

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787802580022

10位ISBN编号：7802580021

出版时间：2010-1

出版时间：求真

作者：洪昭光

页数：267

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>

## <<不生病的生活方式>>

### 前言

《不生病的生活方式》2007年一上市，即在读者中引起不小轰动，图书一再加印20多次仍难以满足需求。

在原书基础上，我对内容重新进行了修订补充，使大家能够一看就懂、一懂就用、一用就灵。

当前，健康是广大公众普遍关注的热点、难点和焦点。

如何获得健康呢？

只有践行健康生活方式，才能收获幸福人生。

健康是什么呢？

健康是节约、是和谐、是责任、是金子。

健康的核心是和谐，健康的关键在自己。

所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。

21世纪的健康新观念是：20岁养成好习惯，40岁指标都正常，60岁以前没有病，80岁以前不衰老，健康康100岁，快快乐乐一辈子。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

1992年世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。

”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知。

”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。

”当代人一半的死亡是可以避免的。

怎么避免呢？

就是要学习科学的养生知识。

英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。

”今天看来，养生知识不仅是力量，正确的健康知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。

简言之，养生知识是健康的无价之宝。

## <<不生病的生活方式>>

### 内容概要

本书自2007年一经推出，即在读者中间引起了不小的轰动，并一举成为当年的畅销书，现已重印20次，印数达20余万册。

现在隆重推出本书的最新版，从大家最现实、最迫切、最直接的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼了让大家不生病的生活方式，为大家的健康、事业、爱情、家庭、财富……开出来切实高效的黄金处方。

书中配有精彩幽默的漫画插图，使图书内容更加直观，读者理解和实践保健知识更加方便。

## <<不生病的生活方式>>

### 作者简介

洪昭光，卫生部首席健康教育专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康演讲、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传各地；他的相关健康教育图书销量达数百万册。

## <<不生病的生活方式>>

### 书籍目录

#### 第1章 饮食要讲究 搭配应合理

- 营养元素一样不少
- 补钙第一位
- 调控碳水化合物
- 蛋白质要适量
- 果蔬补充维生素
  - 健康厨房阵地要牢
  - 看住油瓶子
  - 管好盐勺子
  - 五色食品餐桌必备
  - 红：西红柿或一二两红酒
  - 黄：黄色蔬菜瓜果
  - 绿：绿茶和绿色蔬菜
  - 白：燕麦粉和燕麦片
  - 黑：黑木耳
- 天天饮食心里有数
- 温总理的十二字饮食法
- 一天三四五顿
- 每餐七八分饱
- 三分饥寒身体安
  - 合理搭配适可而止
- 粗细甜咸巧搭配
- 荤素兼顾重平衡
- 补益正气增强免疫力
- 适可而止学会吃
  - 饮食细节牢记心间
- 早餐有禁忌
- 饮食不当易生癌
- 铁锅补铁不是法
- 狼吞虎咽伤肠胃
- 不当餐桌清洁员
- 三餐不当成三高
- 喝汤五忌
  - 吃对食物自有益处
  - 养心长寿多吃谷
  - 养生保健常吃豆
  - 一日不吃姜，身体不安康
  - 一日俩苹果，毛病绕道过
  - 一天仁枣，长生不老
  - 少饮酒多品茶
- .....
- 第2章 运动利健康 方式因人异
- 第3章 生活好习惯 无病一身轻
- 第4章 心平气也顺 一生乐开怀
- 第5章 健康好家庭 人生加油站

<<不生病的生活方式>>

第6章 多做“启明星” 不当“白骨精”

第7章 防病于自然 长寿自会来

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

日常生活中,压力大、生活无规律、抽烟、喝酒都会额外消耗人体内大量营养素,因此,要定期补充人体所需营养素。

千万不要等缺乏维生素、微量元素的症状出现甚至疾病发生时才考虑补充,这样做为时已晚,损失太大。

补钙第一位钙是构成骨骼和牙齿的主要成分,可支持身体,坚固牙齿。

同时,钙还参与了机体的一切活动,例如血管的收缩、心脏的跳动等。

中国人以素食为主,这种膳食习惯有个缺点——钙太少。

缺钙会导致什么结果呢?

三个结果:第一骨痛,缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腿疼发麻、小腿抽筋,反正浑身疼;第二龟背,越活越矮,越活越萎缩,岁数越大,个子越矮;第三骨折,稍微一动就骨折,一摔骨头就断。

中国人大多数都缺钙,缺多少呢?

