

<<这样生活最健康>>

图书基本信息

书名：<<这样生活最健康>>

13位ISBN编号：9787509120125

10位ISBN编号：7509120128

出版时间：2008-11

出版时间：李兴春、王丽茹 人民军医出版社 (2008-11出版)

作者：李兴春，王丽茹 编

页数：171

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>

<<这样生活最健康>>

前言

身体健康的关键是生活健康。

生活包括衣食住行诸多方面，在这些方面做到了科学性，就是健康的生活。

健康生活是每个人的追求，真正做到健康生活必须注意以下几个方面。

首先是吃，人每天都要吃，吃什么、怎么吃很有讲究。

俗话说，“病从口入”，就是说吃得不科学会引起疾病。

因此，人要健康，就要吃得好，吃出健康来。

穿衣服好像很简单，冬天不冷、夏天不热就可以了。

可是不冷穿什么，不热穿什么可就不大一样。

尤其现在穿衣戴帽讲究美观，追求时尚，再加之衣服用料不同，选择不当，穿衣也会给人带来疾病。

住也是一件大事，人们要在自己的住处（居室）度过生活的大部分时间。

居住环境不佳，屋子冷暖干湿不当，以及环境卫生差等，都对人的健康有影响，不可小看。

行包括的内容很多，如果不注意安全防范，行也会累着人，伤着人，危险性很大。

一个人要学会安全出行，才可以确保健康。

人的衣食住行都是为了保护身体的健康，但也可能导致疾病发生。

因此一个人在生活中要注意防治疾病，不患病、少患病。

人应该把自己的衣食住行与预防疾病结合起来，一旦发生了疾病除积极治疗外，也要在衣食住行上加以辅助治疗，以求早日痊愈，恢复健康。

《这样生活最健康》一书，将为你实现健康的生活提出一些忠告，提示你如何科学地生活，克服和纠正不健康的生活方式。

健康生活是可以做到的，不健康的生活方式是可以修正的，关键是你要知道自己哪些方面不符合健康生活。

没有做到的努力去做，你的生活方式趋于健康，你的身体就会健康。

<<这样生活最健康>>

内容概要

《这样生活最健康》编者从饮食、穿衣戴饰、起居、运动娱乐、旅游、美容美体、性爱生活、生活习惯、防病治病9个方面给出了健康生活的提示，帮助人们克服和纠正不健康的生活方式，以指导大众收获健康。

