第一图书网, tushu007.com

<<生活平衡决定健康>>

图书基本信息

书名：<<生活平衡决定健康>>

13位ISBN编号：9787810865371

10位ISBN编号：7810865374

出版时间：2009-5

出版时间：第四军医大学出版社

作者：吴代君

页数：246

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

怎样才能健康长寿？
从古到今，从国内到国外，这是一个人们最关心的问题。
尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。
可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。
这是为什么？
原来是我们的生活方式出了问题。
从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。
平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。
要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。
所谓的平衡其实就是一个“度”的问题。
我们古人早就提出了“中庸之道”，那是做人做事的准则，用在养生上也是如此。
所谓的“中庸”就是一种“不偏不倚”的状态，而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得百孔千疮。
先拿饮食来说吧，有的人偏荤，有的人偏素，有的人偏咸，有的人偏甜……偏来偏去，健康的天平就失衡了，疾病就乘虚而人了。
再说运动，运动的好处尽人皆知，于是很多人加入到运动健身的行列中来，但是，运动也不是多多益善，如果掌握不好运动的“度”，不但起不到健身的作用，还会使身体受到伤害。
相对于“动养生”，还有“静养生”的说法.但这个静养生并不是让人们静止不动，而是静中有动，说到底是一种动静结合，还是一个“度”的问题。
动多了不好，静多了也不好，动静结合才是养生的法宝。

第一图书网, tushu007.com

<<生活平衡决定健康>>

内容概要

从养生角度看，健康养生的关键是保持平衡。
平衡才能健康长寿，失衡就会生病，甚至死亡。
要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。
所谓的平衡其实就是一个“度”的问题。
我们古人早就提出了“中庸之道”，那是做人做事的准则，用在养生上也是如此。
所谓的“中庸”就是一种“不偏不倚”的状态，而放眼我们的生活，我们就会发现，现代人却违背了这一准则，把好端端的身体搞得百孔千疮。
怎样才能健康长寿，从古到今，从国内到国外，这是一个人们最关心的问题。
尤其是现在，人们的物质生活极大丰富，社会的变化日新月异，人们都希望自己有一个健康的身体，充分地享受物质文明给人类带来的福祉。
可是一个不争的事实却摆在人们面前：社会进步了，很多人的健康状况却退步了。
这是为什么？
原来是我们的生活方式出了问题。

