

<<健康靠自己>>

图书基本信息

书名：<<健康靠自己>>

13位ISBN编号：9787543647138

10位ISBN编号：7543647133

出版时间：2008-4

出版时间：青岛出版社

作者：向红丁 编

页数：326

字数：280000

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>

## <<健康靠自己>>

### 内容概要

健康是一种智慧。

洞悉身体内在的奥秘，顺应身体真正的要求和呼唤，让身体自由地舒展，健康就是一件很自然的事情。

若是不明白身体的需要，乱吃补药，苦锻炼，更有甚者，平时饮食不节，懒于运动，却将健康寄希望于医生，这都是不明智的行为。

健康只能靠自己来守护。

最好的医生是自己，最好的治疗是预防。

<<健康靠自己>>

作者简介

向红丁，北京协和医院教授、主任医师、博士生导师、内分泌科副主任及糖尿病中心主任。

1968年毕业于中国协和医科大学，1981年和1985年分别获得中国协和医科大学北京协和医院硕士及博士学位，1988年赴美从事博士后研究，主持国家“863”计划、国家“十五”攻关

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活方式决定健康 不生病靠自己, 人体是最精妙的仪器 顺应人的机体特点 / 身体的反抗你听懂了吗 心态决定一切 / 预防比治病更重要 人不能死于无知 专题页: 你离亚健康有多远

第二章 吃对家常饭菜, 吃出全家健康 饮食决定健康——You are what you eat / 合理营养, 均衡膳食 中国居民平衡膳食宝塔 营养素均衡是关键, 过多过少都不行 你知道《中国居民膳食指南》吗 / 膳食纤维再好也不能过量 早餐一定不能少——早餐吃得像皇帝 / 早餐搭配要合理, 酸碱不失衡 最佳的早餐时间 / 早餐要吃热食 / 早餐宜软不宜硬, 有干有稀搭配好 科学健康吃午餐——午餐吃得像平民 / 午餐进食误区 要注意 晚餐过饱危害大——晚餐适量最重要 晚餐早吃可防结石 晚餐进食讲究多 / 晚餐大油大肉害处多 成年人每人每天要吃多少主食 成年人每人每天应吃多少肉 / 成年人每人每天应吃多少蔬菜和水果 成年人每人每天吃盐不要超过6克 / 怎样保证饮食的酸碱平衡 酸、碱食物大集合 / 细嚼慢咽身体好 / 什么时候喝牛奶最好 培养宝宝养成良好的进餐习惯 儿童的膳食原则 / 青少年的膳食原则 孕妇的膳食原则 中年人的膳食原则 / 老年人的膳食原则 玉米怎么烹调才有营养 剩米饭如何做成营养饭 / 发酵的面食比不发酵的面食营养更丰富 最好在饭前吃水果 / 食用味精五注意 豆腐和鱼是绝佳的搭配, 膳食中的十大平衡因素 怎样烹调蔬菜才能锁定更多的营养 / 一口鱿鱼等于四十口肥肉 每周至少吃三次十字花科的蔬菜 / 吃肉不吃蒜, 营养减一半 食品巧搭配, 营养更丰富 一天食五色, 营养就均衡 不要吃畸形的蔬菜、水果 / 香椿要用开水烫过以后再吃 常吃紫菜有益健康 / 只煮五分钟的绿豆汤更营养 专题页: 黄金搭档食物速查

第三章 让食物守护我们的健康 南瓜——神奇的降糖、降压、美容高手 / 红薯——排毒冠军 番茄——美妙的“爱情苹果” / 芦笋——抗癌明星 茄子——心脑血管疾病的克星 / 洋葱——蔬菜中的皇后 大蒜——天然的抗生素 / 花椰菜——穷人的医生 海带——补充碘、钙的天然营养胶囊 / 苹果——让你远离医生的水果 魔芋——有魔力的植物, 荞麦——长寿食品中的佼佼者 绿色食物——绿茶、蔬菜 / 红色食物——辣椒 白色食物——燕麦 黄色食物——胡萝卜、玉米 黑色食物——黑木耳 专题页: 世界卫生组织的最佳食品榜 世界卫生组织评出的十大垃圾食品

