第一图书网, tushu007.com

<<健康生活新思维>>

图书基本信息

书名：<<健康生活新思维>>

13位ISBN编号：9787508732794

10位ISBN编号：7508732790

出版时间：2010-8

出版时间：中国社会出版社

作者：张允赏，张仁庆 编著

页数：162

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

<<健康生活新思维>>

内容概要

世界观的转变是一个根本的转变。
现在生活好了，可是得病的人变了，据2009年北京市卫生局统计，全市慢性病患达到了总人口的2／3，这是一个多么可怕的数字！
现在社会上出现了许多养生保健的图书，经我们阅读到目前为止，还没有一本谈到健康、观念和思维的图书。
要想摆脱慢性病的困扰，就必须从科学饮食、改变陋习开始，首先要改变观念和思维方式。
　本书从提高个人修养到学习营养知识，认识食物的性质，以及一些平日良好生活习惯，指导读者健康生活树立新思维，改变旧观念。
适应中老年和80后的读者阅读！

作者简介

张允赏，1974年出生于山东，1993年12月入伍，在部队期间荣立二等功一次，三等三次，被评为全国优秀士兵，现为中国烹饪大师、高级烹调技师。

他爱岗敬业，刻苦钻研，勤奋好学，先后发表了多篇论文，荣获全军首次烹饪大赛中国名师称号和奖章，解放军报等新闻媒体多次报道他的成绩，现任福建省地税局培训中心餐厅管理员，中国食文化丛书高级编委。

第一图书网, tushu007.com

<<健康生活新思维>>

书籍目录

第一章 概述树立新观念 一、树立新观念 二、疾病与饮食 三、食物的功效第二章 健康新思维 一、美在夕阳红 二、心理健康 三、如何才能健康长寿 四、日常生活中的养生 五、健康我做主第三章 远离旧观念旧习惯 一、改变旧观念 二、生活陋习 三、饮食陋习 四、卫生陋习 后记

章节摘录

人人健康是家庭幸福的标志，长寿快乐是每个人的愿望。
如何健康饮食？
我们认为应做好以下几项工作：　1.树立健康新观念　关于健康二字的解释，古人曾说：“体壮日健，心怡日康。
”也就是说，健康要有个好身体，还要有健康的心理。
心理健康是人类健康的重要组成部分，但是现在生活好了，患神经性疾病的人却增多了。
世界卫生组织发布的报告说，全球约10亿人患有各种神经系统疾病。
而随着人口老龄化程度的不断加深，神经系统疾病患者还将继续增加。
一则名为《神经疾病：公众健康的挑战》的报告中说，中风、帕金森病和脑损伤等神经系统疾病每年在全球范围内夺走约680万人的性命，占全球死亡人数的12%，全球患者人数20年内将翻一番。
优美的生活环境及科学的饮食方法是健康的保证。
心理健康必须有一个良好的心态，正确对待自己，正确对待别人。
有容乃大，能忍自安。
新世纪，人类最关注的话题是健康，而健康的一个重要因素就是饮食。
科学饮食，营养均衡了，才能身体健康、心情舒畅。
新课题是指人们利用新技术、新方法、新材料、新观念研制出新产品，总结出新观念。
新课题的研究对科学健康饮食将起到重要作用，为此，我们选择了具有代表性、实用性、准确性的新课题介绍给读者，使您可以从中得到启发，受益无穷。

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