

<<科学养生靠自己>>

图书基本信息

书名：<<科学养生靠自己>>

13位ISBN编号：9787511501141

10位ISBN编号：7511501141

出版时间：2010-8

出版时间：人民日报出版社

作者：沈雁英

页数：191

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>

## <<科学养生靠自己>>

### 前言

这是一个热衷养生的时代，养生保健从未像今天这样得到大众的推崇和追捧；这也是一个养生理论泛滥的时代，一些养生理论互相矛盾，形成悖论。

关注生命健康，关注养生，说明人们在满足温饱之余开始关爱自己的身体，追求一些更为健康、富有品质的生活方式并为之努力践行。

对此，我们应该鼓励、提倡。

但同时我们也需要明白，养生不是治病，也代替不了治病，养生更不是实现健康的万能钥匙。

在这个有着许多养生悖论的时代，如果盲目的跟风效仿养生方法，不仅不会延年益寿，而且还可能适得其反。

中医学讲究“因人摄生”，每个人的性情、形体，脏腑、寒热偏性生来不同，正如《黄帝内经》所述，“人之生也，有刚有柔，有强有弱，有短有长，有阴有阳”，“太阴之人，少阴之人，太阳之人，少阳之人，阴阳平和之人。

凡五人者，其态不同，其筋骨气血各不等”。

除此以外，地域环境、生活习惯、年龄等方面的不同，使得每个人的身体状况存在很多差异。

所以我们要辩证地看待自己的身体，认识到自己身体的独特性。

在养生保健时，具体问题具体分析，不随便“套用”别人的养生方法，不听风就是雨，而是根据自身情况，有的放矢选择适合自己的方法。

古人云：适者有寿，很多长寿者所以能够长寿，是因为他们找到适宜自己的个性化养生方法。

对于健康养生方法中经过大众实践已经确定的、具有普遍意义的，我们可以采用；但对于特殊的、个性化的方法则需要结合自身情况，慎重选择。

养生的真谛在于通过采用符合自身生命规律的方法实现身心的和谐统一，进而实现健康长寿。

所谓大道自然，就是这个道理。

健康长寿是人们内心的渴盼，但健康是什么，自身生命规律与自然生长规律又是什么，怎样实现符合自身生命规律与自然生长规律的健康，是每一个人在追求健康的道路上必须学习的课程。

在这条道路上，无人相伴，只能靠自己，也必须靠自己，因为只有自己才能实现自身健康的完满。

## <<科学养生靠自己>>

### 内容概要

这是一个热衷养生的时代，养生保健从未像今天这样得到大众的推崇和追捧；这也是一个养生理论泛滥的时代，一些养生理论互相矛盾，形成悖论。

本书不仅讲述如何饮食养生、运动养生，而且还谈及心态养生，并以红楼梦中人的性格命运为例，讲述养生重在养心的智慧。

读者在看完本书后，能够懂得基本的保健知识，结合自身的条件和特点，科学，理性地进行选择，做好自己的保健医生，从而最终实现健康。

<<科学养生靠自己>>

作者简介

沈雁英，教授。

是首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、研究员，中国女医师协会理事，北京伦理协会理事，中国营养学会会员，北京中医药学会老年病专业委员，北京中西医结合学会健康科学管理专业委员，首发基金评审委员会委员，中华医学科技奖第二届评审委员会委员。

