

<<健康智慧书>>

图书基本信息

书名：<<健康智慧书>>

13位ISBN编号：9787510401954

10位ISBN编号：751040195X

出版时间：2009-6

出版时间：新世界出版社

作者：健康生活研究组 主编

页数：255

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

忙碌的人们其实都想在意一下自己的身体，但是繁忙的工作和学习似乎不允许他们有太多的时间关心自己。

有的人生病了，还总是抱着“忍一下就过去”的不正确心理，就是这样的心理让他们一再忽略自己的健康，总是要等到病得很严重了，才去看医生。

有人认为平时的锻炼、保健都是在浪费时间。

感觉好好的身体有什么可注意的？

殊不知正是这种思想，成为了健康的真正杀手。

在不知不觉中，健康被消耗殆尽。

身体得不到有效的修复和保健，大病到来时，或者是形成了某些慢性病，才悔之晚矣。

到时候不只是花钱和浪费时间，对自己的身体消耗也会很大，更有甚者，会危及到生命。

然而还是已经有很多人越来越意识到健康的重要性，想要健康身体也不是那么复杂，我们平时是不用费多大精力就可以管理好自己的健康的。

在还没有任何疾病征兆的时候人们就应该提高警惕，为自己的健康有一个打算。

那么这就需要对健康有一个客观的认识，用智慧指导我们的健康。

世界卫生组织的研究报告告诉我们：有1/3的疾病通过预防保健是可以避免的，有1/3的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的，1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

看来想要健康不一定要花大钱，住好医院。

聪明的我们只要拥有健康的智慧，知道怎么管理自己的健康，有自己的健康主张，积极主动的寻求健康，相信健康是完全可以掌握在我们自己手中的。

本书从饮食、睡眠、运动、心理和疾病的治疗等方面给你全面的健康护理。

认真对待自己的身体要比吃药看医生强百倍，我们坚决要做自己的医生，要清楚的明白最好的“营养保健品”是我们每天合理的饮食，我们要摒弃以往“医生才能给我们健康”这样错误的思维定式，懂得科学地管理自己的健康，做自己的医生。

本书以实用性强，针对性强为出发点。

站在科学的角度分析健康问题，对健康的许多疑问，您都可以从本书中找到答案。

阅读轻松是本书最大的优点，能让人一看就知道怎么应用到生活中去，并从中受益，可说是家庭健康的常备用书。

我们衷心希望，您能够珍视自己和家人的健康。

认真阅读本书，它肯定会为您带来健康的生活。

<<健康智慧书>>

内容概要

健康长寿是每一个人的心愿，如何拥有健康的身体值得每一个人深思。本书将生活中经常出现的问题以轻松的方式加以讲述，在书中也许您会找到自己苦闷的解决源头，拥有此书，让您与健康零距离！

书籍目录

第一章 吃出健康身体

- 第一节 健康饮食知多少
- 第二节 进食方式不对, 易对健康有隐患
- 第三节 聪明饮食就选正确的
- 第四节 拯救健康从营养搭配开始
- 第五节 你吃掉了哪些有害食品

第二章 睡出精神百倍

- 第一节 睡眠知多少
- 第二节 “垃圾睡眠”带来很多疾病
- 第三节 愿今夜无人失眠
- 第四节 坏习惯让你难入睡

第三章 动出强健体魄

- 第一节 运动健身知多少
- 第二节 坏习惯让你白运动, 好习惯助你成功
- 第三节 运动是否伤害了你?

第四节 运动也讲究天时地利

第五节 运动禁忌别犯错误

第四章 拥有健康心理

- 第一节 心理健康知多少
- 第二节 学会自我心理分析, 让心理更保健
- 第三节 这些心理疾病离你有多远
- 第四节 调出好心态
- 第五节 安全用“心”躲禁忌

第五章 要学会疾病的自测与自疗

- 第一节 有病早知道——疾病自行检测
- 第二节 小事不求人——家庭小意外自行解决

第六章 关爱家人安全小药箱

- 第一节 为家人的安全用药负责
- 第二节 如何购药及给药品做安全检查
- 第三节 常见急症处理所需药品、器具及管理

第七章 轻松应对居家难题

- 第一节 巧妙识别有害健康食品及工具
- 第二节 家庭必会妙招集

附录

附录一：吃的健康, 食物禁忌表

附录二：排毒食物20强

附录三：人体生物钟

章节摘录

忙碌的人们其实都想在意一下自己的身体，但是繁忙的工作和学习似乎不允许他们有太多的时间关心自己。

有的人生病了，还总是抱着“忍一下就过去”的不正确心理，就是这样的心理让他们一再忽略自己的健康，总是要等到病得很严重了，才去看医生。

有人认为平时的锻炼、保健都是在浪费时间。

感觉好好的身体有什么可注意的？

殊不知正是这种思想，成为了健康的真正杀手。

在不知不觉中，健康被消耗殆尽。

身体得不到有效的修复和保健，大病到来时，或者是形成了某些慢性病，才悔之晚矣。

到时候不只是花钱和浪费时间，对自己的身体消耗也会很大，更有甚者，会危及到生命。

然而还是已经有很多人越来越意识到健康的重要性，想要健康身体也不是那么复杂，我们平时是不用费多大精力就可以管理好自己的健康的。

在还没有任何疾病征兆的时候人们就应该提高警惕，为自己的健康有一个打算。

那么这就需要对健康有一个客观的认识，用智慧指导我们的健康。

世界卫生组织的研究报告告诉我们：有1/3的疾病通过预防保健是可以避免的，有1/3的疾病通过早期的发现是可以得到有效控制的，1/3的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

看来想要健康不一定要花大钱，住好医院。

聪明的我们只要拥有健康的智慧，知道怎么管理自己的健康，有自己的健康主张，积极主动的寻求健康，相信健康是完全可以掌握在我们自己手中的。

本书从饮食、睡眠、运动、心理和疾病的治疗等方面给你全面的健康护理。

认真对待自己的身体要比吃药看医生强百倍，我们坚决要做自己的医生，要清楚的明白最好的“营养保健品”是我们每天合理的饮食，我们要摒弃以往“医生才能给我们健康”这样错误的思维定式，懂得科学地管理自己的健康，做自己的医生。

本书以实用性强，针对性强为出发点。

站在科学的角度分析健康问题，对健康的许多疑问，您都可以从本书中找到答案。

阅读轻松是本书最大的优点，能让人一看就知道怎么应用到生活中去，并从中受益，可说是家庭健康的常备用书。

我们衷心希望，您能够珍视自己和家人的健康。

认真阅读本书，它肯定会为您带来健康的生活。

编辑推荐

《健康智慧书：成就您健康的生活指南》从饮食、睡眠、运动、心理和疾病的治疗等方面给你全面的健康护理。

认真对待自己的身体要比吃药看医生强百倍，我们坚决要做自己的医生，要清楚的明白最好的“营养保健品”是我们每天合理的饮食，我们要摒弃以往“医生才能给我们健康”这样错误的思维定式，懂得科学地管理自己的健康，做自己的医生。

《健康智慧书：成就您健康的生活指南》以实用性强，针对性强为出发点。站在科学的角度分析健康问题，对健康的许多疑问，您都可以从《健康智慧书：成就您健康的生活指南》中找到答案。

阅读轻松是《健康智慧书：成就您健康的生活指南》最大的优点，能让人一看就知道怎么应用到生活中去，并从中受益，可说是家庭健康的常备用书。

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>