

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787122042651

10位ISBN编号：7122042650

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：纪康宝 编

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>

<<细节决定健康>>

前言

没有支付一分钱，我们每个人都免费得到了人生第一笔最珍贵的财富，这就是我们的生命。但是，有生命并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。生命因健康而美丽，因健康而充实。

古今中外许多哲人都把健康视作人生的幸福，作为人生的追求。

中国古代哲人就有“爱以身为天下，若可托天下”及“修身齐家治国平天下”之说。

中国著名教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

中国著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

古希腊喜剧作家米德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

世界著名物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

英国哲学家说：“健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利和幸福。”

但是疾病却和生命一样古老，时时威胁着我们的健康。

人类历史的每一个章节都写满了人类与疾病抗争的历史。

即便是这样，人类也没有放弃对健康的追求，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭是我们每一个人的愿望。

健康发展的历程也证明了，人类是健康的主宰，把健康寄托给上帝是愚昧的，寄托给医生是软弱的。

只有自己掌握了健康的知识，积极主动地呵护它才是明智的，才是有效的。

在呵护健康的事情上，与那些必须做的事情相比，健康的细节问题最容易被人忽视。

关心健康，就要关注细节。

我们应该从细节入手，远离那些不合理的生活习惯，如饮食追求“时髦”；给孩子吃“补偿式”晚餐；贪吃低脂食品；滥用进补食品等。

树立科学合理的饮食、睡眠、运动生活方式，把健康的金钥匙紧紧握在自己的手中，拥有健康体魄的愿望就会早日实现。

本书着重介绍了与我们生活密切相关而又容易被忽视的369个健康问题，每个健康问题之后都附有一个细节叮咛，用通俗易懂的语言，告诉读者最实用的健康常识。

只要您能留心生活中的这些健康细节，就可以避免疾病缠身，就可以健健康康地生活，快快乐乐地工作，轻轻松松地度过每一天。

<<细节决定健康>>

内容概要

对企业管理而言，细节决定成败。

对健康而言，细节决定身体的平衡与稳定。

身体需要细心呵护，你善待他，他也会善待你。

冰冻三尺，非一日之寒；小节不重，耗损健康之体。

本书是继《细节决定健康》、之后，作者推出的又一力作。

本书针对养生保健中的热点、重点和盲点问题，进行了大量的筛选和分析。

全书涉及营养膳食、科学调补、生活起居、美容护肤、旅游娱乐、疾病防治、免疫抗衰以及排毒养颜、情绪调节等各个方面，全方位地关注你的身心和谐。

真正的健康，寓于平时对细节的点滴储蓄。

只有关注健康的细节，并为之付诸行动，才能健健康康生活。

快快乐乐工作，让你轻松拥有美好的生活品质。

<<细节决定健康>>

作者简介

纪康宝，著名大众健康科普作家，国内某知名养生机构亚健康教育研究室主任。
2006年全国生活类超级畅销书《细节决定健康》的作者。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细