<<生活平衡决定健康>>

书籍目录

第一章 养生需要不偏不倚1.一个严峻的现实：威胁来自四面八方／3社会因素多多／3心理总是失衡／3随心所欲生活／4环境一日三变／42.现代病的主要病因／53.养生贵在钉“ 度 ”／6不偏不倚是健康的基础／6养生需要中庸／7运用自我调适方法／8本章观点：最好的医生是自己／11第二章 一个偏颇的观点：生命中不能承受之荤1.从素食潮的兴起说起／15素食改变了什么?／15营养学家的“ 素食经 ”／16“ 素食风 ”正在漫卷全球／17素食主义的历史渊源／182.吃素食的十大有益之处／23.吃素量尚不可盲从／24理由之一：长期素食营养会失衡／24理由之二：长期素食影响性欲／25理由之三：年轻人单纯素食影响发育／26理由之四：老人素食更应慎重／27理由之五：纯植物性饮食加速衰老进程／28理由之六：素食者当心肉碱缺乏症／29荤素搭配可防老年性抑郁／30荤素搭配烹调的科学道理／31荤素搭配的典型——罗宋汤／32本章观点：荤素不镐一生平安／34第三章 人人都有酸烦恼，真的是这样吗?1.从一个发生在台湾的故事说起／392.骇人听闻的“ 人体酸化 ”说／41谁在鼓吹“ 酸碱体质说 ”／42“ 酸碱 ”自己能测?／433.酸碱平衡没那么神秘／44“ 碱性体质 ”就一定有益吗?／45血液酸碱能否自测／45“ 酸性体质 ”是百病之源?／46饮食调不了血液酸碱度／47酸碱紊乱的几种类型／47食物酸碱怎么分?／48本章观点：酸碱体质毫无科学根据／49第四章 物无美恶偏则为灾1.从失衡的餐桌淡起／53从傻吃到吃傻／53多食有五患／55多食导致富裕病／55饱食导致肥胖病，／56饱食导致骨质疏松／562.节食促进了人类的健康／57从贾府的净饿疗法说起／57适当限食可以延长寿命的30%／58节食和轻微饥饿能激发基因活力／61中年开始限食可以延长寿命／62适当饥饿有益健康／62节食能长寿，秘密在大脑／63过度节食不可取／64古人节食养生趣谈／663.甜食的行在与诱惑／67每天最好不要超过40克糖／67嗜糖之害甚于吸烟／67吃糖太多易得胰腺癌／68多吃甜食伤眼睛／69多吃甜食易使皮肤黯淡无光、皱纹变多／70女性多吃甜食危害大／71警惕儿童“ 甜食综合征 ”／71孩子病中应少吃甜食／72什么时候该吃糖／734.生命中的难“ 盐 ”之痛／74钠是元凶／75钠从哪里来／76含盐食品是“ 隐形杀手 ”／76过咸饮食与胃癌“ 零距离 ”／77吃得太咸头发会变黄／77吃得太咸易得咽炎／78抵挡咸的诱惑／79饮食少盐降低心脏病和中风几率／80少吃盐等于多补钙／80少吃盐有新法／82定期吃顿无盐餐／83科学吃盐／845.醋的另一张面孔／86过量食醋影响健康／87学会适当“ 吃醋 ”／88吃醋有禁忌／88不必迷信“ 保健醋 ”／896.掀起牛奶奶的盖头／91长期饮用牛奶未必健康／91饮用牛奶的学问／93喝牛奶的十大错误方法／937.维生素还是危生素 ”?／97维生素A过量／97维生素B过量／98维生素C过量／100维生素D过量／101……第五章 新版“ 矛与盾 ”：动与养生，静与养生第六章 来也匆匆与来也悠悠第七章 变成“ 皮筋 ”的睡眠第八章 谁动了你的“ 性 ”福

章节摘录

翻开（红楼梦），如果我们留心的话，会发现贾府中的人对养生很重视，采取的一些方法今天看来很有道理，如经常节食和必要时净饿。
谁如果有了一些小病，他们首先不是请医生，而是先让病人饿肚子。
第53回（宁国府除夕祭宗祠，荣国府元宵开夜宴）写道：“这贾宅中的秘法：无论上下，只略有些伤风咳嗽，总以净饿为主，次则服药调养。
”晴雯本来就已伤风感冒，晚上又织补了一夜孔雀裘，劳累过度，病情加重，“故饿了两三天。
又谨慎服药调养，加倍培养了几日，便渐渐地好了”。
刘姥姥第二次到大观园的时候，因为喝了些酒，又吃了许多油腻食物，多喝了几碗茶，于是“通泻起来，蹲了半日方完”。
就在这一次，贾母也受了风寒，请了太医院的王太医。
王太医望、闻、问、切之后说：“太夫人并无别症，偶感了些风寒，其实不用吃药，不过略清淡些，常唆着点儿，就好了。
如今写个方子在这里，若老人家爱吃，便按方煎一剂吃；若懒怠吃，也就罢了。
”可见他的治疗原则是净饿为主，药物为辅，甚至不吃药也罢。
长寿之道，在于养生；养生之本，在于饮食。
我国先贤孔子就曾说过“食无求饱”，这有科学道理。
《养生避忌》上说：“善养生者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。
食欲数而少，不欲顿而多。
”　　老子与《黄帝内经》的著者从千百万人的养生实践中直觉地认识到，静对于养生是第一等重要的事情，从而认识到，一个人只要能以一种“恬淡虚无”的胸怀来对待名利得失，并将向外追逐的精神收回来，用于关照自己的身心，就能够维护自己的身体健康，不容易受到疾病的侵害。
晋代的嵇康在“以静养生”理论的指导下，比较系统地论述了静对于养生的重要性，在著名的

编辑推荐

通过《生活平衡决定健康》让我们看到，其实健康长寿并不神秘。
就是一个不断地调整失衡，进入新的平衡，使各种平衡系统达到良好功能状态的过程。
如果我们从现在开始，调整好我们的生活方式，我们就会在不经意间拿到打开健康长寿之门的金钥。

第一图书网, tushu007.com

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