一个人每天需要800毫克钙,而我们的伙食里仅有500毫克,剩余的300毫克需要靠每天1袋牛奶补充,250毫升牛奶正好含钙300毫克。

牛奶从什么时候开始喝呢?

从1岁开始。

喝到什么时候呢?

终生喝奶。

欧美很多人高大健康,和他们喝奶喝得多很有关系。

最典型的是日本,1937年侵略中国时的“小日本”,个子矮、罗圈腿。

现在变了,同龄中小学生对,日本孩子平均身高超过了北京孩子,比广东、福建孩子高得更多。

原来,第二次世界大战战败后,日本政府给中小学生每人每天负责供应1袋牛奶。

结果就这么1袋牛奶,日本人一代比一代高,一代比一代壮,现在超过了中国人。

牛奶什么时候喝好呢?

睡觉前。

特别是对于孩子,他长个子,长个子不在白天而在夜间,夜间入睡1小时后,生长激素开始分泌,4小时后分泌最多,所以睡觉前喝牛奶再加1片维生素c和1片复合维生素B,这样孩子不但身体高、体质好,皮肤更好,而且抵抗力强,不会经常感冒、发烧,很健康,而每天的花费却很少。

很多人说一喝牛奶就拉稀,那怎么办呢?

你可以试试喝酸奶。

要是不爱喝酸奶怎么办?

喝豆浆,可是要喝2袋,因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。

还有人说,我牛奶不喝、酸奶不喝、豆浆也不爱喝,怎么办?

那很简单,你就等着受罪吧!

大家在喝牛奶时还应注意一些细节:煮牛奶时先不要加糖,要等到煮熟离火后再加。

加热时不要煮沸,也不要久煮,否则会破坏营养素,影响人体吸收。

科学的方法是:用旺火煮奶,奶将要沸腾时马上离火,然后再加热,如此反复3次~4次,既能保持牛奶的营养,又能有效地杀死奶中的细菌。

不要空腹喝牛奶,喝奶的同时还应吃些面包、糕点等,以延长牛奶在消化道中停留的时间,使其得到充分消化吸收。

婴儿喝纯牛奶需经过适当稀释。

肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。

喝牛奶时不要吃巧克力。

因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙,使钙无法被充分利用。

调控碳水化合物碳水化合物是人体主要的,也是最经济的能量来源。

碳水化合物,也就是主食。

## <<不生病的生活方式>>

每个人每日应摄入250克~400克碳水化合物，也就是5两~8两的主食。

这5两~8两不是固定的，因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。

比如民工，他干活挺重，一天要吃一斤半；有些女士呢，胖胖的，工作量很轻，不用5两，3两~4两就够了。

节食能减肥吗？

能。

调控主食再加上适量运动就可以减轻体重，达到减肥目的。

我们治过一个病人，身高1.49米，个子不高，体重却有99公斤，相当胖。

用这个办法减肥，每天三两主食，头一个月一天只让吃三两半，结果一年下来，体重减少了33公斤。

控制主食就可以控制体重。

当然每天还是有必要摄入足够的蛋白质，但主食很少，以求消耗脂肪产生热量。

蛋白质要适量蛋白质是构成身体的一个重要成分，可提高机体抵抗疾病的能力。

一个人最好每天进食3份~4份高蛋白食物。

1份高蛋白食物相当于50克瘦肉或者1个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾，或者100克鸡鸭鹅肉，或者25克黄豆。

一天要吃3份。

比如说我今天早上吃1个荷包蛋，中午我准备吃1份肉片苦瓜，晚上吃1份豆腐和2两鱼，这样一天3份~4份高蛋白食物不多也不少。

## <<不生病的生活方式>>

### 编辑推荐

《不生病的生活方式(最新版)》：大字版读物将不生病的生活方式进行到底！

千挑万选读好书，照方行事不生病。

生活保健类 最佳畅销书关于不生病的生活方式，洪昭光如是说：什么都吃，适可而止营养元素，一样都不能少不当餐桌“清洁员”做家务也会得职业病警惕清晨“魔鬼时间”风行国际“戒烟法”现代公务员平均“老”5岁上班族怎样吃才能合理增强免疫力开车族防早衰，每天锻炼半小时是关键影响心肌梗死的“扳机”因素，你知道多少……不生病的生活方式是百试皆灵的健康钥匙，是易求易行的黄金处方；能使一切健康难题迎刃而解，能使人们生活质量节节升高。

<<不生病的生活方式>>

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>