

<<健康其实很简单>>

图书基本信息

书名：<<健康其实很简单>>

13位ISBN编号：9787807059356

10位ISBN编号：7807059354

出版时间：2009-4

出版时间：成都时代出版社

作者：陈德生

页数：240

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>

## <<健康其实很简单>>

### 前言

随着社会的进步和生活水平的提高，享受生活已成为人们追求的目标。

然而大家又都知道，享受生活的前提是健康。

没有一个良好的身体，其他一切都是奢谈。

健康是什么？

有人说是没有疾病。

这话只说对了一部分，但还不完整。

按照世界卫生组织（WHO）的定义，健康就是“在身体上、精神上、社会上完全处于良好的状态”，一个人只有达到这三个方面的“良好状态”，才叫健康。

健康，只有健康，才是一切生命活动的根本保障。

但是，我们也毋庸讳言，要达到“在身体上、精神上、社会上完全处于良好的状态”这个目标，恐怕还要经过一番艰苦的努力，“任重而道远”！

在我们生活的现实中，只达到其中一项或两项、甚或连一项也达不到的人可谓多矣！

举目环顾，见膏粱厚味则暴饮暴食者有之，懒于活动而日渐肥胖者有之，抽烟酗酒频繁过夜生活者有之，心理扭曲而抑郁而不正当发泄甚而产生邪念者亦有之……出现这些情况当然有种种原因，但其中重要的一个原因就是个人对健康的忽视、无视和漠视。

这就难免要为健康“埋单”，要付出相应的代价，要承担肉体 and 心灵上的某种苦痛。

不要以为健康仅仅是个人的事情，这样认识问题未免太狭隘。

健康与家庭、与他人、与社会都有着密切的联系。

道理无须赘述，非常简单：你只有拥有健康，才能为家庭和社会创造财富，才不会给家庭和社会带来负担，才能有一个幸福的人生。

一个人只有达到了健康的标准，才是对自己、对家庭、对社会负责任的表现，也才是对自己和他人一种深挚的爱。

然而追求健康需要有一定的健康知识。

光有健康的主观愿望，而缺乏指导健康的理论知识，很难说在健康的道路上能走多远。

多加强学习，多掌握一些健康知识，你就可能最大限度地远离疾病，把健康的主动权牢牢地掌握在自己手中。

可以这样说，健康知识多一分，离疾病的发生就远一寸。

这绝不是夸张，这已为许许多多的实践经验所证实。

健康知识包括生活的方方面面，隐含在各个环节，存在于各个时间。

而其中一些细节尤须予以重视，它是引导我们在健康快车上疾驶的路标，甚至可以说，它决定着我们的健康的程度和寿命的长短。

关于细节的重要，我们睿智的古人早就有过论述。

、老子曾说过“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，三国时刘备也告诫人们“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，都是说重视小事、不忽视细节的必要性和实际意义，对我们有着振聋发聩的警示作用。

