

<<每天一个健康箴言>>

图书基本信息

书名：<<每天一个健康箴言>>

13位ISBN编号：9787510400810

10位ISBN编号：7510400813

出版时间：2009-1

出版时间：静涛 新世界出版社 (2009-01出版)

作者：静涛

页数：350

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>

<<每天一个健康箴言>>

前言

健康是当你拥有时不知道珍惜而失去时又轻易得不到的一件珍宝。

健康的身体是一个人高质量生活的保证。

健康是世界上最公平的东西，它不依赖于金钱、地位，而是以人们的先天条件和对健康的重视程度来决定。

我们不能选择先天的基因，可是我们可以选择后天的努力，这也应了“寿夭休论命，修行本在人”。

健康不能仅仅是一种口号，而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为，真正做到“健康在我手中”。

饮食方面，你要了解，并不是任何人都适合吃任何蔬菜和水果。

只有选择最适合自己体质的食物对自己才是最健康的。

健康的饮食设计到选择健康的食物和养成良好的饮食习惯，除了老生常谈的“早餐吃得像皇帝，午餐吃得像平民，晚餐吃得像乞丐”外，还要注意在食物烹调过程中要尽量保持食物的营养。

饮食的健康是身体健康的保证，没有健康的饮食就不会有强健的体魄。

生命在于运动，只有运动能让身体变得朝气蓬勃。

许多人以忙为借口拒绝锻炼身体，或者有人认为只有去操场踢球跑步才是锻炼身体的方法，这两种想法都是错误的。

运动在平时，只要你想运动，任何时间任何场地都可以进行。

上班途中，工作间隙，会议时间，甚至下班回家坐在沙发上都可以进行。

当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间取得最佳的运动效果。

每天晚上的良好睡眠，是恢复精力、保持健康身体的根本。

当入睡不再艰难，睡眠不再惊醒，你会爱上每一个睡眠的夜晚。

良好的睡眠其实并不难。

选张舒服的大床，准备好舒适的卧具，创造良好的环境，选择有助睡眠的食物，这些都能帮助你有一个良好的睡眠。

如果迫不得已要熬夜，也不要害怕，通过正确的方法就能把熬夜的伤害降到最低。

心理的健康、良好的居家环境、健康的职场生活、科学的防病治病、有效的排毒、开心的旅游等都是身体健康的重要因素。

每天学点健康知识，既能打开视野，又能帮助你获得健康生活的经验。

对于珍视健康的您来说，每天读一个健康箴言能受益一生。

<<每天一个健康箴言>>

内容概要

健康是世界上最公平的东西，它不依赖于金钱、地位，而是以人们的先天条件和对健康的重视程度来决定。

我们不能选择先天的基因，可是我们可以选择后天的努力，这也应了“寿夭休论命，修行本在人”。健康不能仅仅是一种口号，而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为，真正做到“健康在我手中”。

<<每天一个健康箴言>>

书籍目录

前言：寿夭休论命。

修行本在人第一章 吃饭营养好，疾病自然少1 选择适合自己的蔬菜水果2 每天要喝足够的水3 这样吃盐最健康4 控制食用油的摄入量5 食醋的宜与忌6 不能过量食用辣椒7 吃零食要注意搭配8 白开水是最好的饮料9 选择适合自己的茶10 健康地饮用牛奶11 选择健康的汤饮12 生活中的健康粥饮13 健康饮品豆浆14 喝果汁要讲究健康15 戒掉碳酸饮料16 女性饮用咖啡危害大17 枣是健康的朋友18 花生要健康地食用19 必不可少的豆制品20 食用豆腐的健康提示21 妙用生姜得健康22 正确食藕健康受益23 菠菜食疗价值高24 根据自身状况选择粗粮25 细嚼慢咽好处多26 能保持食物营养的烹调方法27 合理搭配一日三餐28 适当增加进餐次数29 不要让酒变成身体的毒药30 改掉暴饮暴食的不良习惯31 饮食要卫生第二章 动则不衰，用则不退，炼则寿长——抓住一切机会运动1 让运动提高身体免疫力2 生活中简单易行的健身方法3 与起床同步的健身方法4 上班途中也可以简单健身5 办公室里的健身操6 尽量从小开始进行锻炼7 选择适合自己的运动方式8 不同年龄的人应选择不同的运动9 科学地选择运动量10 怎样进行运动前的准备11 黄昏锻炼比晨练有益12 平时散散步有利身体健康13 选择最佳的步行姿势14 制定适合自己的步行健身计划15 中老年人快步走意义大16 后退走路法的保健意义17 多进行“健康跑”18 跑步锻炼的最佳运动量19 登山是很好的健身方法20 太极拳的要义和精髓21 脑力劳动者的放松技巧22 跳绳的保健秘诀23 走近休闲时尚的瑜伽运动……第三章 最好的医生是自己，最好的补药是睡眠第四章 情极百病生，情舒百病除第五章 和睦家庭幸福多，幸福家庭长寿多第六章 职场如战场，身体是本钱第七章 大病要养，小病要抗，无病要防第八章 无毒才能一身轻，延缓衰老可成功第九章 出门在外观风景，身体健康要先行第十章 美丽添新意，健康有活力第十一章 体重不超标，身心少忧虑第十二章 男不可无女，女不可无男第十三章 疾病高发期，健康有危机

章节摘录

第一章 吃饭营养好，疾病自然少——合理安排膳食1 选择适合自己的蔬菜水果——蔬菜水果。取益己者而食之虽然新鲜蔬菜所含的热量一般比较低，却含有丰富的膳食纤维，而且各种维生素、无机盐、微量元素含量也比较高。

蔬菜的升糖指数低，许多蔬菜还含有丰富的植物化学物（植物中对身体有特殊功用的物质），其中抗氧化物对人体的益处就非常大。

不同的人应该根据自己的健康状况，选择适合自己的水果。

锻炼少、容易发胖的人适宜选择什么样的水果适宜选择升糖指数低的水果，如苹果、梨、葡萄柚、桃等。

这些水果含膳食纤维多、热量低，对人体内胰岛素的影响小，吃了以后，既抗饿，又不容易让热量过剩。

胖人饿了时应该选择什么样的水果新鲜水果是胖人理想的餐间健康食品。

胖人应该选择的食品可以参考锻炼少、容易发胖的人适宜吃的水果，这些水果都能减少热量的摄入。

健康的人适合选择什么水果健康人可以选择任何水果。

平时吃的水果种类越多，营养越齐全，越有利于身体健康。

<<每天一个健康箴言>>

编辑推荐

《每天一个健康箴言》由新世界出版社出版。

<<每天一个健康箴言>>

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>