

<<50种有益健康的生活习惯>>

图书基本信息

书名：<<50种有益健康的生活习惯>>

13位ISBN编号：9787534134517

10位ISBN编号：753413451X

出版时间：2008-11

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：邳艳春

页数：156

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>

## <<50种有益健康的生活习惯>>

### 前言

首先我要说的是，不管你愿不愿意改变，我都要建议你每天尝试做一些原本不喜欢的事情，就当是磨练吧。

特别是尝试改变那些影响健康的事情。

或许这并不容易做到，但是一定要去，为了自己的健康。

虽然都知道好习惯的重要性，然而人们总是有各种各样的原因没有将好习惯坚持下去。

我简单列举一些身边的现象：为了多睡一会儿，早晨不吃早餐，匆忙地跑去上班，久而久之，患上了胃病。

为了能多玩一会儿，挑灯夜战到深夜，最终导致睡眠不足，头昏眼花。

为了能在众人面前展现自己的坚强，时刻压抑自己的情绪，结果换来了抑郁症。

为了省事，总是在快餐店果腹，或者一碗方便面，外加一根火腿肠就成了午餐。

毋庸列举太多，或许上面的现象就有一些发生在你身上，不是吗？

在现实生活中，我们总能看到一些人直到身体健康亮出红灯时才如梦初醒，开始求医问药，到那时再后悔已晚矣！

生命最重要的其实就是两个时刻，早晨和晚上。

早晨开始你的生活，而晚上你要自己尝尝一天生活的滋味。

真正的健康不是到了“晚上”生病的时候才开始关注的，而应该是从“早晨”一点一滴的生活中开始的。

养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！

记住了，每天尝试做一些原本不喜欢的事情，学会磨练自己吧，你养成的新习惯会给你完全陌生的惊喜，或许还会给你诸多启示。

## <<50种有益健康的生活习惯>>

### 内容概要

首先我要说的是，不管你愿不愿意改变，我都要建议你每天尝试做一些原本不喜欢的事情，就当是磨练吧。

特别是尝试改变那些影响健康的事情。

或许这并不容易做到，但是一定要去，为了自己的健康。

虽然都知道好习惯的重要性，然而人们总是有各种各样的原因没有将好习惯坚持下去。

我简单列举一些身边的现象：为了多睡一会儿，早晨不吃早餐，匆忙地跑去上班，久而久之，患上了胃病。

为了能多玩一会儿，挑灯夜战到深夜，最终导致睡眠不足，头昏眼花。

为了能在众人面前展现自己的坚强，时刻压抑自己的情绪，结果换来了抑郁症。

为了省事，总是在快餐店果腹，或者一碗方便面，外加一根火腿肠就成了午餐。

毋庸列举太多，或许上面的现象就有一些发生在你身上，不是吗？

在现实生活中，我们总能看到一些人直到身体健康亮起红灯时才如梦初醒，开始求医问药，到那时再后悔已晚矣！

生命最重要的其实就是两个时刻，早晨和晚上。

早晨开始你的生活，而晚上你要自己尝尝一天生活的滋味。

真正的健康不是到了“晚上”生病的时候才开始关注的，而应该是从“早晨”一点一滴的生活中开始的。

养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！

记住了，每天尝试做一些原本不喜欢的事情，学会磨练自己吧，你养成的新习惯会给你完全陌生的惊喜，或许还会给你诸多启示。

