

<<健康日志2010>>

图书基本信息

书名：<<健康日志2010>>

13位ISBN编号：9787117122580

10位ISBN编号：7117122587

出版时间：2010-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：郭清 编

页数：152

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>

## <<健康日志2010>>

### 内容概要

把人的健康比作“1”，其所拥有的一切财富比作“1”后面的“0”，金钱、事业、爱情、家庭、荣誉、地位……有了健康的“1”，后面的“0”越多，人生越有意义。

如果没有了健康的“1”，后面再多的“0”也只是一无所有。

没有了健康，再多的财富也等于零。

当您在办公室忙碌到深夜，当您不分昼夜地奔波于各城市之间，当您的财富不断积累和增长时，您是否意识到健康正悄然离去。

《健康日志》是一份新年贺礼，一本用于工作和生活日程安排的记事本，一本能带来健康和幸福的指导手册。

它引入西方成功人士的工作习惯，把健康的知识融入到我们的日常生活和工作中，传递正确的健康理念，倡导健康的生活方式，帮助您养成健康的行为习惯。

采用科学的日程安排、健康记事等方法。

使您在忙碌的工作生活之余，慢慢领会健康的真谛，品味收获健康给您带来的喜悦。

当您获得或者赠送这一健康礼物给亲朋挚友时，《健康日志》正传递着一份真诚的祝福，一份融融的靓情，一份深切的关受。

书籍目录

第一章 饮食与健康第二章 美容与健康第三章 心理与健康第四章 生活与健康第五章 运动与健康第六章 睡眠与健康

章节摘录

插图：1.“一”指每日饮一袋牛奶（或酸奶），内含250毫克钙，可以有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低的状态。

2.“二”指每日摄入碳水化合物250~350克，相当于主食6~8两。

3.“三”指每日进食三份高蛋白食物。

每份指：瘦肉1两；或鸡蛋1个；或豆腐2两；或鸡鸭2两；或鱼虾2两。

4.“四”指四句话：有粗有细（粗细粮搭配）；不甜不咸（以广东型膳食每日摄盐6~7克最佳、上海型8~9克次之）；三四五顿（指少吃多餐，七八分饱）。

5.“五”指每日500克蔬菜及水果。

6.“红”指每日可饮少量红葡萄酒50-100毫升（1~2两），帮助增加高密度脂肪蛋白及活血化瘀，预防动脉粥样硬化。

7.“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜、西红柿等，均富含胡萝卜素，对儿童及成年人均有提高免疫力的功能。

8.“绿”指绿茶及深色蔬菜，有明确的抗肿瘤、抗感染作用。

9.“白”指燕麦或燕麦片，可降低血胆固醇、甘油三酯，对糖尿病更有显著疗效。

10.“黑”指黑木耳，能降低血黏与血胆固醇，有助于预防血栓形成。

<<健康日志2010>>

编辑推荐

《健康日志(套装共2册)》是由人民卫生出版社出版的。

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>