

<<身体那些事儿（生活卷）>>

图书基本信息

书名：<<身体那些事儿（生活卷）>>

13位ISBN编号：9787540673901

10位ISBN编号：7540673907

出版时间：2009-1

出版时间：广东教育出版社

作者：陈跃龙 编

页数：198

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>

<<身体那些事儿（生活卷）>>

内容概要

民以食为天，吃饭是维持生命的基础。

我们不提倡每天用人参、鹿茸、冬虫夏草这些高贵补品来维护身体的健康，只是在本书中告诉读者如何吃得好、吃得巧，能用最廉价、最方便的饮食方式来获取最大的健康，既有传统的饮食方式，也有现代科学的膳食计划。

本书也详细列举了一些日常生活中危害健康的饮食陷阱，让读者能够识别并绕开这些陷阱，做到真正的健康饮食。

睡眠是身体的另外一件重要的事儿，人的一辈子有三分之一以上的时间都在睡眠中度过，优质的睡眠会为人们提供更充足的精力。

然而，很多人的睡眠质量并不理想，有近四分之一的国人存在各种各样的睡眠问题，有一些疾病甚至会危及生命。

本书除了详细为读者介绍如何应对这些睡眠疾病，还从多个角度指导读者如何获得一份更优质的睡眠。

生命在于运动，在一些人看来，运动似乎并不是身体里重要的事儿。

其实，运动也许不像饮食和睡眠那样不可或缺，却是提高人们生命质量的根本。

换句话说，运动不仅可以为身体抵御绝大多数疾病的侵袭，还让我们的身体更具活力。

在本书中，我们为读者量身定做了一些适合自己的运动方式，还提醒读者在运动中应该遵循哪些运动规律，避免哪些运动所带来的伤痛。

身体其实很简单，如果我们能够尊重身体、生命的一些规律，就会拥有无比珍贵的健康，也会拥有无比灿烂的生命。

<<身体那些事儿 (生活卷)>>

书籍目录

第一章 调理饮食的事儿1 餐桌上的战争? “杯水”之议:晨起第一杯水喝什么? 饭桌“汤”战,难解难分? 粗养VS细养,谁主沉浮? 数字化食谱,吃出健康? 食品添加剂,天使or魔鬼?
? 饭桌上,多言还是寡语? 从“盐”要求,健康一生2 维护健康有食疗?“世间第一补”:药粥? 饮食调理,抵御骨质疏松? 食疗有方,告别便秘? 食品中的“伟哥”? 维生素,现代“补品”新概念? 小太阳们,吃吃喝喝也减肥3 美化身体的食物? 神奇的大蒜? 莲子,老少皆宜的健康食物? 老年人,“虾”吃有道理? 白菜——防癌高手? 萝卜——最便宜的人参? 美味食品,将美丽“吃”出来? 绿豆解百毒?
? 菠菜+玉米:共同擦亮“心灵之窗”? 益寿养颜论枸杞4 吞掉身体的美味? 生食者,莫要与“虫”共舞? 食用蔬果,警惕毒物残留? 别让蔬果变成毒药? 宵夜,让他夜间丧命? 鱼肉里的三道鬼门关第二章 掌管睡眠的事1 恶性睡眠,残害了我们的身体? 说睡就睡,当心“瞌睡虫”? 夜间打鼾的“失眠”人? 恶性睡眠,吞噬了孩子的智力? 睡不好,中医把脉“心虚胆怯证”? 宝宝睡觉,为啥爱出汗? 女儿的睡眠依赖上了MP32 管理你的睡眠? 需要重新认识的睡眠误区? 挺着大肚子,照样睡好觉? 刺激控制法:失眠床变睡眠床? 甩掉失眠,从改变行为开始? 失眠,食疗来帮忙? 三“小兵”,降服梦中杀手? 在肌肉松弛和彩图想象中悄然入睡? 睡眠限制,轻松睡个好觉? 午觉,你还睡不睡? 吃出好睡眠3 睡眠健康知多少? 做梦,是种意想不到的功能? 电热毯,温暖之余有弊端? 买床垫,请个医生当参谋? 头等大事,选好枕头第三章 保持运动的事1 身体难挡的运动诱惑? 柔韧性锻炼,还你婀娜多姿? 强健的腹肌,男人的“名片”? 不爱运动,矮人一截? 控制血糖,别舍弃运动这味“药”? 学会“走路”,就能踏上健康路2 适合你身体口味的运动? 有氧运动,延缓衰老的良方? 实用瑜伽,想做就做? 什么运动能健脑?
? 体育游戏,让宝宝快乐“减肥”? 产后运动,简单又实在3 运动,也会让身体吃紧? 伤“心”的锻炼? 运动场上,意外层出不穷? 游泳消暑,谨防疾病缠身? 爬楼训练,别牺牲了关节? 运动,应注意轻重缓急4 运动,要用科学的态度? 运动量,费思量? 运动补水,不止喝水那么简单? 运动忠告:择时、择地、择项? 赶走运动疲劳,不让酸痛过夜? 有些运动,少儿不宜

<<身体那些事儿 (生活卷)>>

章节摘录

第一章 调理饮食的事儿 1 餐桌上的战争 ? 食品添加剂, 天使or魔鬼?

