第一图书网, tushu007.com

<<把健康留给自己>>

图书基本信息

书名：<<把健康留给自己>>

13位ISBN编号：9787802224520

10位ISBN编号：7802224527

出版时间：2008-3

出版时间：中国华侨

作者：王涵

页数：322

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

第一图书网, tushu007.com

<<把健康留给自己>>

内容概要

1946年，世界卫生（WHO）对健康做出了这样的定义：“ 所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内。
亦即是指一个完整的状态。
”后来，为了进一步完善健康的概念，世界卫生组织又指出：“ 健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。
” 健康的生活方式是健康生活的根本和全部，从以上关于健康概念可以看出，更想健康地生活，必须使健康渗透到生活中的各个方面。
随着社会的不断发展和新事物的导出不穷，健康的涵盖面也越来越广泛。
《把健康留给自己：家庭健康生活一点通》包含以下几个方面： 一、饮食；二、运动；三、休闲娱乐四；四、环境；五、保健；六、心理。

<<把健康留给自己>>

书籍目录

第一章　健康饮食，以养代疗1.养成饮食好习惯，身无疾病心自安2.饮酒不贪，适量即可3.垃圾食品危害大，味道虽美营养差4.甜食不宜多食，注意防胖护齿5.蜂蜜养生，科学有效6.合理饮茶，百病都怕7.科学饮用咖啡，健康有益身心8.常喝牛奶，骨骼健壮9.吃营养水果，喝健康饮料10.多吃食用菌，营养又治病11.火锅红火人人爱，吃就吃出健康来12.蛋鱼营养丰富，养成正确信用习惯13.宁可食无肉，不可食无豆14.谷物营养，多食养生15.顿顿不忘吃蔬菜，医生穷得束腰带16.留心饭前和饭后，利于消化和吸收17.油盐酱醋，必要精选18.平时多喝水，健康有精神第二章　注意日常保健，胜过病来投医1.懒惰催人老，勤劳能延年2.勤做眼保健操，精心呵护眼睛3.常动体健，久坐伤身4.不要滥吃野味，杜绝传染病源5.睡得好，身体好6.远离家电辐射，身心免受伤害7.服饰既要漂亮，又要健康8.科学家庭用药，科学实用收益大9.日常生活小窍门，科学实用收益大10.养成良好的美容、美发习惯11.身在“烟”雾中，生命无情去匆匆12.远离坏习惯，生活才健康13.职业女性保健八个法则14.男人保健六大秘诀15.保健最佳时间16.冬季皮肤保健六法17.特殊人群的日常保健18.驾驶员应该注意的事项第三章　积极合理运动，有益身心健康第四章　休闲娱乐有品位，生活健康有情趣第五章　注重生活环境，维护生活空间第六章　保持心理健康，提高生活质量

章节摘录

第一章　健康饮食，以养代疗1　养成饮食好习惯，身无疾病心自安《黄帝内经》中写道：“ 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。
”可见，早在古代，人们已经注意到了平衡饮食的重要性。
任何一种食物都不是万能的，只有调整好营养结构和营养比例，才能够通过饮食调整好身体。
否则，“ 病从口入 ”迟早都会发生。
养成一个良好的饮食习惯是非常重要的。
什么样的饮食习惯才是可取的呢？
可以参照以下几点：（1）营养要全面为了维护正常的生理功能，肌体的营养元素必须要全面。
一般来讲，人体中需要六大类营养素各有所长，缺一不可。
食物可以为很多类，不同类的食物含有的营养成分有很大的区别。
第一，白色食物白色食物主要指五谷杂粮以吸各种薯类作物，如马铃薯、甘薯等。
这些食物中含有丰富的碳水化合物，能够满足各种生理功能对热量的需求。
资料表明，维持生命的能量有60%来自于这类食物。
第二，绿色食物绿色食物主要是指各种蔬菜和水果。
这类食物中含有丰富的维生素，特别是维生素C，能够满足人体维生素C的需求，另外，这类食物中还含有较为丰富的无机盐和微量元素，在为人体补充维生素的同时，也补充了各种矿物质。

媒体关注与评论

在一切幸福中，人的健康胜过其他幸福。
可以说，一个健康的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。
——叔本华

编辑推荐

《把健康留给自己》由中国华侨出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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