第一图书网, tushu007.com

<<不生病的15个饮食习惯>>

图书基本信息

书名：<<不生病的15个饮食习惯>>

13位ISBN编号：9787030239112

10位ISBN编号：7030239113

出版时间：2009-2

出版时间：科学出版社

作者：（日）日野原重明，（日）天野晓　著；赵博，刘思攀　译

页数：134

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

希望这本书成为您的美丽发现之一您知道“老年医学”这个词语吗？
这是以老化现象为中心，研究老年期疾病症状和治疗方法的学问。
我从65岁开始对这门学问产生了兴趣，觉得观察逐渐变老的自己是一件非常有意思的事情。
可能有人不愿意承认自身的衰老。
这是因为他没有冷静地面对自己，不愿带者对自己的喜爱来审视自身。
研究做什么运动好、吃什么好，然后身体力行并得到预想的结果，其实是非常快乐的一件事。
另外，从已经96岁的我口中，有时会蹦出令人意外的语句，这也让我心情愉快。
前几天，我在录电视节目时说出这样一句话：“花3000日元吃自助餐，打算吃出4000日元的量，这种人不会长寿。
”多么恰当的比喻啊。
我自己也认为它很有说服力，很佩服自己。
老人的脑子里，有很多像这样充满智慧的语言。

内容概要

本书系96岁的日本养生大师日野原重明先生的最新著作。
　本书融合日野原重明先生深厚的医学修养及自身的饮食习惯，并结合天野晓博士多年的研究成果，深入浅出地介绍了如何通过调整饮食习惯来预防糖尿病、心脏病、癌症等生活习惯病，并延缓衰老，保持优质的生活质量。
　本书语言简洁亲切、富于智慧，内容贴近生活、简单易行，无论是年长者，还是年轻人，都能付诸实践。
希望这本书能使您重新审视自己的饮食习惯，快乐地享受今后的人生之路。

作者简介

日野原重明，日本著名医学专家、家喻户晓的养生大师。

1911年出生。
现任日本圣路加国际医院理事长兼名誉院长、圣路加护理大学名誉校长及日本音乐疗法学会理事长。

对日本当代具有划时代意义的医疗改革作出了巨大贡献。
同时还致力于健康教育，在社会步入老龄化的今

<<不生病的15个饮食习惯>>

书籍目录

前言 希望这本书成为您的美丽发现之一习惯1：“ 一日三餐 ”的误区　对饮食日益关注的时代　从一天的总量来考虑就可以了　不求“ 规律固定 ”，只要“ 适合身体 ”　吃饭不在次数，而在于营养均衡　天野晓医生的养生指南　随着年龄变化的饮食习惯　要注意的不是次数而是营养均衡习惯2：临睡前也能吃东西　早、中、晚三餐的比例是2：3：5　常识在变化　深夜吃晚饭吃什么好　天野晓医生的养生指南　找到适合现代人生活的养生方法　对进出加以意识习惯3：能够锻炼大脑的“ 咀嚼 ”习惯　吃粗粮才是长寿秘诀　“ 咀嚼 ”习惯带来的多重功效　利于醒脑的早餐搭配　天野晓医生的养生指南　力荐：核桃与红糖　什么是醒脑菜谱习惯4：“ 快乐饮食 ”创造健康　50岁以后的健康责任在自己　改称“ 成人病 ”为“ 生活习惯病 ”的真正理由　祛病于未病的5个习惯　天野晓医生的养生指南　你是否在过着伤害遗传基因的生活　未病消灾　健康的细胞靠优质食物打造习惯5：“ 不吃油 ”并不能瘦身　体重一出现增加，马上就减回去　要少吃的不是油，而是碳水化合物　最适合减肥的食物——“ 蘑菇 ”的效果　天野晓医生的养生指南　优质肉类和蘑菇是减肥的关键　自我意识过度反倒正合适习惯6：吃零食就吃水果吧　什么是不损害身体的酒精限度　要吃零食的话就吃水果　清理肠内环境的食物　天野晓医生的养生指南　净化肠道的饮水方法　水果有清理肠内环境的作用习惯7：植物油是青春和美肤之源　橄榄油成功地改善了我的体质　求医前先求己　降低胆固醇的植物油食用方法　天野晓医生的养生指南　吃油脂多的果实　东方医学的智慧——食疗习惯8：剩饭碗不得病　与家人和朋友一起吃饭可以防止饮食过度　说“ 吃饱了 ”的时候，胃已经饱了120%　只要讲究顺序，少量也能满足　天野晓医生的养生指南　“ 吃不完太可惜 ”容易招病　能让心理得到满足的饮食规则习惯9：胆固醇值稍高一些是好事　正常值因人而异　过于在意数值反倒容易生病　心理适应性对健康不可或缺　健康检查不是“ 一举定输赢 ”　天野晓医生的养生指南　要理解为什么做健康检查　预防生活习惯病的“ 三件法宝 ”习惯10：经常在外吃饭的人要常喝蔬菜汁　想想最近的饮食是否营养失衡　符合体质的食物指南　天野晓医生的养生指南　摄取充足的蔬菜和水果　了解适合自己体质的食物　注意季节性饮食养生习惯11：用营养品来补足卵磷脂和维生素　用卵磷脂保持脑活力　健康不是目的，而是手段　营养品的正确选择方法　天野晓医生的养生指南　没有完全健康的人　选择什么样的营养品好习惯12：吃肉的身体不生锈　中老年人更需要补充动物蛋白质　用牛奶来预防骨骼老化　有益于骨骼和肌肉的“ 健康靓汤 ”　天野晓医生的养生指南　健康靓汤——推荐给喝不惯牛奶的人　益于健康的动物蛋白质习惯13：注意减少食盐的摄入　　每天摄入的盐要限量　剩下拉面和荞麦面的汤不喝　避免食盐摄入过量的建议　天野晓医生的养生指南　日餐的缺点是盐分过多　积极摄入醋和海藻类习惯14：经常测量腰围能预防肥胖　经常测量腰围并注意保持　肥胖从哪里开始　每天照镜子就能“ 治未病 ”　天野晓医生的养生指南　按照适合自己的标准就OK　通过脸上的色斑了解内脏疾病习惯15：有效地消耗热量　培养走的习惯，轻松、高效地消耗热量　知道适合自己的运动方法　增强代谢的日野原式呼吸法　做适合自己年龄和体质的运动　天野晓医生的养生指南　　最适合你体质的运动方法是什么　驱走心中的阴影后记 最重要的就是怀着喜悦的心情生活

