

<<健康的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<健康的生活方式>>

13位ISBN编号：9787535233035

10位ISBN编号：7535233031

出版时间：2005-03-01

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：陆恒

页数：347

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>

<<健康的生活方式>>

前言

进入21世纪以后，生活方式病将是威胁人类健康和生命的“头号杀手”。人们的患病、健康与长寿等均与生活方式有着密切的关系。健康的生活方式，能防治疾病，使人们健康长寿；而不健康的生活方式，则促使人患病，有损健康，让人减寿。

为了帮助人们了解什么是真正的健康生活方式，如何将不健康的生活方式改变为健康的生活方式，以及怎样利用健康的生活方式防治疾病等，我们主要依据“服饰是保护健康的卫士、饮食是产生健康的土壤、环境是培育健康的园丁、运动是促进健康的动力、习惯是构筑健康的材料、心理是增进健康的支柱、思维是导致健康的精髓、道德是保证健康的基石、文化是指引健康的导师、人际是维系健康的纽带”等观念，编写了这本《健康的生活方式》。

国内有些专家将健康的生活方式概括为“合理饮食、适度运动、平衡心理和戒烟限酒”等。我们认为，这不够全面。

一个比较完整的健康的生活方式至少应包括：“服饰适体（即服饰睡具，适合人体）、饮食合理（即结构合理，营养全面）、环境清新（即环境幽静，住所洁静）、动静适度（即脑体动静，适度结合）、习嗜利体（即习惯嗜好，有利人体）、心情平稳（即心理情绪，平衡稳定）、思维脑健（即思维积极，用脑保健）、德行高全（即道德高尚，行为健全）、文娱参与（即文化娱乐，积极参与）以及人际和睦（即人际交往，和睦融洽）”等十个方面。

所以，我们在本书中着重地探讨了这些方面的防治疾病和促进健康长寿等问题。

<<健康的生活方式>>

内容概要

进入21世纪以后，生活方式病将是威胁人类健康和生命的“头号杀手”。人们的患病、健康与长寿等均与生活方式有着密切的关系。健康的生活方式，能防治疾病，使人们健康长寿；而不健康的生活方式，则促使人患病，有损健康，让人减寿。

为了帮助人们了解什么是真正的健康生活方式，如何将不健康的生活方式改变为健康的生活方式，以及怎样利用健康的生活方式防治疾病等，我们主要依据“服饰是保护健康的卫士、饮食是产生健康的土壤、环境是培育健康的园丁、运动是促进健康的动力、习惯是构筑健康的材料、心理是增进健康的支柱、思维是导致健康的精髓、道德是保证健康的基石、文化是指引健康的导师、人际是维系健康的纽带”等观念，编写了这本《健康的生活方式》。

<<健康的生活方式>>

书籍目录

生活方式概念一、生活方式内涵(3)(一)何谓生活方式(3)(二)生活方式内容(3)(三)按照规律生活(4)二、不良的生活方式(7)(一)主要表现(7)(二)对健康危害(7)三、健康的生活方式(9)(一)FUN的新生活(9)(二)时髦的生活方式(10)(三)有中国特色的生活方式(17)(四)理想生活方式(17)(五)耀健康治疾病(21)(六)健康的生活准则(24)四、生活方式的自测(30)五、未来的生活方式(32)(一)《未来趋势》预测(32)(二)《科学世界》预测(37)(三)“智能”生活方式(39)(四)“健康问题”预测(39)(五)生活“医学化”(41)生活方式与疾病一、生活方式病(43)(一)癌症与生活方式有关(44)(二)感冒是生活方式病(45)(三)易患冠心病的生活因素(46)二、生活病(50)(一)装修易得涂料病(51)(二)看出电视病(51)(三)穿出化纤病(52)(四)紧身牛仔裤病(52)(五)吃出火锅病(52)附注：(54)一个中心(54)二层意思(54)三个基点(54)四大作风(55)五个所戒(55)六种禁忌(57)七个需要(58)八项注意(60)改变生活方式一、改变衣食住行(64)(一)改变穿戴(64)(二)食从“五高三低”变“三高五低”(64)(三)住“健康住宅”(65)(四)做快乐运动(65)二、转变习惯嗜好(67)(一)转变习惯(67)(二)改变嗜好(76)三、端正道德行为(79)(一)修养道德(79)(二)端正行为(82)四、提高文化素养(85)(一)文化因素(85)(二)文化素养(86)五、平稳心理情绪(87)(一)促进心理健康(87)(二：)消除不良心理(91)(三)如何调整情绪(93)六、增强思维修养(96)七、改善人际交往(97)(一)改善人际关系方法(97)(二)人际关系自测(106)(三)与异性交往有益(108)八、冲出二点一线(109)九、纠正消费方式(110)十、按照“指数”生活(110)(一)着装指数(111)(二)紫外线指数(111)(三)空气指数(112)(四)不舒适指数(113)(五)气象指数(114)(六)生活中最佳时间(114)十一、蓝牙技术改变生活(116)(一)何谓蓝牙技术(116)(二)改变哪些生活(117)十二、科技进步改变生存(118)生活方式疗疾一、俏美的服饰治病(121)(一)服饰保健作用(125)(二)服装疗法(128)(三)服装防病(130)(四)饰物治病(133)(五)睡具疗法(135)(六)枕头疗法(139)二、美味的饮食治病(144)(一)食疗原则(146)(二)病人饮食(165)(三)治疗饮食(176)(四)第三人饮食(190)(五)按人饮食(195)(六)常见病食疗(210)(七)核酸疗法(254).....

<<健康的生活方式>>

章节摘录

2.食即饮食合理，做到结构合理，营养全面。

具体要求：人们的饮食中的食品，尽量保留天然成分和形态；没有污染；饮食结构多样化；食物搭配科学；三餐分配合理；营养素全面均衡；饮食既能满足人体各种需要，又能起到保护健康和防治疾病的作用。

3.住即环境清新，做到环境幽新，住所洁净。

具体要求：自然生态环境无污染、无噪音，空气新鲜，水体清澈；工作、学习环境无污染、无噪音，空气流动，环境幽静；生活、居住环境，无污染、清洁，幽雅清静、绿荫葱葱、鸟语花香，阳光充足，空气流通、清新，等等。

4.行即动静适度，做到动静适度，脑体结合，或脑体动静，适度结合。

具体要求：运动和静养，身体运动和大脑运动均要适度，不可过量，也不能不足，并相互结合。

做到有动有静，不可偏废。

按照自己的情况安排运动量，由小到大，循序渐进，量力而行，所选择的运动项目必须适合自己b身体运动和大脑运动应交替进行，全面发展。

5.习 即习嗜利体，做到习惯嗜好，有利人体。

自己的生活习惯、嗜好，只要对自己的身体健康有益，即使违反了保健专家的要求，也应坚持。

而对自己身体健康有害的那些生活习惯和嗜好，必须迅速而坚决地改掉。

<<健康的生活方式>>

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>