

<<24小时健康法则>>

图书基本信息

书名：<<24小时健康法则>>

13位ISBN编号：9787113102456

10位ISBN编号：711310245X

出版时间：2009-9

出版时间：中国铁道出版社

作者：刘青

页数：237

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>

<<24小时健康法则>>

前言

有人说身体是1，其他都是0。
其真正的含义是；身体健康是最重要的，而其他的都是在身体健康的基础上实现的。
如果没有一个健康的体魄，其他的一切都没有任何意义。

对于我们的身体来讲，她每天都跟我们在一起，一起度过早晨、中午、晚上，度过一天中的24个小时.....而对于一天中不同的时间，我们的身体会有不同的需求与反应。
那么，我们该如何根据时间的变化和身体的特点实现我们的健康梦想呢？

实现这个健康梦想，需要我们抓住一天中的24个小时，诸如：清晨是一天中最重要的时刻，同时也是最繁忙的时段。
起床、刷牙、洗脸、早餐，都被我们在紧张中匆忙完成了。
其实，并不是我们真的没有时间来打理好自己的清晨生活，而是我们没有一个好的健康理念，不知道如何做才是真正的对身体好。

比如我们往往会争取多一点的时间来睡眠，但是却忽略了其他方面的时间。
如此，关于清晨生活的打理和安排，是一件势在必行的事情。

度过清晨短暂时光，进入上午，这是一天中最重要的时间段之一了。
大多数人在这个时间里精力非常充沛，也能完成很多的工作。

而在工作之余，往往会发现身体出现了一些异样。
这就是你不懂得利用工作间隙来管理好自己的身体造成的。

上午的时间，我们一方面要关注自己的工作和生活，另一方面还要利用小的细节来维护自身的健康。

结束上午忙碌的工作，午餐便成为倍受我们关注的一件大事，不管你是上班族，还是自由职业者，或者是家庭主妇，如何吃好中午这顿饭是我们每天都在思索的问题。
即使只能叫外卖，也一定要合理搭配好自己的主食副食，选择最合适自己的那款午餐。

午餐后又有一个短暂的时间。
在很多人的意识里，会忽视这段时间。

因为，他们往往会在午饭后就进入了工作状态，但也有的人午餐后休息的时间过长。
这两种方式其实对健康都是不利的，合理的饮食及饭后小憩都是对健康非常有帮助的，而且短暂的休息能很好地使劳累了一上午的大脑得到休息，对调整身心也非常有好处。
因此，对于这段短暂时间里的健康护理，还是需要我们做好充足的准备来调整的。

<<24小时健康法则>>

内容概要

对于我们的身体来讲，她每天都跟我们在一起，一起度过早晨、中午、晚上，度过一天中的24个小时.....而对于一天中不同的时间，我们的身体会有不同的需求与反应。那么，我们该如何根据时间的变化和身体的特点实现我们的健康梦想呢？实现这个健康梦想，需要我们抓住一天中的24个小时，诸如：清晨是一天中最重要的时刻，同时也是最繁忙的时段。起床、刷牙、洗脸、早餐，都被我们在紧张中匆忙完成了。其实，并不是我们真的没有时间来打理好自己的清晨生活，而是我们没有一个好的健康理念，不知道如何做才是真正对身体好。比如我们往往会争取多一点的时间来睡眠，但是却忽略了其他方面的时间。如此，关于清晨生活的打理和安排，是一件势在必行的事情。度过清晨短暂的时光，进入上午，这是一天中最重要的时间段之一了。大多数人在这个时间里精力非常充沛，也能完成很多的工作。而在工作之余，往往会发现身体出现了一些异样。这就是你不懂得利用工作间隙来管理好自己的身体造成的。上午的时间，我们一方面要关注自己的工作和生活，另一方面还要利用小的细节来维护自身的健康。