<<这样生活最健康>>

书籍目录

第1章 科学饮食——摄取生命的必要元素1.科学饮食与年龄段2.提倡日常吃些粗粮、杂粮3.春季饮食宜清热解毒4.夏日饮食要清凉消暑5.秋季饮食宜养阴润燥6.冬季饮食宜补肾温热7.提倡日常多吃豆类食品8.日常饮食中宜多吃些芝麻9.日常宜把鱼作为主要肉食10.吃肉宜多吃鸡肉、兔肉11.虾皮含钙丰富宜常吃12.日常饮食宜多喝奶13.喝奶要注意的问题14.喝酸牛奶更有益15.日常多吃菌菇类有益健康16.春秋多吃韭菜好17.要经常吃胡萝卜18.多吃番茄可防病19.吃芹菜可防治高血压20.土豆是十全十美的食物21.常吃山芋可强筋骨、防疾病22.黑木耳宜常食23.日常饮食中宜常吃些大蒜24.夏季多吃西瓜, 常年多吃苹果25.红枣能治贫血和高血压26.核桃仁是极好的零食27.常吃花生能防冠心病28.巧克力可以放心地吃29.水产类食物宜多吃30.脑力劳动者宜常吃葱、蒜31.男性宜多食的九种食品32.女青年经期宜多吃的食物33.青年男女新婚蜜月宜多吃的食物34.学生考试前宜多吃、少吃的食物35.不宜总吃精米、细面36.日常饮食要注意酸碱平衡37.常吃熏烤食品对健康不利38.偏食油炸食品易患病39.被污染的食物不能吃40.吃糖过量易患病41.过食钠盐会使血压升高42.罐头食品不宜多吃43.方便面营养不足不宜常吃44.主食不宜吃得太少45.只吃素食不利健康46.常吃大鱼、大肉不利健康47.多吃油脂不利健康48.吃鸡蛋要注意的几点49.吃火锅要注意卫生50.土豆不宜带皮吃51.未成熟的土豆和青色番茄有毒不能吃52.八种易被忽视的有毒蔬菜不宜吃53.茄子皮、芹菜叶有营养不要弃掉54.菠菜不宜常吃、多吃55.宜多吃无农药污染的蔬菜56.吃水果要因人而异57.香蕉、橘子、柿子、番茄不宜空腹吃58.杏、荔枝、大枣、甘蔗、葵花子不宜多吃59.不要吃发霉的甘蔗60.要养成不渴也喝水的习惯61.喝水要喝白开水62.喝矿泉水的好处63.不宜长期饮用纯净水64.适当时可饮蜜水、盐水65.有几种水不宜直接饮用66.喝水不宜过量67.日常饮茶要适宜68.女性经期、孕期、哺乳期不宜喝茶69.喝咖啡“六不宜”70.不宜经常喝饮料71.不宜过量喝汽水72.不要常喝可乐型饮料73.有些人不宜喝冷饮74.不宜常饮酒、过量饮酒75.不宜空腹饮酒76.饮酒的禁忌77.不宜多喝醋78.不要只吃植物油不吃动物油79.炸过食物的油不宜反复使用80.饮食制作中应注意保护营养成分81.要用开水煮饭82.不宜用面肥发面83.做饺子馅不宜挤水84.宜采用的安全洗菜法85.瓜类菜不宜先切后洗86.炒菜时不宜多油、高温87.炒菜、炖肉时放酱油、盐不宜过早88.炒菜勾芡宜注意的几点89.煮粥、炒菜不宜放碱90.每炒一道菜就要刷一次锅91.绿豆芽不宜发得过长92.水发香菇不宜用热水泡和久泡93.不宜生吃和高温炒食胡萝卜94.腌不透的酸菜不宜吃95.生食蔬菜有利有弊96.吃凉拌菜应注意的几点97.鲜肉不宜反复冷冻98.鲜猪肉不宜用热水长时间浸泡99.不宜用绞肉机制做肉馅100.猪肉不宜大块煮101.不宜用冷水、旺火炖肉102.炖骨头时不宜加醋和久煮103.猪油渣不宜食用104.动物内脏不宜炒食105.豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴结不宜吃106.鸡头、鸡屁股不能吃107.鱼腹黑膜有毒素不能吃108.洗带鱼不宜刮皮109.如何选择新鲜的海鲜110.海带不宜长时间浸泡111.煮鸡蛋时间不宜过长112.煮熟的鸡蛋不宜用冷水泡113.蒸鸡蛋羹“四不宜”114.喝豆浆“四不宜”115.使用味精“四不宜”116.水果不宜榨汁喝117.不宜用保温杯沏茶118.不宜用滚开水冲营养品、沏茶119.饭前宜做的保健措施120.饭、菜、汤、水果应按正确顺序吃121.用餐不宜少了汤122.偏食对人体健康不利123.不宜吃太烫、过冷的食品124.不宜长期饱食125.不宜吃汤泡饭126.早餐不宜马马虎虎127.早餐不宜只吃干食128.吃晚餐注意“四不宜”129.吃饭时不宜看书、看电视130.饭后保健“八不宜”131.睡前喝杯牛奶有利睡眠132.晨起喝水有利防病133.剧烈运动或强体力劳动后不宜立即大量喝水134.白酒不宜凉饮135.白酒与啤酒、汽水不宜同饮136.不宜吃煮茶叶蛋

