

<<健康密码>>

图书基本信息

书名：<<健康密码>>

13位ISBN编号：9787539637051

10位ISBN编号：7539637056

出版时间：2011-5

出版时间：安徽文艺出版社

作者：周彪，张锦俭 编

页数：373

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>

<<健康密码>>

前言

人生最大的财富 张锦俭 人生最大的财富是什么？

从呱呱坠地，到驾鹤仙逝，人都是赤条条来赤条条去，他唯一与生俱来的财富就是健康。因为健康，他才能享受成长的快乐，接受学习的滋润，融入社会生活，安康长大成人，博取功名，创造财富，建树事业。

所以，每个人所搭建的人生大厦，最重大的奠基石就是健康。

我国著名健康专家洪昭光先生给出的人生公式是，健康是1，财富、功名、事业、家庭是排在1后面的0。拥有1，后面的0才富有价值；失去1，后面的0价值尽失。

大多数人终生都在追逐财富。

青春飞扬时，不知健康之珍贵，只顾争着“用命换钱”。

其实，真的走到了生命尽头，纵然拥有身家万亿，也无福消受了。

所以人啊，请记住，健康是人生最大的财富，你唯一正确的选择是“惜命如金，命比金贵。”

人生之旅，越近夕阳，健康的价值就越大，尤其到人生“收官”阶段，健康差不多是唯一弥足珍贵的人生财富。

拥有健康，你可含饴弄孙，云游四海，开启满天晚霞甜蜜生活；失去健康，你便与拐杖、轮椅、病榻为伴，坠入雾霾笼罩的悲苦生活，夕阳期生命质量会因此有天壤之别。

随着现代中国人生活质量的提高，“爱护生命珍惜健康”的理念益发深入人心。

我们《文摘周刊》在2010大型读者调查中，健康养生版最受读者喜爱便是明证。

因此，在《文摘周刊》创办三十周年之际，我们特别策划出品这套健康类丛书，以回馈广大厚爱我们的忠诚读者。

本套丛书分两册，一册谈健康，一册谈养生，每本书的内容分十到十二个版块，均选自本报近年来健康、养生版里的精华内容。

与专家撰写的健康类专著相比，本套丛书具有三个鲜明特点：其一，变一家之言为众家之言。

书中的健康理念、养生新知、防病要诀，采纳了中外一流医学和健康专家的众多学识理念，理念的权威性、丰富性十分突出。

其二，以实用、通俗性见长。

书中的内容版块设置，以通俗易懂的实用信息和实用技能为主，日常防病治病、保健养生、新知新法，一看即懂，一用就会，一会就灵。

其三，专业资讯新鲜全面。

本书所选的健康养生资讯，不是“几十年一贯制”的旧说，而是近年兴起的新知，是与时俱进的“新鲜”信息。

而且，丛书涉及的健康养生资讯，涵盖了古今中外健康之说，涵盖了养生理念、方法、技术各个层面，涵盖了日常保健、运动疗疾、美食养生、心理健康等各个领域，资讯十分全面。

欲让生命之花绚丽绽放，掌握自己的健康养生密码，读读本套丛书肯定大有裨益。

2011年3月25日

<<健康密码>>

内容概要

你知道什么是健康吗？
你知道什么是养生吗？
你了解自己的身体状况吗？
也许你会说：我很健康，很少生病。
可是我要告诉你：疾病像一个“潜伏者”，就“潜伏”在你的身上，偷偷危害着你。
你只要读了周彪等的《健康密码》，书中的古人养生学问，今人健康智慧，一定助力你发现这“潜伏者”，提醒你及早保健和就医喔！

<<健康密码>>

书籍目录

养生新知国人最缺三种营养素东南西北都缺啥营养一生60吨食物怎样吃合理？

“远亲食物”让人祛病延年斐济人防癌饮食有道六国保健秘诀曾在中南海流行的健康诀英营养专家破解中餐健康秘密回归中式饮食食物是最好的药物不在乎吃什么在乎你吃时的心情吃好主食照样养生“吃草运动”：最“绿”的养生潮流寿命是从嘴里省出来的补水养生真相“节能”养生 生命长久养生中的“黄金律”长寿老人：全身器官爱静养“都市原始人”的生活方式可取吗？

