

<<健康3宝>>

图书基本信息

书名：<<健康3宝>>

13位ISBN编号：9787538856422

10位ISBN编号：7538856420

出版时间：2008-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：马永基

页数：253

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>

## &lt;&lt;健康3宝&gt;&gt;

## 前言

我们的生活越来越好，已经有越来越多的人都把目光投向了生活质量的提高，追求更高品质的生活。因此健康也成了我们常常讨论的一个话题，可是，对于如何才能获得健康，我们却总是有些懵懂。

——这几天胃有点不舒服：没事，老毛病，都好几年了，过两天就好了。

——这几天头有点疼，晚上老睡不着：不要紧，吃颗安眠药，一会儿就睡着了。

——这几天有点拉肚子：小意思，吃的东西不对了，拉肚子还泻火呢，挺一挺就过去了。

……诸如此类的关于吃喝拉的小问题却总是令现代人陷入深深的迷茫。

古人说长寿的3大条件是“快眠”、“快食”、“快便”。

也就是说好好吃喝、好好睡觉、好好拉撒才是健康的根本。

古人从那么早以前就意识到和生存直接相关的就是3件事：吃、喝、拉，您说，这不就是维持我们身体健康的三宝吗？

科学的饮食，良好的睡眠，还有顺畅地排便，都是对我们健康来说至关重要的事情。

健康的话题说起来很大也很有分量，但实际上就是由我们日常生活中的点点滴滴构成的。

饮食、睡眠、排便，就是我们健康组成中最重要的3个环节。

能把握住吃好、喝好、拉好这三宝，我们的健康就有了保障，人生幸福和事业成功也就有了保障。

我们生活在这个社会里，健康、事业、家庭都是我们追求的目标。

但是对于一个人来说，健康是什么？

健康是“1”，幸福、成就、事业、金钱等等，都是后面的“0”，“1”后面的“0”越多证明您这一生越有意义，但是，假如这个最前面的“1”过早倒下了，“0”怎么还能多起来呢？

而且，假如这个最前面的“1”真的倒下了，“0”再多又有什么意义呢？

所以，为了我们能更好地生活，从现在开始，从简单却又大有学问的吃喝拉开始，关注我们的健康吧

。

## <<健康3宝>>

### 内容概要

古人说长寿的3大条件是“快眠”、“快食”、“快便”。

也就是说好好吃喝、好好睡觉、好好拉撒才是健康的根本。

古人从那么早以前就意识到和生存直接相关的就是3件事：吃、喝、拉，您说，这不就是维持我们身体健康的三宝吗？

科学的饮食，良好的睡眠，还有顺畅地排便，都是对我们健康来说至关重要的事情。

## &lt;&lt;健康3宝&gt;&gt;

## 书籍目录

## 上篇 越吃越健康

## 第一章 吃对了吗

一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉  
 “黄金作物”老玉米，营养保健数第一  
 “营养之花”大豆，富含蛋白最优秀  
 小米镇静又安眠，除湿健脾肠胃安  
 五谷杂粮多入口，大夫改行拿锄头  
 绿茶豆浆葡萄酒，抗癌健身命长久  
 酸奶蘑菇骨头汤，延年益寿保健康  
 吃肉不吃蒜，营养减一半  
 和垃圾食品说“拜拜”

## 第二章 吃饱了吗

早饭精而饱，午饭厚而好，晚饭淡而少  
 若要身体壮，饭菜嚼成浆  
 饭前喝汤，苗条健康  
 饥不暴食，渴不狂饮  
 若要身体安，三分饥和寒  
 吃药不如吃肉，吃肉不如喝汤  
 晚上少吃一口，肚里舒服一宿  
 少吃多餐，益寿延年

## 第三章 吃好了吗

饮茶不讲究，营养全溜走  
 每天一苹果，医生远离我  
 大蒜是个宝，常吃身体好  
 冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方  
 宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一篓  
 一年四季粥相伴，身体健康赛神仙  
 少量饮酒，健康之友  
 要想身体好，一天吃仨枣  
 不觅仙方觅睡方

## 第四章 睡得着吗

吃罢中饭睡一觉，健健康康活到老  
 睡眠好不好，环境很重要  
 谁动了你的睡眠  
 先睡心，后睡眼  
 若要不失眠，煮粥添白莲  
 晚餐少喝水，睡前不饮茶  
 吃饱就睡觉，犹如吃毒药

## 第五章 睡得香吗

夏不睡石，秋不睡板  
 睡觉不蒙头，活到九十九  
 白天多动，夜里少梦  
 睡前开开窗，一夜觉都香  
 睡觉有头向，四季需不同  
 坐有坐相，睡有睡相，睡觉要像弯月亮

## <<健康3宝>>

一枕舒适入梦来

### 第六章 睡得够吗

贪吃贪睡，添病减岁

早早睡，早早起，眼睛鼻子都欢喜

睡好气养人，睡多人伤气

一夜不宿，十夜不足

能睡的孩子长大个

### 下篇 把好最后一道关

### 第七章 无毒一身轻

欲得长生，肠中常清

花样饮食，排毒驻颜

蔬果排毒，健康肌肤

每天清晨一杯水，排毒养颜健康随

泪水咸甜与酸苦，都是向外排毒素

出汗不规律，健康有问题

### 第八章 排毒新攻略

瑜珈排毒显威力，时尚美人就是你

按摩水疗新时尚，促进代谢保健康

千万别信“有钱难买伏里泻”

