

<<健康就这么简单-大忙人健康手册>>

图书基本信息

书名：<<健康就这么简单-大忙人健康手册>>

13位ISBN编号：9787810609944

10位ISBN编号：7810609947

出版时间：2010-1

出版时间：上海第二军医大学出版社

作者：齐延雄

页数：74

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

市场上保健类的科普图书多如牛毛，迄今尚无一本像本书这样，坚持简单为要的健康箴言。伏案工作的白领一族，羁绊于办公室冗务，无暇运动，亚健康之累显然；四处奔忙的工薪阶层，面对环境污染，利害夹杂的食品，如何选择，莫衷一是；普通百姓，柴米油盐持家过日子，如何既经济又有效地实现和保持健康是家中头等大事。

虽然，天下攘攘，皆为利往。

但是，身体是赚钱的本钱，健康还是最宝贵的。

没有健康，一切都是枉然。

编者 2009.12.12

## <<健康就这么简单-大忙人健康手册>>

### 内容概要

《健康就这么简单：大忙人健康手册》是一本专为工作忙碌的现代人量身定做的健康手册，文字简约，方法简单实用。

内容既有现代医学公认的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的观点，也有古老的《黄帝内经》的养生智慧，并在书后列举了一些名人的养生经验以供读者参考。

书籍目录

一、理念篇英年早逝的名人人的寿限是10HD~150岁为什么要追求健康？  
世界卫生组织——健康的10条标准二、饮食篇食物的四性：温热寒凉（平）选择食物的原则食物的五味饮食的两大营养原则饮食宜忌营养美食的烹调学问三、运动篇运动的好处适合办公族的零星运动运动的注意事项四、睡眠篇拥有良好睡眠的重要性失眠的成因失眠的治疗五、烟酒篇关于吸烟关于饮酒六、心理篇“三个快乐”让你更快乐自我解压，常看三座山参透人生事七、保健篇推腹摩面金鸡独立撞背泡脚引耳八、养生篇养生首先要防止疾病养生要平衡生活，把握好度养生要顺应自然生活要定期体检，学习解读身体发出的信号寻找适合自己的养生方式养生要全面综合调理养生实践：一日之养九、箴言篇十、名人保健秘籍篇十一、附录食物的温热寒凉WHO警示的十大垃圾食品十大排毒食品常见功能性食物食物配伍禁忌

章节摘录

5.吃午饭的学问 早饭要吃高蛋白的食物，晚饭要吃清淡的食物。所以我们早晚饭的食物选择范围都相对较少，只有午饭选择的范围较大。所以午饭对饮食寒热的平衡，七大营养素的平衡有着至关重要的作用。

有的人身体有热，有的人身体有寒。

我们在饮食篇里讲到：“热则寒之，寒则热之”，那么是选择温热的食物来祛寒，还是选择寒凉的食物祛热，在午餐是最有条件来做到的。

比如身体有热的，可以选择带有芹菜、冬瓜、苦瓜的菜谱；有寒的可以选择带有韭菜、洋葱、羊肉、牛肉的菜谱；如果体内无热也无寒，那么我们就可以看天吃饭，天气冷就吃点温热性的食物来御寒，天气热就吃点寒凉的食物以解暑。

