第一图书网, tushu007.com

<<健康飞船>>

图书基本信息

书名：<<健康飞船>>

13位ISBN编号：9787508722016

10位ISBN编号：7508722019

出版时间：2008-7

出版时间：中国社会出版社

作者：张仁庆 编著

页数：159

字数：170000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

健康是财富，健康是幸福，健康是现代人追求的时尚。
如何健康？
从饮食开始。
健康是新世纪人类所关注的头等大事。
20世纪60年代，我们没啥可吃。
可是，新世纪，人类在物质生活达到一定的丰富程度以后，却不知道吃什么、怎么吃了。
因此，出现了许多因饮食不当而导致的疾病。
我国居民因饮食不当、营养失衡导致体重超标的肥胖人口是2.6亿人，因食盐过量而患高血压的有1.6亿人，因饮酒、饮食不当造成血脂异常的有1.6亿人。
病从口入，中国的古训对现代中国人更为重要。
2002年8月～2006年12月，由卫生部、科技部和国家统计局共同在全国范围内开展的“中国居民营养与健康状况调查”显示：随着我国国民经济的持续快速发展，最近10年，我国城乡居民的膳食、营养状况有了明显改善，营养不良和营养缺乏导致的患病率持续下降。
但是，我国同时也面临着营养缺乏与营养结构失衡的双重挑战。
此次调查结果显示：营养过剩导致的疾病发病率高于营养缺乏导致疾病的发病率，糖尿病等慢性病的发病率正在升高。
目前，人类的健康面临双重挑战：一方面是传染病的危害，另一方面是慢性病的影响。

作者简介

张仁庆，汉族，1955年3月出生于山东烟台，经济法学硕士，现任北京奇山文化艺术交流中心董事长、中国食文化巾心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹渊评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作，先后编辑出版了《实用科技信息汇编》《

<<健康飞船>>

书籍目录

第一章奶品与健康 一、空腹喝奶好 二、牛奶的营养成分及其作用　三、喝奶腹泻是正常反应　四、奶类与奶制品　五、不宜喝牛奶的人与时间　相关知识第二章科学合理膳食　一、推翻旧的膳食金字塔　二、什么是露卡素饮食　三、我们离露卡素饮食有多远　四、猪狗饮食的启示　相关知识第三章饮食与健康　一、空腹饮食　二、食物是最好的药　三、食物的食疗、食补作用　四、91种特殊身份的食物　五、科学饮食参考--吃什么　六、有益于心脏健康的食品第四章错误饮食　一、两种错误的饮食导向　二、五味与五脏　三、"吃苦"的益处　四、食盐过量的危害　五、糖的危害　六、食鼠　相关知识第五章不孕不育话饮食　一、男性不育的破坏因素　二、有益于男性保健的食物　三、"性"福与健康　四、关心男人　五、乳腺癌的预防　六、不同年龄段的女性饮食　七、抗衰老指南　相关知识第六章睡眠与健康　一、失眠的种类　二、导致失眠的原因　三、保障睡眠的方法　四、有益睡眠的食物　五、睡眠环境　六、脊椎病与睡眠　七、睡眠与皮肤病　相关知识第七章心理健康与饮食　一、情商与健康　二、修身养性、心理健康　三、家庭和谐是心理健康的基础　四、心理健康的标准　五、吃出好心情　六、垃圾食物引发精神病　七、健康生活八要素　八、健康饮食定律　相关知识第八章减肥与脂肪　一、当前流行的减肥方式　二、减肥误区　三、如何科学减肥　四、减肥食品　五、国外有的的减肥方式　六、心血管与油脂　七、安全用油与合理用油　八、选购、贮存食用油　相关知识第九章亚健康　一、精英健康状况堪忧　二、亚健康的表现　三、亚健康的信号　四、学生普遍亚健康　五、亚健康的诱因　六、缓解疲劳的方式　七、新养生内经　八、不宜健康的饭后10件事　相关知识第十章美容与饮食　一、经常洗澡是第一美容　二、美容方式　三、早衰诱因　四、常见皮肤病的发生　五、预防皮肤病　六、排毒与美容　七、吃出美丽　相关知识第十一章健康饮食新课题　一、FUN健康新生活　二、维生素的新发现　三、人体必需的营养素　四、坚果养生与食疗　五、世界饮食新潮流　六、功能大米　七、强化食品　八、饮食新发现　九、地中海饮食　相关知识第十二章自测健康与保养　一、眼睛的检测　二、耳朵的检测　三、头发的检测　四、骨骼的检测　五、体重的检测　六、肌肉的检测　七、牙齿的检测　八、皮肤的检测　九、大脑的检测　十、肺的检测　十一、心脏的检测　十二、消化系统的检测后记

