积极进取，能吃苦耐劳，开朗达观，这些也是成功者所具备的条件。

如果智力、背景和财力相当，健康的人显然较易成功。

有人以为，没病没痛就是健康，实际上，困扰着现代人的“文明病”都是慢性病，慢性病往往感觉不到疼痛。

许多人健康已经亮起了红灯却仍不自知，等到病发了，已相当严重了，再想康复已经很难了。

你可能相当富有，或者正在迈向富有，那么请不要忘了，花点时间和精力维护你的健康。

那么，怎样才能健康，健康的秘诀是什么，健康之路怎样走？

我们不能跟着铺天盖地的广告走，花大把大把的钱去买各种各样的保健品。

也不能跟着天花乱坠的“神医”和“神巫”走，花大把大把的钱去买骗人的“灵丹妙药”或去烧香拜佛。

我们应当用健康知识武装头脑，树立起健康信念。

必须强调，在日常生活中建立起科学生活方式是至关重要的。

## <<每天读点健康学>>

### 内容概要

健康不用花很多钱，健康来自健康的生活方式、合理的膳食、适量的运动以及健康的心理。健康的身体是人生的资本，也是享受生活的基础。事业有了基础，地位达到一定的高度，就要把更多的精力用在关爱自己的身体上，劳逸结合，调养生息理应摆到生活的日程上。没有健康就没有财富，也就没有了全家人幸福和快乐的基础。

## &lt;&lt;每天读点健康学&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康饮食，远离疾病长久以来，人们承受着事业与家庭的双重压力，身心俱疲，健康游走在透支的边缘。

因此，专家提醒，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。

良好的饮食习惯，可以让你远离疾病，有个健康好身体。

饮食是一门健康学问饮食健康的关键是均衡营养吃饭最常犯的八种错误按食物钟来吃更营养饮食宜淡、少、生、杂九种饮食调理让你远离流感八大隔夜食物不能吃长期拒绝主食可能导致失忆吃晚餐有讲究让你健康又长寿抗炎饮食远离炎症夏季饮食千万小心肠胃炎使用微波炉的禁忌吃辣椒应该因人而异吃茄子有助于健康巧喝蔬菜汤强壮你身体女性必吃的九种食物女性生理期应远离的食品男士的五个营养建议第二章 科学减肥，身心健康肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更重要的是容易引起多种疾病，加速衰老和死亡。

所以很多人踏入减肥行列，但减肥是一个系统工程，需要长期坚持，没有速成方法，我们要科学减肥。

科学的减肥方法是控制热量的摄取和增加活动量，并做到平衡膳食。

探究饮食减肥误区了解长胖原因清除减肥障碍三大健康误区可能让你长胖减肥失败得从自己身上找原因减肥得法，就能轻松拥有曼妙身材一天减一斤的快速减肥方法动员全家帮你减肥的方法水果减肥的谎言与对策职业女性四大减肥误区吃主食并不会让你长胖如何减掉冬季的肥膘盛夏的快速减肥方法秋季速瘦的九个小方法六大饮食小窍门减肥送惊喜科学减肥一天饮食安排第三章 预防疾病，生活自在当今社会，科技发达、信息畅通、物质丰富、生活便利。

可是，人们在享受因社会发展而带来的繁荣和便捷的同时，种种疾病也悄悄爬上身，人们却往往忽视了这些疾病，而最终让人惋惜的事频频发生。

在生活水平不断提高的今天，我们应该及时预防疾病，这样才会让生活多姿多彩。

高温天预防皮肤病预防十种想不到的过敏源维生素可以防止癌症准妈妈五大异常信号很危险及早发现和预防弱视感冒不可乱用抗生素肺癌如何做到早期诊断冻疮虽小，也应重视防治乙肝容易青睐三种特殊人群红眼病发病原因及治疗方法半数足部患者祸起高跟鞋七个细节改善腰背疼痛不良习惯让白领颈椎病高发多事之秋小心过敏性鼻炎女人要重视乳腺疾病的预防第四章 心理健康，笑口常开随着社会发展，人们的生活压力逐渐加大，心理压力也就逐渐增加。

