

<<好习惯决定好身体>>

图书基本信息

书名：<<好习惯决定好身体>>

13位ISBN编号：9787807428084

10位ISBN编号：7807428082

出版时间：2009-10

出版时间：百花洲文艺出版社

作者：张玉辉

页数：236

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>

<<好习惯决定好身体>>

前言

我们身体出现的许多健康问题，都是由日常生活中一些不起眼的坏习惯导致的。世界卫生组织指出，对于人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。

我们的一言一行一点一滴，都可能成为“潜伏”在我们身边的健康“杀手”。

很多日常生活中一些不经意的小习惯虽然看似对身体并无大碍，但是日积月累，必然积重难返，影响我们的健康。

看看我们一天有哪些坏习惯吧！

你早上醒来就立刻翻身起床吗？

起床后立刻就叠被子吗？

你早上拧开水龙头就接水用吗？

当你刷牙时手中的牙刷是不是在“超期服役”呢？

你起床后是不是去晨练，你知道早上并不是锻炼的最好时间吗？

作为女性，你是否为了苗条而穿上了紧身衣呢？

作为男士，你可知道一个领带的系法若是不对，就可能是健康的隐患？

工作中忙忙碌碌，你的手是否因为使用鼠标不当而成了“鼠标手”？

是否因歪脖子夹着电话打个不停，而成了“电话脸”？

是否因蜷着胳膊打手机而患上了“手机肘”？

晚上你是否吃宵夜，而且还经常熬夜？

是否在睡前看书、浮想联翩？

你的床是否摆错了位置，你的枕头是否过高，你选择的人眠姿势是否科学？

你是否因家用电器摆放不当而将自己陷入电磁辐射的“水深火热”之中呢？

对于一些生活习惯，许多人认为只是小事，无足轻重，却不知健康隐患就藏在这些习惯之中。

<<好习惯决定好身体>>

内容概要

看看我们一天有哪些坏习惯吧！

你早上醒来立刻就翻身起床吗？

起床后立刻就叠被子吗？

你早上拧开水笼头就接水用吗？

当你刷牙时手中的牙刷是不是在“超期服役”呢？

你起床后是不是去晨练？

你是否知道，早上并不是锻炼的最好时间吗？

作为女性，你是否为了苗条而穿上了紧身衣呢？

作为男士，可知道领带的系法若是不对，就可能是健康的隐患？

工作中忙忙碌碌，你的手是否因为使用鼠标不当而成了“鼠标手”？

是否因歪脖子夹着电话打个不停，而成了“电话脸”？

是否因圈着胳膊打手机而患上了“手机肘”？

晚上你是否吃夜宵，而且还经常熬夜？

是否在睡前看书、浮想联翩？

你的床是否摆错了位置。

你的枕头是否过高，你选择的入眠姿势是否科学？

你居室的颜色是否有利于健康？

你是否因家用电器摆放不当而将自己陷入电磁辐射的“水深火热”之中呢？

<<好习惯决定好身体>>

作者简介

张玉辉，医学博士。

出生于中医世家，后到美国留学深造，深入研究中西医的理论，曾任美国奥斯汀东方医学院顾问。回国后将中国传统的养生学与现代的绿色疗法相结合，创立了一套独特的依靠自愈力来治愈疾病的理论和方法。

