第一图书网, tushu007.com

<<健康的身体这样来>>

图书基本信息

书名：<<健康的身体这样来>>

13位ISBN编号：9787801416872

10位ISBN编号：7801416872

出版时间：2010-6

出版时间：台海出版社

作者：王新荣

页数：259

字数：185000

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

前言

生命是一种博大而又壮阔的美，拥有这样一种美是幸运的。
健康是生命中最为重要的东西，拥有了健康才会拥有幸福，才能拥有生命中值得珍惜的一切。
每个人都渴望自己的人生过得有意义，并在这有限的人生旅途中让生命充满无限的幸福和欢乐。
幸福有很多种，生活、事业、人生等，但是无论怎样，这一切都依赖于一具健康的躯体。
就像常年卧床的病人，他或许拥有心灵上的满足和欢欣，然而对于他的家人来说，这是一种痛苦的体验，或者说是一种不完满的幸福。
所以，能够安然活着，不让家人朋友担心，这本来就是一种莫大的幸福。
假如因为身体的不适而使这种幸福遭到剥夺，岂不是人生之大悲？
当然，存活在这个世界上，生老病死本就是一种人们无法抗拒的命运，但是，为什么我们不在完全拥有条件的基础上，让自己的身体更健康，让人生的旅途更长远呢？
俗语说得好：“ 有啥别有病，没啥别没钱。
”虽然有点过于通俗直白，却实在是至理名言。
但平日里的我们总是花过多的时间忙于生活，忙于事业。
忙于追求，常常会为了幸福去努力和奔波而忽略了最为重要的健康。
上天给了我们最初的健康，就像是在银行里存了一笔钱，但这并不能完全保证我们未来的幸福生活，只有想办法让这笔存款保值、升值，未来的幸福也才会有所保障。
在忙忙碌碌的生活中，你可能腰里渐渐长出了赘肉，肚子也渐渐鼓起来了，心脏、血压也时不时来个小风波；你也可能为了应酬已经烟不离手酒不离口，也可能由于时间太少，将运动健身高高挂起；你也许会为自己的怠于运动找来这样那样的借口：工作忙，琐事多，没有合适的环境，压力太大等等。
但是，我们要明白一件事，在这个世界上，只有一个人能完全的帮助你保证身体健康，免遭疾病之苦，而这个人，就是你自己。
著名哲学家叔本华说：“ 我们的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切 ”。
当然，健康不仅仅是指躯体上的，还包括心理上的。
拥有健康的身体是一种值得骄傲的资本，只有保持一种健康平和的心态和拥有健康的体魄，人生才会变得更加的缤纷多姿。
有句话是这样说的：“ 聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康 ”。
一个人的魅力通过他的知识、仪表、言谈和外貌、身材、地位等体现，但只有拥有健康的体魄，这些东西才能一一得以实现。
健康是支撑着我们幸福生活的坚实支柱，。
没有了健康，那渊博的知识便会无释放之地，高雅的仪表将会变得猥琐不堪。
那些所谓的荣誉、金钱、地位将会变得渺小无比，那些辛勤耕耘所得来的一切也都将付之流水。
健康，对于一个男人来说，是挑起家庭重责的脊梁；对于一个女人来说，是呵护家庭温暖的臂膀；对于父母来说，是让子女少一份牵挂，安心工作的美好愿望：对于子女来说，则是让父母颐养天年、安然生活的强大动力。
所以，为了拥有健康的身体，我们要从日常做起，从点滴做起。
也许，忙碌紧张的工作已经让我们疲于应付，但只要在生活中善于调节，注重养生，学会缓解自身的疲惫和压力，一样也可拥有健康的身体。
要知道，只有健康，才能拥有幸福，才能快乐的工作，才能带给他人更多的快乐。
请记住，有那么一种幸福，就是拥有健康。
基于现在人们生活节奏加快，很多人的健康严重受损，却苦于无法可解。
我们经多方搜寻，将生活中方方面面的知识综合起来，分别从衣食住行、运动健身、心理调节等各方面出发，详细介绍了如何在生活中用很少的时间预防疾病、拥有健康。
本书内容简洁明了，语言通俗顺畅，资料来源真实可靠，是一本值得人们阅读和收藏的好书。
……

