

<<平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787806509289

10位ISBN编号：7806509283

出版时间：2008-4

出版时间：贵州教育出版社

作者：顾勇，陈丽娟 著

页数：260

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;平衡决定健康&gt;&gt;

## 内容概要

养生是个常话常新的话题。

谁不想拥有健康的身体，谁都懂得健康之于我们生活的意义。

然而，现实的情况却是，社会上存在着数量可观的“亚健康”人群。

统计资料显示，在生活水平不断提高的同时，成年人中各种与饮食、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、身心健康都存在很大问题。

因此，在今天，如何科学养生，提倡积极健康的生活方式，就显得十分重要。

纵观古今中外的养生学，养生的要义在于平衡。

平衡才能健康长寿，失衡就会生病死亡；平衡是永葆青春的“灵丹妙药”，失衡是致人早衰的“穿肠毒药”。

健康养生在于平衡，主要是饮食平衡、运动平衡、环境平衡、心理平衡。

**饮食平衡** 所谓饮食平衡，是指在食物品种和数量上搭配合理，符合保健要求；其次是饮食摄入能够满足人体需求，供给和需要相当。

饮食平衡包括，杂和专的平衡、五味调和中的平衡、多和少的平衡、粗和精的平衡、荤和素的平衡、冷和热的平衡、缺乏和过剩的平衡、酸和碱的平衡等。

**运动平衡** 所谓运动平衡，是指通过运动，让超负荷的身体得到缓解，让不常活动的身体得到锻炼。

运动平衡包括，动和静中的平衡、适度和过度的平衡、早和晚中的平衡、室内和室外中的平衡、前和后的平衡、正确和失当的平衡、有氧和无氧的平衡等。

**环境平衡** 所谓环境平衡，是指人与所处环境之间的平衡。

环境平衡包括，家居环境中的平衡、日常生活中的平衡、自身环境中的平衡、工作环境中的平衡、四季保健中的平衡等。

**心理平衡** 所谓心理平衡，是指心理上的一种平和、安宁、相对稳定的状态。

心理平衡包括，悲和喜中的平衡、自信和自卑中的平衡、紧张和放松中的平衡、愤怒和克制中的平衡、宽容和苛刻中的平衡、倾诉和封闭中的平衡等。

《平衡决定健康》一书，正是从饮食、运动、环境和心理这四个方面的平衡，对健康进行了全面的诠释，语言通俗易懂，信息科学准确，以便帮助更多的人掌握健康的平衡法则，书中所倡导的“养生在于平衡”的理念是人们健康生活的基石。

本书旨在帮助读者更好地把握自己的健康，科学养生，做自己最好的健康顾问。

## <<平衡决定健康>>

### 书籍目录

第一章 饮食平衡第一节 杂和专中的平衡杂食更有利于健康偏食难以获得全面的营养零食不妨适当吃一点饮食习惯不要太“专一”“杂食”冬季的健康良方杂食不是乱吃一通第二节 五味调和中的平衡五味调和健康饮食科学吃盐，健康常在糖吃多了危害甚于吸烟“醋”健康的配角而不是主角厨房里的“辣”健康为了健康适当吃点“苦”第三节 多和少的平衡想要身体好，常吃七分饱咖啡并非多多益善真的是“油多不坏菜”吗多食甘蔗益于补血常吃苹果益处多橘子好吃不宜贪多常食海带有益健康多食菌类健康长寿适当喝点茶，防病加健康美酒虽好，不可贪杯不要让主食淡出了餐桌夜宵吃多了，健康难保第四节 粗和细中的平衡饮食太精细累及视力精细饮食增加龋病几率精细食物和慢性病如影随形坐月子不能吃得精细.....第五节 荤和素中的平衡第六节 冷和热中的平衡第七节 缺乏和过剩的平衡第八节 酸和碱中的平衡第二章 运动平衡第三章 环境平衡第四章 心理平衡

<<平衡决定健康>>

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>