第四章 科学合理做运动, 健康长寿不用愁 缺乏运动会引起哪些疾病 怎样运动才科学 怎样合理安排运动时间 什么是适量运动 怎样选择合适的运动方式 / 走路对身体的好处有哪些 步行运动要注意什么 快步行走是最有效的运动方式 / 快步行走多长时间才有效 正确的走路姿势应该是怎样的 / 饭后百步走, 活到九十九 怎样制订运动计划 运动要注意“三、五、七” 随时都可以做的“原地高抬腿跑” / 零星时间健身的六种妙法 简单方便的室内运动法 八种运动提高免疫力 脑力劳动者做什么运动好 爬楼梯——一举多得的锻炼方式 / 游泳——全方位的锻炼方式 哪些人不适宜游泳锻炼 / 爬山——多功能户外运动方式 哪些人不宜爬山 警惕运动伤害 / 常见运动伤害的预防和处理 运动后第二天肋骨疼痛是怎么回事 运动后腿疼、脚腕疼或者全身疼痛怎么办 运动时腿抽筋怎么办, 怎样预防 / 跑步时出现腹部岔气是什么原因 运动后有时剧烈咳嗽是怎么回事 / 运动后不宜立即洗热水澡 运动后千万不能用冷水冲头 / 运动后吸烟解乏危害大 风雨无阻运动危害大 运动量越大收获越大吗 / 运动时出汗越多排出的毒就越多吗 要重视运动中身体的告急信号 / 巧妙利用社区运动设施 冬天锻炼四注意 专题页: 有氧运动之父库珀的“12分钟跑” 普通运动30分钟能消耗多少热量

第五章 心里平衡——四大健康基石不可缺少的一部分

第六章 你的睡眠有效吗

第七章 今天, 你排毒了吗

第八章 远离肥胖——百病之源

第九章 让“三高”降下来

第十章 请病痛离我们远一些

第十一章 让家人更健康的生活术

第十二章 一天二十四小时轻松保健

第十三章 远离生活误区, 全家幸福健康

附录1 常见食物蛋白质含量表附录2 常见食物脂肪含量表附录3 常见食物碳水化合物含量表附录4 常见食物膳食纤维含量表附录5 常见食物钾含量表附录6 常见食物铁含量表附录7 各种活动的能量消耗率

## &lt;&lt;健康靠自己&gt;&gt;

## 章节摘录

顺应人的机体特点 人体是精妙的仪器，有自己运转的特点。如果不顺应运转的方向，强行去阻止，就像试图使一辆飞驰的汽车立即刹车一样，必然会使机体受损。

古希腊名医希波克拉底指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”

人在感冒、发烧时，往往食欲不振，那是机体在调动能量准备与病菌进行战斗。如果这时害怕能量不足、营养不良，强行吃下去高热量的食物，机体就要消耗能量来消化这些食物，与病菌的战斗能力就会下降，反而是帮了倒忙。

更不要一有苗头就赶紧吃药，机体会调动自己的力量进行抵抗，和感冒发烧作斗争。如果一发烧就赶紧喝退烧药，打点滴输抗生素，这就违背了人体的初衷，剥夺了机体自己调节的权利。

久而久之，机体自我免疫力就下降了。

中医倡导感冒时喝粥，禁止吃油腻食物，就是顺应了人的机体特点，是有道理。身体的反抗你听懂了吗？人的身体是灵敏的，对自己的需求很清楚，并通过反射机制发出信号告诉你。

大便变黑好几天了，吃不下东西，去医院一检查被告知是胃出血，但是你并不感到疼痛啊！这是身体通过另外一种形式给你发出了信号。

最近胃口大开，体重却随着进食量的增多而减轻，排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多。不要大意，以为终于可以不操心减肥了，再吃也不会肥胖，那就大错特错了！这是身体给你发出的信号，你有可能患了糖尿病或是甲状腺机能亢进症，要及时就医。

## <<健康靠自己>>

### 编辑推荐

随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们更加长寿，比以往任何时候都更加注重身体健康。

然而，当人们在享受现代文明带给我们的丰富多彩的生活时，各种随之而来的文明病也在日益威胁着我们的健康。

如何做一个既能在生理和心理上均符合时代要求的现代人，又能摆脱各种疾病的困扰，不单是局中人之所须知的，更是每个人都要积极学习的。

健康的首要前提是无病。

我们要的是健康，而不是疾病。

健康的生活方式是防治各种疾病的基础。

本书为我们提供了应对各种健康生活的有效方法，对于所有想知道如何才能更快乐、更健康、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

<<健康靠自己>>

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>