著有《人体天生能自愈》一书，出版后风靡一时。

<<好习惯决定好身体>>

书籍目录

第一章 吃的好习惯——严防病从口入营养均衡很重要不可一味地“食不厌精”多吃碱性食物少得病不要顿顿大鱼大肉饮食搭配要科学一口饭至少要嚼二十下吃饭就吃七分饱不吃早餐易患胆结石剩菜打包有讲究主食太少危害多你真的会煮饭吗因人而异来吃盐最好用手来撕菜不要把食物的精华部分当做垃圾丢掉做鱼的坏习惯骨头营养胜过肉吃蔬菜有讲究吃水果要选对时间有的菜不适合放味精蔬菜并非越新鲜越好烹饪油不宜反复使用吃饭不能“趁热吃”炒菜该不该盖锅盖食用油应该常更换有益眼睛的食物吃火锅要注意不能喝鸡汤的五种情况晚餐不可吃太晚最好要远离夜宵吃饭时不要看书、看电视夏天防晒从食物做起让你远离心肌梗死的食物这些蔬菜可抗癌炒菜放盐的时间有讲究脑力劳动者需要补充的膳食营养第二章 喝的好习惯——水是最好的药清晨起来喝杯水睡前喝水看情况不要用饮料代替水慎喝浓茶饭后酒后莫喝茶喝牛奶时你有这样的坏习惯吗牛奶也要慎重喝喝牛奶后的一道重要工序开水要沸三分钟这样的开水不要喝果汁不能代替吃水果喝菜汤不如喝粥汤泡茶不可泡太久泡茶水温有讲究不宜长时期饮用纯净水和矿泉水第三章 睡的好习惯——健康睡出来睡足8小时就够了吗不可靠饮酒来催眠冬天不宜盖太厚的被子不可蒙头睡觉睡觉时要远离手机女人睡觉时不宜戴胸罩女性睡前一定要卸妆不宜开灯睡觉醒后赖床5分钟起床后不要立即叠被子“回笼觉”有时不能睡午睡的正确方式躺在床上为什么会睡不着吃饭治失眠睡眠对床有要求.....第四章 穿衣好习惯——穿出健康来第五章 工作中的好习惯——工作影响健康第六章 家居好习惯——小习惯中的大健康第七章 运动休闲中的好习惯——错误的运动更伤身第八章 心理上的好习惯——防止病由心生第九章 养病疗伤、求医问药的好习惯第十章 老年生活好习惯——无灾无难到天年第十一章 日常习惯就是“药”——从生活中的点滴做起

<<好习惯决定好身体>>

章节摘录

第一章 吃的好习惯——严防病从口入 营养均衡很重要 我们都知道“病从口入”的道理，当然，以前人们讲“病从口入”时，多是指饮食不卫生，现在，更多的是指饮食不均衡。有些人认为肉类、禽蛋类、鱼类等有营养，每天就专门吃这些有营养的食物。其实，这种饮食习惯对身体不利，会因为营养不均衡而危害身体的健康。

根据专家的意见，人在一天之内应吃齐四类食物，即五谷、蔬果、乳类和肉类，这四类食物为人体提供每天需要的七大养分，包括水分、糖类、蛋白质、脂肪酸（来自蔬果和豆类）、维生素、矿物质和纤维，因此，这四类食物合称“均衡的食物”。

为了保证膳食平衡，《黄帝内经》早就设定了一个最佳食谱：“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。”

“五谷为养”，其中“五谷”就是指五谷杂粮，包括小麦、大米、小米、玉米、高粱等，这是人们所需能量的主要来源，也是蛋白质的主要来源，其中还有相当数量的B族维生素和无机盐。这五谷最佳的吃法就是放到一起来煮，因为它们的品种不同，所含的营养成分也不一样，几种粮食搭配起来吃，能取长补短。

“五果为助”，其中“五果”是指枣、李、杏、栗、桃等水果、硬果，它们富含维生素：纤维素、糖类和有机酸等物，有养体健身的功效，是平衡饮食中不可缺少的辅助食品。

“五畜为益”，其中“五畜”指畜、禽、鱼、蛋、奶之‘类的动物性食物。此类食物含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。