心理健康是现代人的健康不可分割的重要方面，是生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态的基础。

只要在生活中，能够正确认识自我，使心理保持平衡协调，就具备了心理健康的基本特征。

心理健康的六大标准要学会缓解心理压力痛苦与烦恼要学会与人分享以宽容的心态面对生活要有坚强的信念攀比的心态要不得不要太在意缺陷幸福应从心开始打败心中嫉妒的魔鬼恐惧是自己吓唬自己让你的心灵去散步调节受挫心理，勇敢面对人生第五章 两性生活，双方注意在现代社会中，两性生活的问题已经极其普遍，夫妻也好，情侣也好，都要时刻注意两性生活中出现的问题，这些问题并不是一个人默默认知就可以的，而是需要双方都去注意，才会让两性生活变得自在健康。

性爱对健康的十大好处性爱中的养生之道夫妻间五大常见的性问题十个性欲减退的因素缓解性欲减退的方法不利于性生活的坏毛病影响夫妻关系的性压力女性六个错误的性观念夏季如何修身养“性”预防性病的致命错误观念夫妻间需要更多交流而不是性药解决职业女性“性冷淡”男性谨防伤肾“杀手”和谐性爱可以治疗四种病性生活频繁有六大危害消除八种性障碍做爱超15分钟会不利于健康女性经期前后须遵循的性爱守则打造全天24小时的“性福”方案……第六章 美容护肤容光焕发发挥护肤品最大功效减缓肌肤衰老的窍门生活中容易长斑的坏习惯不同肌肤缺水的不同保养对策日常生活中洗脸的误区使用洗面奶的误区细节护肤从鼻头开始日常美白肌肤容易进入的七大误区过度保养是护肤“陷阱”？

正确使用面膜让毛孔缩小的技巧熬夜期间的肌肤保养夏日24小时控油大战空调房里保湿小秘招防晒霜效果的保证去除皱纹做美丽女性女性眼部皮肤护理女性不同年龄段的皮肤保养要点男性面部皮肤保养护理的重点夏季防晒误区夏日游泳全程护肤方案IT美眉抗辐射秘笈第七章 运动保健，健康一生生命在

<<每天读点健康学>>

于运动选对锻炼方法健身积极参加户外运动八种运动可让头脑再度发育冥想，调整身心的方法快慢协调让你更长寿保持健康生活的好习惯养生保健有绝招提高新陈代谢，抵抗衰老提高睡眠质量养成卫生好习惯养生要适度才好

