

<<一生的健康习惯>>

图书基本信息

书名：<<一生的健康习惯>>

13位ISBN编号：9787538161137

10位ISBN编号：7538161139

出版时间：2010-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：肖斌

页数：194

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>

## <<一生的健康习惯>>

### 前言

健康，对任何人来说都是宝贵的。  
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。  
忽略健康的人，就是在拿自己的生命开玩笑。  
人如果没有了健康，一切都将失去意义。

幸而，很多时候，我们可以主宰自己的健康。  
这样的说法并不是哗众取宠，只是很多人没有意识到这一点而已。  
那么，我们拿什么主宰自己的健康？  
这就要靠你爱惜身体的决心，并为了健康而改变生活习惯的行动！

人的健康是由很多因素决定的。  
遗传因素、环境因素都对健康有很大的影响。  
但是，人们的生活行为方式却对健康有着决定性的影响。  
世界卫生组织曾经提出：“人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，剩下的60%则取决于生活方式。”  
换句话说：“健康的钥匙在我们自己手里。”  
“最好的医生就是我们自己，最大的敌人也是我们自己。”  
可悲的是，并不是每个人都知道维护自身健康的方法。  
有统计资料表明，人体肢体活动的80%属于习惯动作。

可见，习惯支配下的行为，是人的最经常、最具个性特征的行为。  
这些习惯行为对于人体生长发育、健康状况会起到十分重要的作用，它和遗传、环境、营养等因素共同影响着人的健康。  
从这个意义上说，“习惯决定健康”并非夸张之论。

当然，习惯并非局限于肢体行为，人的心理应激模式，也会固定为一定的心理习惯，影响人的生理反应。  
所谓人格层面上的健康水平，也是与习惯具有重要关联的健康指标。

其实，在很早的时候，人们已经意识到了这一点，只是很少有人能把它提升到行为的高度！  
中医学的奠基之作《黄帝内经》就认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，意印：恬淡的情绪有助于强身长寿。  
而其中记载的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

## <<一生的健康习惯>>

### 内容概要

本书按照独有的纵列式排序，以“早晨健康好习惯”、“上午健康好习惯”、“中午健康好习惯”、“下午健康好习惯”、“晚上健康好习惯”、“1周健康好习惯”、“季度健康好习惯”、“年度健康好习惯”、“一生健康好习惯”的顺序，依照“以点带面，突出重点；大处着手，小处着眼”的原则，叙述了一百多个对健康有益的日常健康习惯。我们努力的目标只有一个——确实让你从中受益。

## <<一生的健康习惯>>

### 作者简介

肖斌，1961年出生，北京人，现任中国养生保健协会副会长兼秘书长、《中国保健报》社总编辑、中国国际养生保健研究院研究员、中国生命科学与营养保健专家、中国作家协会会员。

个人专著与专场报告会演讲主题：《食律——健康人生32条饮食戒律》、《从头到脚说健康——每

## &lt;&lt;一生的健康习惯&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 早晨健康好习惯 最好不要睡懒觉 起床不能太着急 起床前做几个深呼吸 起床之后先喝杯水 早晨起来先大便 起床后别急着开窗换气 晨练绝对不能少 冷水洗脸,温水刷牙 清晨远眺,保护眼睛 早晨含片姜,有助健康 吃一顿营养的早餐 空腹千万不要喝牛奶 早晨尽量不抽烟

第二部分 上午健康好习惯 上午吃水果,赛过吃金果 “电脑族”要多活动活动手指 常用电脑不要忘记休息眼睛 工作间隙可以坐着活动身体 上班族,上午要做护眼操 上午10:00,适量吃点甜点 要注意开开窗,换换气

第三部分 中午健康好习惯 午餐一定要科学搭配 餐前餐后,记住喝杯水 保证午休半小时左右 午休备个午睡枕 午餐后不妨喝杯酸奶 中午也可以抽空锻炼身体 冬、春的中午晒晒太阳

第四部分 下午健康好习惯 漫长下午,听听音乐 下午3:00,准时加点餐 “上班族”,坐姿保健康 抽空嚼1个无糖口香糖 “电脑族”要记住多眨眨眼睛

第五部分 晚上健康好习惯 晚饭时间,请把电视关掉 晚餐要打好“脂肪保卫战” 再忙也要和家人聊聊天 开水泡脚,周身放松 开水1杯,以备夜饮 开窗通风,寒冬亦行 冷水洗鼻,以保健康 性生活卫生很重要 不要重复过性生活 常吃夜宵害处多 千万不要蒙着头睡觉 刚洗完头不要立即睡觉 晚上11:00前一定要睡觉 选一个适合自己的枕头 睡前喝杯纯牛奶 找一个最适合你的睡姿 睡觉时让手机远离头部

第六部分 一天健康好习惯 .....第七部分 一周健康好习惯第八部分 季度健康好习惯第九部分 年度健康好习惯

## <<一生的健康习惯>>

### 章节摘录

上午吃水果，赛过吃金果 水果含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素，水果不但可口，并能促进身体健康，进而达到防治疾病的目的，取得养颜美容的效果。

虽然水果是最受现代人欢迎的天然健康食品之一，但是吃水果的时间要正确。吃水果也有健康学问，吃的时间正确，才更能发挥营养价值，产生有利于人体健康的物质。

日本有句谚语：上午吃水果，赛过吃金果。

同样是吃水果，选择上午吃，对人体最具功效。

上午吃水果，可帮助消化吸收，有利于通便，而且水果的酸甜滋味，可让人感觉神清气爽，有助一日的好心情。

一般而言，早餐前吃水果既开胃又可促进维生素吸收，人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强，但身体又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以为上午的工作或学习活动提供营养所需。

但适合餐前吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的，如苹果、梨、香蕉、葡萄等。

胃肠功能不好的人，不宜在这个时段吃水果。

上午10：00左右，由于经过一段紧张的工作和学习，碳水化合物基本上已消耗殆尽，此时吃个水果，其果糖和葡萄糖可快速被机体吸收，以补充大脑和身体所需的能量，而这一时段也恰好是身体吸收的活跃阶段，水果中大量的维生素和矿物质，对体内的新陈代谢起到非常好的促进作用。

我国中医理论也认为，上午10：00左右，阳气上升，是脾胃一天当中最旺盛的时候，脾胃虚弱者选择在此时吃水果，更有利于身体吸收。

<<一生的健康习惯>>

编辑推荐

健康是人生最大的财富，习惯是创造财富的“手”！

为您的健康，请读完这本书…… 早、午、晚的健康习惯…… 春、夏、秋、冬的健康习惯  
…… 一生的健康习惯……

<<一生的健康习惯>>

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>