

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787122042651

10位ISBN编号：7122042650

出版时间：2009-2

出版时间：化学工业出版社

作者：纪康宝 编

页数：236

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>

<<细节决定健康>>

前言

没有支付一分钱，我们每个人都免费得到了人生第一笔最珍贵的财富，这就是我们的生命。但是，有生命并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。生命因健康而美丽，因健康而充实。

古今中外许多哲人都把健康视作人生的幸福，作为人生的追求。

中国古代哲人就有“爱以身为天下，若可托天下”及“修身齐家治国平天下”之说。

中国著名教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

中国著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

古希腊喜剧作家米德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

世界著名物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

英国哲学家说：“健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利和幸福。”

但是疾病却和生命一样古老，时时威胁着我们的健康。

人类历史的每一个章节都写满了人类与疾病抗争的历史。

即便是这样，人类也没有放弃对健康的追求，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭是我们每一个人的愿望。

健康发展的历程也证明了，人类是健康的主宰，把健康寄托给上帝是愚昧的，寄托给医生是软弱的。

只有自己掌握了健康的知识，积极主动地呵护它才是明智的，才是有效的。

在呵护健康的事情上，与那些必须做的事情相比，健康的细节问题最容易被人忽视。

关心健康，就要关注细节。

我们应该从细节入手，远离那些不合理的生活习惯，如饮食追求“时髦”；给孩子吃“补偿式”晚餐；贪吃低脂食品；滥用进补食品等。

树立科学合理的饮食、睡眠、运动生活方式，把健康的金钥匙紧紧握在自己的手中，拥有健康体魄的愿望就会早日实现。

本书着重介绍了与我们生活密切相关而又容易被忽视的369个健康问题，每个健康问题之后都附有一个细节叮咛，用通俗易懂的语言，告诉读者最实用的健康常识。

只要您能留心生活中的这些健康细节，就可以避免疾病缠身，就可以健健康康地生活，快快乐乐地工作，轻轻松松地度过每一天。

<<细节决定健康>>

内容概要

对企业管理而言，细节决定成败。

对健康而言，细节决定身体的平衡与稳定。

身体需要细心呵护，你善待他，他也会善待你。

冰冻三尺，非一日之寒；小节不重，耗损健康之体。

本书是继《细节决定健康》、之后，作者推出的又一力作。

本书针对养生保健中的热点、重点和盲点问题，进行了大量的筛选和分析。

全书涉及营养膳食、科学调补、生活起居、美容护肤、旅游娱乐、疾病防治、免疫抗衰以及排毒养颜、情绪调节等各个方面，全方位地关注你的身心和谐。

真正的健康，寓于平时对细节的点滴储蓄。

只有关注健康的细节，并为之付诸行动，才能健健康康生活。

快快乐乐工作，让你轻松拥有美好的生活品质。

<<细节决定健康>>

作者简介

纪康宝，著名大众健康科普作家，国内某知名养生机构亚健康教育研究室主任。
2006年全国生活类超级畅销书《细节决定健康》的作者。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，并作为相关课题研究的带头人，相继出版了一系列养生保健著作，如《细

