

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787500224686

10位ISBN编号：7500224680

出版时间：2007-2

出版时间：中国盲文出版社

作者：洪昭光

页数：199

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>

## <<不生病的生活方式>>

### 内容概要

将不生病的生活方式进行到底！

健康有四大决定因素：一是父母的遗传因素；二是外界环境因素；三是医疗条件；四是个人生活方式。

前三者占影响健康因素的40%，而健康的60%由生活方式所决定。

40%由不得我们，但60%一定要抓住不放。

抓住这最重要的60%，你就等于抓住健康、事业、爱情、家庭、财富…… 在这里，洪照光教授告诉我们如何抓住60%。

他从你最现实、最迫切、最直接的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼让你不生病的生活方式，为你的健康、事业、爱情、家庭、财富……开出了切实高效的黄金处方。

千挑万选读书好，照方行事不生病。

## <<不生病的生活方式>>

### 作者简介

洪昭光，卫生部健康教育首席专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会副会长兼心血管专家委员会主任委员，首都医科大学附属北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康演进、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传全国；他的相关健康教育图书销量达数百万册。

## <<不生病的生活方式>>

### 书籍目录

第一章 饮食要讲究 搭配应合理 营养元素 一样不少 健康厨房 阵地要牢 五色食品 餐桌必备 天天饮食 心理有数 合理搭配 适可而止 饮食细节 牢记心间 第二章 运动利健康 方式因人而异 生命不息 运动不止 运动方式 多种多样 科学锻炼 远离误区 运动劳动 并非互等 第三章 心平气也顺 一生乐开怀 心气不顺 心然受罪 平和心态 笑对人生 开心秘方 百岁不老 第四章 生活好习惯 无病一身轻 戒烟限酒 利人利己 生活细节 不能马虎 休闲节假日 放松不放纵 养生顺天时 增强免疫力 第五章 健康好家庭 人生加油站 和谐家庭 人间花园 男人不累 家和似金 女人如水 家庭和美 第六章 多做“启明星” 不当“白骨精” 第七章 防病于未然 长寿自会来 第八章 保健养生箴言 第九章 保健养生新观念

## &lt;&lt;不生病的生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

清新的绿： 餐桌上的“绿”是指绿茶和绿色蔬菜。

茶之所以有保健作用，是由它含有的特殊成分所决定的。

据测定，茶叶中的化学成分达300多种，包括生物碱、维生素、氨基酸、茶多酚、矿物质、脂多糖等。这些成分有的防病治病，有的营养保健，有的兼而有之。

茶叶中最重要的生理活性物质是生物碱，主要有3种：咖啡因约1%~5%，茶碱0.05%左右，可可碱0.002%左右。

其中咖啡因的作用最关键。

空腹饮茶，咖啡因的吸收在2小时达峰浓度，3~7小时能排出一半。

咖啡因对人的神经系统有广泛的兴奋作用。

饮茶后，首先是兴奋大脑皮层（小剂量50毫克~200毫克，每杯茶约含100毫克咖啡因），可出现精神兴奋，思维活跃，提高对外界的感受性，消除瞌睡和减少疲乏。

剂量加大（200毫克~500毫克）时，可引起急躁、神经紧张、手足震颤、失眠和头痛。

在犬的条件反射实验中，茶能增加唾液分泌量及缩短反射的潜伏期，但不破坏对阴性刺激的鉴别能力。

这表明饮茶与饮酒不同，饮茶能保持清醒的理智和自控能力，使人更睿智和有风度，与酒后多言失态截然不同。

大剂量咖啡因还能使人呼吸加深、加快，血压上升、心率稍快，甚至心律失常，伴有支气管平滑肌松弛，胃液及胃酸分泌增多，尿量增多等。

对酒精、安眠药、吗啡等引起的轻度中枢抑制，饮用浓茶是有效对抗疗法。

茶还含有10余种水溶性和脂溶性维生素。

每100克茶叶中含维生素C为100毫克~500毫克，绿茶的含量比红茶高。

维生素C能帮助胆固醇转变为胆汁酸，既有助于降胆固醇又有助于防止胆结石形成。

维生素C又是解毒、防辐射、防重金属伤害、防疲劳和感染的能手，并能抑制最终致癌物的形成，促进抗癌细胞增殖。

美国国家科学院学报上发表报告称，对在4周的实验期内，每天喝5小杯茶，或5小杯咖啡的实验人员的检测表明：喝茶者，T细胞分泌的抗病物质增多，抗细菌和抗病毒能力增强，而喝咖啡者没有变化，原因是茶叶中含有的L-茶氨酸能提高人体免疫细胞的机能。

茶叶中还含有20%~30%的茶多酚类化合物，能促进脂类化合物从粪便中排出，降低血胆固醇，有助减肥和防治动脉粥样硬化，而喝咖啡能促进动脉粥样硬化。

茶叶中热量很少，而两杯某种时尚品牌的咖啡含的热量相当于1个汉堡包。

另外茶叶中还有2%~5%的氨基酸，有些是人体自身不能合成的，有很重要的生理功能。

茶叶中还有40余种矿物质元素，比如锌，对青少年的体格发育、智力发育和成人的性腺机能都有重要作用。

茶叶除了许多药理作用外，更重要的保健作用表现在心理、社会和心灵方面。

饮茶是一种格调高雅的文化，要有平和的心态和悠闲的环境，国学大师林琴南先生以美、健、性、论四个字表达我国的茶艺精神，日本茶道则以“和敬清寂”作为基本精神。

日常生活中，中国人讲究以茶待客，以茶怡情，“寒夜客来茶当酒”，从“柴米油盐酱醋茶”到“琴棋书画诗曲茶”可以看出，无论是物质生活还是精神生活，自古就离不开茶。

《琵琶行》中“商人重利轻别离，前月浮梁买茶去”，鲁迅的小说《药》也是以茶馆为背景的。

饮茶与饮酒、喝咖啡不同，是在一种清新幽雅、淡泊宁静的气氛中进行的。

一杯清茶，坦诚相见，给人一种缓和情绪、松弛精神、冷静理智的休闲。

饮茶能使许多争端、烦恼都烟消云散，使人得到六根清静的解脱，因此历代都将饮茶与打禅联系在一起，喻“饮茶为生活中小禅”。

典型例子就是绍兴人的“吃讲茶”，许许多多民事邻里纠纷，都可以在茶馆里“吃茶讲理”并邀请“店王”裁决，在静穆的氛围中，平和的心态下，品味苦涩的茶水，许多事都能“化干戈为玉帛”，起

## <<不生病的生活方式>>

到和睦邻里、安定社会的 作用。

.....

<<不生病的生活方式>>

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>