我们听过不少关于伪劣食物的报道, 从“毒米”、“色素馒头”、“苏丹红事件”, 到“溴酸钾风波”, 近几年的食品安全事件一桩接一桩。

在营养越来越好的今天, 吃得安全竟然变得如此之难!

食品添加剂: 其实你不懂我的心 在这一连串食品安全事件背后, 都有一个共同的“主谋”, 那便是食品添加剂。

也许由于近几年对食品安全的负面报道太多, 很多人把食品添加剂当成了过街老鼠, 一提起就会想到“有毒”、“有害”、“不良反应”等词, 甚至连癌症、胎儿畸形这样的疾病都会跟食品添加剂联系起来, 这实在是一种误解。

事实上, 食品添加剂不仅改善了食物的品质和色、香、味, 而且在防腐和加工工艺中, 起到了非常重要的作用。

曾有专家说: “没有食品添加剂就没有现代食品工业, 也就没有健壮的男子、苗条的女子、聪明的小孩和硬朗的老人。

”如果真的“不含防腐剂”, 就无法保证食物在保存过程中不变质, 食物就不可能贮存那么长时间; 如果没有各种甜味剂、合成香料, 我们就不可能吃到如此多种色、香、味俱全的食品。

我们日常食用的酱油、味精、食盐等都属于食品添加剂的范畴。

食品添加剂的非凡贡献 1. 防腐 就拿苯甲酸、山梨酸等防腐剂来说, 如果食品中不添加, 在运输保存的过程中就可能产生某些有害的微生物, 这对健康的危害将远甚于防腐剂。

2. 抗氧化 含油脂较多的食品在贮存过程中易被空气氧化, 引起酸败、变质、变色, 而抗氧化剂则能够有效地阻止或延缓食品的氧化进程。

3. 增加食品的色、香、味 如面粉增白剂可改善小麦粉色泽, 并能抑制微生物滋生; 酸度调节剂可用于改善食品的风味; 着色剂、护色剂可使食品呈现良好色泽, 增进食欲; 糖醇类甜味剂不会引起血糖值升高, 也不产酸, 特别适合于糖尿病患者、肥胖症患者。

食品添加剂, 错误使用危害大 由于大多数食品添加剂是化学合成物, 若长期超量摄入, 有可能会对人体造成影响。

因此, 国家对这些食品添加剂规定了明确的安全使用剂量和使用范围, 只有在这个剂量和范围内使用, 才不会对身体造成影响。

既然如此, 为什么还会不断出现食品添加剂被叫停的事件呢?

其实这些大都不是食品添加剂本身的问题, 而是某些生产厂家使用不当的问题。

使用过期、劣质的食品添加剂, 这和食用过期食品一样有害或更甚。

不加选择地滥用或超标使用食品添加剂。

比如为节约成本, 某些厂家在一些劣质产品中加入大量的色素或甜味剂等, 以使产品看起来美观漂亮, 口感好。

使用已禁止使用的食品添加剂。

限于以前的检测手段, 未发现某种物质对健康的危害, 但随着检测手段的不断提高, 发现这种物质也可能对人体有害, 便只能叫停。

伪劣添加剂对身体危害较大, 常会导致腹泻、贫血, 引起对肝脏及肾脏的损害, 而且可能诱发癌症、胎儿畸形。

一些有毒化学物质还会在身体内蓄积, 人体很难通过代谢将其清除, 这样就会引发人体的慢性毒性反应。

消费者: 吃要吃得明明白白 尽管食品添加剂不可缺少, 但随着检测手段的进步, 人们对健康关注度的提高, 今后可能会有越来越多的食品添加剂被曝光, 对此, 普通消费者又该如何应对呢?

看法一: 这种新闻看多了, 早就见怪不怪了, 不用理会, 反正没曝光之前也一直吃这些东西, 不照样没出现问题?