## &lt;&lt;每天读点健康学&gt;&gt;

## 章节摘录

**盛夏的快速减肥方法** 盛夏减肥有妙招，让你在盛夏来临前迅速变瘦，不再苦恼。

夏季的到来，往往让很多人愁苦满面，瘦身成了当务之急，不吃饭，却没什么效果。

其实夏季有一些快速减肥的方法，在此介绍一下，让你在盛夏来临前迅速变瘦，不再苦恼。

**1. 蛋白瘦身法** 日本流行的减肥法之一，最早期的蛋白减肥餐单只有焗蛋和蔬菜，经过多年演变，今天的蛋白减肥餐单还多了鱼、虾、粉面饭等。

其实蛋白所含的蛋白质很丰富，与一般瘦肉所含的蛋白质几乎一样，成年人可配合大量蔬菜，减少肉食，每天可吃5至6只蛋白。

**2. 食肉减肥法** 食肉减肥的理论是靠禁食淀粉和甜食，令血液中葡萄糖减低，从而刺激身体分解脂肪，提供热量，达到燃烧脂肪、减轻体重的目的。

不过，在燃烧脂肪的过程中，血液中的“丙酮”量增加及刺激排尿。

所以一般减去的体重只有部分是脂肪，超过五成是多余的水分。

由于方法十分简单，只需纯吃肉及大量蔬菜，戒糖戒淀粉又毋须捱饿，便可成功减磅，所以十分受欢迎。

**注意事项：**如长期以纯肉食作正常饮食习惯，会令体内胆固醇过高，导致心脏或血管毛病。

而人体在分解脂肪和蛋白质时会制造有害物质，大大增加肾脏和肝脏的负荷，长期进食会缺乏充足的水分，故只适宜每月一次。

另外，肠胃对大量肉食中的脂肪如未能适应，肠道受刺激会使粪便变得稀烂，加上摄取大量蔬菜和水分，会加倍刺激肠脏蠕动，所以特别适合患有便秘人士。

**3. 蒟蒻瘦身法** 蒟蒻是一种无卡路里，却含有丰富纤维素的食物。

由蒟蒻球茎磨粉加工制成的即食蒟蒻，虽不含任何卡路里，但每天仅吃这种食物的节食减肥法却相当危险。

最佳方法是每餐尽量配合蒟蒻做菜，由于蒟蒻的口感与米相似，而且味道很淡，所以放在米中同煮，使吃饭时容易产生饱腹之感，从而减低卡路里摄入量。

**注意事项：**至于极为流行的“蒟蒻果冻”可有效治疗便秘，不过，因当中加入了糖分、果汁等，每小杯果冻已含有约100千卡的热量，所以不宜多吃。

**4. 醋味黄豆瘦身法** 将干炒过的黄豆泡浸于米醋中三天后，每天吃10粒左右，可治疗便秘。

若在餐前服用，会令肚子有膨胀感觉，可抑制食欲。

**注意事项：**虽然黄豆营养丰富，但长期只吃黄豆并不能提供足够人体所需的营养，加上黄豆浸在醋内，进食时也会沾上醋，所以患有胃病人士不宜食用。

**5. 零食瘦身法** 三餐都只吃蔬菜，放弃其他食物，并维持6成饱。

在饭后两小时会开始感到肚饿，然后在肚饿时以零食充饥。

**6. 朱古力瘦身法** 朱古力中所含的可可物质可缓解压力，人在焦躁时吃少许朱古力，可预防心情欠佳下导致暴饮暴食。

餐前空腹下吃少量朱古力可获得满足感，正餐分量自然会减少，持续4至5天，便可达到瘦身的目的。

**注意事项：**应避免在饱腹或餐后吃朱古力，因为其能量会立即转化成脂肪，另外亦应注意避免吃朱古力以外的零食。

**7. 雪糕瘦身法** 方法是以1杯雪糕代替每天的晚餐，因为雪糕含有牛奶的营养，而且1杯120毫升的雪糕只含250千卡热量，远比晚餐的热量少。

**注意事项：**此方法不可长期使用，以免导致身体营养不良。

**8. 嗜喱瘦身法** 市面上所卖的嗜喱，若是没有加入乳制品，大概只含80至100千卡热量，卡路里成分很低，可作为减肥瘦身者的甜品。

**注意事项：**嗜喱的材料为骨胶，其主要成分为蛋白质，几乎没有任何食物纤维，所以没有消除便秘的功效。

**9. 乳酸菌瘦身法** 乳酸菌减肥法需要采用者持续三天只食用酸乳酪、酵素饮料、蔬菜汁和水。

由于这是属于极低热量的饮食，每日的热量摄入量很少，因此能快速减轻体重。

<<每天读点健康学>>

注意事项：此法减去的是肌肉层，而不是脂肪，所以回复原来饮食习惯后，很容易又会增磅。而且只吃乳酸食品营养极不均衡，不值得尝试。

<<每天读点健康学>>

编辑推荐

人生可以偷懒，可以变得大腹便便，疾病缠身。  
人生也可以充满艰难，却使我们身心健康，朝气蓬勃。  
当我们选择了健康之路，我们就应该从现在开始。  
每天读点健康学，对症下药，让身体日益健康！



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>