## <<50种有益健康的生活习惯>>

### 书籍目录

前言 新习惯给你完全陌生的惊喜第一章 有益健康的饮食习惯 / 11.晨起一杯白开水 / 22.早餐要吃饱,中餐要吃好,晚餐要吃少 / 53.饭前喝汤,苗条健康 / 84.饭只吃七分饱 / 115.饭后摸摸肚,健康活到老 / 146.饮食清淡益处多 / 177.多吃五谷杂粮 / 208.多吃蔬菜保健康 / 239.多喝茶,多健康 / 2610.少吃生冷食物,保护肠胃健康 / 2911.学会合理吃水果 / 3212.牙线剔牙有益健康 / 36第二章 有益健康的运动习惯 / 913.饭后百步走,活到九十九 / 4014.多走楼梯,少坐电梯 / 4315.每天散步半小时 / 4616.爬行运动护腰椎/4917.每天晨练身体好 / 5218.早晚叩齿能护牙 / 5519.一套健脑操,帮你消除头痛 / 5820.脖子扭一扭,预防颈椎病 / 6121.自我按摩,护卫全身 / 64第三章 有益健康的睡眠习惯 / 6722.早睡早起,精力充沛 / 6823.活动筋骨后再起床 / 7124.中午睡一觉,亚健康远离你 / 7425.午饭后20分钟再睡更健康 / 7726.睡前泡澡,有益健康 / 8027.睡前洗脚、擦足心益处多 / 8328.睡前少喝水,击退浮肿眼袋 / 8629.枕头高低适当,预防颈椎病 / 8930.睡姿正确,消除疲劳 / 9231.晚上睡觉时窗户最好留点缝 / 9532.告别蒙头睡,大脑休息好 / 98第四章 有益健康的情绪调节 / 10133.笑口常开,身心健康 / 10234.哭泣排毒,让女人更长寿 / 10535.幽默疗法益处多 / 10836.培养几种新的嗜好 / 11137.让牛奶给心灵洗个澡 / 11438.巧用颜色,调节情绪 / 11739.走进大自然,开阔心胸 / 12040.用音乐给心灵做个SPA / 12341.多晒太阳,赶走抑郁 / 126第五章 有益健康的上班族习惯 / 12942.戒掉烟和酒,疾病绕着走 / 13043.打扫办公桌,赶走细菌 / 13344.电脑一族做做眼保健操 / 13645.午休时请远离电脑 / 13946.规律生活大过天 / 14247.办公室里伸伸腰 / 14548.工作之余适当娱乐 / 14849.再忙也要和家人聊聊天 / 15150.留点时间给自己 / 154

## <<50种有益健康的生活习惯>>

### 章节摘录

办公室新来了一位同事叫文青，人长得那叫一个靓，高挑的身材，秀丽的容貌，看起来，不过二十四五的样子。

最令小伙子心动、女孩子嫉妒的要数她的皮肤了，真是水嫩水嫩的，好像婴儿的肌肤，不但有光泽，而且还很红润。

看到她，总会让人不由得想起《庄子》中的一句话：“肌肤若冰雪，绰约如处子。”

令我们这些“奔三”的女人可望而不可及呀，常常自怜地叹息：“悠悠岁月催人老。”

文青很健谈，一段时间后，我们就彼此熟悉了。

她为人不错，又挺会关心人，所以我们一致同意，称她为“文妹子”。

文青听了却是一脸的不高兴，还非要和我们理论，说她年龄不比我们小，不能管她叫妹子。

开始我们还以为她在开玩笑，并没把她话放在心上，她急了，为了证实她所说的话，还拿出了身份证给我们看。

我们这才知道，这个“文妹子”已经32岁了，是一个3岁孩子的妈妈了。

“水”美人的美丽绝招 一听说文青的年龄，我们更加自惭形秽了，人家皮肤为什么那么水嫩，水嫩得好像能拧出水，自己的皮肤却像一张破旧的地图，上面斑斑点点的，不仅粗糙，而且毛孔还那么大。

越是比较，越“嫉妒”文青，于是，我们成了文青的铁杆“粉丝”，整天围着她转，恨不得从她的一举一动中探询到、美丽的秘密。

哎！

毕竟爱美是女人的天性嘛，当然，“奔三”的女人也不例外哦。

在我们对美丽的执著追求下，文青终于被感动了，将她的美丽秘密公布于众。

## <<50种有益健康的生活习惯>>

### 媒体关注与评论

少成若天性，习惯如自然 ——孔子 养成简单朴素的生活习惯，是增进健康的一大因素，  
使人对于生活必需品不加挑剔 ——伊壁鸠鲁 在吃饭、睡觉、运动的时候。  
以中坦然，精神愉快，乃是长寿的秘诀之一。  
——培根 既然习惯是人生的主宰，但愿人们能尽可能培养起良好的习惯。  
——培根 黎明即起，洒扫庭院，要内外整洁。  
——朱熹

<<50种有益健康的生活习惯>>

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>