

<<男士健康十要素>>

图书基本信息

书名：<<男士健康十要素>>

13位ISBN编号：9787806612835

10位ISBN编号：7806612831

出版时间：2000-12

出版时间：上海远东出版社

作者：傅善来

页数：216

字数：137000

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>

## <<男士健康十要素>>

### 内容概要

本书试图从构成健康的十条要素着笔，逐条加以科学描述。

力图做到深入浅出，通俗易懂，操作性实用性强。

读者朋友如能一面读，一面仿效，跟着做，则十条要素做到之日，就是健康生活方式建立之时。

长此以往，健康才会有保证；年轻11岁，多活11年才能成为现实。

## <<男士健康十要素>>

### 书籍目录

前言要素一：每晚睡7~8小时 克扣睡眠就是克扣健康 睡眠的时间 理想的卧具 高枕并非“无忧” 床铺的选择 睡眠的姿势 睡眠的方位 睡前的准备 睡不着，失眠怎么办？

要素二：每天不忘吃早饭 评价早饭质量的标准 最主要最经济的能量来源——谷类 物美价廉的豆类食品 不可替代的食品——蔬菜 历史上中国人最缺乏的食品——肉类食品 鲜美的海味——鱼、虾、贝 每天不可少的食品——蛋类 中国人吃得最少的食品——牛奶 纯热能食品——油脂、糖和酒类要素三：调整膳食结构 上海人长高了34.3厘米，体重增加了5.9公斤 既要预防营养不足，更要防止营养过剩 调整膳食结构，增强全民健康素质 每人每天一瓶奶 每人每天一只蛋 每周至少一顿海鱼 增加豆及豆制品摄入量 鸡肉鸭肉代替猪肉 每人每天500克蔬菜 把菌菇类食品纳入膳食结构 控制过甜高脂饮食 淡些，淡些，再淡些 人人都要补维生素 老的小的都要额外补钙 经济条件许可要补卵磷脂 体质差的中年职业男性可在工知生指导下服人参要素四：适度运动……要素五：不吸烟要素六：少饮酒要素七：多饮茶要素八：居室卫生要素九：安全性行为要素十：摆正心态，过好人生“五大关” 附录：定期检查附录：常用食物主要成分表

<<男士健康十要素>>

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>