如果是平常人在平常的日子，就要重点考虑饮食营养素的平衡了，也就是按照膳食宝塔的推荐，做到各种食物的平衡。

在实际中，我们难以做到每顿饭各种食物的平衡，那么就尽可能做到一日三餐各种食物的平衡，如果每天的平衡也难以做到，那么就一定要做到三天内的饮食各食物的总体平衡。

如何做到呢？

最容易且实际的办法是——每天吃不一样的饭。

另外，午饭最好安排在12~12点半，因为13~15点是小肠经当令，有利于食物的吸收，也方便安排午睡。

6.午休 俗话说，中午睡觉好，犹如捡个宝，一点没错。

午饭后人体的血液较集于胃肠来消化食物，大脑相对缺血，容易犯困，所以此时休息也是生理的需要。

有条件的可以卧床来睡，没有条件的就闭目养神也可以起到休息的作用。

午睡安排在午饭后半小时较为适合，不宜吃饭后马上睡觉，饱食即卧，乃生百病。

另外，休息时间不宜过长，半小时为宜。

7.晚饭吃少 按照中医生发、生长、收敛、收藏的理论，傍晚是一天中收敛的时间，各脏器将要进入休息状态。

吃多后人虽入睡了，但各脏器尤其是肠胃还在工作，无法得到充分休息，进而影响到整体睡眠的质量。

所以晚饭要吃得少一些，吃得清淡一些，尽量要保证晚睡前基本保持空腹状态。

现代人早饭没时间吃，午饭“对付”着吃，晚上回家大吃一顿，这时很不科学的生活习惯。

8.晚保健 人有七情六欲，所以就有“五劳七伤”。

这些伤久而久之就会让人体质出现偏颇，西医叫亚健康，如不及时调整，最后就发展成疾病。

用“千里之堤，溃于蚁穴”来形容这一过程非常贴切。

那怎么来解决呢？

有三种办法，“灭蚁”、“填穴”和“堵堤”。

“堵堤”似乎太晚，“灭蚁”是一劳永逸的，但这个“蚁”是人的七情六欲，因此无法来灭。

所以我们只有去选择“填穴”，也就是去补救。

那怎么来补救呢？

笔者强力推荐两个简单、易行、实用的保健方法。

这两个方法几乎适合所有的人来做，那就是每晚泡脚，睡前推腹。

首先说泡脚。

现代人为了美，都“衣衫单薄”，甚至“露这露那”。

夏天穿着露脚、露腿的衣服在空调下工作，所以身体经常遭受着风寒的侵袭。

我们可能不会为了健康而把衣服穿得严实一些，那么就去每晚泡脚吧，它是不让我们身体的“蚁穴”扩大的最简单的办法。

古人把泡脚的好处归纳了一下： 春天泡脚升阳固脱；夏天泡脚暑湿可祛； 秋天泡脚肺润肠濡

；冬天泡脚丹田温灼。

泡脚不仅除寒湿、通经脉，也可以缓解人一天的疲劳。所以一定要养成每晚泡脚的好习惯。

再说说推腹。

养生之道是饭吃八分，但没有几个人能做到没有吃饱就会放下筷子的。尤其是应酬，常常是十二分的饱，久而久之，脾胃不堪重负就受到了伤害。各种胃病、肥胖症、糖尿病在中医看来都是脾伤的结果。

那怎么来填脾伤的“蚁穴”呢？

推腹无疑是最好的方法。

推腹可以促进胃肠血液的循环，促进胃肠消化液的分泌，所以它不仅有助于物理消化，也有助于化学消化。

在中医看来，腹部有脾经、肾经等九条经脉通过。

所以推腹不仅强“先天”还补“后天”，对于有各种胃病的、消化不良的、甚至各种慢性病的人都可以用推腹作为辅助治疗。

因为只有脾胃这个“后天之本”正常了，它才能把食物转化成人体需要的各种营养，五脏六腑得到充足的营养后就会正常的工作，就会去修复受损的组织。

人体本身就有很强的自愈能力，前提是脾胃这个后勤保障系统没有问题。

推腹还对消除腹部赘肉有立竿见影的功效，具体怎么推在前面“保健篇”已经讲过，关键的是要坚持去做。

9.晚睡 晚睡的最佳时间在21~23点，最晚不超过23点。

这是因为23~1点是子时，这时胆经当令，胆需要新陈代谢，只有在这时人眠，胆方能完成代谢，胆有多清，脑有多清。

子时入睡，醒后头脑就清醒，气色好，没有黑眼圈，相反经常晚睡熬夜者，皮肤、气色就会差，就会生眼袋，黑眼圈，也易患胆结石。

中医认为：凡十一脏皆取决于胆，取决于胆的生发，所以胆是否得以休息还关乎其他脏器的工作状态，功能发挥。

尤其是会影响到肝的功能，我们说肝胆相照，一点没错，中医认为：肝与胆相表里，它们会互相影响。

现代人经常酗酒、抽烟，本来就对肝脏造成很大的伤害，如果能够做到早睡的话，就会对肝脏的修复有很大帮助，所以为了我们的肝，为了我们的胆，为了我们的五脏六腑乃至我们的身体，切忌不要经常熬夜。

编辑推荐

《健康就这么简单：大忙人健康手册》适用于各层次关注健康的人士，尤其适用于生活忙碌的人群。

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>