<<细节决定健康>>

书籍目录

- 第一章 饮食健康——吃什么，怎么吃 1. 远离这些“时髦”的饮食习惯 2. 饮食习惯也具有“传染性” 3. 饮食有禁忌，拯救你的胃 4. 饮食不当易致感冒 5. 吃“补偿式”晚餐不可取 6. 和孩子一起关注早餐营养 7. 食物配对，营养加倍 8. “三多三少”巧吃防病 9. 晚餐大量吃水果脂肪会堆积 10. 贪吃低脂食品可能会增肥 11. 面粉并非越白越好 12. 吃火锅严把三道关 13. 烤肉好吃，危害惊人 14. “彩色食品”虽美，孩子不宜多吃 15. 吃零食要讲究方法 16. 夏天喝奶会上火是误区 17. 喝水：你不可不知的三个误区 18. 鸡蛋怎么吃营养吸收才能最好 19. 可以燃烧体内脂肪的几种茶 20. 红薯最好中午吃
- 第二章 进补之道——怎样进补最健康 21. 吃姜能滋补，补要因人而异 22. 吃鱿鱼不发胖，吃墨鱼能滋补 23. 吃补药也要看时间 24. 吃补药时不宜饮茶 25. 中药进补要对症 26. 健康人不要随意进补 27. 绿豆和中药不一定是“冤家” 28. 进补骨头汤，不是人人会补 29. 走出“献血后要大量进补”的误区 30. 三类“虚男”的冬季进补方案 31. 壮阳四大“粥” 32. 男性补钙不宜过多 33. 女性需补七大营养素 34. 春季10时晒太阳有利于进补 35. 常犯“春困”，应先滋阴 36. 秋季“素补”数莲藕 37. 冬季进补“四宜” 38. 冬补误区细细数 39. 冬季滋补“黑”为主
- 第三章 生活保健——做自己的保健医生 40. 养生“一二三四五” 41. 读懂汤、糖、躺、烫好养生 42. 乍暖还寒时，勿忘保暖防寒 43. 夏季喝啤酒，谨记四不宜 44. “上火”与食物中的“灭火剂” 45. 水果分寒热，夏补要小心 46. 夏食冷饮有五忌 47. 唇干惹人烦，可从吃中调 48. “脚趾操”让你的“第二心脏”动起来 49. 足浴有讲究，五类人不适宜 50. “五步”呵护，让双手更健康 51. 善待人体的四个“三角区” 52. 人到中年常揉腹，保健又治病 53. 中年男人养生保健，远离四大“硬熬”的暗礁 54. 及时方便，于己方便 55. 保健品选择的六“看”法则 56. 养生莫忘给体内消毒
- 第四章 厨房养生——锅碗瓢勺中有健康 57. 别让营养在厨房中流失 58. “两妙招”留住绿色蔬菜营养 59. 菜肴里放点醋，营养更健康 60. 珍惜蔬菜的下脚料 61. 熬汤的六个“科学细节” 62. 让葱姜蒜椒各司其职 63. 捣碎吃蒜，科学方便 64. 科学烹饪，预防豆角中毒 65. 素菜怎样做最有营养 66. 炒菜应在快出锅时再加盐 67. 解冻食物不宜再冷冻 68. 7种不可放进冰箱的食物 69. 豆腐乳在吃前必须蒸15分钟 70. 掌握巧洗“妙方”，饮食更健康 71. 巧用厨房里的“药剂师” 72. 白醋清洗家居小窍门 73. 别用消毒柜给陶瓷和搪瓷碗消毒 74. 洗碗布每月要更换1次
- 第五章 居家保健——让家庭成为健康加油站 75. 开一盏灯陪你看电视 76. 健康用手机牢记六个提醒 77. 给洗衣机勤“洗澡” 78. 不宜洗澡的几种情况 79. 痘痘脸蛋，这样清洗 80. 做好口腔护理。可控制血糖 81. 小小改变带来大健康 82. 选果汁“四看”原则 83. 挑选豆制品，一看二闻三掂量 84. 买“样品”家具更环保， 85. 第一次装修应该注意的细节 86. 居家除湿用好三宝 87. 新家装修排毒三步曲 88. 不可忽视的“卫生死角” 89. 不可在厕所里“忙中偷闲” 90. 无意伤腰的“五宗罪” 91. 大脑健康，与走路姿势有关 92. 回家探望父母，留心生活细节
- 第六章 睡眠健康——睡眠中的养生法则 93. 睡眠“雷区”大排查 94. 不是每个人都适合八小时睡眠 95. 夏季午睡有讲究 96. 睡眠不好小心“绝顶” 97. 失眠始于睡懒觉 98. 睡醒后千万别做的四件事 99. 真丝睡衣呵护你入眠 100. 睡前泡泡脚，安神还保健 101. 不可不知的“催眠”食疗法 102. 有益于睡眠的8种自然疗法 103. 准妈妈宜采用“左侧卧”睡姿 104. 睡前饮杯醋，好处多又多 105. 老年人应睡足、睡安、睡暖 106. “黑白颠倒”的人如何调节睡眠 107. 小心时差扰乱你的睡眠 108. 该睡时则睡。该起时则起 109. 睡眠是一项系统工程，把握细节，实现健康睡眠 110. 走出睡眠认识的五5个误区 111. 别把工作和烦恼带上床
- 第七章 疾病用药——防微杜渐，为健康上一把锁 112. 服用药物以三日为限 113. 无副作用的药是不存在的 114. “望闻问切”鉴别假劣药品 115. 买药不可追求“时髦” 116. 都是用药惹的祸 117. 用药勿求多和快 118. 安眠药要“按需”服用 119. 用药有先有后，老年人须留心 120. “信心”亦是药物的重要效果 121. 选择适合自己的维生素 122. 用药也“男女有别” 123. 手足裂口，涂药不可见好就收 124. 藿香正气品种多，看好剂型再用它 125. 口服药物怎样服最科学 126. 维生素宜饭后服用 127. 仁丹伴你走过酷暑 128. 老年人用药“四宜四不宜” 129. 看说明书，还是遵医嘱 130. 疼痛，不可一忍再忍 131. 不同的药物有不同的用药时间 132. 久病也不能自愈 133. 长期不吃肉，免疫力降低 134. 大豆，提高免疫力的最佳食物 135. “五色膳食”改善免疫力 136. 补鱼油有利于免疫养生 137. 让你免疫力下降的六大坏习惯 138. 运动过度，免疫力会下降