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

如今经济高速发展，物质越来越丰富，但生活的压力也与日俱增，人们浮躁、急躁，心理并不轻松，整个社会处于“阴虚阳亢”的状态。
身体的免疫力下降，心脏病、高血压、冠心病这些慢性疾病，以前都是老年人头疼的问题，现在也提前了，中年人高血糖、冠心病患者人数逐年上升。
很多精英的辞世，并非对健康无知，而是对身体的承受极限过于自信。

作者简介

王新荣，健康养生专栏作者，对中医文化以及中医保健养生理论有独特的见解。
曾编写《心理健康枕边书》、《食疗百科》、《医道》等图书，深受读者喜爱。

<<健康的身体这样来>>

书籍目录

第一章　健康的身体靠自己　预防才是硬道理　健康等于1，其他等于0　定期检查，对自己了如指掌　怎样才算真正的健康　主动咳嗽几声学养生　正确呼吸有利于身体健康　洗脸、刷牙、泡脚的养生之道　只有身体的健康不是真的健康　丢弃完美主义，给健康加分　调节生物钟，获得健康好身体　损害健康换来的不值当第二章 健康的身体吃出来　不吃早餐害处大　均衡膳食营养很重要　食不厌精不是好事情　常用脑要注意膳食营养　分清事物的精华与糟粕　什么时候吃水果最健康　炒菜盖锅盖，是对是错　水果虽好，却不是主角　晚餐多晚才最适合　烹制时放盐有讲究　夏天防晒从食物出发　吃饭时的几大禁忌　不适合喝鸡汤的体质　常吃食物的搭配有禁忌　保护血管就是保护生命　长期吃素不利于身体健康　牛奶如何饮用最科学　有助身体排毒的食物　吃汤泡饭的习惯损健康　饮茶养生也要注意安全　茶水煮饭，好吃又健康　吃鱼头健脑增寿命　黄瓜和番茄不能同食第三章　健康的身体喝出来　清早起来一杯水的妙处　讲究豆浆的饮用．养生又健康　饮料所无法代替的人体所需　菜汤好还是粥汤好　不要总是追求纯净水的“纯”　酸奶让人长寿的妙饮法　喝水的最佳时间表　碳酸饮料喝多没好处　饮酒御寒的说法不可靠　不适合喝茶的人群和情况　蜂王浆不是对人人都有用　枸杞水的长寿妙用　饭后、酒后喝茶不利健康　泡茶的各种讲究　牛奶不要连袋加热第四章　健康的身体穿出来　穿出健康的几大要点　勤换洗衣服有益健康　亚麻织物的保健作用　怎样穿衣才健康　新买的衣物洗洗更健康　紧身衣要慎穿　内衣的选择至关重要　四季穿衣的标准　牛仔裤不能长期穿着　高跟鞋的致命伤害　首饰病对人体的危害　围巾不能当口罩用　内外衣的洗涤应注意　衣服干洗对健康不利　衣服清洗要分类　别把甲醛穿在身上　运动鞋穿着要适当　帽子穿戴的七大不宜之处第五章　健康的身体睡出来第六章　健康的身体笑出来第七章　健康的身体动出来第八章　健康的身体玩出来第九章　健康的身体养出来第十章　健康的身体防出来

