

## <<怎样才能不生病>>

### 图书基本信息

书名：<<怎样才能不生病>>

13位ISBN编号：9787563922154

10位ISBN编号：7563922156

出版时间：2010-1

出版时间：赵小鹏、符文军 北京工业大学出版社 (2010-01出版)

作者：赵小鹏，符文军 著

页数：244

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>

## <<怎样才能不生病>>

### 内容概要

虽说每个人都不想生病，但是遗憾的是，疾病常常困扰着我们。

在我们的印象中，似乎从来没有听说过有谁不生病的。

难道我们就没有办法走出疾病的困扰吗？

其实不然，只要我们了解并掌握了一定的科学保健养生方法，就能有效地预防疾病。

作为一本简单、有效的养生保健手册，书中向读者朋友介绍了大量的养生保健方法，帮助大家防患于未然。

当然，一旦生了病，还是要认真对待，及时就医。

## &lt;&lt;怎样才能不生病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 膳食合理疾病少：不生病的科学饮食计划进食因人、因时、因地才不生病粗粮淡饭保证你少生病没有不好的食物，只有不好的搭配要想长寿，多吃豆腐少吃肉牛奶该不该喝、怎么喝饭菜宜清淡，吃盐有科学\_日三餐，餐餐有讲究吃水果也要“对号入座”提高体温宜经常食用的食物饮食习惯好才不生病驱除身体寒气的特效饮食法懂得食物的五性，才能不生病选购健康食品有窍门时尚饮食不可忽视的7大要点8种抗病养生的健康食品测一测你的饮食是否科学健康第二章 防病远比治病强：保障身体健康的科学养生保健法指甲——疾病的报警器不可忽视的疾病信号不同脸色暴露的健康危机百病藏在手纹里不同虚弱体质的人的保养法远离家族病的方法警惕一些威胁健康的小毛病春季重在护肝夏季防病“十不宜”小心秋老虎，滋润你的肺冬季需要防的主要疾病高血压患者的日常保健胃肠道日常保健法10大信号，糖尿病早知道预防颈椎病的方法防癌从日常生活开始第三章 经络通畅万病除：简单实用的经络养生法保养经络的正确时间怎样才能正确找到穴位有什么病就敲什么经一学就会的8种推拿手法常见小疾病经穴自我疗法皮肤长痘、粗糙不用愁眼袋、黑眼圈、雀斑经络消除法四季养生之重穴第四章 无毒方可一身轻：清除体内毒素的科学方法认识体内中“毒”的信号科学食醋可以排除体内毒素4种健康有效的排毒途径常见的水果排毒明星榜几种有效的排毒食物运动排毒，一石二鸟断食清肠能有效排除毒素按摩能帮你排除身体毒素选择素食有利于排毒多吃蔬菜有利于防毒排毒日常生活中的排毒小窍门测一测你自己是否中毒了第五章 习惯也决定健康：生活习惯好身体才能好中午睡一觉，健康活到老想不生病就要谨记饭后“十忌”切忌不吃则罢，一吃惊人如何饮酒才不伤身体健康科学的睡眠有“八忌”选择睡姿要因人而异不良生活习惯，体温低下的罪魁祸首你必知的有害健康的15种坏习惯尽可能地选择慢节奏的生活咖啡并不完全等于浪漫培养良好工作习惯的妙招挖耳、剔牙等小动作有害健康熬夜就是在透支健康不良的吸烟习惯更伤身长时间看电视小心患上“电视病”美容可能成毁容：化妆不科学第六章 我运动所以我健康：合理运动能抵御疾病散步方法正确，锻炼才有效“饭后百步走”有讲究疾病患者如何做运动“闻鸡起舞”好不好退步走，方法正确腿不废运动中如何正确补水办公室一族的运动方案选择适合自己的运动方式养生在动，动过则损——运动量要适度常见的有损健康的运动习惯走出误区，科学运动防疾病第七章 关注居住的环境：纠正不科学的居家细节生活中常被忽视的健康杀手居室内摆放植物的宜忌养宠物不能不防宠物病冰箱的使用要讲究原则保鲜膜的使用有讲究洗涤剂的使用不可掉以轻心居家防辐射妙招避免室内污染如何降低装修带来的危害不可不知的厨房卫生细节卫生间卫生不可忽视穿对衣服不伤身第八章 求医不如求自身：须知的一些常见小疾防治方法告别便秘的几个妙招和烦人的口臭说“拜拜”夏秋时节，谨防腹泻几种奇特的感冒疗法治疗口腔溃疡的10种偏方不再为痔疮而发愁对症下药才能解除鼻塞皮肤干燥不可轻视肥胖者轻松减肥秘诀让牙痛不再“要命”轻松对付失眠症夏季防治中暑的秘籍