章节摘录

最适合减肥的食物——“ 蘑菇 ”的效果优质肉类和蘑菇是减肥的关键我非常赞同通过减少摄入碳水化合物来减肥的做法。
虽然我现在没有减肥，但我也打算在步入中老年期，新陈代谢开始出现下降后，实践控制碳水化合物的饮食习惯。
有的人一提到减肥，马上会联想起“ 不吃油 ”，这是完全错误的。
有人认为不吃油就可以，于是避开肉类，放心地只吃色拉和水果，这反倒是减肥失败的最大原因。
要想瘦下来，身体需要从“ 积攒型 ”变为“ 燃烧型 ”。
想要成为“ 燃烧型 ”则需要锻炼肌肉，而锻炼肌肉就需要摄入优质肉类。
减肥需要坚持到底的坚强毅力，而我认为这种精神力量的源泉也是动物类蛋白质。

后记

最重要的就是怀着喜悦的心情生活出版这本书，起源于去年秋天录制的一期电视节日。
作为嘉宾之一，日野原老师应邀参扣由我担任嘉宾主持的《乐食美人》（BS富士电视台）这档节日。
从听说日野原老师要来参加这档以“快乐饮食，永葆年轻健康”为主题的节目之日起，我便非常期待节日录制那天的到来。
我记得和日野原老师那次见面是我们时隔8年后的重逢，见面后我论饰不住自己的惊讶。
首先我惊讶老师记忆力的精准。
以前我曾在健康诊断学会受到过老师的表彰，这件事老师直到现在还记得一清二楚。
另外还使我感到惊讶的就是他光泽的皮肤和温和的笑脸，以及轻巧的走路姿势。
不论从哪方面看都像是一个年轻人，让人根本感觉不到他96岁的高龄。

媒体关注与评论

我从65岁开始对老年医学这门学问产生了兴趣，觉得观察逐渐变老的自己是一件非常有意思的事情。
可能有人不愿意承认自身的衰老。
这是因为他没有冷静地面对自己，不愿带着对自己的喜爱来审视自身。
研究做什么运动好、吃什么好，然后身体力行并得到预想的结果，其实是非常快乐的一件事。
——日野原重明怀着喜悦的心情生活我眼前常浮现这样一幅情景：日野原老师看着旁边乘自动走梯和自动扶梯的人，疾步行走。
每超过一个人，他的脸上都浮现出喜悦的笑容。
不管什么事情，都用享受的心情去做，这种想法实在很了不起。
这才是真正地享受人生。
——天野晓

编辑推荐

《不生病的15个饮食习惯:96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀》为96岁高龄的现职医师，身体力行地书写着健康人生，日本著名医学专家、家喻户晓的养生大师，日野原重明先生的最新著作，用简洁、睿智的语言，告诉你保持高质量生活的秘诀。

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