

<<一生的健康计划书>>

图书基本信息

书名：<<一生的健康计划书>>

13位ISBN编号：9787510405914

10位ISBN编号：7510405912

出版时间：2009-12

出版时间：李江华 新世界出版社 (2009-12出版)

作者：李江华

页数：293

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>

<<一生的健康计划书>>

前言

法国作家雨果曾经说过，保持健康的秘诀是适当地节制食物、饮料、睡眠和爱情。

那么，积极保持心理健康和生理健康，对于维护自然健康的意义，可见一斑。

心理健康和生理健康相互依附、彼此制约，且缺一不可。

随着社会的车轮不停歇的向前滚动，我们对健康所涵盖内容的理解也应拓宽加深，应合时宜。

从小培养和树立健康观念尤为重要，因为人在幼时就像一张白纸，涂画太阳就能收获阳光，反之，画恶魔就会种下恶果。

所以，树立起科学的健康观，尽量避免“现代病”的侵袭，将健康进行到底！

对于如何保持健康，马克·吐温说，吃你不愿吃的东西，喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

显而易见，饮食、运动和睡眠等都在健康的领域里扮演着不可或缺的角色。

事实上，日常饮食不但关乎我们的生活质量和感官享受，也是一种影响着我们的生命的浪漫艺术。

而生命在于无休止的运动。

在战国时期，思想家荀子说，坚持活动，天也不能使人生病；不肯活动，天也不能使人康健。

鲜活的生命在于无休止的运动，如若缺少运动，生命就会趋向黯淡枯竭。

运动养生不仅包括了传统的体育运动方式，也包括了现代的运动方法和按摩养生的方法。

孔子早在2000多年前，就已晓悟运动对人类健康的影响。

他经常带领一众弟子登山和郊游，强身健体，活到当时的人都啧啧称羡的72岁古稀年龄。

由此可见一斑，运动是祛病延年，抗衰长寿的良方。

而睡眠对健康的影响，毫不亚于运动。

有诗曰：花竹幽窗午梦长，此中与世暂相忘，华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。

足见，睡眠于健康长寿有着举足轻重的作用。

众所周知，人的一生有1/3的时间都是在睡眠中度过的。

睡眠质量的好坏，直接影响到人的大脑。

良好睡眠，可调节生理机能，维持神经系统的平衡。

不良的睡眠，则会导致人第二天头昏脑胀、全身乏力。

<<一生的健康计划书>>

内容概要

我们人体最需要的，往往是最便宜的。

《一生的健康计划书》是一本奉献给大众的自我养生保健之书！

药补不如食补，讳疾忌医要不得，但是从日常生活点滴做起，健康是可以实现的。

了解自己，善待自己，活出自己的精彩，只要坚持下去，回归自然，才能使生命之树常青，就会达到健康长寿的目标。

《一生的健康计划书》一改健康养生类图书晦涩枯燥的风格，以一种朴实、平和的语言征服读者，从普通人常见的健康问题入手，传承老祖宗的养生智慧之法，在观念、饮食、心理和生理等方面，特别针对中年男人、中年女人以及孩子和老人四类人群的健康养生进行讲解。

内容全面新颖，语言生动平易，全面系统地讲解了日常饮食、情绪、习惯等会导致的疾病，告诉读者如何为自己和家人建立一个切实可行的健康计划。

<<一生的健康计划书>>

书籍目录

前言第1章 树立正确的健康观念识破健康的“真面目”健康的标准要熟稔于心“防胜于治，食大于药”定期做健康检查，对自己的健康了如指掌彻底杜绝“灰色健康”第2章 日常饮食与健康科学搭配三餐营养晚餐过剩的“八宗罪”关于喂养新生儿的小知识六大胎儿致畸杀手食物不要和美颜抗癌蔬菜擦身而过吃粗粮吃出来的时尚“粥生活”养颜又益寿多吃鱼头，健脑且增寿吃适量的巧克力会延长寿命多钾少钠可远离癌症适量维生素C可预防心脏病多吃西红柿可延缓衰老四大类营养要素有助于孩子长高黄瓜和西红柿不宜同吃过量食盐会引发多种疾病饮食不宜过烫儿童食用海鲜不当易诱发糖尿病茶水煮饭可防四大可怕疾病七种水果不能空腹吃切记！

九种蔬菜有毒素四大养胃妙招人到中年应补钙探究大蒜的食疗功效与食用禁忌老年人食用蜂蜜可促进睡眠多吃苹果可护肺降糖抗癌饮茶的十大好处鱼和干果可预防老年痴呆症老人牙口不好得“挑食”枸杞水当茶饮可长寿适量地喝红酒可预防心血管疾病一天喝多少水最好可增强记忆力的八种食物糖尿病食疗八法孩子不宜多喝的饮料嗜茶者要警惕贫血妙喝酸奶可让人长寿第3章 运动健身与健康明确运动养生的基本原则八种主要的运动养生方法保健的十大最佳时间运动可以塑造性格培养科学的运动养生时间不同性格有不同的运动方式各种病症有相对应的运动方式饭后百步怎么走步行快走健身法爬楼梯健身法动指聪脑法脚趾运动可以让肠胃更健康慈禧式按摩健身法少儿不宜的一些运动“舌体操”养颜又健身第4章 最佳睡眠状态是健康的标志六个妙招缓解失眠睡眠不足可能诱发癌症四种不同的睡眠类型提高睡眠质量的十大秘诀姿势不对，起来重睡睡眠时间不宜过长“高枕”怎能无忧？

