第一图书网, tushu007.com

<<越活越健康>>

图书基本信息

书名：<<越活越健康>>

13位ISBN编号：9787801979452

10位ISBN编号：7801979451

出版时间：2008-4

出版时间：企业管理出版社

作者：柟紫菁

页数：331

字数：230000

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

生命有限，健康无价。
健康是条单行线，只能进不能退。
人应该学会关爱自身健康。
——钟南山健康原则中有八项注意，包括四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和四个最好——最好的医生是自己、最好的药物是时间、最好的锻炼是步行、最好的心情是宁静。
什么叫幸福，幸福没有绝对的标准，钱多、房子大、地位高都不一定幸福，21世纪最宝贵的是健康。忙碌的生活、温暖的家庭，让我们懂得了身体健康的重要性，以健康的方式生活，才能更好的享受人生、关爱家人。
目前市面上的健康类图书种类繁多，但汇集人生各年龄段来讲的实属首次，本书从0岁到100岁，分10个年龄段分别介绍相对应的健康饮食、保健养生、疾病防控等关键点，是现代家庭必备的健康投资指南。
全书10个年龄段包括：0-10岁生命伊始；10-20岁美丽花季；20-30岁花样年华；30-40岁风华正茂；40-50岁人到中年；50-60岁欲知天命；60-70岁美丽花甲；70—80岁古稀岁月；80-90岁老有所乐；直达100岁生命不息。
不论你是准备要宝宝的准三口之家，还是孩子正在成长中的三口之家，或是事业有成体力透支的忙碌人家，或是四世同堂、五世同堂的大家庭，本书都是您的首选健康读本。
为孩子的成长、青年的健壮、中年的防老、老年的长寿，带去更多的健康新配方。
在家庭中扮演不同角色的您，阅读本书，可以了解不同年龄段的健康知识，掌握更多的健康理念，逐步荣升为自己家庭的健康保健师、咨询师。
在讲究健康新理念的时代，活到100岁不是神话，生活中，只要合理搭配饮食、注意养生细节、调整自我心态、防控各类疾病，那么，健康就会掌握在我们自己手中，“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”，全家幸福，其乐融融。
另外，本书在编写过程中，参考了大量的专家文献，在此表示衷心的感谢，如有不妥之处敬请谅解。
囿于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，还请广大读者朋友批评指正！
编者

内容概要

本书从0岁到100岁，分10个年龄段分别介绍相对应的健康饮食、保健养生、疾病防控等关键点，是现代家庭必备的健康投资指南。
　不论你是准备要宝宝的准三口之家，还是孩子正在成长中的三口之家，或是事业有成体力透支的忙碌人家，或是四世同堂、五世同堂的大家庭，本书都是您的首选健康读本。
为孩子的成长、青年的健壮、中年的防老、老年的长寿，带去更多的健康新配方。
在家庭中扮演不同角色的您，阅读本书，可以了解不同年龄段的健康知识，掌握更多的健康理念，逐步荣升为自己家庭的健康保健师、咨询师。