章节摘录

丢弃完美主义，给健康加分　　章南是一家广告公司的老总，公司的业务做到了全国各地，他也是经常飞来飞去，应酬频繁。
出于工作原因，章南经常沉溺于灯红酒绿之中，酒喝不够，烟吸不完。
三日一小酌，五天一大宴，溢满脂肪的肚子鼓得胖胖的。
为了把用户陪好，他已把身体置之度外，连健康都不要了。
　　最近，章南心情一直郁闷，公司里的业务开展不顺，让他疲于应付，很想让自己好好休息几天，可一看周围的人们谈笑风生，大展宏图，他顿感压力备增，又不得不打起精神去工作。
由于过度的压力和失眠，章南的健康也被医生亮起了红灯，他甚至对自己的未来感到了绝望。
　　虽然男人看上去在社会上拥有着较高的地位。
但是，出于社会的要求以及男人本身的心理特征，男人活得很累，他们为这所谓的男人特权地位付出的心理和生理代价极高。
美国心理学家高德博格教授把男人的问题统称为“超人综合征”。
高德博格教授甚至认为，男人之所以比女人平均少活数年，主要原因就是“超人综合征”。
　　男人负担最重，压力最大。
上下左右、交际应酬、职位职称、事业荣誉、官场仕途、妻子儿女，一样都不能少。
这个时候，对男人来讲，最烦心的是名利，最费心的就是工作，最省心的就是健康。
因此，他们忽视健康，等到功成名就，却发现健康没有了。
他们忘记了，健康是件艺术品，损坏容易修复难，生命是条单行线，一江春水向东流。
这时候为时已晚，世上的药有千万种。
唯独没有后悔药。
　　随着社会文明的发展和男女平等观念的加强，我们在更多看到和意识到男女平等的迫切性的同时。
忽略了做男人之难。
　　什么是“超人综合征”呢？
社会对男人的要求太多了。
男人出于社会的要求和自己自尊心的需要。
对自己的要求也太苛刻。
而且，绝大多数要求不仅不合乎情理，而且往往是自相矛盾的，是互相冲突的。
比如，我们不允许男人表现出软弱的一面。
男人不仅不可以哭、不可以怕、不可以喊痛，还不可以随便表达自己的情感和情绪。
而事实上，男人有他软弱的一面，有伤痛、恐惧、担心、不知所措的时候。
但他要强迫自己，不去表露。
伤心也不能哭，恐惧也不能怵，担心也装得若无其事，不知所措也装得胸有成竹，病了也不去医院。
有问题也要说‘‘没事儿”。
他不仅要坚强，而且要显得什么都懂，什么都能。
有问题也不问，不懂也得装懂，打肿脸也得充胖子，没能耐也得逞能。
因为面子、自尊心是男人最脆弱的地方。
这一切带来的是很大的、往往超出自己负荷能力的压力。
男人总是在压制自己，不允许自己出现某些情绪，就是出现了也不允许自己表达，或者拒绝承认自己有过这些情绪。
结果是，很多男人对自己的了解非常肤浅。
　　男人的宣泄渠道也比较少，而且，由于在问题早期是以视而不见和压制为主，所以，一旦压制不住时，问题已经远远超过了自己的承受能力。
随着社会文明的提高和法律的健全，类似打老婆、打孩子之类的暴力发泄已经不再是社会所接受的了，而酗酒等发泄方式更是一种自我伤害，给男人剩下的“传统”发泄方式的确不多了。

很多男人，缺乏正当发泄与宣泄的渠道和能力。
　　男人不是不能哭，也不是不能承认自己的软弱面，男人只是需要找到一个“安全”的环境，才能允许自己不永远扮演强者。
在这个安全的环境里，他可以多愁善感、可以犹豫、可以茫然、可以软弱，甚至可以哭，而不用担心遭到非议、遭到嘲笑，不用担心形象。
提供这个环境的可能是配偶、可能是知心朋友、可能是家庭，也可能是一个其他的小团体。
拥有这样一个环境可以帮助男人缓解压力，对男人的心理健康和身体健康非常重要。
男人要想长寿。
要想心理健康，就必须拥有这样一个安全环境。
　　事实上，每一个已婚的男人都有这样一个环境，那就是自己的家。
但因为种种原因，很多人没有把家建设成一个自己安全的避风港。
与妻子平等沟通，与孩子成为朋友，不仅仅能够使家庭更加和谐，更能够使男人心理健康、压力减轻、延年益寿。
也许在外面还有带着超人面具的必要，但是，在家里，还是把面具摘掉吧！
　　调节生物钟，获得健康好身体　　生物钟是生物体内的一种无形的“时钟”，实际上是生物体生命活动的内在节律性，由生物体内的时间结构序所决定。
　　万物之灵的人类，同样受着生命节律的支配。
什么是人体生物钟？
有人把人体内的生物节律形象地比喻为“隐性时钟”。
科学家研究证实。
每个人从他诞生之日直至生命终结，体内都存在着多种自然节律，如体力、智力、情绪、血压、经期等，人们将这些自然节律称作生物节律或生命节奏等。
人体内存在一种决定人们睡眠和觉醒的生物钟，生物钟根据大脑的指令。
调节全身各种器官以24小时为周期发挥作用。
　　按大自然的进化，人的生命之树是120岁之后就自然凋亡的。
也就是生物钟按正常节律运行。
但有的人生物钟运转的飞快，40岁就走完了90岁的人生路了，美好的人生两个春天只剩下辛勤劳苦的前半个残春了，可怜又可叹。
为什么他们的生物钟走得这么快呢？
　　一些年轻人有自己的时髦观念：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命。
他们忘记了一条朴素的真理：生命是一条单行线，没有回头路。
　　健康、事业、金钱三者之间是有矛盾的，但并非对抗矛盾而是协同运作。
健康是最重要的，是重中之重，应当备加珍惜，失去了这个1，其余都是0。
事业很重要，应当尽力而为，但只是拼脑拼劲不能拼命。
金钱亦重要。
应当努力争取，但也只应出力出汗不能出血。
国外许多白领是透支金钱，储蓄健康，因为“天生我才必有用，千金散尽还复来”，相反，我国许多年轻人求富心切，透支健康，浓缩生命，储蓄金钱，留作后事，这种做法不论表面多么时尚风光，其实是等而下之的下策。
　　他们还犯有一个低级错误，就是跟着感觉走，漠视健康，失去后才万般悔恨。
高血压不痛不痒，不难受，成了“悄悄的凶手”；糖尿病症状不多。
不重视，成了“甜蜜的凶手”；高血脂毫无症状，成了“无声的凶手”；吸烟使人欣快，成了“微笑的凶手”，每个凶手都能加快生物钟运转，都能使冠状动脉粥样硬化发病率增高l倍，4个凶手一协同，其合力是以几何级数倍增，即1个凶手使发病率变为两倍，2个凶手为4倍，3个凶手为8倍，4个凶手为16倍。
人的生命很脆弱，谁也经不起群凶的合力摧残。
　　对健康，有的人一叶知秋，未雨绸缪，关爱自己；有的人麻木不仁，任生命自生自灭；有的人烟