<<24小时健康法则>>

作者简介

刘青，著名畅销书策划人，关注生活、关注心理，尤其对孕产、育儿、中老年人保健等比较关注，并进行了深入的研究与探索，善于将自己的理解用幽默、风趣的语言表达出来。

语言通俗易懂，利于被大众读者接受，深受读者的欢迎和喜爱，并拥有自己固定的读者群。

目前已经成功策划和主编的畅销书主要有：《中老年健康养生必读》、《健康美丽大营救》、《美从自然来系列》、《准妈妈教程》、《我的健康我管理——从容应对现代人的10大健康问题》、《健康美丽大营救——夜生活与节假日综合症自救宝典》等时尚健康书籍。

<<24小时健康法则>>

书籍目录

第一章：清晨，好好享受一天中最新鲜的空气1.轻音乐帮你实现自然醒2.最佳起床时间为7点21分3.起床后立即喝水可促进血液循环4.畅快排便让一天都精神5.起床后不要即刻开窗6.晨起立即叠被对身体不利7.洗脸前先洗眼可明目—8.用流动的水洗脸最干净9.别让毛巾擦掉你的健康10.清晨洗头清爽又精神11.按着耳朵打转转能防病12.选好牙刷刷出健康13.营养早餐这样最合理14.全麦谷类早餐营养好15.不让牛奶营养流失的喝法16.不要让微波食品伤害你的身体第二章：上午，利用间隙维护你的健康17.房间颜色给您带来愉悦的心情18.只养最适合的花花草草19.保持家中既温暖又不干燥20.洗衣服时的多种讲究21.做家务可以一举多得22.等车时不让时间白白流过23.不让电脑成为健康杀手24.远离手机辐射有高招25.久坐与静坐都是不可取的26.不可忽视的“驾车综合症”27.公交车上的“体操运动”28.再忙也别忘记了喝水29.适时给眼睛放“小假”30.工作时要及时“方便”第三章：中午，合理饮食延续旺盛的精力31.蔬菜，为您的精力充电32.水果，卖相好的未必就安全33.米饭，应为午餐的主食34.喝水，应在饭前1小时35.喝汤，不宜饭后进行36.用筷，当心暗藏玄机37.粗粮，要讲究吃法38.鱼肉，身体不可缺少的营养39.红肉，摄入要适量40.西式快餐，不可天天奉为宝41.炒菜，不宜等到油冒烟42.味精，要放得恰到好处43.炒菜，要讲究佐料放法44.工作午餐的“五不”原则45.吃方便面，只可偶尔为之46.零食，巧吃也能养生第四章：午后小憩，给紧张的大脑松松弦47.饭后立即刷牙要不得48.饭后不宜立即吃冷饮49.简单的牙齿清洁妙方50.饭后散步的学问51.饭后直接吃水果妨碍消化52.午餐后的补水保湿功课53.对付一天中最强的阳光54.午后疲劳轻松应对55.午睡的最佳安排方式56.如何避免午餐后血糖升高57.缓解压力来点香水58.懒人必学的午后健身小动作59.阅读能使你身心平静60.护理可使你消除深度疲劳61.饭后最好吃个梨62.饭后立即饮茶不足取63.饭后让你精力更充沛的好方法第五章：下午茶，带给您愉悦的心情64.下午茶修身养性的秘密65.下午茶的不同健康理念66.抵抗衰老喝绿茶67.下午茶要搭配好茶具68.饮用药茶要慎重69.下午茶的贴心伴侣——美味小点心70.春季选喝补水美白下午茶71.夏季选喝解暑祛火下午茶72.秋季选喝滋润养肺下午茶73.冬季选喝暖胃养颜下午茶74.可口奶茶喝出健康75.减压放松的下午茶76.咖啡下午茶的健康生活77.选好美味茶零食78.经典健康下午茶推荐79.女性下午茶——健康的享受80.中老年人增强骨质下午茶81.减肥瘦身美味下午茶82.脑力工作者的可口下午茶第六章：晚餐，不可任意为之的美味享受83.晚餐最基本的饮食讲究84.牛奶，晚上喝最好85.夜宵，能吃但有讲究86.美酒，巧喝促循环87.喝粥，最养人的饮食方式88.酸奶，有效补充益生菌89.果汁，纤维营养一起来90.高脂食品，请务必慎食91.四季晚餐讲究多92.脑力劳动者的晚餐93.熬夜族，如何吃晚餐94.更年期的晚餐要求95.在外晚餐的健康要领96.剩菜多次回锅要不得97.豆浆，巧喝可防病98.晚餐最忌吃饱喝足99.晚餐，加点粗粮很不错100.慢性病患者如何吃晚餐第七章：夜晚，和BoDY说好了要安静101.晚上关窗最好留点缝102.晚饭后20分钟内不宜睡103.睡前服药的诸多讲究104.趴着睡眠对身体有害105.头发没干别睡觉106.躺着看电视舒服，但易患颈椎病107.别做“如厕阅读狂”108.卫生间，这些东西不要放109.冲马桶要盖上盖子110.沐浴时间不宜过长111.室内尽量少用杀虫剂112.蚊香，能用但有讲究113.开空调时要拉上窗帘114.睡前泡脚应成习惯115.选对你的第二伴侣——床垫116.枕头、被子掌控着睡眠质量117.穿什么衣服睡觉最好118.化妆水，要拍得恰到好处附录：生物钟的秘密

