第一图书网, tushu007.com

<<小改变大收获>>

图书基本信息

书名：<<小改变大收获>>

13位ISBN编号：9787802513723

10位ISBN编号：7802513723

出版时间：2010-5

出版时间：金城出版社

作者：蝴蝶兰

页数：259

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

编写本书的目的是帮助读者改变不良的习惯，做自我管理的健康卫士，从而更健康、快乐地工作和生活。
有些人一出生就身体虚弱，有些人则是在后天生活中逐渐疾病缠身，除却时间的原因——我们无法改变生老病死，但是却可以决定要怎样去阻止不经意的“自我伤害”行为。
改正错误的习惯，纠正错误的思维，才能让我们更健康。
日常生活中的每一个举动都会为我们的健康带来或好或坏的影响。
健康与生活习惯密不可分。
虽然你觉得偶尔不吃早餐没什么关系，狂吃冷饮好像很舒服，穿的漂亮才最重要。
饿了就吃是人之常情，冷了就加衣是正常反应，困了就睡是本能调剂……但是有些做法会使体质越来越差，免疫力越来越低，最后导致各种疾病的发生。
有这么一个说法，在危害健康的诸因素中，最严重的莫过于不良习惯所引起的反应，一旦不良习惯养成，对健康的危害作用就会反复出现，并逐渐导致疾病形成。
而最无辜的则是固有观念所带来的影响，如果这种经验是不正确的，那么对健康的危害作用会更大。
《小改变大收获》一书，就是针对很多人都会有却又容易忽视的一些生活习惯、固有观念而编写的，书中从饮食、睡眠、穿衣、居住、锻炼、工作等方面列举了这些不恰当的做法。
一针见血地指出这些行为会损害我们的健康，但是只要我们做一些小小的改变，纠正不良生活习惯、更正错误的固有观念，不仅可以恢复身体的健康，对一些重大疾病还可以起到预防作用。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书从饮食、睡眠、穿衣、居住、锻炼、工作各个方面关注人的健康，从人们最常见的举止入手，防止人们无意识地做出损害自己身体的事，提醒人们认真对待生活中的固有习惯，引导人们向更健康的道路前进。
将生活做一点小小的改变，便能为您的一生带来意想不到的收获。

<<小改变大收获>>

书籍目录

序言第一章　怎样饮食才正确　随意对待三餐危害多　不吃早餐　零食当早餐　不吃主食　吃夜宵　饭后立即吃水果　饮食无节制弊病大　饮水过多　甜食过量　食物太咸　暴饮暴食　饱食　吃鱼过度　经常吃茶叶蛋　吃得太精细　吃的太清淡　空腹饮食问题重　空腹吃糖　空腹吃大蒜　空腹吃水果　空腹喝豆乳制品　空腹喝冷饮　空腹喝白酒　空腹喝茶第二章　怎样搭配才营养　错误观念使营养流失　九种错误的饮食观念　流行饮食观念上的误区　食物消毒的四种错误观念　家庭饮食常见的七误区　吃鸡蛋的十个常见误区　十六种常吃食物要很小心　四大饮食观念会影响宝宝发育　学生饮食的四个误区　不当习惯会抛弃营养　喝酸奶八个误区　喝茶八误区　饮酒六大误区　吃冷饮的注意事项　夏季几种人与冷饮无缘　喝桶装水注意事项　老年人吃早餐不宜早与简　固有经验导致营养被忽视　不该抛弃的食物精品　玉米含全能营养　蒲公英消炎解毒　肠胃不好适合吃点发酵面食第三章　怎样调理才精神第四章　怎样睡觉才解乏第五章　怎样穿衣才保健第六章　怎样生活才健康第七章　怎样居住才舒心第八章　怎样锻炼才健身第九章　怎样工作才轻松

章节摘录

第一章 怎样饮食才正确随意对待三餐危害多日常三餐是我们主要的能量来源，正确地对待三餐是饮食的根本。
不吃早餐不良影响：容易感到疲倦，头晕无力，时间长了就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。
长期不吃早餐甚至会引发中风。
相信很多人都知道不吃早餐有着极大的坏处，但是由于种种原因，虽然知道不对，还是有不少人不吃早餐。
下面我们再强调一下不吃早餐的坏处。
1.反应迟钝一个人从晚餐到第二天早餐前，间隔10多个小时，胃早已排空。
上午是全天活动量最大的时间，能量消耗最多。
不吃早饭，血糖就不能从食物中得到补充，致使身体内的血糖下降，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。
2.引发肠胃疾病早上饿肚子，胃处于饥饿状态。
我们的胃就会不断地进行“饥饿性收缩”，胃酸以及各种消化酶直接作用于胃黏膜，这样会引起和加重胃及十二指肠溃疡，发生出血，穿孔甚至癌变。

编辑推荐

《小改变大收获》：简简单单小改变健健康康大人生衣、食、居、动、眠全面动员，随时随地的健康宝典！
动一动指头，转一转念头，小小的改变，会给您大大的收获。
日常生活中的每一个举动都会为我们的健康带来或好或坏的影响，改正错误的习惯，纠正错误的观念，才能让我们更健康。
饿了就吃有什么不对?原来空腹禁忌多。
困了就睡有什么不妥?不当习惯让您更疲惫。
冷了加衣有什么不可?循序渐进更保健。
想知道怎样吃更营养、怎样穿更保健、怎样睡更解乏、怎样住更舒心、怎样工作更轻松、怎样锻炼更精神，那就跟着这本书一起来寻找答案吧!有人说，今天是你从今以后每一天中最年轻的一天。
生命如此，健康亦如此。
就从今天开始，戒除危害健康的习惯，培养健康生活方式。

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