专家看法: 并不能说绝对没问题, 像有些食品公然使用国家明文禁止的添加剂, 尤其是一些小厂

<<身体那些事儿（生活卷）>>

家，使用不合格、过期的食品添加剂，当然会对身体有害，一旦发现，应立即禁止使用。

看法二：如今隔三差五地会在我们的餐桌上发现不安全食品，搞得人心惶惶，简直不知道还有什么东西可以放心地吃。

专家看法：人心惶惶、草木皆兵也没必要，仍是那句话，添加剂的使用不可避免，只要在允许剂量之内，质量合格，就不会有太大问题。

如果仍然担心的话，建议在选择食品时注意以下几点。

尽量吃天然食品，少吃加工食品。

尤其是香肠、腊肉，这类腌制品和熏制品所含添加剂很多，更应少吃。

尽量选择正规厂家生产的产品。

相对而言，正规厂家的产品由于监管严格，更能保证食品的安全性。

选择食品之前要“一看、二闻、三尝”：首先看色彩，颜色特别鲜艳的不要选；其次闻味道，远远就闻到味道特别香浓的，往往意味着食品添加剂的用量不会少；最后尝口感，吃起来太爽脆香美的食物，使用的食品添加剂及调味剂大都较多，尤其是烘烤、煎炸、膨化类食品。

另外，肝肾功能不全的患者和儿童，由于机体代谢能力低下，不适于食用防腐剂、色素等添加剂含量较多的食品，如方便面、火腿肠、罐头、饮料等。

饭桌上，多言还是寡语 吃饭。

沉闷？

热闹？

18岁之前，小王一直生活在北方的一个小县城，厂区宿舍是一排排的平房，每到吃饭时就能闻到邻家饭菜的香味。

北方人性格爽朗，爱边吃饭边大声和隔壁邻居谈论事情。

在小王家，吃饭时间也是家庭成员互相沟通的最好时机。

后来小王考取上海某大学，从此便留在了上海，并在此结婚生子。

记得第一次见公婆，在饭桌上，小王却突然陷入尴尬中，他们好像并不愿意和小王多说话。

好几次小王鼓起勇气主动挑起话题，他们的反应也甚为冷淡，总是用极其简单的话语带过。

原来“食不言，寝不语”是他们家的习惯。

婆婆是医务工作者，她说，进食时高谈阔论，过多地说笑和喧哗，那样会增强肠胃交感神经的兴奋性，胃的运动力就会因此减弱，消化液分泌会减少。

同时，说话时会将大量的空气吞入胃肠，可能引起恶心、呕吐、腹胀、腹痛和引发慢性胃炎以及消化不良等疾病。

婆婆说的确实有道理，可小王仍然不喜欢饭桌上那种冷淡而沉闷的气氛。

饭桌上的交谈，利大于弊 古人云，“食不言，寝不语”，单就养生学来说，这是有一定道理的。

一方面，吃饭时一边说话或看电视，会影响食欲和消化液的分泌，减弱胃肠道的蠕动功能，出现消化不良或进一步引起胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡、肠炎等；另一方面，吃饭时谈兴过盛，进食不专心，容易使食物误入气管，造成呛咳或气管堵塞。

