## <<养生300忌>>

#### 图书基本信息

书名: <<养生300忌>>

13位ISBN编号:9787542853042

10位ISBN编号:754285304X

出版时间:2011-12

出版时间:上海科技教育出版社

作者:郭申元 编译

页数:170

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

### <<养生300忌>>

#### 内容概要

《养生300忌》这本书主要介绍了美国人的健身方法及其理论,同时介绍了他们运用近代科学研究健身之道所取得的一些成果。

本书力求给读者以一定的科学养生知识,尤其注重指导性和实用性。 全书共分六卷:一卷——饮食有度;二卷——起居有常;三卷——运动有恒;四卷——情绪有稳;五卷——保健有法;六卷——补益有方。

# <<养生300忌>>

#### 书籍目录

一卷 饮食有度
营养要求
膳食习惯
京调得法
饮食适量
淡吃为最
饮食禁忌
青少年、老年人和孕妇的饮食
二卷 起居有常
生理节奏
衣着舒适
幽静居室
充足睡眠
戒烟
节制饮酒
美容与减肥
卫生保健
二二次位 三卷 运动有恒
二 6 是 6 6 E 沐浴健身
次/1 (2/3) 跑步祛病
体操延年
打球养生
运动禁忌
四卷 情绪有稳
清静养神
消除紧张
排遣忧愤
笑口常开
颜色调神
音乐调神
五卷 保健有法
头发保护
大脑功能保护
视力的保护
听力的保护
牙齿的保护
心功能保护
肺功能保护
胃功能保护
肝功能保护
肾功能保护
骨骼功能保护
皮肤功能保护
治病防病

六卷 补益有方

# <<养生300忌>>

药补与食补 动物食补 植物食补 食物抗癌

#### <<养生300忌>>

#### 章节摘录

不要蹲着吃饭 有的人吃饭时常常有凳子不坐,喜欢几个人围在一起蹲着吃饭、聊天。 这是一种不好的习惯。

随着食物的不断进入,胃的容积在不断地增大。

蹲着吃饭时,腹部受挤压,吃下去的食物在胃内没有足够的空间容纳,肠胃不能正常蠕动,就会影响 食物的消化吸收。

另外,由于腹部和下肢长时间叠压在一起,还会影响全身的血液循环。

蹲的时间长了,下肢会发麻,就是这个道理。

所以,美国尼布鲁克医疗保健中心的专家撰文劝告人们:不要蹲着吃饭。

蹲着吃饭也是极为不卫生的。

有不少人把饭碗、菜碟放在地上,以地当桌,遇上尘土飞扬,饭菜必然受到污染,这就会造成"病从口入"的机会。

不要在吃饭时读书看报 吃饭也和做其他事一样,要专心致志。

进食的每一个过程,包括牙齿咀嚼、舌头搅拌、胃肠道蠕动、输送食物,以及唾液、胃液、肠液的分泌,无一不是在大脑皮质指挥下进行的。

在大脑神经中枢的统一指挥下,全身的血液会较多地集中在消化道,促进涎腺和胃、肠、胰腺等分泌 消化液,有利于食物的消化和吸收。

有的人在进餐的时候读书看报,或盘算着其他的事情。

由于思想不集中,食物未经充分咀嚼便囫囵吞下。

美国罗斯福大学的专家指出,吃饭时读书看报,大脑皮质既要指挥吃饭,又要指挥看书,势必需要较多的血液供应,这就必然会出现中枢神经系统和消化系统争血的现象,使消化系统的血液供应减少,各种消化液的正常分泌受到影响,胃肠蠕动也会减慢。

久而久之,就会导致食欲下降、消化不良、营养不良和其他胃肠道疾病,有损于身体健康。

不要在吃饭时谈笑 咽喉是食管和气管的交叉口,人在咽东西时,气管上的软骨会自动盖住气 管的人口处。

如果吃饭时逗闹欢笑,吸气时食物就会呛人气管,轻则造成气管内异物、吸人性肺炎;严重时,气管被全部堵塞,立即会有生命危险。

因此在吃饭时,谈笑得有节制,逗闹当讲究分寸。

中国的古语"食不言,睡不语"是很有道理的。

不要吃过冷或过热的饮食 中医文献有言"服食节其冷热",其意思是说,不要吃过冷或过热的饮食。

临床资料表明,过热的饮食容易灼伤消化道黏膜,特别是食管黏膜。

在世界各国某些以吃热饮为主的地区,食管癌的发病率很高,所以饮食不宜太烫。

相反,吃过冷的饮食、饮料,会使胃肠道血管受冷收缩,减少消化液的分泌,抑制胃肠有节律的蠕动,不利于对食物的消化与吸收。

为此,美国尼布鲁克医疗保健中心的专家特别强调,不要吃过冷或过热的饮食。

不要在饭前服用维生素 在进餐时或饭后服用维生素,有利于胃肠道的吸收。

尤其是脂溶性维生素A、维生素D等一定要在饭后10-15分钟服用,因为此时胰腺分泌的胆酸和酶正进入小肠,能加快维生素的分解和利用。

值得一提的是,维生素是生物活性物质,如果服用过量,会引起机体中毒,尤其是过量服用维生素A、维生素D,会引起恶心、呕吐和头痛等中毒症状。

不要养成"饭后一杯茶"的习惯 许多人有搁下饭碗就喝茶的习惯,其实这很不好。

因为刚吃过饭,胃内装满食物,胃液正在分泌。

大量茶水人胃,会冲淡胃液,影响消化,同时又加重了胃的负担,增加腹压;对心脏也不利。

美国佐治亚医学院的专家指出,饭后饮浓茶更不利。

因为,茶叶中含有咖啡因和鞣质,前者会兴奋神经,可引起失眠:后者与胃内食物中的蛋白质结合,

#### <<养生300忌>>

会形成不易被消化的凝固物质,容易影响蛋白质的消化和吸收。

不要忘记饭前饮点水 饭前不能喝过量的饮料,但是喝少量的饮料是有好处的,特别是在饭前1小时左右饮点水,可以及时把水补充到全身各个组织,从而保证了消化器官分泌必要和足够的消化液,以促进食欲,帮助食物的消化和吸收。

早饭之前饮点水,显得更为必要。

因为,一夜睡眠之后,人体损失的水分较多。

一般应喝温开水或清淡的饮料,如果汁、淡茶等。

牛奶、豆浆、鸡蛋等以补充营养为主的饮料,应放在吃饭时或饭后饮较好。

进食时要有汤水,这样有助于食物中营养物质的溶解,可促进食物的消化和吸收。

. . . . . .

# <<养生300忌>>

#### 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