沈雁英教

## &lt;&lt;科学养生靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一篇 健康是自己“吃”出来的 第1章 吃的对,才能吃出健康 健康饮食的四个平衡点 国民健康膳食宝塔 《黄帝内经》养生智慧 八种不健康的饮食方式 粗茶淡饭,吃出铁汉 三天不吃青,两眼冒金星 适量吃荤腥,健康又长寿 每天一水果,疾病不找我 第2章 一日三餐怎么吃 早餐科学配,一天都充沛 午餐营养全,工作不会倦 晚餐少一口,健康保长久 第3章 水是生命之源 饮水三误区 教你科学饮水 如何分辨健康水第二篇 健康是自己“调”出来的 第1章 运动 动者养形 选择适合自己的运动 适量运动健身,过量运动伤身 中老年人锻炼要因人而异、量力而行 慢性病人做好运动前检查 “闻鸡起舞”并不好 踏石健身有禁忌 五种常用又有效的运动 第2章 习惯 健康的奴仆,疾病的帮凶 制定自己的健康计划 规律的生活是长寿的关键 静坐养神有助长寿 健脑重在用脑 戒烟限酒,健康人生 不良习惯使自己减寿十年 五位长寿老人的生活习惯 第3章 排毒 肠中常清,可得长生 身体中毒的五种现象 粪便准确传递人体状况信息 花样饮食,排毒驻颜 节食排毒,清肠去病 时尚排毒养颜法 认识不正确的排毒方法 第4章 睡眠 人体最好的补药 睡眠质量自测法 六种常见睡眠疾病 熬夜是健康的“杀手” 十个好习惯保证优质睡眠 主动休息效果佳 睡姿要像弯月亮 好床有好梦第三篇 健康是自己“乐”出来的 第1章 做自己情绪的管理师 健康身心,从减压开始 学会快乐是一种能力 有害身心的四种情绪 第2章 看红楼讲养心 贾母达观长寿 刘姥姥寿从乐中来 贾妃命短因伤心 第3章 做理智的职场人 薪酬和压力成正比吗? 职业也有“更年期” 不让“未来焦虑症”所困扰 让自己喘口气也是一门学问 “绝望”主妇如何追求事业家庭的平衡第四篇 做自己的保健医生 第1章 定期体检,治未病之病 应该体检的高危人群 体检三忌 体检应注意的细节 第2章 小病常自查,大病早知道 日常自测八注意 疲乏无力,病因须细查 不同脸色暴露的健康信号 “五官”不适时,不妨查查“五脏” 看舌诊病 头痛剧烈,应查四类疾病 手指发麻,看看疾病是否上门 腰酸背痛需防颈椎病变 四类“内脏性腰痛”不可掉以轻心 六类“心源性腹痛”不可等闲视之 胃部不适,治疗要对症 下肢浮肿,提防疾病侵袭 必须警惕的5种清晨生理异常 远离家族病的方法 警惕“五劳”和“七伤” 第3章 警惕“第一杀手” 心脑血管病 控制血脂是预防心脑血管病的关键 预防重于治疗 科学的识别发病征象 第4章 有效降低患癌症风险 癌字三个口 心理压力是引发癌症的“催化剂” 人体患癌的八大信号 降低癌症风险的方法 第5章 防治糖尿病从“四个点”做起 减肥 降血糖和血压 调血脂、降血黏 减轻胰岛素抵抗

## &lt;&lt;科学养生靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

一定要吃主食主食给人的肌体提供一天所需能量的55%~65%。而一天活动的主要能量即碳水化合物。有些朋友，特别是女孩子，早晨不吃主食，怕长胖，这不对。记住，脂肪是在碳水化合物中燃烧的。主食恰恰是不容易长胖的，因为它是一种容易消耗出去的能量，不容易转化成脂肪储存在人的身体里。

还有不吃主食，容易变成“黄脸婆”。为什么呢？因为碳水化合物有解毒的功能。不吃主食，还容易出现维生素B族的缺乏。比如说有些很年轻的朋友，很早就出现脱发，也与不吃主食有关系。所以，早晨一定要吃主食。要吃肉蛋类的食物肉蛋类食物所提供的蛋白质，叫优质蛋白。这里边我们就介绍一下鸡蛋。鸡蛋是一种非常好的食品，有些朋友说了：“我不敢吃鸡蛋，因为蛋黄含的胆固醇高，我怕血脂高，我怕得心脑血管病。”这种认识是不全面的。鸡蛋有一个名字叫“全营养食品”。鸡蛋清是什么呢？蛋白质。生命是蛋白质存在的形式。蛋黄里面有大量的营养成分，有丰富的维生素，还有卵磷脂。卵磷脂是什么呢？它可以增进少年朋友脑神经的营养，有助于大脑的发育。对中老年朋友，可以减缓大脑功能的衰退，可以预防老年痴呆。鸡蛋黄里的胆固醇其主要成份为不饱和脂肪酸。它非但不能造成心脑血管病，反而有助于血管中的“好”胆固醇也就是高密度脂蛋白的增加，可以减少心脑血管病的发病率，所以每天还是要吃鸡蛋。但是鸡蛋怎么吃才有助于健康呢？科学的研究是这样的，鸡蛋煮着吃最好，这样它的营养成分容易被吸收，不容易造成一些负面的影响。

比如说油煎鸡蛋，在高温高油下，蛋白质、卵磷脂有可能受到一定的破坏。另外油脂高了，吃油多了，也容易造成血脂高、体重增加、肥胖。所以鸡蛋煮着吃最有营养，对身体带来的负面影响最小。此外鸡蛋还有另一种吃法，就是炒菜吃，这通常是午餐或晚餐的时候。中老年朋友吃鸡蛋，一天一个就够了。如果您的血脂高，体重超重，吃半个蛋黄。青少年一天要吃两个鸡蛋，这样既有助于生长发育，又有助于预防疾病。所以鸡蛋是要吃的，当然早餐也可以适当地吃一些肉类。比如牛肉、猪肉，可以增加优质蛋白和微量元素。

<<科学养生靠自己>>

编辑推荐

<<科学养生靠自己>>

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>