哪些衰老是正常的终生养护脊椎健康你其实可以不生病好好睡觉就是治病做自己的营养医生无意识紧张偷走健康终身防胖益健康人体藏着多少毒？

警惕人体内烧着“七把火”让变硬的身体柔软下来身体揭示的心病养生重在听懂身体暗示健康在于动起你的手脚是人的“第二心脏”光鲜外表下或暗藏健康危机臀部大、大腿粗是身体健康的标志“动汗”提高精神健康亲近植物能抗病生活方式“改变”基因激素指挥你过一天最让人迷惑的9个衰老假象能活到99岁的15个征兆未老先衰十大“杀手”养生之道从头到脚补营养养好“正气”，不惧“超级细菌”专家智开心脑血管病“药方”国人血液“非健康”四大危情“人造之毒”如何防范？

百岁老人长寿“秘方”国医大师送您“养生忠告”男“冷”女“热”更长寿筋长一寸寿延十年运动处方对抗衰老养生要讲“君、臣、使”健康作息有章可循一天里的“四季养生”想健康，算好三个周期养生要跟着月亮走学植物过“草本生活”日本专家推出“养生六法”应对异常天气的养生方案补充抗衰老酶可延缓衰老关注“脸色”调理健康如何提高免疫力五类人最该傻笑潮汕人一生中的保健方如皋百岁老人长寿秘诀剩茶是养人的宝贝多拥抱 抗衰老口水有八大功能吃发芽食物有利长寿自我测试10年后，你是“癌症候选人”吗？

自己在家十招做体检9个线索 预测健康你的内脏有多“脏”身体有“毒”尽快排身体器官健康程度自测预测体内缺啥元素你的体质是热还是寒九大亚健康信号过劳死前的10种信号出现7种信号 赶快放松减压健康的四盏“信号灯”“3分钟”掌握健康你的心脏提前衰老了吗测测心率 预知寿命美国长寿老人的16项特征哪些征兆说明你老了？

根据出汗预测健康面部皱纹表明健康状况口味变化或是疾病预警看舌形知营养状况太累，指甲就有竖线背后拉手测柔韧名人养生国家领导人饮食很“绿色”小个子“科学巨人”的长寿秘诀十大院士养生经萨马兰奇的养生之道患癌“唐僧”罗家英的八大抗癌秘方八位长寿华人谈养生季羨林谈老人养生十忌养生就在七句话国医大师的“时差养生法”最长寿教授的养生秘笈顶级营养学家怎么吃“伟哥之父”提倡一氧化氮养生法看看明星们的健康生活演艺明星的养生之道《建国大业》主演都是“健身迷”宋庆龄晚年爱喝杏仁茶张学良的长寿之谜郭沫若静坐治神经衰弱赵朴初的蔬食养生朗朗喜欢吃“三国饭”常香玉：水煮青菜好通便金庸：绿茶为伴 纵横江湖流沙河的养生之道——“虚室生白”赵雅芝最爱葛根蜜枣鲫鱼汤“济公”的游氏健身术高寿赖有“四味珍”“李铁梅”的“洗脸三部曲”和保健茶四季养生春季养生春天，外国人怎么养生春天保健要做7件事餐桌上的天然抗生素春食富氧蔬果“五行人”春季养生要点中医专家谈春季养生防病健身重在饮食“春养”沙尘暴每次过境都病倒一片沙尘天气，人体也要“排沙”春天养肝要知三个“W”春季抗过敏自然六法春天，在阳台上种点草药春季易上火 哪些补品还能服？

春季，每天吃碗“五补粥”春天绕楼散步 或可诱发中风喝春茶不妨加点盐春困的香袋疗法夏季养生“立夏”养生与“时”俱进五月，给身体来一次“大扫除”炎夏如何调理血热消暑饮食 健康一夏黄梅季节呵护心脏夏天，吃哪些食物可防晒三伏天多嗑点瓜子老人夏日养生水为先夏季养生巧用“花”五大食品战高温夏日保健“五色餐”秋季养生秋天来次“低温养生”立秋后养生多仰仗小动作洪昭光话金秋养生秋季最优“养收”运动：气功慢跑饮食“黑白配”安度寒燥秋秋燥常按三个“下火穴”深秋，让我们创造“水营养”秋季润燥自制蜜膏秋补前 先排毒秋天早餐来碗热汤面中秋前后必吃九大养生蔬菜秋补抗秋燥：“清补” “凉补”四级信号辨秋燥秋游当心七种毒虫如何消除秋季抑郁症秋天多喝南瓜汁冬季养生冬季进补先“打通”经脉“冷体质”人如何度寒冬冬季别忘补“酵素”气温急降喝茶加点黄芪扭扭手脚过冬天入冬保健首选饭前喝水冬季喝水为何越喝越燥降温天七招防感冒冬季养生别忘护牙冬天喝茶放俩枣“弹指功”不畏寒玩健身球防冻疮生活课堂生活在城市的“呼吸之道”生活方式左右你的长寿健康长寿的10个“捷径”营养学家十大装备四种好做好用的按摩器5大坏毛病让你