食物中如果有硬物，如骨头、鱼刺等，还可直接损伤食管，严重时可能会危及生命。

曾经有人吃鱼不小心，鱼刺滑进食管后，穿过食管壁刺伤主动脉，造成大出血。

因此，吃饭时一定要小心。

但是，卫生习惯并不可能完全控制人文习俗。

吃饭时，家人之间进行一些情感的交流，对生活节奏紧张的现代人来说，这种时刻是弥足珍贵的，不但可以促进家庭成员的亲情关系，而且可以令人心情愉快。

从心情舒畅这点来说，吃饭时愉快地交谈对胃肠道是有益的。

人的胃肠道功能受自主神经控制，心情紧张、压抑的人，易引起胃肠道功能紊乱。

临床观察表明，长期精神紧张、焦虑、压抑者易患消化性溃疡，而且溃疡愈合后，在遭受精神刺激时，溃疡容易复发或发生并发症。

因此，吃饭时进行适当的交谈，保持心情舒畅，不但不会影响食物的消化吸收，相反，可促进进食的

<<身体那些事儿（生活卷）>>

质和量。

当然，大叫大闹、情绪激动是应当避免的。

特别是在进食鱼、鸡等带骨头的食物时，还是少说为妙，以免鱼刺和骨头卡喉。

结尾引用柏杨先生的一段话：“一个家庭一旦进入‘寝不语，食不言’之境，那就惨绝人寰；盖世界上只有两处是‘寝不语，食不言’的，一处是军营，一处是监狱。

温暖的家庭竟成了军营、监狱，弄得每个人都得严守纪律，诚惶诚恐，连一分钟松懈都不能有，不如跳河算啦！

”从“盐”要求，健康一生 多种多样的“盐”论 张大妈家中的生活用品一向由她亲自采购。

她慢慢地发现，现在超市货架上盐的品种增加了不少，不光有碘盐，还有加锌盐、加钙盐、加铁盐、核黄素盐、低钠盐，真够眼花缭乱的。

找了个售货员问一下，也只知道这些是营养盐，具体有些什么功效就说不上来了。

张大妈糊涂了，到底什么盐对身体好呢？

其实，所谓的营养盐，就是在优质食盐中添加人体所需的多种微量元素，或者调整其中某些元素的含量。

这样一来，既能调味，也可改善人体的生理功能。

为了健康的生活，我们还真有必要恶补一下用盐的知识。

1. 碘盐 这是人们再熟悉不过的食盐了，几乎每家每户都曾用过。

在没有普及碘盐之前，由于一些地方缺碘，很多人得了大脖子病，还有婴儿产生智力障碍，也就是患了呆小症。

这是因为碘可在人体内合成一类激素——甲状腺激素，从而有助于神经系统发育，促进糖和脂肪代谢等。

目前，世界公认防治碘缺乏病最有效的强化食品就是碘盐。

但是，碘盐容易氧化分解而失效，所以要存放在有色密封的罐子里，置于阴凉干燥处。

碘盐遇高温也会分解，炒菜时要等菜熟再放盐，尽量避免久炖、久煮。

2. 加锌盐 葡萄糖酸锌口服液大家都听过，那么，锌到底对我们有多重要呢？

原来，锌能让我们的抵抗力更强、身体发育更好，保护我们的皮肤和视力，还让我们更有食欲。

一些食物（如动物内脏、肉类、蛋类、豆类等）含锌丰富。

可是儿童、孕妇及老年人仅靠吃这些食物还远远不够。

<<身体那些事儿(生活卷)>>

编辑推荐

面对各种语焉不详、似是而非的健康资讯无所适从，请翻开下一页，《身体那些事儿(生活卷)》会带你走进一个崭新的、科学的健康生活。

人类社会发展到今天，物质文明和精神文明已经达到了一个空前的高度，生活品质日益提高的同时，生活节奏也变得越来越快，各种各样的压力随之而来，时刻考验着人们的承受能力。然而，我们能够创造出各种各样的繁荣，却仍然改变不了生老病死的客观规律，疾病和死亡永远无法被完全消灭。

在人的一生中，如果能够在绝大多数时间里拥有健康，便是一种最强大的竞争力量，毕竟，健康的体魄才是获得成功的先决条件。

听一听我们身体的呐喊吧！

当你的身躯在品尝苦辣酸甜、感受喜怒哀乐时，它可能已经超负荷运转；当你的身体在努力维持日复一日的运转时，却还要遭受病毒、细菌的攻击，还要清剿吸烟、汽车尾气、化肥农药催生的癌细胞，还要抵抗酗酒、高脂饮食带来的动脉硬化、肝硬化，还要恢复拼命工作带来的过度劳累……如果我们无视身体的感受、滥用身体的能量，身体就会报复我们：高血压、心脏病、脑溢血、癌症、肝硬化、过度肥胖、性功能减退、生育能力下降，这些在人类进步的几千年中都并不多见的疾病，却在近五十年内大肆侵害人类的健康，发病率和死亡率甚至比最厉害的传染病还要高！这就是虐待身体带来的惩罚。

经济发展了，生活也变好了，可是你知道怎样才能活得健康吗？

健康的生活到底是什么？

其实很简单，你只要会吃，会睡，会运动。

简单的道理，却蕴含着许多科学和智慧。

时尚的人，必须了解如何在吃饭中补充损耗：哪些养身、哪些伤身；哪些延年益寿，哪些美容养颜；哪些适合自己，哪些适合家人……现代的人，需要懂得怎么在睡眠中养精蓄锐：如何抵抗梦魇，如何抗拒失眠；如何制定好的睡眠计划，如何拒绝差的睡眠习惯；如何看待梦境，如何转化噩梦……

睿智的人，应当知道怎样在运动中调节平衡：什么是合适的运动量，什么是合适的运动项目；什么是强壮身体的运动，什么是美体瘦身的运动；什么是适合老年的运动，什么是适合儿童的运动……

吃、睡、运动，这些谁都会，可是如何吃得好、睡得香、运动得健康，这可是门学问！

不健康的生活方式创造了疾病，我们也可以用健康的生活方式去战胜疾病。

良好的生活习惯，比医生和药物对身体更有用。

一种生活习惯并不一定适应所有人，应该严格根据自己的情况选择适合自己的生活习惯。

在《身体那些事儿(生活卷)》中，我们为读者量身定做了一些适合自己的运动方式，还提醒读者在运动中应该遵循哪些运动规律，避免哪些运动所带来的伤痛。

身体其实很简单，如果我们能够尊重身体、生命的一些规律，就会拥有无比珍贵的健康，也会拥有无比灿烂的生命。

<<身体那些事儿（生活卷）>>

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>