

<<生命五要素>>

图书基本信息

书名：<<生命五要素>>

13位ISBN编号：9787510800962

10位ISBN编号：751080096X

出版时间：2009-6

出版时间：九州出版社

作者：江国生

页数：255

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>

<<生命五要素>>

前言

在这里先向大家提一个问题：你每天都做些什么？
相信100个人会有100个不同的答案。

其实归结起来，就是平常得不能再平常的五个字：吃、喝、拉、撒、睡。

也许有人会说，“这也太俗了吧？”
简直就是动物的本能嘛！

”对，这毫不风雅、俗而又俗的五个字，正是我们每个人生活的基本。
没有谁能够在每天的生活中，脱离这五个字。

但也正因为吃、喝、拉、撒、睡是属于基本中的基本，所以常常被人们所忽视，对它们采取视而不见、顺其自然的态度来对待。

随着生活水平的提高，人们对于健康的重视程度也越来越高。
从仅仅追求健康到追求长寿，进而要求具有高品质的生活质量以及高标准的生活环境。
高品质的生活质量即意味着在一生中少生病、不生病，免受病疼的骚扰而活到人类应有的自然年龄（100~175岁），并达到自古以来人们所追求的理想寿终境界——无疾而终，宋美龄女士就是最好的例证。

但怎样才能达到我们孜孜以求的养生保健的目的呢？

于是乎，中医、西医、内治、外疗等等方法，纷纷登场。

在健身房中挥汗如雨的有之；每天大把服下各种营养药片与饮液的有之；稍有头痛脑热就急忙就医、忧心忡忡的更有之。

<<生命五要素>>

内容概要

吃、喝、拉、撒、睡除了是人类与生俱来的生理本能，它们还是身体传达给我们的信号。有时，我们称那些非正常的吃、喝、拉、撒、睡为不良习惯，其实这正是身体在提醒我们。通过这些，我们能够清楚地知道什么是身体处于亚健康的异常反应，什么是疾病的早期信号。只有充分加以重视并及时纠正，早发现早调理早诊治，健康长寿才不再是一纸空谈。

在本书中，作者详尽地告诉了大家呵护好吃、喝、拉、撒、睡——生命五要素的重要性，以及如何识别生命五要素的异常表现及当出现异常时的相应对策。

当你读完本书，就会发现养生与长寿其实既不玄妙也不深奥，只要你用心、细心，完全可以把健康掌握在自己的手中。

<<生命五要素>>

作者简介

江国生：内科主任医师（教授），享受国务院特殊津贴的医学专家。1963年毕业于南京医科大学，长期从事临床和教学工作，擅长心脑血管病专业，积累了丰富的临床经验。撰写医学论文百余篇，在各级医学杂志上发表或学术交流。近年来，从事养生保健科普知识教育工作，深受广大读者朋友的欢迎、信任和爱戴。2004年出版个人专著《健康六要素》，由光明日报出版社出版，其独特的养生视角和新颖的健康理念，广受好评，享有盛誉。

<<生命五要素>>

书籍目录

第一篇 民以食为天——揭开“吃”的奥秘 第一章 牙口好肠胃好，才能吃得好 第二章 健康就隐藏在一日三餐的细节中 第三章 青春美丽属于会吃的女人 第四章 吃得对吃得好，做自己的营养师 第五章 药食同源，在享受美食的同时远离疾病第二篇 和空气一样重要——讲讲“喝”的道理 第六章 会“喝水”还要“懂水” 第七章 了解水的秘密，识别水中的“杀机” 第八章 你真的会喝水吗？ 第九章 水代谢异常之失水 第十章 除了白开水，我们还能喝什么？