## &lt;&lt;怎样才能不生病&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 膳食合理疾病少：不生病的科学饮食计划粗粮淡饭保证你少生病五谷杂粮是个大家庭，像小米、玉米、荞麦、黑豆、蚕豆、绿豆、甘薯等，都含有丰富的营养，其中膳食纤维含量极为丰富。

膳食纤维指植物性食物中含有的一些不能被人体消化酶所分解的物质，它们虽不能被人体吸收，却是维持人体健康所不可缺少的。

膳食纤维具有降血脂、降血糖、抗饥饿、减肥、通便、增强抗病能力的重要作用。

除此之外，粗粮所具有的植物胚芽和富含纤维素的麸皮，能提供丰富的维生素B。

粗粮中还富含矿物质锌、镁、铬和具有抗氧化作用的维生素E和硒，以及具有生物活性的植物体化合物，例如有抗癌作用的木质素，对心脏有好处的皂素和对肠道有好处的低聚糖。

可惜的是，现代人吃得越来越精细，认为这样才更利于身体健康，殊不知如精白米、精白面等，谷物的含量不够，从营养上来说其实并不好，慢性病发病率非常高就与此有关。

有关调查研究发现，主食、杂粮、粗粮吃得越少，高血脂、高血压、肥胖的发生率就越高。

由此可见，多吃一些粗粮对我们的身体健康是有益而无害的。

一般来说，杂粮可占普通人主食比例的 $1/5 \sim 1/3$ ，最好保证每天吃一次杂粮。

对糖尿病、高血脂、高血压、肥胖患者来说，更应该多吃杂粮，杂粮可以占到主食的 $1/3$ 甚至 $1/2$ 。

杂粮的吃法根据各人的喜好可以有多种选择，比如以全麦面包、麸皮面包代替精白面包，或是选用玉米馒头、高粱馒头等；吃面条时可以选择荞麦面、玉米面或者绿豆挂面；烧饭、煮粥时可以放一些燕麦、赤豆、玉米。

当然，吃杂粮也要注意搭配。

不过要提醒注意的是，食用粗粮也有一定的讲究，要遵循一定的规律和原则，否则的话，也不能达到应有的效果。

那么，怎样吃粗粮才科学，才合理，才能确保我们身体的健康呢？

1. 胖人需要选择的粗粮对于胖人来说，喝绿豆粥是个不错的选择，因为绿豆粥富含膳食纤维，升糖指数低，对体内胰岛素的分泌影响小，能抗饿，而且不易让热量过剩。

再者，如果膳食里经常加入红小豆，可以明显减轻饥饿感，这样就可以减少食量，有利于减肥。

胖人还可以在饮食中加入褐色糙米，这种米的淀粉主要是直链淀粉，食入后在人体内消化吸收慢，其升糖指数低于各种黏米和香米，是抗饥饿的好食品。

2. 糖尿病人应选择的粗粮我们知道，糖尿病人有一个很明显的症状，即食量大。

如果在膳食中引入绿豆、褐色糙米等粗粮，可以明显减轻饥饿感。

此外，绿豆、褐色糙米等这些粗粮升糖指数低，可以稳定血糖。

但.....

## <<怎样才能不生病>>

### 编辑推荐

《怎样才能不生病》：疾病是可以预防的，疾病是能够治疗的，疾病是可以有效控制的。你在平时的生活、饮食、运动、居家中，是不是存在一些不科学、不合理的观念或习惯呢？你或许急切地想知道，在日常生活中怎样做才是科学的、合理的，才能不生病。在《怎样才能不生病》中，你能找到你想要的答案。

《怎样才能不生病》从饮食、运动、排毒、居家、生活习惯等方面为读者介绍了日常生活中如何做才科学、合理，才能把疾病拒之门外。

<<怎样才能不生病>>

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>