“五菜为充”，意思是说韭、薤、藿、葱等蔬菜富含多种微量元素、维生素、纤维素等物，有充实健身的益处，也是重要的辅食来源。

《黄帝内经》中的膳食原则对现在的人只是一种指导作用，中国营养学会根据人体的实际情况，拟建了一个“居民膳食食物宝塔”，共分为五层：第一层即宝塔底，谷类食物，各种粮食中含的较多，轻体力劳动者每天需要500克；第二层是蔬菜和水果，一般正常人每天吃400—500克蔬菜、100-200克水果；第三层是鱼、肉、蛋等动物性食物，一般是鱼200克、肉50~100克、蛋20~50克；第四层是奶和牛奶，一般人每天喝250—500毫升；第五层是盐和糖，盐每天的摄入量不超过6克，糖每天吃得不要太多。

为了保证营养均衡，就要保证食物多样，要以谷类为主，还要多吃蔬菜、水果，常吃奶类、豆类制品，经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，适量吃肥肉和荤菜，这样才能保证营养均衡。

不可一味地“食不厌精” 很多人在饮食上讲究“食不厌精”，事实上，如果食品由精制而成，往往会使某些营养成分丧失，从而使人患上相应的营养缺乏症。

我们日常生活中的主食米、面中主要营养成分是淀粉，其中蛋白质、维生素和矿物质等大部分分布在糊粉层中，粮食的精度越高，营养成分就会越低。

如精白面粉中含蛋白质为10.3%，而标准粉为11.2%。

蛋白质是我们身体所需要的成分之一，每人每天摄入蛋白质的最低限度应为80克，而根据科学的计算，若食用500克标准米或标准粉，摄入蛋白质分别为40多克和50克，远，远达不到营养标准的最低限度，若是吃精米、精面就更达不到了。

一个健康成人每日维生素B1需1.2~1.8毫克。

糙米中含有较丰富的维生素B1，每百克糙米含维生素B1.35~0.45毫克，而每百克精白米仅含0.11毫克。

如果食用400克糙米，即可达到维生素B1

的保健量。

面粉也是一样，精白粉中的维生素B1比标准粉低87%。

因此，长期食用精米、精面而导致维生素B1缺乏时，会使糖代谢中间产物丙酮酸的分解发生障碍，从而产生脚气病和多发性，神经炎等疾患。

现代营养学认为，精制食品带来的危害使“现代病”的发生率和死亡率明显增加。

如缺血性心脏病、胆石症、结肠憩室病、阑尾炎、裂孔加尔尼亚静脉瘤、痔疮、大肠癌、糖尿病、肥

<<好习惯决定好身体>>

胖病等等。

这些疾病都与饮食中含纤维素太少有关，而精制食品几乎是把所有的食物纤维成分都消除了。所以长期吃精米、精面等精加工食品，容易导致体内纤维素缺乏，增加了患“现代病”的几率。

人类膳食中的纤维素主要存在于蔬菜和粗加工的谷类中，虽然不能被消化吸收，但是有促进肠道蠕动，利于粪便排出的功能。

专家认为，食物纤维素在保障人体健康、延长生命方面起着重要作用。

纤维素有助于肠内大肠杆菌合成多种维生素，而且可促使消化液分泌增多和胃肠道蠕动增强，防治糖尿病的便秘症状。

医学专家经研究证实，高纤维饮食可通过胃排空延缓、肠转运时间改变、可溶性纤维在肠内形成凝胶等方法方式而使糖的吸收减慢。

亦可通过减少肠激素如抑胃肽或胰升糖素分泌，减少对胰岛B细胞的刺激，减少胰岛素释放与增高周围胰岛素受体敏感性，使葡萄糖代谢加强。

所以说，仅靠在饮食中增加纤维含量，就可使大部分糖尿病病人的症状缓解。

当然，糖尿病患者进食高纤维素，不仅可改善高血糖，减少胰岛素和口服降糖药物的应用剂量，而且有利于减肥，还可防治便秘、痔疮等疾病。

除此之外，纤维素的主要生理作用是吸附大量水分，增加粪便量，促进肠蠕动，加快粪便的排泄，使致癌物质在肠道内的停留时间缩短，减少对肠道的不良刺激，从而预防肠癌的发生。