睡个“美容觉”第5章 心理健康与生理健康并重心理健康的十条标准降低欲望获得幸福跳出虚荣心理的羁绊放下羞怯的负荷疏导愤怒的激流让心灵轻盈地沐浴在阳光中不要被焦虑所左右经常撒谎也是病努力克服社交恐惧掌握几个“解压”小技巧名人养生保健启示录第6章 拿什么来庇佑你，我的孩子给孩子创造良好的生长环境宝宝吐奶的解救良方孩子不可承受之“痒”孩子呕吐是谁惹的祸让孩子与感冒擦肩而过孩子咳嗽的治疗秘方孩子尿床不是罪孩子的成长不该有痛楚别让孩子的眼睛蒙上阴影让不合群的孩子善于沟通的食疗方白开水是孩子最好的饮品孩子不生病的吃法第7章 健康男人是这样“炼”成的看透男性身体的两大弱点可调节男性性功能的饮食常吃海洋菜预防，现代病”让肾多做运动远离不良情绪管理压力男人哭吧，不是罪不同年龄段男人的运动方案如何让男人睡得更好学习乾隆皇帝的“运动十法”第8章 女人要更爱自己女人保养的黄金时间红酒美人养生法“吃醋”吃出完美女人女人不能不知的经期小常识经期的反应透露女性体质孕期保健的几个小忠告怀孕妈咪轻松过孕期的饮食锦囊产后的保健工作更重要中年女性要提防“假性衰老”魅力女人要远离妇科疾病美甲，时尚却不健康时尚惹来的祸患第9章 老年人的养生诀窍一定要喝“四君子汤”老人饮食八要素老人该怎么做运动老年人护眼有道习武练功养生八法太极内外养生法让“空巢老人”摆脱孤独感吃荤，也能吃出健康长寿老年人应多吃“紫色食品”老年人养生宜“七淡”附录 健康小建议

章节摘录

第2章 日常饮食与健康 马克·吐温说过，保持健康的最好的方法就是；吃你不愿吃的东西，喝你所不爱喝的饮料，做你所不想做的事情。

显而易见，饮食在健康的领域里扮演着不可或缺的角色。

事实上，日常饮食不但关乎我们的生活质量和感官享受，也是一种影响着我们的生命的浪漫艺术。

科学搭配三餐营养一、合理膳食是健康的第一基石这就是传说中健康的四大基石：合理膳食，有氧运动，心理平衡，戒烟戒酒。

而合理膳食是健康的第一基石。

合理膳食就是根据人体所需，把一日三餐所需的营养物按一定比例，一定数量进行科学配餐，一日三餐所提供的营养必须满足人体的生长、发育和各种生理、体力活动的需要。

其中包括酸性食物与碱性食物，荤菜与素菜，粗粮与细粮，豆类与薯类，主食与副食等食物的合理搭配。

通常来说，我们一天需要的营养，囊括在三餐之中。

每餐所摄取的热量应该占全天总热量的1/3左右，午餐既要补充上午所需的热量，又要为下午的活动提供热量，所以所要摄取的热量相对要高一些。

所以，一日三餐的所要摄取的热量应该是这样的，早餐应该占25%~30%，午餐占40%，晚餐占30%~35%。

每日三餐并不仅仅为了体现人们的生活质量和满足感官享受，更重要的是，为了确保人体的正常发育和健康成长。

实验证明：每日三餐，食物中的蛋白质消化吸收率为85%，如若改为每日两餐，每餐各吃全天食物量的一半，则蛋白质消化吸收率仅为75%。

因此，每日三餐最为科学合理。

同时需要注意的是，两餐间隔的时间要适宜，间隔太长会引起高度饥饿感，影响人的工作效率；间隔时间如果太短，上顿食物在胃里还没有排空，就接着吃下顿食物，会使消化器官得不到适当的休息，消化功能就会有所降低，影响食欲和消化。

一般混合食物在胃里停留的时间大约是4~5小时，两餐的间隔以4~5小时比较合理。

二、影响一日三餐的几个特殊因素一日三餐与生物钟：现代研究证明，在早、中、晚这三段时间里，人体内的消化酶特别活跃，这说明人在什么时候吃饭是由生物钟控制的。

一日三餐与大脑：人脑每天占人体耗能量比重很大，而且脑的能量供应只能是葡萄糖，每天大约需要110~145克。

而肝脏从每顿饭中最多只能提供50克左右的葡萄糖。

一日三餐，肝脏即能为人脑提供足够的葡萄糖。

一日三餐与消化器官：固体食物从食道到胃约需30~60秒，在胃中停留4小时才到达小肠。

因此，一日三餐间隔4~5小时，从消化上看也是合理的。

三、一日三餐如何选择食物我们一日三餐选择食物，调配方式，以及烹调方法，都是因人而异。

一般来说，一日三餐的主食和副食应该粗细搭配，动物食品和植物食品要有一定的比例，最好每天吃些豆类、薯类和新鲜蔬菜。

一日三餐的科学分配是根据每个人的生理状况和工作需要来决定的。

按食量分配，早、中、晚三餐的比例为3:4:3，如果某人每天吃500克主食，那么早晚各应该吃150克，中午吃200克较为合适。

<<一生的健康计划书>>

编辑推荐

《一生的健康计划书》：打开生命健康奥秘的密码，交给您一套最可行的计划。特别针对生活不规律、工作压力大的亚健康人群，特别针对中年男性和中年女性、老人和孩子的身体健康，从观念、饮食、运动、睡眠、心理和生理等方面出发，所述方法选材精练，易于损伤，是您健康最贴心的帮手。

一份令全家人幸福的健康计划，引领您漫步在养生的奇妙乐园。

<<一生的健康计划书>>

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>