第2章 穿出美丽和健康1.牛仔裤不宜经常穿2.女性常穿低腰裤易导致痛经3.女性穿裙子应注意的问题4.少女不宜穿健美衣裤5.女孩子不宜常穿丁字内裤6.女性要正确戴乳罩7.妇女夏天不宜穿长筒丝袜8.不宜常穿化纤织物内衣9.要适时洗澡勤换衣服10.女性不要穿过高的高跟鞋和“松糕鞋”11.不宜穿尖头皮鞋12.平时不宜常穿运动鞋13.不宜穿硬底鞋14.冬季不宜戴口罩防寒15.穿工作服要注意卫生16.保暖内衣不宜贴身穿17.洗衣服不宜“大杂烩”18.存放衣服不宜放卫生球19.接触樟脑的衣服不宜马上穿20.女性热天不宜戴金属首饰21.戴首饰应防首饰病22.戴耳环“四不宜”23.选戴眼镜“四不宜”24.戴隐形眼镜宜注意的事项

第3章 按时起居——把好生命的时间节点

第4章 运动娱乐——让生命有张有弛

第5章 美容美体——让生命之花更加灿烂

第6章 性爱——让生命健康和谐

第7章 好习惯——让生命之树常青

<<这样生活最健康>>

章节摘录

1.科学饮食与年龄段(1)儿童、青少年及25-35岁年龄段的人，饮食中需要多补充蛋白质及微量元素，如丰富的锌、硒和维生素E、维生素C。

青年人如长期过多进食高纤维食物，会使人的蛋白质等营养成分缺乏，脂肪摄入量大增，微量元素缺乏这很不利于健康。

粗粮中含有大量纤维素，这一年龄段的人如果过多的常吃粗粮可对大肠产生机械性刺激，促进肠蠕动，就会影响人体对蛋白质、无机盐和某些微量元素的吸收。

(2)35-45岁年龄段的人机体新陈代谢开始变慢，容易发胖，宜少吃高甜度、高脂肪的食物，而宜食用各种干果、粗杂粮、大豆、新鲜水果等营养丰富、全面的食物。

(3)45-60岁年龄段的人易患高血压病，宜少吃盐，多吃含有丰富钾的食物，如干杏、豆类和干果。

妇女绝经时要多食大豆产品，以减少骨的损耗。

中年男人担心前列腺病，可以多食用锌、维生素E丰富的食物，如芝麻、瘦肉、肝脏等含有较多的锌，鱼肝油、向日葵子及植物油中等含有较多的维生素E。

(4)60岁以上年龄段的人容易患癌症、心脏病和脑卒中等病。

因此，宜多食含有丰富抗氧化物的食物和含锌量丰富的食物，如水果、蔬菜、植物油、纤维素以及鱼和低脂肪动物肉，可以降低疾病的发生率。

2.提倡日常吃些粗粮、杂粮专家主张，人们每天主食中有10%左右的粗粮、杂粮，对身体健康非常有益。

(1)玉米：玉米是专家提倡的主要粗粮，也是杂粮的一种。

它含有的营养素主要是：糖类，占70%以上，可为人体提供热量；它含有较多的膳食纤维(约5%)，能促进肠蠕动，缩短食物残渣在肠内滞留的时间，减少人体对毒素的吸收，有防治便秘和抑制肠癌的作用；玉米中镁、钙和β-胡萝卜素的含量比一般谷物高，它们可舒张血管、防治高血压病和消除氧化自由基，对延缓衰老过程十分有益。

<<这样生活最健康>>

编辑推荐

《这样生活最健康》将为你实现健康的生活提出一些忠告，提示你如何科学地生活，克服和纠正不健康的生活方式。

健康生活是可以做到的，不健康的生活方式是可以修正的，关键是你要知道自己哪些方面不符合健康生活。

没有做到的努力去做，你的生活方式趋于健康，你的身体就会健康。

<<这样生活最健康>>

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>