<<细节决定健康>>

书籍目录

- 第一章 饮食健康——吃什么，怎么吃 1.远离这些“时髦”的饮食习惯 2.饮食习惯也具有“传染性” 3.饮食有禁忌，拯救你的胃 4.饮食不当易致感冒 5.吃“补偿式”晚餐不可取 6.和孩子一起关注早餐营养 7.食物配对，营养加倍 8.“三多三少”巧吃防病 9.晚餐大量吃水果脂肪会堆积 10.贪吃低脂食品可能会增肥 11.面粉并非越白越好 12.吃火锅严把三道关 13.烤肉好吃，危害惊人 14.“彩色食品”虽美，孩子不宜多吃 15.吃零食要讲究方法 16.夏天喝奶会上火是误区 17.喝水：你不可不知的三个误区 18.鸡蛋怎么吃营养吸收才能最好 19.可以燃烧体内脂肪的几种茶 20.红薯最好中午吃
- 第二章 进补之道——怎样进补最健康 21.吃姜能滋补，补要因人而异 22.吃鱿鱼不发胖，吃墨鱼能滋补 23.吃补药也要看时间 24.吃补药时不宜饮茶 25.中药进补要对症 26.健康人不要随意进补 27.绿豆和中药不一定是“冤家” 28.进补骨头汤，不是人人会补 29.走出“献血后要大量进补”的误区 30.三类“虚男”的冬季进补方案 31.壮阳四大“粥” 32.男性补钙不宜过多 33.女性需补七大营养素 34.春季10时晒太阳有利于进补 35.常犯“春困”，应先滋阴 36.秋季“素补”数莲藕 37.冬季进补“四宜” 38.冬补误区细细数 39.冬季滋补“黑”为主
- 第三章 生活保健——做自己的保健医生 40.养生“一二三四五” 41.读懂汤、糖、躺、烫好养生 42.乍暖还寒时，勿忘保暖防寒 43.夏季喝啤酒，谨记四不宜 44.“上火”与食物中的“灭火剂” 45.水果分寒热，夏补要小心 46.夏食冷饮有五忌 47.唇干惹人烦，可从吃中调 48.“脚趾操”让你的“第二心脏”动起来 49.足浴有讲究，五类人不适宜 50.“五步”呵护，让双手更健康 51.善待人体的四个“三角区” 52.人到中年常揉腹，保健又治病 53.中年男人养生保健，远离四大“硬熬”的暗礁 54.及时方便，于己方便 55.保健品选择的六“看”法则 56.养生莫忘给体内消毒
- 第四章 厨房养生——锅碗瓢勺中有健康 57.别让营养在厨房中流失 58.“两妙招”留住绿色蔬菜营养 59.菜肴里放点醋，营养更健康 60.珍惜蔬菜的下脚料 61.熬汤的六个“科学细节” 62.让葱姜蒜椒各司其职 63.捣碎吃蒜，科学方便 64.科学烹饪，预防豆角中毒 65.素菜怎样做最有营养 66.炒菜应在快出锅时再加盐 67.解冻食物不宜再冷冻 68.7种不可放进冰箱的食物 69.豆腐乳在吃前必须蒸15分钟 70.掌握巧洗“妙方”，饮食更健康 71.巧用厨房里的“药剂师” 72.白醋清洗家居小窍门 73.别用消毒柜给陶瓷和搪瓷碗消毒 74.洗碗布每月要更换1次
- 第五章 居家保健——让家庭成为健康加油站 75.开一盏灯陪你看电视 76.健康用手机牢记六个提醒 77.给洗衣机勤“洗澡” 78.不宜洗澡的几种情况 79.痘痘脸蛋，这样清洗 80.做好口腔护理。可控制血糖 81.小小改变带来大健康 82.选果汁“四看”原则 83.挑选豆制品，一看二闻三掂量 84.买“样品”家具更环保， 85.第一次装修应该注意的细节 86.居家除湿用好三宝 87.新家装修排毒三步曲 88.不可忽视的“卫生死角” 89.不可在厕所里“忙中偷闲” 90.无意伤腰的“五宗罪” 91.大脑健康，与走路姿势有关 92.回家探望父母，留心生活细节
- 第六章 睡眠健康——睡眠中的养生法则 93.睡眠“雷区”大排查 94.不是每个人都适合八小时睡眠 95.夏季午睡有讲究 96.睡眠不好小心“绝顶” 97.失眠始于睡懒觉 98.睡醒后千万别做的四件事 99.真丝睡衣呵护你入眠 100.睡前泡泡脚，安神还保健 101.不可不知的“催眠”食疗法 102.有益于睡眠的8种自然疗法 103.准妈妈宜采用“左侧卧”睡姿 104.睡前饮杯醋，好处多又多 105.老年人应睡足、睡安、睡暖 106.“黑白颠倒”的人如何调节睡眠 107.小心时差扰乱你的睡眠 108.该睡时则睡。该起时则起 109.睡眠是一项系统工程，把握细节，实现健康睡眠 110.走出睡眠认识的五5个误区 111.别把工作和烦恼带上床
- 第七章 疾病用药——防微杜渐，为健康上一把锁 112.服用药物以三日为限 113.无副作用的药是不存在的 114.“望闻问切”鉴别假劣药品 115.买药不可追求“时髦” 116.都是用药惹的祸 117.用药勿求多和快 118.安眠药要“按需”服用 119.用药有先有后，老年人须留心 120.“信心”亦是药物的重要效果 121.选择适合自己的维生素 122.用药也“男女有别” 123.手足裂口，涂药不可见好就收 124.藿香正气品种多，看好剂型再用它 125.口服药物怎样服最科学 126.维生素宜饭后服用 127.仁丹伴你走过酷暑 128.老年人用药“四宜四不宜” 129.看说明书，还是遵医嘱 130.疼痛，不可一忍再忍 131.不同的药物有不同的用药时间 132.久病也不能自医 133.长期不吃肉，免疫力降低 134.大豆，提高免疫力的最佳食物 135.“五色膳食”改善免疫力 136.补鱼油有利于免疫养生 137.让你免疫力下降的六大坏习惯 138.运动过度，免疫力会下降