<<24小时健康法则>>

章节摘录

第一章：清晨，好好享受一天中最新鲜的空气 1.轻音乐帮你实现自然醒 轻音乐，是指那种风格轻松、活泼的音乐，它是能给人以愉悦和抒情感，优美动听、通俗易懂的音乐。专家指出，经常听轻音乐除了有愉悦身心、调节情绪的作用外，在清晨适当播放十几分钟的轻音乐，还能帮你实现自然醒。

关于自然醒 一觉睡到自然醒是人类本身在自然界长期进化的结果，它可以调节身心，使自己的身体达到最佳状态。

定时、阳光和声音是睡到自然醒的关键因素。

1.定时 心理学家认为，规律对设定生理时钟非常重要。

因此，除了要做到每天定时睡觉外，还要保证清晨定时起床，即便是在熬夜后。

2.阳光 阳光可以调节血清素和褪黑激素在血液中的浓度。

当人受到光线照射，血清素会使身体的代谢加快，当天晚上就会想早点睡，隔天也就会早点起床。

3.声音 声音，确切地说是轻音乐能促进血液的流动，使身体也想律动起来。

如果想提振元气，可以选类似莫扎特小提琴协奏曲的音乐；想精力充沛，可以选舞曲。

轻音乐的唤醒功能 从熟睡到苏醒，身体和精神状态都需要一个再次“复苏”的过程，而在这个过程中，大脑接收到的信号会格外让人记忆深刻。

因此，为了保证有足够的时间自然醒来，最好提前10~15分钟设置播放一些轻音乐，使自己在清新的空气和轻柔的音乐中渐渐苏醒。

轻音乐平稳柔美，能调节人的心律和呼吸，使人的情绪产生变化，使消极的情绪变为积极的情绪。

例如明快、活跃的音乐能使人心情愉快、精神开朗；抒情、优美的音乐会令人心情舒畅，心胸开阔；激情兴奋的音乐能振奋精神，鼓舞斗志；平稳、柔和的音乐则可使人情绪安静，心平气和。

<<24小时健康法则>>

编辑推荐

每个人每天都有24个小时，如何安排对我们的健康最有好处呢？
现在，请让我们从了解自身体需要出发，结合《24小时健康法则》带给我们的健康知识，一起来调理我们的身体吧！

最新生活宝典实用必读 摒弃不良的生活习惯 注重健康的生活细节 树立绿色的生活理念
培养科学的生活方式 身体健康靠自己，让日常生活细节守护自己的健康。

<<24小时健康法则>>

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>