著名健康教育专家洪昭光曾经讲过两个事例，他说，冠心病患者最怕着急和突然用力，可惜很多人不懂。

有一位老教师“不自量力”，从楼下向楼上搬书，一次搬好多。

一使劲，心脏停跳，抢救过来成植物人了，四年医药费花去150万。

还有一位老干部也是从楼下往上搬白菜，累得呼呼直喘，结果心脏病犯了，赶快上医院，是心肌梗死。

打针吧！

这针比金子还贵：金子0.1克才10多元，这药0.1克要1.5万。

当然效果不错，钱花了6万，人出院了。

算一笔账，50斤白菜6元钱，为了6元钱的白菜，花了6万元的医药费，还差点搭上了命，您看这代价！

## <<健康其实很简单>>

洪昭光感慨地说，如果有健康知识，懂得“细节决定成败”的道理，知道平常不太活动的人不能突然干重活，这样的悲剧其实完全可以避免。

这给了我们一个很好的启示：凡是有害健康的，哪怕只是一件，也不要做；哪怕只有一次，也应避免。

因为“一件”或“一次”就有可能与生命息息相关，不可当成儿戏。

须知，任何大事都是由小事积累而成的，忽视小事，忽视细节，就等于把自己放在了疾病的火山口上，随时都有“爆发”的可能性，岂能不危险？

洪昭光讲的这两件事，就是对这个问题最好的注脚。

从以上思路出发，本书根据现代养生的理论和实践，以生活最实际、最有价值的细节为视点，全方位、多角度地选取了与健康有关的286个细节，阐述了它们对健康和生命的意义，论证了它们在高质量生活中的地位和作用，旨在提醒人们对生活的每一个细节都不要忽视，该践行的践行，该避免的避免，从而有效地预防疾病，最大限度地保证身体健康。

相信大家读完之后，自会得出正确的结论。

## <<健康其实很简单>>

### 内容概要

凡是有害健康的，哪怕只是一件，也不要做；哪怕只有一次，也应避免。

因为“一件”或“一次”就有可能与生命息息相关，不可当成儿戏。

须知，任何大事都是由小事积累而成的，忽视小事，忽视细节，就等于把自己放在了疾病的火山口上，随时都有“爆发”的可能性，岂能不危险？

洪昭光讲的这两件事，就是对这个问题最好的注脚。

从以上思路出发，本书根据现代养生的理论和实践，以生活最实际、最有价值的细节为视点，全方位、多角度地选取了与健康有关的286个细节，阐述了它们对健康和生命的意义，论证了它们在高质量生活中的地位和作用，旨在提醒人们对生活的每一个细节都不要忽视，该践行的践行，该避免的避免，从而有效地预防疾病，最大限度地保证身体健康。

相信大家读完之后，自会得出正确的结论。

## <<健康其实很简单>>

### 作者简介

陈德生，天津市人，出生于上世纪50年代，现供职于《长寿》杂志社。长期从事保健工作，对疾病防治、营养观念、运动锻炼，心理健康、长寿之道多有涉猎、研究和心得，在报刊上发表相关文章多篇。

## &lt;&lt;健康其实很简单&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 营养饮食篇 1. 喝牛奶的认识误区 2. 牛奶不宜空腹喝 3. 鸡蛋的保质期有多长 4. 对鸡蛋的认识误区 5. 喝酸奶的注意事项 6. 不要吃没做熟的鱼 7. 鱼胆有毒, 切勿食之 8. 吃鱼头谨防中毒 9. 吃虾的忌讳 10. 食用动物肝脏要注意哪些细节 11. 吃禽肉应警惕禽流感病毒 12. 哪些人不宜喝鸡汤 13. 吃兔肉的禁忌 14. 食用牛肉有禁忌 15. 吃羊肉要注意什么 16. 这些蔬菜不能食用 17. 五种最常见蔬菜的食用禁忌 18. 十类食物空腹别吃 19. 十种食物营养之最 20. 烂水果不要将就着吃 21. 水果不都是败火的 22. 三种人要慎吃豆制品 23. 人每天应喝6~8杯水 24. 我们日常喝什么水好 25. 五种人不宜吃花生 26. 废铁桶炉烤的红薯不能吃 27. 虫眼儿多的蔬菜别买 28. 多吃味精会损害健康 29. 食物搭配不当可致病 30. 血管最喜这些食物 31. 饮料解酒三大误区 32. 各种酒类的不同健康饮法 33. 靠“果蔬餐”减肥易致营养不良 34. 吃水果有七忌 35. 水果不能代替蔬菜 36. 煮粥烧菜忌放碱 37. 维生素缺乏有征候 38. 莫让营养变“垃圾” 39. 这些食物可排毒 40. 长期素食不利防癌 41. 矿物质及微量元素缺乏的症状及食补 42. 盲目补钙害处多 43. 女性不要陷入饮食补铁误区 44. 喝豆浆的学问 45. 正常人没必要补充保健食品 46. 不要完全拒绝脂肪 47. 糖吃多了危害健康 48. 十种人不宜饮茶 49. 十种情况不宜饮茶 50. 我们该吃哪种盐 51. 五类病人慎食西瓜 52. 痰湿壅盛不宜食大枣 53. 食用蜂蜜的注意事项 54. 真假蜂蜜的鉴别方法 55. 野菜不一定是“绿色蔬菜” 56. 哪些人不宜喝蜂王浆 57. 饮酒不能御寒 58. 尽量少喝碳酸饮料 59. 五种人应少吃元宵 60. 四种人不宜多吃粽子 61. 九种人吃月饼应当心 62. 三种人不宜吃大蒜 63. 吃生姜的禁忌 64. 吃某些水果、蔬菜小心过敏 65. 注水猪肉的危害到底有多大

