

<<现代健康八大法则>>

图书基本信息

书名：<<现代健康八大法则>>

13位ISBN编号：9787533531140

10位ISBN编号：7533531140

出版时间：2008-5

出版时间：福建科技出版社

作者：徐文钦

页数：224

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>

## <<现代健康八大法则>>

### 前言

每个人的生命只有一次，只有健康的生命才会有高质量的生活，忽略健康其实就是作践自己的生命。

健康是1，其他的一切都是1后面的零，没有了健康，再多的零还有什么意义？

健康是车，其他的一切都是车上的货物，没有了车，你用来来装载货物？

出生时，只有生命和健康属于你，其他的一切都是身外之物；死亡时，随着生命和健康的消失，任何东西也都不再属于自己。

世上有人把知识视为财富，有人把金钱视为财富，有人把权势视为财富，有人把关色视为财富，有人把人脉视为财富……其实，健康才是智慧者最重要的财富。

健康好比你的本钱，你想要得到的好比是利润，没有本钱，哪来的利润？

在健康上投资，就是一生中最智慧的投资、回报最多的投资。

有健康才会有快乐，没有健康，面对一切值得快乐的人和事，还能快乐起来吗？

事业成功，常常和健康长寿是相辅相成的。

有健康才会有成功，没有健康，成功还有什么意义？

成功又从何谈起？

本书提出的科学营养、适当运动、注意休息养生、“性”福适度、心态乐观、讲究卫生习惯、生活方式健康、未病先防有病早治八大现代健康法则，不仅适合脑力劳动者、年轻人，也适合体力劳动者和中老年人。

本书还提供了大量经过实践验证的健康养生的方法，希望能够帮助您促进健康。

愿每一个人都能够健康地工作、生活，快乐地享受人生！

## <<现代健康八大法则>>

### 内容概要

健康就像空气，平时并不感觉到它的存在。  
而一旦失去它，才知道它的珍贵。  
人人都知道健康的重要，却往往对健康的溜走听之任之，直到出现危机才开始亡羊补牢。  
人人都知道病从口入，却总是只挑选自己喜欢的食物大吃特吃。  
人人都知道运动的好处，可一想到要花费时间和辛苦，就开始变得犹豫。  
人人都知道不良生活习惯与嗜好的坏处，却依然习惯难舍。  
人人都知道纵欲的坏处，在诱惑面前却掌握不了性生活的尺度。  
人人都害怕疾病，却对自己日益加重的疾病视而不见。  
人人都知道心理平衡的重要，却依然患得患失，喜怒无常。  
人生只有一次生命。

请珍惜自己的健康和生命。

本书提出的科学营养、适当运动、注意休息养生、“性”福适度、心态乐观、讲究卫生习惯、生活方式健康、未病先防有病早治八大现代健康法则，不仅适合脑力劳动者、年轻人，也适合体力劳动者和中老年人。

本书还提供了大量经过实践验证的健康养生的方法，希望能够帮助您促进健康。

## &lt;&lt;现代健康八大法则&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一法则 科学营养 日常膳食要点 饮食平衡法则 吃好早餐很重要 如何吃好午餐 晚餐过饱并非福 饥饱不规律胃受害 不要过度节食 “狼吞虎咽”折寿 细嚼慢咽健康一生 不要等饿了才吃 不要经常汤泡饭 经常吃肉并非好事 肉类反复冷冻不利于保鲜 不要吃过多的糖 不必“谈脂色变” 主食并非越少越好 摄入维生素并非越多越好 水果并不能取代蔬菜 总吃剩饭是因小失大 不要吃过热的食物 冷食应适度 洋快餐不宜多吃 “零食”不可多吃 大桌餐危害健康 如何把握烹调的温度 不要等渴了再喝水 饮用水并非越纯越好 何时喝水好 出大汗后过量饮水容易水中毒 饮料不能代替白开水 不宜大量饮用咖啡 茶的养生妙用 经常喝浓茶对身体有害 不当饮酒害处多 边喝酒边吸烟危害更大 食欲过旺未必是好事

