第一图书网, tushu007.com

<<养生与健康>>

图书基本信息

书名：<<养生与健康>>

13位ISBN编号：9787564117306

10位ISBN编号：7564117303

出版时间：2009-7

出版时间：东南大学出版社

作者：朱泽民

页数：213

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

第一图书网, tushu007.com

前言

夏日闷热，案头工作积压，深感力不从心。
朋友送来《养生与健康》一书的定稿，请我作序，使我有幸成为正式出版前的第一个读者。
看书名即感受到了友人的拳拳关爱之情，耐心细读，颇引人入胜，仿佛夏日迎面拂来的一缕沁人心脾的凉风。
我从中得到不少警示，也受到不少启发，获益良多。
看完书稿，我感到作者是为它花费了不少心血的。
作者朱泽民先生其实与我相识已久。
他长期在工业经济管理部门工作，后又任扬州市副市长，分管城市的规划、建设和管理，而我则埋身于学校的教学和科研，虽然双方交往不算多，但他的正直、实干、严谨，我却早有耳闻。
2003年起，我们在同一届扬州市人大常委会共事，交往渐多，工作之余，他幽默风趣的谈吐和乐观开朗的性格，给我留下了深刻的印象。
特别是在养生健康方面，泽民先生的很多独到见解，与业内前沿理念是十分契合的。
健康长寿是人类自古以来的梦想。
学术界普遍认同这样的观点，人的寿命是可以达到120岁的。
但现实生活中，百岁以上的人瑞虽有，却为数甚少，目前人类的平均寿命要比科学推测的自然寿命短得多。
造成早衰与死亡的原因非常复杂，除了生物因素导致的遗传性、传染性疾病外，社会环境的压力、生活习惯的不科学、生活节奏的不规律、营养的不得当、运动的不到位、心理的不健康都会给个体身心带来极大损害。
世界卫生组织（WHO）在2007年曾披露，全球每年约有1700万人死于可以预防的慢性疾病，大部分病人患病原因是生活方式不健康。
WHO郑重警告，如果不全力控制，到2015年，因不良生活方式而患上慢性疾病的人数将翻番。

内容概要

随着经济迅猛发展、生活节奏加快，人们常常面对激烈竞争和较大的工作生活压力，长期超负荷工作，往往处于“亚健康”状态。
而这种“亚健康”状态与疾病只有一步之遥，甚至已经潜入疾病的早期阶段。
有关部门曾对全国14个省市科技人员进行调查，发现处于“亚健康”状态者占调查对象的60%以上。
过去，像脑梗死、脑溢血这些疾病，传统医学认为属于老年性疾病，而现在年轻人的发病率也越来越高。
究其原因，不外乎是不重视养生保健、不善于自我调节、不注意养成科学健康的生活习惯。
本书寓科学性、实用性和通俗性为一体，应用价值和现实作用较高。
必定有益于广大读者增强健康意识，增加健康知识，提高健康水平，造福个人和家庭，造福于社会。

<<养生与健康>>

书籍目录

一 养生理念 （一）生命的起源 1．宇宙起源 2．生命起源 （二）养生的基本原则 1．什么是养生？
2．传统养生的基本原则 （三）传统养生的基本理论 1．阴阳学说 2．五行学说 3．精气神学说 4．经络学说 （四）养生思想 1．传统养生学的基本论点 2．儒家养生思想 3．道家养生思想 4．佛家养生思想 5．易经养生 6．现代养生思想 （五）养生经验 1．古代名人养生经验 2．百岁寿星养生“绝招” 3．长寿老人养生经 4．养生长寿秘诀二 健康理念 （一）健康常识 1．什么是健康？
2．人的寿命有多长？
3．人为什么会生病？
（二）健康理念 1．一个中心 2．两个要点 3．心存三乐 4．四条要素 5．五个拥有三 合理膳食 （一）饮食理念 1．坚持科学饮食 2．保持营养平衡 3．人体营养素 4．营养缺乏的信号 （二）饮食原则 （三）饮食的选择 1．每日食谱 2．九类食物 3．食物的相生、相克
4．应严控的食物、用料及用品 5．注意鉴别有害食品 6．食疗方法 （四）其他饮食理念 1．“露卡素”营养理念 2．慢食运动 3．健康排毒理念 4．食疗八法四 有序生活五 适当运动六 心理平衡结语附录A 名言警句附录B 常见食物营养成分表附录C 部分食物中的胆固醇含量附录D 食物中嘌呤含量附录E 部分常用临床检验正常参数值主要参考书目后记

章节摘录

酸菜：含草酸和钙，易形成结石。
鸡蛋：为了减少豆饼（植物蛋白）、鱼粉（动物蛋白）等的使用量，降低成本，又能使鸡蛋中蛋白含量“高”一些，在饲料中加入三聚氰胺，使饲料中含有大量假蛋白，即“蛋白精”，从而产生了“问题鸡蛋”。
牛奶、奶粉、奶制品：加入低毒性化工产品——三聚氰胺以冒充蛋白质，儿童常食用泌尿系统易形成结石。
三鹿奶粉事件引发了国内外的震动。
有的牛奶里加入皮革水解物，以增加蛋白质；加入解抗剂，以掩蔽抗生素，冒充无抗奶；加硫氰酸，用于保鲜。
白嫩蘑菇：用化学染料荧光增白剂（致癌物）浸泡双孢蘑菇，使其水灵白嫩，并延长保鲜期，摸上去有腻滑感、潮乎乎，触摸后蘑菇色泽会变暗。
酱鸭等肉类卤制熟食：超量使用护色剂（硫酸盐、亚硝酸盐）、人工合成素落日黄，甚至用有毒的工业合成染料酸性橙着色，以增加新鲜感。
辣椒酱、粉：加入非食用色素苏丹红。
色拉油：用化工试剂丙己烷浸渍油料作物而成。
香（麻）油：用合成的芝麻油香精调制勾兑而成。
真空包装鸡翅、腿、爪等：使用食品添加剂焦糖色素（含砷、铅、汞）、鲜活剂（含甲醛）、酸性橙（化工原料）以及亚硝酸盐、过氧化氢等。
人造蜂蜜：有的用白糖加入水、白矾、硫酸进行熬制；有的还加入增稠剂、甜味剂、防腐剂、香精和色素，看上去是清澈透亮，闻起来没有淡淡的花香；有的虽是真蜂蜜，但因为使用氯霉素、环丙沙星等抗生素治疗病蜂，蜂蜜便会遭受污染，使得“甜蜜的事业”变得苦涩。
陈化粮（毒大米）：是指将陈米进行抛光处理。
然而时间长的陈米油脂会发生氧化，且易产生黄曲霉素；低价“泰国香米”用普通米喷上合成的大米香精。

编辑推荐

懂得养生，才是懂得人生；拥有健康，才能拥有未来。
养生切莫待老时。

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