第一图书网, tushu007.com

<<健康长寿八字箴言>>

图书基本信息

书名：<<健康长寿八字箴言>>

13位ISBN编号：9787122087690

10位ISBN编号：7122087697

出版时间：2011-2

出版时间：化学工业出版社

作者：罗盛增 编

页数：325

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

前言

健康是人生的最大财富，是每个人的毕生追求。
有了健康就有了未来，失去健康就失去了一切。
“治病不如防病”，“上医不治已病治未病”，已成为人类健康生活的常识。
当代医学也提醒人们，要通过合理的生活习惯和健康行为，减少患病概率。
通过学习健康知识，有效防范疾病，以利健康长寿。
比如，怎样改变身体的亚健康状态？
对某些疾病采用哪些防范措施？
药品和保健品有哪些功效和区别？
饮食怎样更加科学合理……卫生部公布的“首次居民健康素养调查结果”显示，每百名中国人中具备健康素养的不足7人。
特别是对慢性病的预防，只有5%左右的人有正确的认识。
中国疾病预防控制中心出台的《全国健康教育与健康促进工规划》，要求到今年年底，东部、中部和西部地区农村居民基本卫生知晓率分别要达到80%、70%和60%，现在看来，真是任重道远。
只有强身才能防病，只有重视摄生才能强身。
本书从日常生活中总结了食、动、情、防、测、治、防、护、养的八字箴言，以550多个问题回答了影响人们健康的八个方面，即：饮食、运动、心态、预防、自测、治疗、养护、养生。
本书在编写过程中，参阅了大量医药卫生方面的文献资料，内容翔实准确，具有很强的实用性和科学的参考价值。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健康长寿是人们永远关心的话题，人人都希望健康长寿、颐养天年，但如何做才能健康长寿并不是每个人都很清楚。
本书给出了食、动、情、防、测、治、护、养的健康长寿八字箴言，分别从饮食、运动、心态、预防、自测、治疗、养护、养生八个方面介绍了中老年保健相关知识。
学会这八字箴言所包含的知识，健康长寿 不是难事。

<<健康长寿八字箴言>>

书籍目录

第一章 食：民以食为天　1“ 三控制 ”、“ 四增加 ”　2 怎样吃得营养和科学　3 膳食的酸碱搭配　4 应知的饮食要诀　5 查查你缺少哪种营养　6 五种食物最好天天吃　7 怎样食补维生素　8 维生素摄取量过多有害　9 补充营养的几个技巧　10 怎样补充微量元素　11 如何更科学地进餐　12 用饮食调节情绪　13 食物搭配合理有营养　14 健康饮食的要素　15 食物要选颜色　16 烹饪要注意保护营养素　17 中医学的酸甜苦辣咸　18 不宜多吃的美味　19 按年龄段吃饭　20 饮食进补有讲究　21 哪些人最需要吃零食　22 能提高男性性欲的食物　23 不同职业可吃不同水果　24 职业病要巧用食物化解　25 有的人吃鱼需忌口　26 有些人不宜服用人参　27 胃酸过多的人不宜吃红薯　28 心血管病患者不宜多吃蟹　……第二章 动：生命在于运动 第三章 情：长乐是长寿之本 第四章 防：防患才能未然 第五章 测：凡事预则立 第六章 治：早知早治，内外兼修 第七章 护：维持生命的良好状态 第八章 养：摄生 道生 保生

章节摘录

18.不宜多吃的美味①豆制品：一般人认为豆制品是“蔬菜”，多食无妨。
其实豆制品中含有较多的蛋氨酸，如同肉食一样，食之过多也会导致动脉粥样硬化，应适量摄取。
②松花蛋：又称皮蛋，在制作过程中要加入一定量的铅，经常食之会引起铅中毒。
铅中毒会导致失眠、贫血、好动、智力减退等。
铅在人体内会取代钙质，还会引起钙流失。
③天然调味品：桂皮、八角、茴香、花椒等天然调味品都有一定的毒性和诱变性，诱发恶性肿瘤。
另外，上述调味品属热性，夏天食用，特别是内热的人食用会引起便秘、肠胀气等。
④味精：味精每人每天摄人量以5～6克为宜，过多摄入会使血液中的谷氨酸升高，限制了钙离子、镁离子的利用，可造成短时间的头痛、心跳过快和恶心等，对人体的生殖系统也有不良影响。
⑤方便面：方便面中含有对人体不利的食品色素和防腐剂等，常吃对身体防癌不利。
其次，方便面中缺乏人体必需的蛋白质、维生素等营养素，长期食用会造成营养不良。
⑥油条：油条中的明矾是含铝的无机物，经常吃油条，摄人体内的铝很难从肾脏排出，从而对大脑的神经细胞产生危害，甚至会引发老年性痴呆。
另外，有些油条制作者所用食油往往多次高温烧炸，使油中的致癌物、不洁物增多，食之对健康有害。
⑦猪肝：猪肝营养丰富，但含胆固醇很高，1000克猪肝含有胆固醇400毫克以上。
人体摄人胆固醇太多会导致动脉硬化。
因此，一次不宜吃很多猪肝。
另外，新鲜猪肝中往往有一些毒性物质，吃时需冲洗，否则吃多了有害健康。
⑧午餐肉：午餐肉在其制作过程中有少量的防腐剂硝酸钠与亚硝酸钠加入，这些物质对人体有害，多食会使人体血液失去供氧能力。
⑨烤牛羊肉：牛羊肉在熏烤过程中会产生苯并芘等有害物质，有诱发癌症的风险。
⑩葵花子：葵花子中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，使体内脂代谢产生障碍，大量脂肪积聚于肝脏，会严重影响肝细胞的功能。
⑩爆米花：一般制作的爆米花，由于容器的关系，1000克爆米花的含铅量可高达10毫克左右，对人体特别是儿童的造血、神经及消化系统都有害。

<<健康长寿八字箴言>>

编辑推荐

《健康长寿八字箴言》：饮食+运动+心态+预防自测+治疗+养护+养生学会这人字箴言所包含的知识，健康长寿不是难是。
食：民以食为天动：生命在于运动情：长乐是长寿之本防：防患才能未然测：凡事预则立治：早知早治，内外兼修护：维持生命的良好状态养：摄生道生保生

第一图书网, tushu007.com

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