

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

图书基本信息

书名：<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

13位ISBN编号：9787530870723

10位ISBN编号：7530870726

出版时间：2013-1

出版时间：刘婷 天津科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：刘婷

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>

## 前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标。

如今，物质文化生活水平大幅度提高，健康更是成为社会关注的焦点。

因为在和平、文明的社会环境中，疾病成为最能影响人们生活质量和幸福指数的恶魔。

同时，它也是阻碍国民经济发展的重要因素。

世界卫生组织2008年的一项全球调查结果表明，全世界真正健康的人仅占人口总数的一小部分，患病的人占20%，而剩下75%的人则处于亚健康状态。

由此，该组织提出，医学的目的不仅是治疗已经产生的疾病，更重要的是让人不生病。

那么，究竟是什么原因让人生病呢？

一般说来，人体的免疫系统通过稳定内环境来保持身体的健康，一旦内环境的平衡被打破，疾病便会“纷至沓来”。

医学界将疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。

在我国，死于传染病的人数仅占死亡总数的一小部分，也就是说，非传染性疾病是夺走生命的主要杀手。

引起疾病的因素很多，而现代社会中，导致非传染性疾病的最关键因素竟然是不健康的生活方式。

比如，饮食方式及营养结构不合理，吸烟饮酒，生活压力的增大，运动不够、过量或方法不当等因素，均可导致各种难以预测的身心疾病，甚至成为早亡、致残的重要原因。

可以说，不健康的生活方式已经成为人类健康的头号杀手。

目前，因“生活方式病”而死亡的人口数目，已占全世界总死亡人口数目的一半，而且还在不断增加。

面对这样的现状，我们该如何应对呢？

最有效的办法，就是选择“不生病的”生活方式，即健康的生活方式。

2000多年前，古希腊名医希波克拉底就精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”

这里的本能说的是机体都具有自我保养、修护、甚至再生的能力，只要自己保持最好的状态，就能预防疾病的发生或促使大多数疾病自愈。

我们应选择一种健康的生活方式，激发身体的自我保护本能，不因不良生活方式而给自己增添病痛。

为帮助广大读者朋友全面掌握健康的生活方式，编者从健康的饮食方式、心理调节方式、工作方式、运动方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，编撰了这本《不生病的生活方式》。

全书以通俗流畅的语言剖析各种生活方式的利弊，对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

编者的心愿，就是让您一书在手，便能快乐健康地生活！

由于编者水平有限，疏漏、不当之处在所难免，敬请广大读者朋友予以批评和指正。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

内容概要

《礼品装家庭必读书:不生病的生活方式(套装共6册)》从健康的饮食方式、心理调节方式、工作方式、运动方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，以通俗流畅的语言剖析各种生活方式的利弊，对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

作者简介

刘婷，中医学专业毕业，从事生活图书编辑工作多年，曾出版多种养生保健类图书。

书籍目录

《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式01》目录：生活方式“健康状况”自测表 绪论人病了，可能是“生活方式病了” 01 不生病的饮食方式 02 不生病的心理调节方式 03 不生病的工作方式 / 167 04 不生病的运动方式 / 215 05 不生病的居家方式 / 325 06 不生病的保健养生方式 / 435 附录生活中的饮食守则 / 545 ..... 《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式02》 《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式03》 《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式04》 《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式05》 《礼品装家庭必读书：不生病的生活方式06》

章节摘录

版权页：插图：脂肪有好坏之分 其实，脂肪有好也有坏。

构成脂肪的脂肪酸主要分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两类。

饱和脂肪酸在动物脂肪（如牛油、奶油）及植物油中的棕榈油中含量较高，这类脂肪能提高人体内的胆固醇水平，被称为“坏脂肪”。

不饱和脂肪酸分为多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。

多不饱和脂肪酸在鱼类和一般植物当中含量较高，它对人体的很多生理功能起着重要作用，但也容易产生自由基，损伤细胞，属于“半好半坏”脂肪。

而单不饱和脂肪酸多存在于食用油中，在橄榄油、茶油中含量较高，有降低血胆固醇、血脂和低密度脂蛋白胆固醇的作用，被称为“好脂肪”。

要合理摄取脂肪 只要我们合理地补充“好脂肪”，避开“坏脂肪”，就能保证健康饮食，而不用拒绝所有含脂肪的食物。

在日常饮食中，我们可多食用不饱和脂肪酸含量高的植物油，如玉米油、芝麻油、橄榄油、花生油等。

动物食品中，有鲱鱼、深海鱼含“好脂肪”较多，可多吃。

但无鳞鱼、虾及部分贝类正好相反，要少吃。

绿色蔬菜、核桃等食物中也含有较多的不饱和脂肪酸。

反式脂肪酸 反式脂肪酸是顺式不饱和脂肪酸加氢后转变而成的，是最新发现的一种“坏脂肪”。

常见于人造黄油、奶油蛋糕等西式糕点，或饼干、薄脆饼、油酥饼等烘烤食物中。

另外，炸面包圈、巧克力、色拉酱、炸薯条、炸鸡块等食物中也含有反式脂肪酸。

在选购食物时，应尽量避免购买食物标签中标有植物氢化油、人造黄（奶）油、人造脂肪、起酥油等字样的食物。

糖——甜蜜的“陷阱” 糖是甜蜜的能量“糖”的概念，在日常生活中指的是精制后的白糖和蛋糕、饼干、巧克力、饮料等食品加工中常用的糖浆。

这些糖味道较甜，是很多人离不开的生活“调味品”，同时也能为身体提供很高的能量，让人的情绪兴奋起来。

一些人难以抵挡它“甜蜜”的诱惑，整日糖不离口，甚至形容吃糖的感觉是“味蕾在舞蹈欢唱”。

嗜糖之害，甚于吸烟 糖虽然“甜蜜”，但其背后却隐藏着可怕的陷阱。

世界卫生组织曾调查了23个国家的人口死亡原因，得出结论：长期食用含糖量高的食物，会使人的寿命明显缩短！

嗜糖之害，甚于吸烟！

<<礼品装家庭必读书（套装共6册）>>

编辑推荐

《礼品装家庭必读书:不生病的生活方式(套装共6册)》由天津科学技术出版社出版。

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>