

<<好习惯伴你健康一生>>

图书基本信息

书名：<<好习惯伴你健康一生>>

13位ISBN编号：9787802221499

10位ISBN编号：7802221498

出版时间：2006-7

出版时间：中国华侨出版社

作者：王峰

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>

## <<好习惯伴你健康一生>>

### 内容概要

健康，对任何人来说是宝贵的。  
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。  
忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。  
人如果没有了健康，一切都将失去意义。

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好状态。  
传统观念认为，健康是指一个人生理功能状态良好，没有疾病或病症。  
但世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还有具备心理健康及道德健康。

养成良好的习惯，就会拥有健康的一生，更容易实现自己的人生理想。  
比如良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、理财习惯……这习惯将成为支撑健康的基石。

本书集多方面知识于一体，从多个角度入手健康出谋划策，为健康支招儿。  
它贴近生活，在实用性、科学性和系统性的基础上分几部分阐述了良好的习惯对健康的影响。

## &lt;&lt;好习惯伴你健康一生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 科学合理的饮食1、饮食忌讳 / 003(1)饮酒五忌 / 003(2)饮酒时不宜吃的食物 / 005(3)酒后不宜饮茶 / 006(4)羊肉切勿与醋同食 / 006(5)几种人不宜吃粽子 / 007(6)有些人不宜吃鱼 / 0072、健康的饮食 / 008(1)良好的饮食习惯 / 008(2)几种健康的饮食方式 / 009(3)细嚼慢咽有益于身体 / 011(4)饮酒的四个最佳 / 013(5)不能与牛奶一起吃的食物 / 014(6)少吃盐相当于补钙 / 014(7)夏季饮食有讲究 / 0153、饮食注意事项 / 019(1)饮食“替身”有害健康 / 019(2)不宜常吃的食物 / 020(3)喝生牛奶危害健康 / 021(4)胖人饮食要谨慎 / 021(5)水煮鱼不宜常吃 / 022(6)健康吃肉法 / 024(7)科学饮用豆浆 / 025(8)长期饱食有害大脑 / 026(9)旅行中的饮食卫生 / 026(10)饭后有些事急不得 / 027(11)吃水果、喝汤讲究时间 / 029(12)运动后宜吃碱性食物 / 030(13)老人饮食的要求 / 0314、孩子如何饮食 / 033(1)好习惯从儿时开始 / 033(2)小心奶瓶铅中毒 / 035(3)把握好儿童零食 / 036(4)慎吃洋快餐 / 037(5)肥胖儿童怎样饮食 / 0385、女性怎样饮食 / 039(1)中年妇女怎样防止发胖 / 039(2)正确对待食物 / 039(3)孕妇吃蔬菜有讲究 / 041(4)女性经期应该禁忌的东西 / 041(5)孕妇饮食十忌 / 0426、一日三餐吃法 / 044(1)早餐要科学 / 044(2)早餐的几种吃法 / 044(3)自带午餐有讲究 / 046(4)晚餐的最好吃法 / 0467、吃健康水果 / 048(1)健康的水果 / 048(2)糖尿病者如何吃水果 / 048(3)几种水果的食用方法 / 049第二章 呵护健康的生活1、无益于健康的习惯 / 053(1)这些习惯要不得 / 053(2)久泡网吧坏处多 / 058(3)注意空调病 / 058(4)避开车祸的诱因 / 059(5)厨房安全原则 / 060(6)留心家中的卫生死角 / 061(7)不要长期淋浴 / 062(8)运动后不宜立即洗澡 / 063(9)诱发感冒的因素 / 0632、男性的健康生活 / 065(1)男人保持健康的秘诀 / 065(2)起床后不要马上刮胡子 / 067(3)胡须和鼻毛不宜拔 / 0673、女性的健康生活 / 069(1)孕妇要远离家电辐射源 / 069(2)孕妇戴乳罩有说法 / 0714、健康生活常识 / 071(1)针对脚臭选择鞋垫 / 071(2)怎样洗蔬菜水果 / 072(3)怎样洗头发 / 073(4)皮鞋的保养之道 / 074(5)系裤带有学问 / 075(6)慎穿免烫服装 / 075(7)有车小心几种疾病 / 076(8)选用儿童牙刷要仔细 / 077(9)食用油保存法 / 0775、健康美容 / 078(1)错误的美容习惯 / 078(2)良好的美容习惯 / 079(3)女人生活中的美容 / 080(4)日妆淡比浓好 / 0816、穿健康服饰 / 082(1)穿保暖内衣要谨慎 / 082(2)纯棉内裤不一定最舒适 / 082(3)老人怎样选择服饰 / 0837、健康的生活 / 083(1)生活小常识 / 083(2)新健康生活习惯 / 084(3)防癌从生活方式做起 / 0858、戒除坏习惯 / 087第三章 良好的工作意识1、良好的工作习惯 / 093(1)养成良好的工作习惯 / 093(2)减轻压力的办法 / 095(3)健康使用电脑 / 0952、做自己最感兴趣的工作 / 0963、自觉地去工作 / 0974、要竭尽全力地去工作 / 0995、找到最佳的位置 / 1006、从工作中得到快乐 / 1037、热爱自己的工作 / 1048、工作不仅为了薪水 / 1069、业精于勤。荒于嬉 / 107(1)朱熹勤奋终成一代宗师 / 108(2)司马迁勤奋著书 / 109(3)勤是传家宝 / 110(4)勤能补拙 / 111(5)成事在勤，谋事忌惰 / 111(6)天才来自勤奋 / 11310、不停地学习 / 115(1)王充以学治世 / 116(2)惟学能博，惟恒能精 / 117(3)打破学校与社会的知识界限 / 118(4)活到老，学到老 / 12111、做事要主次分明 / 12312、重视利用时间 / 125第四章 让理财成为习惯1、理财需要好习惯 / 131(1)理财过程中的好习惯 / 131(2)建立自己的理财习惯 / 132(3)从小养成理财习惯 / 1322、新婚夫妇怎样理财 / 133(1)尊重对方消费方式 / 133(2)需要理智消费 / 134(3)集中力量投资理财 / 134(4)提前作好家庭未来计划 / 134(5)建立家庭账本 / 1343、家庭如何理财 / 135(1)钱要花在刀刃上 / 135(2)购买玩具有讲究 / 135(3)不买闲置的东西 / 136(4)建立家庭理财档案 / 136(5)管好额外之财 / 1364、单身如何理财 / 137(1)零存整取 / 137(2)重视健康 / 137(3)注重安全 / 137(4)发掘潜力 / 138(5)试着投资 / 1385、理财的误区 / 138(1)有财不露富 / 138(2)无钱不理财 / 138(3)无债一身轻 / 139(4)不敢借助他人理财 / 139(5)存在短视和暴富心理 / 139(6)理财有从众的心理 / 1396、学会理财 / 140(1)培养正确理财观 / 140(2)学习理财知识 / 140(3)培养理财的兴趣 / 1407、女人理财八大招 / 141(1)列出购物单 / 141(2)抓住减价时机 / 141(3)敢于讲价 / 141(4)善用信用卡 / 142(5)不要赶潮流 / 1428、要懂得储蓄 / 1429、怎样管理钱财 / 14610、从一点一滴积累 / 15011、理财需要节俭 / 152第五章 拥有健康的心理1、心理健康特点 / 159(1)力争成功，改善自我概念 / 159(2)高社交水平，增加社会支持 / 160(3)端正认识，树立正确的压力观 / 160(4)承认情绪，适当的发泄情绪 / 161(5)积极自我暗示，建立内在对话 / 161(6)积极采取行动，逐步化解压力 / 1612、常见的心理疾病 / 162(1)狭隘心理 / 162(2)嫉妒心理 / 162(3)猜疑心理 / 163(4)抑郁心理 / 1633、拥有乐观向上的心态 / 164(1)想得太多，烦恼就会多 / 164(2)做快乐的主人

