

<<养生宝典>>

图书基本信息

书名：<<养生宝典>>

13位ISBN编号：9787802138391

10位ISBN编号：7802138396

出版时间：2010-5

出版时间：海潮出版社

作者：刘雪涛，刘建华 编著

页数：339

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>

## &lt;&lt;养生宝典&gt;&gt;

## 前言

我们每个人都想拥有健康的身体，每个人都懂得健康之于我们生活的意义。然而，随着生活水平的日益提高，各种与饮食、生活方式相关的疾病。如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加，青少年的体质、身心健康也存在很大的问题。

目前，我国糖尿病患者有3000多万人，超重肥胖者有近1亿人，全国每年约有200万人死于心脑血管病，约有160万人死于癌症。

慢性病的死亡已占全国总死亡人数的2/3以上。

如果说养生和治病都是对健康的投资，那么养生所花费的成本远远低于治病的费用。

现代医学发展突飞猛进，解决了很多过去无法解决的医学难题，但现代人得的病也越来越奇怪，有些病即使是最先进的医疗技术也治愈不了，所以，关键还得靠平时的养生保健。

因此，如何科学地养生、积极健康地生活，就显得尤为重要了。

人体的健康和长寿既与先天因素有关，也受后天因素的影响，而且后天因素的影响更为重要。

先天条件优越的人，如果不善于保养，就难免会出现早衰或夭亡。

反之，如果先天条件差的，只要善于保养，仍然可以健康长寿。

因此，要想延缓衰老、健康长寿，就必须懂得如何养生。

进入21世纪，养生更注重科学性。

## <<养生宝典>>

### 内容概要

人体的健康和长寿既与先天因素有关，也受后天因素的影响。而且后天因素的影响更为重要。

先天条件优越的人，如果不善于保养，就难免会出现早衰或夭亡。

反之，如果先天条件差，只要善于保养，仍然可以健康长寿。

因此，要想延缓衰老、健康长寿，就必须懂得如何养生。

进入21世纪，养生更注重科学性。

然而，许多人不了解或没有按照科学养生的理论去安排日常生活，以致健康出了问题，甚至英年早逝。

许多不科学的生活方式导致了多种疾病的发生。

专家指出。

养生在于平衡，即促进身体的平衡以及与外部环境的和谐。

本书着重从吃、喝、睡三个方面谈论养生之道。

饮食是人类维持生命的基本条件，人要活得健康愉快、充满活力和智慧，仅仅吃饱肚子是不够的，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡充足，并且能被人体充分吸收和利用。

应用日常食品，根据不同的经济条件、不同的生理病理需要，进行调理养生，不但能充饥，更能给身体补充营养，有益健康，祛病延年。

养生长寿的奥妙就在于调整饮食。

合理的饮食，可以使人身体强壮，益寿延年。

而饮食不当，则会导致疾病和早衰。

因此，要合理搭配饮食。

避免偏食和饮食的单调。

否则会产生一系列不良的后果。

## &lt;&lt;养生宝典&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 吃出美丽·吃出健康 第一章 吃好不求医 第一节 晚饭怎么吃才健康 一、晚餐吃不好健康埋隐患 二、健康晚餐的要素 三、晚餐主食怎么吃 四、如何设计健康晚餐食谱 第二节 饭后冷饮怎么吃 一、餐后冷饮怎么吃 二、点菜的技巧 第三节 清淡饮食 一、清淡饮食 一味吃素 二、人群不同清淡饮食也不同 三、清淡饮食的原则 第四节 汤汤水水养好胃 一、汤水养胃 二、中医养胃：粥+汤 第五节 老年人饮食养生之道 一、老年人饮食营养新标准 二、老年人健康饮食9大原则 三、老年人健康饮食7个注意 四、老年人应多吃与常吃的食物 五、老年人不宜常吃和应少吃的食物 六、老年人的营养佳品 七、老年人饮食“10要” 第六节 喝醋与养生 一、喝醋的益处 二、科学地喝醋 三、喝醋的4个误区 第二章 吃出来的美女 第一节 美白肌肤吃出来 一、美白食物 二、美白菜谱 第二节 吃出好气色 第三节 女人保养重在滋阴 一、女人要“滋润” 二、女人滋阴养颜佳品 第四节 养巢——女人的必修课 第五节 月经不调怎么办 一、月经先期 二、月经后期 .....第二篇 最好的养生是睡眠 第三篇 养生来自生活细节

## 章节摘录

二、食疗补血饮食治疗贫血是最有效的方法之一。

平时可多吃一些富含蛋白质的食物，如蛋类、乳类、鱼类；以及富含维生素C的食物，如新鲜水果、蔬菜；富含铁质的食物，如肝、豆制品。

同时，要注意在贫血期间，不要喝茶，以免妨碍铁的吸收。

南瓜：南瓜含有蛋白质、胡萝卜素、维生素、人体必需的8种氨基酸、钙、锌、铁、磷等成份。南瓜中还有钴和锌，钴是构成血液中红细胞的重要成分之一；锌则直接影响成熟红细胞的功能；铁质则是制造血红蛋白的基本微量元素，这些都是补血的好原料。

甘蔗：甘蔗中含有大量的铁、钙、锌等人体必需的微量元素，其中铁的含量特别多，每公斤达9毫克，居水果之首，故甘蔗素有“补血果”的美称。

黑豆：黑豆可以让人头发黑，黑豆也可以生血。

其吃法随各人喜好，如果是在产后，建议用黑豆煮乌骨鸡。

发菜：发菜的颜色很黑，不好看，但发菜内所含的铁质较高，用发菜煮汤做菜，可以补血。

胡萝卜：胡萝卜含有很高的维生素B、C，同时又含有一种特别的营养素——胡萝卜素，胡萝卜素对补血极有益，用胡萝卜煮汤。

是很好的补血汤饮。

对于人不爱吃胡萝卜的人，可以把胡萝卜榨汁。

加入蜂蜜当饮料喝。

面筋：面筋的铁质含量相当丰富。

而补血必须先补铁。

菠菜：有名的补血食物，内含丰富的铁质胡萝卜素，所以菠菜可以算是补血蔬菜中的重要食物。

## <<养生宝典>>

### 编辑推荐

《养生宝典》中说我们每个人都想拥有健康的身体，每个人都懂得健康于我们生活的意义。然而，随着生活水平的日益提高，各种与饮食、生活方式相关的疾病，如高血压、高血脂、糖尿病等“富贵病”人群日益增加，青少年的体质、身心健康也存在很大的问题。

如果说养生和治病都是对健康的投资，那么养生所花费的成本远远低于治病的费用。现代医学发展突飞猛进，但现代人得的病也越来越奇怪，有些病即使是最先进的医疗技术也治愈不了，所以，关键还得靠平时的养生保健。

<<养生宝典>>

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>