<<细节决定健康>>

139.减肥不当,加速免疫力下降 140.提高免疫力的“简单”运动 141.保健食品,改善免疫力
142.调节免疫力的最佳中药 143.提高免疫力请洗冷水浴 144.做到六个“一”,提高免疫力 145.
提高免疫力,夜间多听音乐 146.多吃胡萝卜,抵抗呼吸道疾病 147.春季增强免疫力,多吃韭菜
148.抗衰老的10种最佳食物 149.早餐丰盛可防衰老第十章 排毒养颜——做自己的排毒医生
第十一章 心理保健——情绪是最好的药第十二章 运动健康——我运动,我健康第十三章 休闲旅
游——张弛有度,劳逸结合第十四章 男性健康——细节决定男性健康第十五章 女性健康——细节
决定女性健康第十六章 性爱和谐——细微之处增添“性”福第十七章 职场保健——做办公室里的
养生专家第十八章 服饰美容——穿出健康,穿出美丽第十九章 健康投资——投资健康一小步,健
康迈出一大步第二十章 健康管理——做自己健康的CEO附录

<<细节决定健康>>

章节摘录

第一章 饮食健康——吃什么，怎么吃 饮食营养是健康的关键！

我们要在日常生活中合理地调整自己的饮食结构和习惯，不但要吃出美味、吃出水平、吃出享受，更要吃出营养、吃出健康，轻轻松松做自己的饮食专家、营养医生。

1. 远离这些“时髦”的饮食习惯 如今，吃新、吃奇、吃异、吃野味等已经成为一种饮食时髦

。然而，这些“时髦”的饮食习惯却在严重威胁着我们的健康。

(1) 生食“醉虾” 越来越多的人习惯把活蹦乱跳的虾放在酒中蘸一下食用，其实这种方法不卫生，有损身体健康。

虾体上会有导致肝吸虫病的囊蚴，生食后进入人体，寄生于肝胆管中，约1个月后发育成成虫，即可开始排卵，引起肝吸虫病、黄疸等疾病，出现上腹饱胀、食欲不振等症状，严重者还可能因肝功能衰竭而死亡。

因此，虾宜熟食，不宜生食。

(2) 喝茶追求新鲜 从营养学角度来讲，喝茶并非越新鲜越好。

刚采摘下来不足1个月的新茶叶，因为没有经过一段时间的放置，某些对身体有不利影响的物质。如多酚类物质、醇类物质、醛类物质，还没有完全被氧化，长时间饮用这样的新茶，有可能出现腹泻、腹胀等反应。

另外，太新鲜的茶叶对病人更不好，患有胃酸缺乏的人，或者有慢性胃溃疡的老年患者，新茶会刺激他们的胃黏膜，产生肠胃不适，甚至会加重病情。

不少人上街买菜，以价钱高低作为蔬菜好坏的标准，往往以为价钱高，其营养价值也高。

其实并非如此。

蔬菜营养价值的高低，取决于蔬菜本身所含的铁、钙、钾、无机盐、维生素含量的多少，并不取决于价钱的高低。

食用昂贵的蔬菜并不一定有营养。

<<细节决定健康>>

编辑推荐

全国保健类超级畅销书姊妹篇 健康生活的369个细节，细节决定健康，细节决定活百岁，细节成就健康，细节成就大未来。

连续68周入选大众健康类畅销书排行榜！

系列图书累计销售超过600,000册！

生活中的一些细节看起来微不足道，实际上却是导致疾病的罪魁祸首。

日常生活中的健康习惯犹如一盘棋，一步走错，全盘皆输。

好习惯是最好的医药，细节是最好的医生！

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。

身体的健康程度与所掌握的健康知识成正比，只有自己才是最好的健康管家！

只有关注小细节，才能收获大健康！

关心你的健康，从细节入手，关心家的健康，从细节体现，关心朋友健康，从细节着眼，关心员工健康，从细节开始。

影响一生健康的369个生活细节。

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>