第一图书网, tushu007.com

<<一生的健康习惯>>

图书基本信息

书名：<<一生的健康习惯>>

13位ISBN编号：9787538161137

10位ISBN编号：7538161139

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：肖斌

页数：194

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

前言

健康，对任何人来说都是宝贵的。
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。
忽略健康的人，就是在拿自己的生命开玩笑。
人如果没有了健康，一切都将失去意义。
幸而，很多时候，我们可以主宰自己的健康。
这样的说法并不是哗众取宠，只是很多人没有意识到这一点而已。
那么，我们拿什么主宰自己的健康？
这就要靠你爱惜身体的决心，并为了健康而改变生活习惯的行动！
人的健康是由很多因素决定的。
遗传因素、环境因素都对健康有很大的影响。
但是，人们的生活行为方式却对健康有着决定性的影响。
世界卫生组织曾经提出：“人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，剩下的60%则取决于生活方式。
”换句话说：“健康的钥匙在我们自己手里。
”“最好的医生就是我们自己，最大的敌人也是我们自己。
”可悲的是，并不是每个人都知道维护自身健康的方法。
有统计资料表明，人体肢体活动的80%属于习惯动作。
可见，习惯支配下的行为，是人的最经常、最具个性特征的行为。
这些习惯行为对于人体生长发育、健康状况会起到十分重要的作用，它和遗传、环境、营养等因素共同影响着人的健康。
从这个意义上说，“习惯决定健康”并非夸张之论。
当然，习惯并非局限于肢体行为，人的心理应激模式，也会固定为一定的心理习惯，影响人的生理反应。
所谓人格层面上的健康水平，也是与习惯具有重要关联的健康指标。
其实，在很早的时候，人们已经意识到了这一点，只是很少有人能把它提升到行为的高度！
中医学的奠基之作《黄帝内经》就认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，意印：恬淡的情绪有助于强身长寿。
而其中记载的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

内容概要

本书按照独有的纵列式排序，以“早晨健康好习惯”、“上午健康好习惯”、“中午健康好习惯”、“下午健康好习惯”、“晚上健康好习惯”、“1周健康好习惯”、“季度健康好习惯”、“年度健康好习惯”、“一生健康好习惯”的顺序，依照“以点带面，突出重点；大处着手，小处着眼”的原则，叙述了一百多个对健康有益的日常健康习惯。
我们努力的目标只有一个——确实让你从中受益。

作者简介

肖斌，1961年出生，北京人，现任中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》社总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家、中国作家协会会员。

个人专著与专场报告会演讲主题：《食律——健康人生32条饮食戒律》、《从头到脚说健康——每

<<一生的健康习惯>>

书籍目录

第一部分　早晨健康好习惯　最好不要睡懒觉　起床不能太着急　起床前做几个深呼吸　起床之后先喝杯水　早晨起来先大便　起床后别急着开窗换气　晨练绝对不能少　冷水洗脸，温水刷牙　清晨远眺，保护眼睛　早晨含片姜，有助健康　吃一顿营养的早餐　空腹千万不要喝牛奶　早晨尽量不抽烟第二部分　上午健康好习惯　上午吃水果，赛过吃金果　“电脑族”要多活动活动手指　常用电脑不要忘记休息眼睛　工作间隙可以坐着活动身体　上班族，上午要做护眼操　上午10：00，适量吃点甜点　要注意开开窗，换换气第三部分　中午健康好习惯　午餐一定要科学搭配　餐前餐后，记住喝杯水　保证午休半小时左右　午休备个午睡枕　午餐后不妨喝杯酸奶　中午也可以抽空锻炼身体　冬、春的中午晒晒太阳第四部分　下午健康好习惯　漫长下午，听听音乐　下午3：00，准时加点餐　“坐班族”，坐姿保健康　抽空嚼1个无糖口香糖　“电脑族”要记住多眨眨眼睛第五部分　晚上健康好习惯　晚饭时间，请把电视关掉　晚餐要打好“脂肪保卫战”　再忙也要和家人聊聊天　开水泡脚，周身放松　开水1杯，以备夜饮　开窗通风，寒冬亦行　冷水洗鼻，以保健康　性生活卫生很重要　不要重复过性生活　常吃夜宵害处多　千万不要蒙着头睡觉　刚洗完头不要立即睡觉　晚上11：O0前一定要睡觉　选一个适合自己的枕头　睡前喝杯纯牛奶　找一个最适合你的睡姿　睡觉时让手机远离头部第六部分　一天健康好习惯　……第七部分　一周健康好习惯第八部分　季度健康好习惯第九部分　年度健康好习惯

章节摘录

上午吃水果，赛过吃金果　　水果含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素，水果不但可口，并能促进身体健康，进而达到防治疾病的目的，取得养颜美容的效果。

虽然水果是最受现代人欢迎的天然健康食品之一，但是吃水果的时间要正确。

吃水果也有健康学问，吃的时间正确，才更能发挥营养价值，产生有利于人体健康的物质。

日本有句谚语：上午吃水果，赛过吃金果。

同样是吃水果，选择上午吃，对人体最具功效。

上午吃水果，可帮助消化吸收，有利于通便，而且水果的酸甜滋味，可让人感觉神清气爽，有助一日的好心情。

一般而言，早餐前吃水果既开胃又可促进维生素吸收，人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强，但身体又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以为上午的工作或学习活动提供营养所需。

但适合餐前吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的，如苹果、梨、香蕉、葡萄等。

胃肠功能不好的人，不宜在这个时段吃水果。

上午10：00左右，由于经过一段紧张的工作和学习，碳水化合物基本上已消耗殆尽，此时吃个水果，其果糖和葡萄糖可快速被机体吸收，以补充大脑和身体所需的能量，而这一时段也恰好是身体吸收的活跃阶段，水果中大量的维生素和矿物质，对体内的新陈代谢起到非常好的促进作用。

我国中医理论也认为，上午10：00左右，阳气上升，是脾胃一天当中最旺盛的时候，脾胃虚弱者选择在此时吃水果，更有利于身体吸收。

<<一生的健康习惯>>

编辑推荐

健康是人生最大的财富，习惯是创造财富的“手”！
为您的健康，请读完这本书…… 早、午、晚的健康习惯…… 春、夏、秋、冬的健康习惯…… 一生的健康习惯……

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