

<<健康生活 保健指南>>

图书基本信息

书名：<<健康生活 保健指南>>

13位ISBN编号：9787542745613

10位ISBN编号：7542745611

出版时间：2010-5

出版时间：上海科学普及出版社

作者：顾啸流 编

页数：158

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>

## <<健康生活 保健指南>>

### 前言

倡导绿色生活、发展低碳经济已成为世界经济发展的潮流。

低碳经济是低碳发展、低碳产业、低碳技术、低碳生活等经济形态的总称，也是绿色经济的一种形态，它是以低能耗、低排放、低污染为特点，以实现可持续发展为目标的生产方式和生活方式。

发展低碳经济任务繁重，迫在眉睫。

目前，我国政府大力提倡绿色生活、发展低碳经济，并将其发展理念和相关发展目标纳入“十二五”规划及相关产业发展的规划中。

2010年3月，由全国妇联、中共中央精神文明办公室、国家发展和改革委员会联合主办的全国“低碳家庭·时尚生活”主题活动的启动仪式在北京召开。

活动号召每一个家庭推行低能量、低消耗、低开支、低代价的低碳生活方式，引导家庭为发展绿色经济、低碳经济和循环经济贡献力量。

## <<健康生活 保健指南>>

### 内容概要

当今社会，人们的物质生活水平在不断提高。在解决了温饱问题后，人们对健康已经有了全新的认识，健康不再是简单的生病就医问题，健康是在人们平时的生活、行为、营养、运动中点点滴滴对自己的关爱，是能根据周边环境及生活状态进行的自我调整、搭配和保护的理念。

《健康生活保健指南》就是从这个新的健康生活理念出发，介绍了日常生活中的各种健康保健知识，倡导人们从日常的生活方式入手，为健康生活创造有益的条件。

## <<健康生活 保健指南>>

### 书籍目录

第一篇 健康生活饮食保健一、中医饮食知识1.食物分为“四气”2.寒凉性食物的种类和作用3.平性食物的种类和作用4.温热性食物的种类和作用5.食物分为“五味”6.“五味”食物的种类和作用7.五味与五脏的联系8.四季饮食养生要点9.食物的相宜相克二、饮食健康新知识1.世界卫生组织公布的十大垃圾食品2.世界卫生组织公布的十大健康食品3.世界卫生组织提出的食品安全十律4.人体必需营养素的分类5.平衡膳食的概念6.金字塔膳食结构7.酸性食物、碱性食物的种类和作用8.食品中的致癌物质9.防癌食品10.不当方法造成的食品营养损失第二篇 健康生活医疗保健一、安全用药知识1.药品与保健食品的区别2.处方药与非处方药的区别3.药品通用名与药品商品名的区别4.家庭可贮备的常用药5.温度对药品的影响6.湿度对药品的影响7.光线对药品的影响8.药品的不良反应9.使用抗生素药品的注意事项10.错误的服药方法11.最佳服药时间12.中成药也有不良反应二、健康体检知识1.健康体检的必要性2.各年龄段、各人类人群体检的侧重点3.常规体检项目和注意点4.常见体检项目的临床意义5.常见体检项目的目的6.常见体检项目结果参考7.各类专项体检的注意事项8.亚健康及其症状三、家庭急救护理知识1.脑卒中的急救2.心脏病突发的急救3.食物中毒的急救4.煤气中毒的急救5.触电的急救6.烫伤的急救第三篇 健康生活日常保健一、日常起居保健知识1.健康生活从早晨开始2.清晨饮水的益处3.睡眠时间与睡眠质量4.看电视时的保健知识5.使用电脑时的保健知识6.不利于健康的生活方式7.生活保健中的最佳时间二、运动保健知识1.运动对身体的益处2.健康体重的3种衡量3.四季健身要点4.最简单的运动保健方法——行走5.游泳中的健康知识6.有氧运动的概念附录新版《中国居民膳食指南》

## &lt;&lt;健康生活 保健指南&gt;&gt;

## 章节摘录

食物的“热、温、凉、寒”在人体的具体体现只是程度上的差异而已，凉性和寒性，温性和热性，在作用上有一定的共性，只是在作用大小方面稍有差别，“热”大于“温”，“寒”大于“凉”。不过这个界限不明显，常有同一种食物有时被归于“热”性，有时又被归于“温”性。所以不必拘泥于字义，只要知道所要吃的食物是属于温热类食物或寒凉类食物即可。

有些食物的性质比较平和，介于寒凉与温热性质之间，任何体质与寒证、热证的患者都可食用，这类食物就被归于“平”性。

但根据“四气”的分类，绝对的“平”性食物是不存在的，这类食物仍有略偏于“温”或略偏于“凉”的不同，所以此类食物的属性分歧最多，例如白萝卜、猪肉、苹果、豆浆等食物，有的将其归于“平”性食物，有的就归于“凉”性食物，由此分析，这些食物应该还是有点偏“凉”的。

类似的例子还有牛肉、鸡肉、甘薯等，既可属于“平”性又可属于“温”性。

另外，食物的加工和食用方法也会影响食物的“四性”。

如食物用火处理过，其性质也会偏向热性，所以经烧、烘、炒、爆、煎、炸、烤处理过的食物多燥热。

像花生为平性食物，可是我们平时所吃的花生米如是炒过或油炸过的，就是热性的食物。

白萝卜、蜂蜜如果生吃为生的食物，可是熟食就变为温性的食物。

<<健康生活 保健指南>>

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>