第二法则 积极运动 让运动成为生活的一部分 运动时间是可以挤出来的 生命在于适度运动 运动可使工作效率提升15% 工作生活中的小运动 不要经常长时间运动 不要急于追求运动效果 不要搞突击式的高强度无氧运动 运动前做好热身准备 高强度运动后注意做整理运动 不要用剧烈运动来发泄情绪 过度深呼吸有害健康 运动的基本原则 选择适合自己的有氧运动 消除脑力疲劳、提升脑力的运动方法 快乐运动、轻松减压的秘诀 简单易学的眼部保健法 对付脊椎病的针对性局部运动法 防治颈椎病的颈部运动法 防治颈椎病的卧位法 防治椎间盘突出的站立练习 办公族的好运动——手跑 脊椎病的综合运动疗法 对前列腺有利的运动方法 单靠运动不能减肥 并非运动强度越大减肥效果越好 空腹适度运动有利减肥 不能哪里肥胖锻炼哪里 减肥锻炼要长期坚持 几种简单易行的减肥运动 几种时尚的美容运动 运动是改善睡眠品质妙方 什么样的运动方式对睡眠最有帮助 心脏病运动须知 运动是防治癌症的最佳方法 高血压患者运动须知 糖尿病患者运动须知 培养运动的恒心 快走是最简便的运动方式 “饭后百步走”还是“饭后不要走” 家务劳动并不能替代体育锻炼 运动时一定要穿运动鞋 晨练并非起得越早越好 外出锻炼要注意天气情况 全家共同运动，全家共享健康

第三法则 注意休息 养生 懂得休息才能更好工作 处理好工作与家庭关系的人更健康 学会授权才能学会休息 学会主动休息 久坐者的主动休息方式 不要总是把工作带回家 靠吸烟缓解疲劳有害健康 伸懒腰有利于缓解疲劳 打哈欠有利于人体健康 劳累后不宜大量吃蛋、肉 趴在桌子上午睡危害大 不要总是困了才睡 睡眠时间不是越长越好 根据生理规律作息 不要依赖安眠药对付失眠 饮酒催眠危害身体 饭后不宜立即睡觉 不要蒙头睡觉 不要开灯睡觉 夫妻不要面对面睡觉 不要戴手表睡觉 不要穿袜睡觉 正确使用电热毯 醒后最好静躺几分钟再起床 起床就叠被并非好习惯 有关睡眠的提醒

第四法则 “性”福适度 增进夫妻情感的策略 夫妻间应多亲昵 过度纵欲害处多 男性纵欲的致病机理 女性纵欲也伤身 性交时间并非越长越好 不要养成重复性交的习惯 不要追求频繁的性生活 不要不择时间就做爱 克制蜜月受孕的冲动 性交不等于性爱 性生活不宜速战速决 不可用性生活来发泄不良情绪 不能总靠性爱缓解感情冲突 “春药”滥用不得 性生活间隔时间太长易引起性冷淡 夫妻间不要滥用性惩罚 运动对增强性功能的作用 男女均可通过运动增进性欲 提升性能力的三种针对性运动 凯格尔式练习

第五法则 心态乐观 善养生者养内 积极心态的报酬 快乐建立在和谐的人际关系之上 减压方法推荐 不要事事追求完美 少忧愁，不白头 大笑并非对健康都有益 别让厌职情绪缠上自己 单身不利于健康 夫妻没必要终日如胶似漆 不要总是让自己的丈夫丢面子 如何克服婚后厌倦心理 会教子的父母更健康 远离育儿焦虑症

第六法则 讲究卫生习惯 让室内空气更清新 冬季注意开窗通风 注意清理暗角卫生 卫生间的卫生很重要 注意厨房卫生 冰箱要定期清理 小心各种把手成了致病的污染源 洗澡并非越经常越好 不要长时间洗热水澡和桑拿浴 女性不要过频地清洗阴道 运动后不宜立即冲凉水澡 夏天不宜用凉水冲脚 用冷水洗头并不能真正醒脑 睡觉之前不忘洗脸 睡觉之前不忘卸妆 不要让床铺成了致病温床 不让宠物危及自己的健康 不让花草危及健康 留胡须不卫生 吃过食物后都要漱漱口或刷牙 一把牙刷最多用三个月 新购内衣裤要洗过再穿 不要总穿紧身衣服 衣领、领带不宜过高、过紧 凉爽天气不宜穿裙子 不要总穿尖头皮鞋 不要总穿同一双鞋 刚脱的皮鞋不要立即放入鞋柜 女性不要总穿高跟鞋

第七法则 生活方式要健康 培养健康、规律的习惯 注意交通安全 注意生活安全 纠正导致大脑迟钝的不良习惯 时刻呵护自己的眼睛 消除眼部浮肿的方法 保养眼部减少皱纹 注意生活方式预防中年癌症 注意生活方式预防心脏病 注意生活方式预防中青年脑中风 养好习惯预防中年糖尿病 克服不良习惯防治前列腺炎 注意生活习惯防治女性贫血 防范家电对身体的伤害 减少手机对健康的损害 减少电脑对身体的伤害 减少微波炉对身体的伤害 夹着电话听筒接打电话危害健康 克服空调依赖症 对着电风扇吹易得病 长时间用耳机听