习惯于精细饮食的人，要及时调整自己的饮食结构，吃一些含有大量纤维素的食物，如粗粮、麸子、蔬菜、豆类等，使自己的营养更全面。

多吃碱性食物少得病 人的体液包括组织液、血液、淋巴液等，占体重的70%，而且人的体液是有酸碱度的，通常用pH值来表示。

如果pH值等于7.0说明体液为中性，大于7.0为碱性，小于7.0为酸性。

健康人的体液并非正好是7.0，而是高于它，呈弱碱性的，pH值在7.35~7.45之间是最合适的。

这个时候，人的精神状态好思维敏捷，精力旺盛，自愈力也处于最佳状态，因为体液处于这种pH值时，有害病菌就无法生存。

相反，若是pH值低于7.0时，体液呈酸性，这就为细菌的生长提供了最佳的环境，因为这时氧气量降低，这一点不符合正常细胞的生存条件，却正合恶性细胞的“胃口”，因为恶性细胞生长繁殖所需的氧气量明显低于正常细胞。

这时有病的病毒和细菌会疯狂生长，而正常细胞的生长繁殖却因为缺氧而受到影响，这会直接导致新陈代谢的速度减慢，从而影响到脏器功能的发挥，降低了人的自愈能力。

所以说，体液若是呈酸性，就会逐渐地腐蚀、弱化人的自愈力。

为了避免体液变酸，在饮食上要多加注意，平常要多吃碱性食物，少吃酸性食物。

当然，酸性食物并不是指酸味食物，而是以在体内的最终代谢物来划分的，其最终代谢产物为磷、硫、氯等非金属性物质的食物，就属于酸性食物。

酸性食物大致指：猪肉、牛肉、鸡肉、蛋黄、鲤鱼、鳗鱼、干鱿鱼、虾、大米、面粉、面包、大麦、啤酒、芦笋等。

其中，强酸性食品包括蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼等；中酸性食品包括火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦等；弱酸性食品包括白米、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱等食物。

这些酸性食物在体内产生的最终代谢物会引起体液变酸，由此会降低人的免疫能力，引发各种疾病。

我们常见的碱性食物包括蔬菜、水果、植物蛋白、海藻类、茶叶等，其最终代谢物为碳、钾、钠、锰、铁等金属性物质。

碱性食物大致包括豆腐、豌豆、大豆、绿豆、油菜、芹菜、番薯、莲藕、洋葱、茄子、番茄、南瓜、黄瓜、蘑菇、香菇、萝卜、牛奶、菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、草莓、板栗、柿子、咖啡、葡萄酒等。

其中强碱性食品包括葡萄、茶叶、葡萄酒、海带、柑橘类、柿子、番茄、胡萝卜等；中碱性食品包括大豆、香蕉、草莓、蛋白、梅干、柠檬、菠菜等；弱碱性食品：红豆、苹果、甘蓝菜、豆腐、卷心菜

<<好习惯决定好身体>>

、油菜、梨、马铃薯等。

日常生活中，要调整饮食结构，在选择酸碱食物时，最好的比例应该为20：80。如果体质偏酸性，可多食用碱性食物，例如糙米、蔬菜水果，海藻类食品也是很好的选择。蔬果中含有天然抗自由基的维生素及黄酮素，还有增加肠蠕动的纤维素可以多加食用。鱼、蛋、奶、豆类均含有丰富的蛋白质应适当摄取。动物等高脂肪类食物应少量摄取。

<<好习惯决定好身体>>

编辑推荐

真正的健康都是我们从我们日常生活习惯中得到的，好习惯才会有好身体。我们的一言一行、一点一滴，都可能成为“潜伏”。

在我们身边的健康“杀手”。

一个看似不起眼的小习惯，可能会带来健康的大隐患。

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场。

世界卫生组织指出：对个类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。

<<好习惯决定好身体>>

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>