

<<男人幸福一生的健康法则>>

图书基本信息

书名：<<男人幸福一生的健康法则>>

13位ISBN编号：9787501782604

10位ISBN编号：7501782601

出版时间：2008-1

出版时间：中国经济出版社

作者：巩发学

页数：212

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>

## <<男人幸福一生的健康法则>>

### 内容概要

根据世界卫生组织研究证明，人类健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然条件，而60%取决于人们日常的生活方式。

本书从饮食保健、运动保健、睡眠习惯、心理、生理、环境等各个方面，全面介绍了男人保持身体健康的N英法则。

本书是一本实用性列强、知识性蜷强的保持男性健康的必备手册。

通过本书，希望每一位男性朋友都能拥有一副健康的体魄，享受人生中每一个幸福时刻。

## <<男人幸福一生的健康法则>>

### 书籍目录

第一章 饮食中的健康元素 一日三餐的吃法 吃晚餐有讲究 应注重的膳食知识 饮食色彩与健康 有些食物不能与牛奶一起吃 不宜多吃的几种食物 吃对水果保健防病 八大健康吃法 香蕉荔枝开车时不宜多吃 男性多吃干果防病健身 “多渣食品”好处多多 男人必备的健康饮食 饮酒的忌讳 饮酒时不宜吃的食物 清晨喝水学问多 喝水有讲究第二章 健康从日常习惯开始 饮后的不良习惯要不得 不宜空腹食用的饮食 错误的饮食搭配 进餐时看电视有损健康 先吃菜,后敬酒 喝咖啡的不良习惯 一天要饮五杯清茶 不利牙齿健康的习惯 生活综合症 坏处多多的小动作 引发疾病的三个危险动作 日常生活中的最佳姿势 上班路上莫小睡 洗桑拿浴的小常识 常见的不良生活习惯 手机使用的常见误区 防电脑辐射的注意事项 吸烟三不要 正确使用耳机第三章 自我保健与护理第四章 衣着之中体现的健康第五章 睡眠是男人健康的守护神第六章 运动让男人活力四射第七章 男人生理地带的自我保健第八章 居住环境打造健康生活 第九章 健康从“心”开始

## <<男人幸福一生的健康法则>>

### 章节摘录

第一章 饮食中的健康元素 一日三餐的吃法 1.早餐 从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，人体进入活动状态以后，肌肉需要糖分，如果没有早餐供应血糖的话，肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。

但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时人容易感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，工作效率降低。

如果经常不吃早餐，易引起胆囊里的胆固醇浓度增高，难以及时排出，容易形成胆结石。

如长期不吃早餐则易引发胃炎、低血糖、脑血管、早衰等疾病。

早餐的最佳时间为起床后的20-30分钟，每天应保持相同的时间进餐，有利于胃液有规律地分泌。

## <<男人幸福一生的健康法则>>

### 媒体关注与评论

《男人幸福一生的健康法则》将介绍： 凡是有志为社会出力、为国家成大事的青年，一定要十分珍视自己的身体健康。

——徐特立 身体健康，起居有节，能延年益寿。  
生命没有节制，往往缩短生命。

——塞万提斯 幸福的首要条件在于健康。

——斯宾诺莎 身体健康者常年轻，无负于人者常富有。

——玛尔托夫特

<<男人幸福一生的健康法则>>

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>