第二章 家居环境篇 66. 买房要注意周边环境 67. 家庭装修要选环保材料 68. 选择家具和橱柜也要注意避免污染 69. 家庭装修要警惕氡污染 70. 你的家里是否有视觉污染 71. 铺瓷砖要警惕光污染 72. 装修后开窗通风不能低于三个月 73. 电器辐射是家中的静寂杀手 74. 使用微波炉要注意距离 75. 盛夏应防空调病 76. 使用电磁炉要避免辐射 77. 做饭一定要开抽油烟机 78. 手机辐射应予关注 79. 铝制餐(炊)具最好更换 80. 不锈钢餐具使用也要得当 81. 使用油漆筷子有慢性中毒的危险 82. 劣质陶瓷餐具使不得 83. 用色彩鲜艳的塑料餐具有害 84. 使用不粘锅温度别过高 85. 高压锅超过八年别再用了 86. 饮水机存在健康隐患 87. 冰箱储存食物要防污染 88. 你家用什么盛食用油 89. 不是什么塑料袋都能装食品 90. 家中最好不铺地毯 91. 使用凉席前要注意螨虫 92. 做卫生要警惕吸尘器二次污染 93. 床位摆放有讲究 94. 卫生间常见卫生误区 95. 干燥季节当心静电骚扰你 96. 使用蚊香谨防中毒 97. 居家要防一氧化碳中毒

第三章 生活习惯篇 98. 不吃早餐的害处 99. 上班族午餐误区 100. 晚餐不科学, 健康埋隐患 101. 吃饭宜细嚼慢咽 102. 不要吃过烫的食物 103. 长期吃汤泡米饭的习惯不好……

第四章 运动锻炼篇 第五章 两性生理篇 第六章 睡眠休息篇 第七章 心理卫生篇 第八章 休闲娱乐篇 第九章 药物使用篇 第十章 疾病防治篇 第十一章 人体保护篇 后记

## <<健康其实很简单>>

### 章节摘录

**第一章 营养饮食篇** 改革开放以来，伴随着人民生活水平的提高，各种慢性病无情地向我们袭来，糖尿病、高脂血症、脂肪肝、痛风、冠心病、大肠癌、肥胖症……这些我们耳熟能详的疾病，哪一种都会给我们带来巨大的痛苦，甚至会夺去我们宝贵的生命。

而这些疾病很多就是因为“食”的问题上忽略了细节，因此，饮食的细节是不能忽视的。

将膳食问题作一个全面的阐述，告诉人们怎样吃才是科学合理的，在吃的过程中要注意哪些细节，避免哪些问题，从而保证人体的健康，延长人的生命，就是一件很有必要和有意义的事情了。

**1 喝牛奶的认识误区** 牛奶是一种营养全面的食品，现在喝牛奶的人很多，可是关于牛奶的喝法，许多人还有认识上的误区，如果不予以澄清，会对健康有损害。

下面几个说法就是认识上的误区：（1）喝牛奶会致癌：这种说法主要源自台湾的一位博士，但此说已被中国营养学会所批驳。

中国营养学会的专家指出，牛奶是一种营养全面、易于消化吸收、有利于健康的食品，不会导致我国居民慢性病或癌症的增加。

……

<<健康其实很简单>>

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>