第三篇 畅通才健康——说说“拉”的那点事儿 第十一章 “认识”便便 第十二章 “便便”的两种异常状态：便秘和腹泻 第十三章 令人难以启齿的肛肠疾病 第十四章 拥有完美便便，才能拥有健康生活第四篇 “小便”不可小觑——议议“撒”的问题 第十五章 了解“小便”，给健康多一点保障 第十六章 “撒”的常见疾病及治疗 第十七章 肾结石是常见的泌尿系统疾病 第十八章 呵护好泌尿系统的正常功能第五篇 一觉闲眠百病消——谈谈“睡”的学问 第十九章 吃人参不如睡五更 第二十章 不良的睡眠习惯是健康的敌人 第二十一章 睡眠的异常状态：失眠、多梦 第二十二章 如何调理、保持良好的睡眠附：健康谚语

<<生命五要素>>

章节摘录

保持健美身材，也一样不忘吃肉 许多女性把肥胖和肥肉联系起来，以为吃肉是致使发胖的元凶，为了保持曼妙的身材就把肉拒之门外。

但事实上，不吃肉变瘦了是因为人体缺少了肉中含有的那部分热量，“瘦”是自然的事。若把不吃肉改为不吃其他东西，如改为不吃鱼，即减去了吃鱼吸收的那部分热量，结果也是一样的。可是这样做的结果是导致营养失衡，长此以往，会对健康产生不利影响。

防止肥胖的根本原理是控制饮食的总热量。

糖、脂肪、蛋白质的代谢是互相联系的，通过体内的化学反应，糖可以变成脂肪，蛋白质也可以变成糖、变成脂肪。

这就是为什么有的人并没有天天吃肥肉，但吃了过量的糖与蛋白质，总热量超过了人体消耗的热量，也会发胖。

因为胖的原理主要是能量失衡，即进入人体的热量多于消耗的热量。

这里所说的“肉”是指动物的肌肉，里面含有丰富的动物蛋白质。

蛋白质是构成人体的重要物质，如果每天不摄取一定量的蛋白质，就会营养不足，特别是动物蛋白质及构成蛋白质的氨基酸是人体不可缺少的。

我国居民的食物，主要是米、面、副食品等。

从能量角度看，主食与副食同样提供热量。

主食中的碳水化合物是热量的必要原料，如利用不完，便会变成脂肪，储存在体内。

想减肥的人如果只减少或不吃肉而不减少淀粉（主食）及各种油类的摄入，即不控制总热量，结果往往是仍然肥胖。

总之，我们应该平衡膳食，了解食物的营养成分及热量，根据各人的具体情况合理饮食，保持能量平衡，才能预防肥胖的发生，而不是说不吃肥肉就行了。

贴心小知识 脂肪的重要作用 对于想拥有魔鬼身材的人来说，脂肪是最大的敌人，是千方百计要消除掉的。

其实，脂肪并非你想象中的“面目可憎”，而是人体中不可缺少的一部分。

脂肪有重要作用，可供能量、构成细胞膜等组织、保持体温、保护内脏等。

如果体内长期缺乏脂肪性成分，很容易引起人体维生素A、D的缺乏症，进而导致皮肤干燥、头发干枯、脱落，甚至是夜盲症、干眼症等疾病。

所以说，体内保持一定的脂肪含量才是合理的，不要为了减肥，一味的去除脂肪。

贴心小知识 熟知四气五味而食 在日常生活中，常常遇到因不懂“四气”、“五味”而偏食致病者。

如过食生冷，导致脾阳损伤，使寒湿内生，发生腹泻、腹痛等；过食肥甘辛辣厚味，致温热痰浊、气滞血壅，症见痔疮、痈疽；过于吃酸的东西，会使肝气太旺、脾胃虚弱，症见胃脘胀、两肋隐痛等；过于吃咸的东西，会使肾气伤、肌肉萎缩、腰膝酸软。

所以，不论是平素的饮食，还是体弱进行食补或药补，都要用“四气”、“五味”理论来指导。

如体质偏热、病属热证者，宜吃凉性食物；若体质偏寒、病属寒证者，宜吃温热性食物。

<<生命五要素>>

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>