## <<现代健康八大法则>>

音乐影响听力 憋屎憋尿害处多 起床后不要光着脚走动 小心不良习惯使自己落下月子病 夜生活过度影响健康 家人要共建健康生活方式第八法则 未病先防,有病早治 亚健康的防治 远离“过劳死” 预防比治疗更重要 别忘了定期检查身体 消除脑疲劳的方法 消除眼疲劳的方法 脊椎病的预防 脊椎病的治疗 青春痘的防治 痔疮的预防 痔疮的治疗 电脑狂躁症的防治 抑郁症的防治 “食补”、“药补”须知 不要用饮料送服药物 如何延缓记忆力减退 夏秋小心贪凉而感冒 冬季小心穿戴惹出病 如何对付感冒 发烧时的饮食禁忌 发烧时不宜剧烈运动 轻微感冒不宜剧烈运动 发烧后不宜立即吃退烧药 发烧后有哪些物理降温方法 咳嗽注意事项 高血压服药不宜“矫枉过正” 高血压的防治 出现“早搏”怎么办 肾炎病人是否需要忌盐 女性痛经不要捶打腰部 “崴脚脖子”后怎么办 嘴上长疮怎么办 大蒜止泻不科学 便秘的防治

## &lt;&lt;现代健康八大法则&gt;&gt;

## 章节摘录

细嚼慢咽健康一生 “食宜细缓，不可粗速”，细嚼慢咽虽是一个小小的习惯，如果能够一生如此，对健康必有大的好处。

细嚼慢咽有以下好处： 1.细嚼慢咽有利于促进唾液的分泌。

咀嚼时分泌出来的大量唾液与食物混合、溶解、相互作用，不但可以促进机体对营养素的消化吸收，又可以改变食物中的有毒物质的化学结构，而起到解毒作用。

唾液中的唾液具有使致癌物质转化为无毒的神奇作用——如：亚硝胺、黄曲霉毒素、3,4-苯并芘及烷化剂、烟油，鱼和海味的焦糊物等，其对细胞的致突变性在30秒钟内可完全丧失。

2.有利于牙齿与牙周组织的健康。

3.可为下一步的消化奠定基础，可分担胃肠负担。

4.可以促进大脑的发育，预防老年痴呆症。

5.减少被噎，或者误吞异物，被鱼刺、骨头卡住的情况。

6.细嚼慢咽可避免进食过量，有利于减肥。

一般情况下，进食20分钟才会感觉饱，如果吃饭过快，一下吃了很多东西还觉得饿，于是就禁不住继续吃，结果能量摄入严重超量。

如果能够细嚼慢咽，一段时间内吃得有限，但慢慢就感到饱了，再吃的欲望就小了，就控制住了饮食。

7.细嚼慢咽可以更好地刺激位于口鼻中的感受器官，从而可以更充分享受食物所带来的乐趣，更好地尝出每样食物中特有的味道，充分利用食物中的营养。

8.可清除食物中的异物。

那么，如何做到细嚼慢咽呢？

1.一顿饭最少要吃20分钟。

2.对于病人来说，为了食物更好地消化，有利于机体康复，每口饭最好多咀嚼几次再吞咽。

不要等饿了才吃 许多人不能按时就餐，有相当一部分人根本不吃早餐，其理由之一就是“不饿”。

经常饿了才吃会对我们的健康造成危害： 1.容易引发胃炎或消化性溃疡。

食物在胃内仅停留4~5小时，感到饥饿时胃早已排空。

胃黏膜这时会被胃液“自我消化”。

2.饿了再吃不但不容易减肥，控制体重，反而容易导致肥胖。

因为不吃东西时，身体会先拿出蛋白质（即身上有用的肌肉）去燃烧热量，然后才会燃烧到脂肪。

这样，虽然一开始体重轻了，但却未燃烧到体内的脂肪。

体内肌肉变少，脂肪变多，反而阻碍身体的代谢速度，只要下次随便吃点东西就很容易反弹回肥胖了。

所以，总是等饿了才吃的朋友一定要注意做到： 1.每餐定时。

2.每餐定量。

不要遇到好吃的就吃得太多，这样，下一顿就不想吃了。

规律的进餐习惯就会因而被打破。

每餐吃七八成饱即可。

3.如果感觉不太饿，到了吃饭时间可以少吃点，但不可一点不吃。

上一顿吃得少了点，下一顿就会有饥饿感了。

这样，就可以调整到定量定时的进餐习惯了。

<<现代健康八大法则>>

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>