## &lt;&lt;好习惯伴你健康一生&gt;&gt;

/ 165(3)掌握快乐秘密 / 166(4)不要太在意 / 168(5)保持自己的本色 / 169(6)放弃悲观的情绪 / 170(7)寻找快乐的生活 / 171(8)快乐没有标准 / 1764、做一个积极进取的人 / 177(1)做积极行动的主人 / 177(2)勇敢地迈出第一步 / 179(3)努力去做、积极去思考 / 180(4)培养积极的心态 / 181(5)懒惰是心灵腐蚀剂 / 183(6)要积极地面面对赞美 / 1845、懂得知足常乐 / 185(1)知足才能常乐 / 185(2)贪婪是人性的毒药 / 187(3)平淡才是真生活 / 188(4)内心平衡就会常乐 / 189(5)卸下生活的贪欲 / 1906、学会坚持与放弃 / 192(1)培养毅力从小做起 / 192(2)放弃是智慧的表现 / 1937、保持一颗自信心 / 196(1)坚信自己是独一无二的 / 196(2)要经常羡慕自己 / 197(3)不要回避自己有缺点 / 1988、要有宽容心 / 199(1)宽容豁达是洒脱的奥秘 / 200(2)宽容豁达是一种人生态度 / 200(3)豁达, 但绝不姑息 / 201(4)主动让道 / 2029、笑对一切 / 20310、摆脱繁杂事务的侵扰 / 20511、跨越心理的障碍 / 206(1)避免心理疾病 / 206(2)淡泊名利 / 208(3)如何排遣无端的悲伤和寂寞 / 208(4)克服压抑 / 20912、减轻心理的压力 / 212(1)正确认识压力 / 212(2)如何减压 / 21213、不让坏情绪左右你 / 216第六章 睡眠有益于健康1、良好的睡眠习惯 / 221(1)睡眠好习惯 / 221(2)年龄与睡眠时间 / 221(3)右侧卧睡有益于健康 / 222(4)良好睡眠的三要素 / 223(5)克服失眠的方法 / 223(6)合理的睡眠时间 / 224(7)入眠好方法 / 2242、孩子如何睡眠 / 225(1)睡眠懒觉不利儿童 / 225(2)培养孩子早睡的习惯 / 226(3)少儿避免睡软床 / 2263、睡眠的讲究 / 227(1)午睡有讲究 / 227(2)选择合适的枕头 / 2284、睡眠有忌讳 / 229(1)睡眠九忌 / 229(2)睡觉时忌带五种东西 / 230(3)不良睡眠习惯 / 2315、最佳的睡眠 / 233(1)老人睡眠的原则 / 233(2)优质睡眠的秘诀 / 2336、孕妇如何睡眠 / 235(1)孕妇的睡眠时间 / 235(2)孕妇如何睡觉 / 235第七章 远离身边的污染1、新房建成后不宜马上入住 / 239(1)材料污染 / 239(2)空气污染 / 2392、警惕新买家具的异味 / 240(1)家具异味的主要成分 / 240(2)如何防止家具异味中毒 / 2403、居室内慎放花草 / 2414、警惕“居室香气”的危害 / 2415、改掉清晨开窗的习惯 / 2426、远离汽车废气 / 2427、远离噪音 / 244第八章 运动让生命之树常青1、良好的运动习惯 / 247(1)养成运动的习惯 / 247(2)走路健身能多活3年 / 248(3)长寿始于脚 / 248(4)使能量充沛的运动 / 2492、孩子该如何进行体育锻炼 / 249(1)下午锻炼, 一次一项 / 250(2)心率不要过高 / 250(3)避免出现运动劳损 / 2503、运动注意事项 / 251(1)何时不宜做运动 / 251(2)跑步前要做的准备活动 / 251(3)健身时应该注意的问题 / 252(4)运动最好不穿纯棉衣服 / 2534、四季运动 / 253(1)春天的理想运动 / 253(2)夏天适合“轻运动” / 255(3)秋天的运动项目 / 255(4)冬季运动 / 2575、男性运动 / 258(1)40岁前后的运动锻炼 / 258(2)如何运动抗衰老 / 259(3)运动时最好流汗 / 2606、老人如何做运动 / 260(1)运动要适度 / 260(2)运动项目的选择 / 261(3)运动中禁忌 / 2627、女性运动 / 262(1)简易健身法 / 262(2)仰卧起坐赶走妇科病 / 263(3)月经期如何做运动 / 264(4)孕妇也可以运动 / 264(5)纤弱女性如何健美 / 2668、疾病患者如何运动 / 267(1)高血压患者适合什么运动 / 267(2)自我按摩有益于低血压患者 / 268(3)关节病患者需要多运动 / 268(4)冠心病病人如何健身 / 2699、锻炼强健身体 / 269