<<细节决定健康>>

139.减肥不当,加速免疫力下降 140.提高免疫力的“简单”运动 141.保健食品,改善免疫力
142.调节免疫力的最佳中药 143.提高免疫力请洗冷水浴 144.做到六个“一”,提高免疫力 145.
提高免疫力,夜间多听音乐 146.多吃胡萝卜,抵抗呼吸道疾病 147.春季增强免疫力,多吃韭菜
148.抗衰老的10种最佳食物 149.早餐丰盛可防衰老第十章 排毒养颜——做自己的排毒医生
第十一章 心理保健——情绪是最好的药第十二章 运动健康——我运动,我健康第十三章 休闲旅
游——张弛有度,劳逸结合第十四章 男性健康——细节决定男性健康第十五章 女性健康——细节
决定女性健康第十六章 性爱和谐——细微之处增添“性”福第十七章 职场保健——做办公室里的
养生专家第十八章 服饰美容——穿出健康,穿出美丽第十九章 健康投资——投资健康一小步,健
康迈出一大步第二十章 健康管理——做自己健康的CEO附录

<<细节决定健康>>

章节摘录

第一章 饮食健康——吃什么，怎么吃 饮食营养是健康的关键！

我们要在日常生活中合理地调整自己的饮食结构和习惯，不但要吃出美味、吃出水平、吃出享受，更要吃出营养、吃出健康，轻轻松松做自己的饮食专家、营养医生。

1. 远离这些“时髦”的饮食习惯 如今，吃新、吃奇、吃异、吃野味等已经成为一种饮食时髦

。然而，这些“时髦”的饮食习惯却在严重威胁着我们的健康。

(1) 生食“醉虾” 越来越多的人习惯把活蹦乱跳的虾放在酒中蘸一下食用，其实这种方法不卫生，有损身体健康。

虾体上会有导致肝吸虫病的囊蚴，生食后进入人体，寄生于肝胆管中，约1个月后发育成成虫，即可开始排卵，引起肝吸虫病、黄疸等疾病，出现上腹饱胀、食欲不振等症状，严重者还可能因肝功能衰竭而死亡。

因此，虾宜熟食，不宜生食。

(2) 喝茶追求新鲜 从营养学角度来讲，喝茶并非越新鲜越好。

刚采摘下来不足1个月的新茶叶，因为没有经过一段时间的放置，某些对身体有不利影响的物质。如多酚类物质、醇类物质、醛类物质，还没有完全被氧化，长时间饮用这样的新茶，有可能出现腹泻、腹胀等反应。

另外，太新鲜的茶叶对病人更不好，患有胃酸缺乏的人，或者有慢性胃溃疡的老年患者，新茶会刺激他们的胃黏膜，产生肠胃不适，甚至会加重病情。

不少人上街买菜，以价钱高低作为蔬菜好坏的标准，往往以为价钱高，其营养价值也高。

其实并非如此。

蔬菜营养价值的高低，取决于蔬菜本身所含的铁、钙、钾、无机盐、维生素含量的多少，并不取决于价钱的高低。

食用昂贵的蔬菜并不一定有营养。

<<细节决定健康>>

编辑推荐

全国保健类超级畅销书姊妹篇 健康生活的369个细节，细节决定健康，细节决定活百岁，细节成就健康，细节成就大未来。

连续68周入选大众健康类畅销书排行榜！

系列图书累计销售超过600,000册！

生活中的一些细节看起来微不足道，实际上却是导致疾病的罪魁祸首。

日常生活中的健康习惯犹如一盘棋，一步走错，全盘皆输。

好习惯是最好的医药，细节是最好的医生！

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。

身体的健康程度与所掌握的健康知识成正比，只有自己才是最好的健康管家！

只有关注小细节，才能收获大健康！

关心你的健康，从细节入手，关心家的健康，从细节体现，关心朋友健康，从细节着眼，关心员工健康，从细节开始。

影响一生健康的369个生活细节。

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>