酒无度，饮鸩止渴，残害自己。
生命自有生命的规律，健康面前人人平等。
种瓜得瓜，种豆得豆。
对透支健康、浓缩生命、作践自己的人，到时候，只能是“无可奈何花落去”，“一缕青烟飞天外”。
你不爱生命，生命不爱你，再简单不过了。
　　要让生物钟慢慢走，关键是什么呢？
当然是维多利亚四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，也就是“四君子”。
因此，要把握好自己的生物钟就要多近“四君子”，远离“四凶手”，多交健康朋友，远离健康凶手。
另外每个人都有自己特定的生活节律，不要随意变动。
研究证明：扰乱生物钟节律可使寿命缩短10%以上。
　　要让生物钟慢慢走的各项保护因素中，什么是最关键的呢？
研究表明心理因素居第一位，就是天天都有好心情是生物钟的最佳朋友。
　　调整生物钟，也必须分季节。
在冬季，人们的食欲多有增加，但这并不意味着在冬季人体需要更多的热量，这是由于人体的“激素钟”在寒冷的气候下，运转有所改变造成的。
冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。
而对于体质偏弱而无严重疾病的人来说，可以根据自己身体的实际情况，适当选用一些药食两用的食品，如红枣、芡实、薏苡仁、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等，再配合营养丰富的食品，就可达到御寒进补的目的。
　　……

<<健康的身体这样来>>

编辑推荐

把现代人的健康问题一网打尽，用浅显易懂又科学权威的方式，在轻松阅读中获得实用又有效的方法！
打开此书会给你想不到的惊喜！
会给你一个健康的改善计划方案，幸福快乐的生活！
老百姓必须拥有一种渠道来获得健康的素养，以及用这些知识改善自己的健康。
当您一直处于亚健康、总是感觉疲劳时；当您有很多私密小问题难以启齿，不愿去医院看时，您捧起此书就找到了您的健康金钥匙。
科学实用的养生常识，百无禁忌的饮食门道，易学活用的保健诀窍，笑口常开的快乐秘诀。
它不仅仅是一本囊括方方面面健康养生常识的百科全书，更是送给13亿中国人的健康贴心话。
当您一直处于亚健康、总是感觉疲劳时，当您有很多私密小问题难以启齿，不愿去医院看时；您捧起此书就找到了您的健康金钥匙。
《健康的身体这样来》是一本从衣食住行、运动健康、心理调节各方面出发，介绍了如何在生活中预防疾病、拥有健康。

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