## &lt;&lt;好习惯伴你健康一生&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘(1)早餐要科学 营养学家建议,早餐既要提供足够的热量,同时还要具有活跃大脑的功能。早餐在三餐中具有基础性的地位,一定要吃好,最好搭配一些新鲜蔬菜来补充身体所需的营养成分。蔬菜不仅富含胡萝卜素和多种水溶性维生素,而且还含有很多钙、钾、镁等,它属于碱性食品。如果饮食中吃的酸性食品过多,就会引起体内酸碱平衡的失调。

一旦酸性食品在饮食中超出身体所需量,那么身体的血液就会偏酸性,血液的颜色就加深、黏度增大,出现缺钙等症状。

吃早餐,有两类食物应该少吃:一是以碳水化合物为主的食品,这类食品中含有大量的淀粉和糖,进入体内就会形成有镇静作用的血清素,这样脑细胞的活力就会受到血清素的影响,大脑因此就无法发挥它最大的效力,从而降低工作和学习的效率;另一类是蛋黄、煎炸类高脂肪食物,这类食物会延长消化的时间,使血液积于腹部的时间过久,从而造成了脑部血流量的减少。

在这种形势下,就会导致脑细胞缺氧,这就是为什么有的人上午头脑昏昏沉沉,感觉思维迟钝的原因。

那么什么样的早餐才是科学的呢?专家指出,科学的早餐应坚持低脂低糖为主的原则,最好选择猪瘦肉、禽肉、蔬菜以及低脂奶等富含蛋白质、维生素及微量元素的食物。

(2)早餐的几种吃法 早餐在三餐中起着基石的作用,因此,如何吃好早餐就显得非常重要了,下面是几种常见的早餐吃法。

遵循传统 我国的传统早餐形式是馒头、稀饭、油条、咸菜、剩菜,这些食物虽然也有热量,但蛋白质和钙的含量比较低,这种吃法达不到现代营养美食的标准。

简便快食型 牛奶与鸡蛋或牛奶与面包。

吃牛奶、鸡蛋,其中的蛋白质和热量达不到人体的正常需求量;吃牛奶、面包,含糖分多,容易使人的血糖升高,又很快降下去。

所以,不到午餐时间就会有饥饿的感觉。

喜欢西餐型 这种早餐基本上是一杯咖啡或一个汉堡包外加一杯奶茶。

这种西式早餐吃的就是“三高”食品,并不利于身体的正常营养需求。

营养均衡 这就要求蔬菜、肉类、蛋、奶、水果、谷类等食物要搭配得当。

这种搭配就是比较合理的了,因为肉、蛋、奶和谷物含有充足的蛋白质、碳水化合物和脂肪,而蔬菜和水果中则含有人体所需的维生素和必需的微量元素,二者合理搭配才是营养的最高价值。

另外值得注意的是,吃早餐时不要为了节约时间,就吃一些冷食,这是不利于健康的。

早晨,人的肌肉、神经及血管还处于收缩状态,如果早餐吃冷食,会使体内的各个系统血运不畅,从而对身体造成一定的危害。

因为人体只有在保持适度体温的情况下,体内的各种微循环才会正常活动,从而保证氧气、营养素及废物等的运转顺畅进行。

如果这种循环受到了破坏,时间长了,那么胃肠的消化吸收功能必然会下降,人的抵抗力也会慢慢下降,极有可能导致胀气、皮肤变得粗糙、经常感冒等。

所以,健康的饮食习惯应该是吃热的食物。

P44-45

## <<好习惯伴你健康一生>>

### 编辑推荐

生命需要健康，健康源自习惯。

养成良好的习惯，就会拥有健康的一生。

美国成功学大师拿破仑·希尔曾经说过：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

”本书集多方面知识于一体，从多个角度入手为健康出谋划策，为健康支招儿。

本书贴近生活，在实用性、科学性和系统性的基础上分几部分阐述了良好的习惯对健康的影响。

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>