

<<轻松走出亚健康>>

图书基本信息

书名：<<轻松走出亚健康>>

13位ISBN编号：9787807065517

10位ISBN编号：7807065516

出版时间：2008-1

出版时间：上海远东

作者：上海世纪出版集团

页数：224

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>

## <<轻松走出亚健康>>

### 内容概要

《轻松走出亚健康》由三大部分组成，先从改变人们已经习以为常的不良生活习惯入手，介绍饮食、睡眠、运动等方面的健康知识，同时提出摆脱亚健康困扰、恢复健康体魄的简明易行的方法和建议。

第二部分介绍一些不用找医生，通过听、辨、验等手段自己就能有效进行的健康测试法，易于掌握而实用。

第三部分介绍如何健康检查后产生的各种数值，这些数值代表了什么含义，如果数值不正常又该如何“对症下药”等。

本书的读者对象以从事脑力劳动的白领、公务员为主，兼及关注健康的社会各界人士。

亚健康并不可怕，关键是我们要认识它，找到摆脱它的办法，找回健康的金钥匙。

## <<轻松走出亚健康>>

### 书籍目录

第一章 消除疲劳、保持健康有诀窍测试一下你的健康状况如何5个方法自测个人体质状况饮食篇健康生活的奥秘在饮食长寿的基石是蔬菜、水果有些蔬菜生食更利于健康人类单靠牛奶和乳制品也能生存亚洲人的体质更适宜喝酸奶动物性脂肪少碰为好烧菜用油以植物油为主小贴士：每周两天吃素需要平衡摄入的营养素蛋白质脂肪碳水化合物维生素矿物质水膳食纤维小贴士：VC泡腾片不能沸水冲饮咖啡和红茶的意外效果咖啡因的意外功效红茶的抗菌作用咖啡的减肥作用小贴士：咖啡瘦身要诀能帮助消除疲劳增进食欲的食物食用辣白菜、大蒜对消除疲劳有明显效果多食鱼、贝类等富含牛磺酸的食物豆芽菜中的天门冬氨酸的抗疲劳功效枸杞也是一种不错的驱疲解乏的食物中医推荐的5种抗疲劳的食物两款常见的具有解乏功效的菜肴小贴士：全球公认的十大健康食品十大健康水果排行榜人体补充水分有讲究人体每天水分摄取量的最低限度理想的水分补充方法运动里的水分补充只喝纯将水不利于健康小贴士：饮食安全10条定律合理节食减肥你可以做得更好第二章 自己立刻就能进行的“健康检查”第三章 如何解读“健康检查”数值

## <<轻松走出亚健康>>

### 章节摘录

第一章 消除疲劳、保持健康有诀窍在一年365天的生活当中，我常常会为突如其来的疾病所烦恼。如何尽早发现身体的异常现象十分重要，与此同时，在平时的生活中保护好身体使自己始终处于健康状态也至关重要。

在第一章里，我们把内容分为饮食、睡眠、运动、美容四个部分，向你介绍即使不花费很多的时间和精力，也能简单进行的保持健康的方法。

在第一、第二部分中，向你介绍饮食和睡眠等最基本的生活常识及健康知识。

众所周知，饮食是的基石，一日三餐要考虑营养的平衡，这点非常重要。

我们常常因为工作和学习太忙而耽误吃饭，营养的摄入受到影响。

本书就是向你简明易懂地介绍人的身体需要哪些营养素，这些营养素又该如何平衡摄取。

在睡眠方面，很多人在忙碌的时候难以保证足够的睡眠时间，其实，如何让自己有一个高质量，也有很多要诀。

在第三部分中，我们向你介绍一些对健康有益的简单有效的运动和按摩法，这些健身运动即使对于那些无法适应剧烈活动的人，也能轻松地学会，坚持去做。

第四部分向你介绍的是，在消除平日身体积累的疲劳，与健康同行的同时，如何让自己有健美的肌肤和精神焕发的面容。

其实，在平时不经意的生活当中，隐藏着许多可以让人变得更美的诀窍，我们把它们挖掘、整理出来，奉献给你。

此外，还向你介绍一些如何防止日晒、保护头发的方法。

## <<轻松走出亚健康>>

### 编辑推荐

《轻松走出亚健康》的读者对象以从事脑力劳动的白领、公务员为主，兼及关注健康的社会各界人士。亚健康并不可怕，关键是我们要认识它，找到摆脱它的办法，找回健康的金钥匙。

<<轻松走出亚健康>>

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>