章节摘录

现代人讲智商，更讲情商。
情商是一个人对待外来事物的应变能力，是待人接物、处理人际关系的标准的体现。
情商高的人，宠辱不惊，笑看人间，运筹帷幄；情商低的人，办事效率低，遇到风浪和挫折就会承受不了，忧心忡忡。
世人进行对比、评定认为，清朝大太监李连英的情商最高，因为他侍候慈禧30多年，从没出错，并且得到了慈禧的欢心。
慈禧是个变化无常、心狠手辣的女人，侍候她随时都会有生命危险，而李连英却游刃有余，30多年没出差错，这其中的随机应变能力有多强？
换一个情商低的人，不吓疯也要得忧郁症了，而李连英却一直奉陪到慈禧去世。
联合国世界卫生组织在确定人类健康的四大基石时，特别强调了心理健康，把心理健康放在了重要的位置。
心理健康就是要有一颗平常心，正确对待别人，正确对待自己，正确对待突发事情，经受得住挫折和打击，百折不挠，勇往直前，处世坦然。
争取做到：赞扬长处，包容短处；想着好处，忘掉坏处；惦记难处，宽容错处；避开忌处，提醒疏处。
二、修身养、心理健康修身，指努力提高自己的品德修养；养性，就是培养自己良好的性格，不急不躁、宽厚待人。
修身养性是人生健康的精神灵魂。
中医认为，“静者寿，燥者夭”、“静而日充者以壮，燥而日耗者以老”。
明末清初的哲学家王夫之晚年独创了“六然”养神健心哲学，即：“身处超然，处人蔼然，无事澄然，处事断然，得意淡然，失意泰然”，这“六然”可称为人生健康长寿的理想心理素质经典。
目前很多人都有这种感觉：工作压力大、怕做事不完美、怕领导不满意、怕炒鱿鱼、怕失恋、怕别人瞧不起，各种苦闷的心情、压抑的情绪直接影响着身体健康。
中国工程院院士钟南山在给广州企业家和白领精英举办的健康讲座上讲到，一个人的情绪如果整天处在低潮，体内抵御肿瘤细胞的能力就会下降20%以上。

后记

本书从科学饮食、合理膳食、平衡心理、注重小节等方面入手，将一种以健康美食为宗旨的健康养生新方法展现给广大读者。
这些方法通俗易懂，操作简单，适合各类家庭使用。
然而，知易做难，我们总是习惯于寻找各种借口而不再坚持下去。
那么，如果你期望在不久以后能够熟练操控属于自己的那架“ 健康飞船 ”，请坚持以下几项原则：1．坚持合理的作息习惯，尤其是早餐不可荒废。
现在许多家庭不愿做饭，特别是不愿做早饭，宁肯饿肚子也不愿起床做饭。
作者多年的体会是，早起1小时就能吃上可口的早饭，常年如此就会精力充沛、健康相伴。
早起的1小时如何安排呢？
以早晨6：00起床为例：6：00-6：15：起床，洗手，然后烧水或煮粥。
6：15—6：30：水开后，煮奶、煮鸡蛋或馄饨，做小菜等（馄饨或水饺可以头天晚上包好放冰箱储存）。
6：30-6：40：洗漱，整理。
6：40-6：50：吃饭。
这时饭已晾了10分钟，不凉不烫，美味可口。
6：50-7：00：准备出发上班。
家庭常备的早餐食物有牛奶（奶粉）、鸡蛋、坚果、花生米、核桃仁等，如果起床晚了，吃一把花生米、喝一袋牛奶即可满足体内的需求（一把花生米相当于一碗白米饭的营养）。

编辑推荐

《健康飞船:健康饮食新概念》由中国社会出版社出版。

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