第一图书网, tushu007.com

<<越活越健康>>

书籍目录

0～10岁生命伊始怎样吃 不同年龄段儿童忌吃的食物 给宝宝科学补锌 每天吃鸡蛋喝牛奶为何仍贫血 帮助宝宝安睡的食物 巧用食物提高孩子智力细节决定健康 儿童午睡好处多多 孩子发烧的饮食安排 看舌苔调饮食生命时报 成人病盯上孩子与日常不良习惯有关 警惕影响孩子智力发育的食品健康预警 小糖尿病患者越来越多 补钙不能治儿童生长痛10～20岁美丽花季怎样吃 食物中的“脑黄金” 七项注意帮助骨骼生长 常吃9种食物可以提高记忆力 12岁：多吃谷类，均衡营养 16岁：考生的营养五关键 18岁：高考前吃什么食物来减压 中小学生营养午餐 青少年复习、考试期间的饮食指导细节决定健康 青春期的营养需求 变声期的饮食调理 肥胖儿童看电视每天别超两小时生命时报 儿童如疯玩，强身还健脑 帮助小胖墩瘦身 如何让孩子达到理想身高健康预警 颈椎病趋于年轻化 少年白发五大成因 儿童肥胖与不良饮食习惯有何关系 龋齿的预防20～30岁花样年华 怎样吃 电脑一族巧选食物强记忆 电脑操作者的菜单 食物助暖御秋寒 美味食物帮你打败流感 职业丽人最佳养生护脑食物 健身前后体重不反弹食谱 吃哪些食物可清除体内垃圾 不宜空腹食用的食物细节决定健康 这五种食物最害人 给夜猫族的养生美丽建议 跑步减肥不全对生命时报 “运动疗法”治感冒不可取 股骨头坏死好发于青壮年健康时空 “亚健康”威胁都市人 亚健康由哪些因素造成 疲劳就是衰老 “过劳死”的27个危险信号健康探索 现代生活十诫 失眠对健康的影响 “老年病”袭向青年人健康预警 注意居室内的放射性污染 八大招式护航白领健康 查查你到底缺少哪种营养疾病防控 20岁：预防乳腺癌从20岁开始 25岁：宫颈疾病正在威胁年轻人 28岁：预防冠心病从年轻开始30～40岁风华正茂怎样吃 具养生养颜效果的食品 什么颜色的食物适合你 胃病患者的自我调理 酒后需要的九种食物 放开肚皮吃的八种减肥食物 九种食物助你整夜享美梦 用哪些食物可以善待你的乳房 女性多吃煎炸食物易患癌症如何养 午睡：人体的“中场休息” 健康养生多吃这几种食物细节决定健康 积极锻炼防背痛、益脏腑 家庭常用药物剂型使用有讲究生命时报 “健康人”也应去医院 拍拍足三里，健康来找你 寒冷季健康小问题也要防范健康探索 莫把转脖子当热身 小脑中风威胁青壮年 现代女性腰背痛怎么办 身体特征预示未来健康 30岁开始防衰老 男人30的健康困惑 30岁女人的养生之道疾病防控 30岁：要开始防脱发 警惕心脏性猝死 “老寒腿”瞄上年轻人 年轻也要小心颈椎早衰 要提防血管硬化40～50岁人到中年怎样吃 降脂的5大明星食物 25种降脂减肥食物 食物补充雄激素 哪些食物最有益肝脏 12种家常食物帮助睡眠 如何根据发质选择食物如何养 中年人养生之道 中年人养生“四防” 积累健康的关键时期 喝汤养生讲究颇多细节决定健康 莫把痛风当风湿 如何选择晨练的最佳环境 番薯叶的营养功能不可小觑生命时报 颈椎病常见症状 胆固醇也有“功” 中年健康十大标准健康探索 走得快比走得慢更长寿 中老年关节病与痛风病 人到中年疾病随时到来 经常踮脚益处多疾病防控 警惕心源性猝死 预防高血脂 “E”时代的早衰综合症 要警惕颈椎病偷袭 别忽视更年期忧郁症 中年人心理健康亮起红灯50～60岁欲知天命怎样吃 哪些食物可以软化血管 老年慢性病人吃什么好 15种食物不可多吃 四种可以抗癌的维生素 可防癌的8大类食物如何养 及时补充微量元素 12种中药为身体补一课 抖动两腿，健身防老 吃早餐记住三宜三不宜细节决定健康 做家务就可降低糖尿病风险 腿抽筋并非仅是缺钙 警惕糖尿病早期特殊症状生命时报 “富态”老人当心膝痛 切勿久服安眠药健康时空 糖尿病患者按时服药仍需定期监测血糖 出现低血糖应如何处理 认识老年性白内障健康探索 多数高血压病患者需联合用药 缺乏日照易患肺癌疾病防控 “头号杀手”心脑血管一 男性预防前列腺炎症 怎样预防心衰 高血压的预防与治疗 预防糖尿病60～70岁美丽花甲怎样吃 4类食物延年益寿 8种食物可通血管 常见饮食的营养相配 食疗食物的归类 哪些日常食物最能补钙如何养 提高机体抗氧化能力 老人不应忽视午睡细节决定健康 老人保暖不当反而会添病 寒冷冬季谨防双重中风生命时报 不要忽视昼夜血压波动 退休后应该怎么打发时间健康探索 手抖寻根治 老人不宜长期服用银杏叶片 生气是心脏的“断路器”疾病防控 预防老年高血压 老年冠心病的症状与治疗 如何早期发现肿瘤 防癌总动员 老年肥胖症的治疗 预防老年痴呆症 认识帕金森70～80岁古稀岁月怎样吃 选用地中海式食谱的人活得更久 利用饮食控制体重 补钾降压 老人补充营养最好喝配方奶 十大最有益老人健康的食物 老年人夏天吃什么好如何养 老年人养生有五忌 每天吃蔬菜动脉不阻塞细节决定健康 老人多喝牛奶并不好 老人吃饭没胃口的解决办法健康守则 老年人用药五禁忌 老人散步有讲究 老人一周最多只能吃3次豆饭健康探索 素食老人要注意防胆结石 老年人冬天静比动有益健康 老年人说话颠三倒四怎么回事疾病防控 心脑血管疾病的饮食调养 怎样防治

老年人的常见病 老年人手指发麻的原因及病理分析 老年人需警惕的12种肿瘤信号 心绞痛的临床表现 老年人便秘不可随意用泻药80—90岁老有所乐怎样吃 八十多岁老人适合吃什么 老年人如何饮水 老年人应该吃哪些食物如何养 老年人健康饮食原则 健康长寿的12点策略细节决定健康 老年人日常不要揉膝盖 老年人睡觉前请勿饮酒 老年人排便切忌太用力健康守则 老年人保持健康六项运动 老年人睡觉时应选哪种睡姿较好 老年人锻炼注意五个原则生命时报 老年人出现寿斑是怎么回事 老年人噎食时的紧急处理措施健康探索 午睡可能会成为老年人的“杀手” 老年痴呆与大脑缺血有关 怎样辨别健忘还是痴呆疾病防控 预防感冒——老年保健的关键 注意老年人几种常见疾病征兆 老年人预防心脏病有六种好方法 老年人要警惕继发性高血压直达100岁生命不息 老年人想长寿需备好的条件 长寿需要“三慎”记 老人的五官功能与长寿的奥秘 感受百岁老人平淡中的快乐附录：健康的100个秘密

章节摘录

不同年龄段儿童忌吃的食物孩子饮食分阶段，每个阶段的饮食都有一定的忌吃食物。
具体如下：1.3 个月内不要吃盐3个月内的婴儿并非不需要盐，而是从母乳或牛奶中吸收的盐分足够了。
3个月后，随着生长发育，宝宝肾功能逐渐健全，盐的需要量逐渐增加了，此时可适当吃一点点。
原则是6个月后方可将食盐量每日控制在1克以下。
2.1 岁之内不要吃蜜周岁内宝宝的肠道内正常菌群尚未完全建立，吃入蜂蜜后易引起感染，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。
宝宝周岁后，肠道内正常茵群建立，故食蜂蜜无妨。
3.3 岁以内不要饮茶3岁以内的幼儿不宜饮茶。
茶叶中含有大量鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、锌、铁的吸收，导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。
茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发少儿多动症。
4.5 岁以内不要吃补品

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《越活越健康》由企业管理出版社出版。

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