洗肠、断食不排毒，注重健康要适度

是药都有三分毒，排毒产品要慎用

减肥不能靠腹泻，排毒不要入陷阱

## 章节摘录

蘑菇我国野生的蘑菇约有400种，其中可食的有300余种。

世界上公认蘑菇为高蛋白、低脂肪、低热量、高维生素的保健食品，不仅适合儿童生长发育食用，而且对中老年特别是患有高血压、高血脂的中老年人食用尤为合适。

营养价值蘑菇中不含胆固醇，而且营养丰富，它的功用丝毫不逊色于肉和水果。

现在已有很多医学专家认为，蘑菇可以代替肉。

因为蘑菇中蛋白质含量非常丰富，而且其中有20多种可保证人体正常生长发育所必需的氨基酸。

蘑菇中的蛋白质可以百分之百地取代动物蛋白质。

蘑菇不仅是蛋白质的来源，而且也是维生素的良好来源。

所以蘑菇的营养价值还可与水果和蔬菜相媲美。

蘑菇中含有维生素B，维生素C，维生素D，维生素K，维生素E等，其中维生素D的含量比其他植物都要丰富。

对蘑菇进行的分析表明，尽管蘑菇含有蛋白质、维生素和矿物质等具有很高营养价值的物质，但同谷物、马铃薯和苹果等其他植物相比，蘑菇的脂肪含量只有0.01%-0.20%。

蘑菇的营养成分构成使它几乎成了一种完美的食品，但蘑菇的价值还不仅限于这些。

药用功效蘑菇还有药用功效。

蘑菇中所含的维生素B可保护身体不得皮炎、黏膜炎和肠炎。

蘑菇中所含的叶酸可保护身体免受贫血的侵害，蘑菇中所含的胆碱可保护身体，避免体内脂肪积聚、肾虚和脾脏肿大。

此外，科学家已从蘑菇中分离出了一种新的物质，可用于预防和治疗肿瘤。

蘑菇中的碳水化合物含量很少，适合糖尿病人和胆固醇偏高者食用。

研究证明，连续数周食用一些蘑菇，胆固醇可下降45%。

减肥良方蘑菇中含有无机质、维生素及蛋白质等成分，但脂肪含量很低，多食也不会发胖，同时还对高血压、心脏病患者有益，是一种较好的减肥美容食品。

蘑菇所含的大量植物纤维，还具有防止便秘、预防糖尿病及大肠癌，降低血液中的胆固醇含量的作用，多吃蘑菇，是对健康美容都有利的明智之举。

骨头汤老人们常说，骨头的精华都在汤里。

科学家的研究也证明了，动物的骨头中含有多种对人体有营养滋补和保健作用的元素，多喝骨头汤，对身体是最滋补的了。

抗衰老伴随着年龄的增长，衰老是谁都不可避免的。

当人的年龄超过40岁时，骨髓的造血功能就开始有所减退；到60岁以后，骨髓制造红细胞和白细胞的功能会急剧减退。

如果身体出现了指甲和头发长得慢，手、脸上和身上出现老年斑，经常伤风、感冒、咳嗽等症状的时候，就是骨髓已经开始老化衰退的标志。

骨髓老化的主要原因是人体内缺乏类粘朊和骨胶原。

类粘朊是人体骨髓制造红细胞、白细胞的重要物质，缺少了它，这些功能便会衰退，人体便会加快衰老。

怎样才能补充类粘朊呢？

最简单的办法就是利用动物骨头，因为动物骨头中含有丰富的类粘朊。

如果能够经常喝些猪骨头、牛骨头和羊骨头汤，就可及时补充人体所必需的类粘朊和骨胶原等物质，以增强骨髓制造血细胞的能力，提高人体免疫功能，从而达到减缓衰老、延年益寿之目的。

做法骨头汤的做法也很简单，称取猪骨头或牛、羊骨头1千克，砸碎，加水5千克，用文火煮1-2小时，在这个过程中可使含有类粘朊和骨胶原等有益成分的骨髓液充分地溶于汤中，然后稍加过滤，捞去骨头，加入蔬菜，就成为味道鲜美、营养丰富、具有保健功效的骨头汤了。

这种骨头汤除了可以直接饮用之外，还可以煮面条、煮馄饨以及做成其他的汤料喝。

长此以往，减缓衰老、延年益寿的美好愿望是完全可以实现的。

<<健康3宝>>

人体钙的需求量为每天工克（1000毫克）左右。

钙是人体内重要的微量元素，儿童生长发育需要钙，中老年人尤其是女性容易发生骨质疏松的情况，也离不开钙。

我国民间有一种传统说法是“喝骨头汤可以补钙”，这种说法不能算错，但单靠骨头汤补钙是远远不够的。

因为骨头汤中的钙含量并不多，即使我们长期坚持每天喝1-2碗骨头汤，其中的钙依然只是杯水车薪。所以补钙不能只依靠骨头汤，还要采用多种方法综合运用。



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>