<<健康密码>>

减寿10年五个习惯让你老得慢些学学老中医：将阳台栽成活药箱家中掌勺人掌管家人健康别让夺命菌侵入你的厨房讲究睡姿防疾病垃圾睡眠可引发不少毛病补觉用3:1法则睡前10分钟别用眼弹簧床垫是健康杀手“睡眠债”可以还清饭后立即睡觉易中风起床后，弹弹后脑勺学会休息活过百岁疲劳不同休息也不同矫正坐姿防衰老卫生间宜设“小闹钟”干橘皮泡澡：暖身体、去疲劳自制洗手液缓解皮肤干频繁洗脸肤色变暗混用牙膏小心患氟牙症日本人用米酒擦身除体味汗蒸勿超10分钟很省钱的草根保健法哪些选择对身体最好国人饮食习惯九大缺陷保健品怎么吃才健康温开水保健六用喝水有个“金字塔”腰围的健康含义腰带系得好能保护内脏把吃饭当成一种减压广西人内脏最健康度夏，去海边不如去山里微量元素别刻意补小心减肥药9个后遗症口乞出健康食之有道吃什么菜最养生以食物替代食物中国人吃得太“热”了食疗须跟着年龄走饮食对路吃得健康吃对三餐保护视力防癌从饮食开始蔬果四五份癌风险减半选择最适合自己的蔬菜老人外出就餐如何点菜你丢掉的食材可能最营养名贵食材有“替身”不常吃的健康食品素食中的“肉”根据情绪选美食强化食品“对症”补“五指食谱”简单又健康吃面也要看体质“七彩”健康饮食美专家推崇“抗炎饮食”老人吃好“五色饭”五谷杂粮的最佳吃法吃碗糯米饭全身都暖和饭后怎样消食每天吃多少主食最合适？

形形色色营养盐哪种适合你控盐，把好点菜关带“香”蔬果消疲倦“器官果蔬”吃啥补啥菜叶做美食更养生熬梨汤加红酒更温补豆类可代替肉类食用股民重压之下如何吃气虚者多吃银耳少吃笋破解食物“颜色密码”吃薯片=吃汽车废气会“偷走”睡眠的几种食品对症喝汤益健康除了牛奶，吃啥还能补钙7孔藕宜煲汤9孔藕宜凉拌香港老人常喝洋参松仁汤台湾人爱喝“南瓜豆浆”食物疗疾发物能致病也能治病胀气少吃五类食物粗茶淡饭预防孩子性早熟柚子沙拉给宝宝润肺洋葱四个新吃法豌豆、瓜子、花生都是降压佳品食物中的止痛“灵药”苦瓜两吃有助长寿汤汤水水也疗病饮“邓氏果蔬汁”防治慢性病绿豆做汤要对症八种食物有益醉酒者巧搭饮食治怒、疑、懒、悲给你的心脏开张“健康菜单”巧做米饭变良药改良王菲“巫婆瘦身汤”可减肥特色茶疗男喝红茶，女吃红糖——防心脏疾病茶叶治呃逆糯米茶止泻解“热气”喝五花茶“瘦腿”茶多喝柠檬水结石排得快胃口差，吃“红茶饭”黄芪茉莉花茶防电脑辐射饮食提醒我们吃了多少食品添加剂？

揭秘“八大饮食误传”真相家里常备“赈灾三宝”运动饮料普通人不能随便喝嗓子干痛吃点果脯加热的梨汗能抗癌喝酒吃肉搭点“碱”喝酒养生晚上6点最好葡萄皮、葡萄籽泡酒喝好处多选对适合你身体的食用油国外饮食日本老人爱喝保健奶日本人餐餐不离芝麻日本人很会吃大米日本老人爱喝裙带菜大酱汤日本人“看人吃柿”炒干豆腐渣当茶喝蒸菜走俏日本日本流行站着吃面日本人解酒养胃用茶泡饭日本人用大葱泡酒日韩流行香蕉牛奶韩国老人爱吃柿饼韩国人酒后来碗豆芽汤韩国小孩每天必吃四种食物韩国人用红酒泡菠菜防痔疮五色韩国泡菜营养均衡韩国新妈妈常喝海带汤英国推出防腹胀食谱俄罗斯人的“御寒三宝”德国人不可一顿无生菜法式牛肉汤能清理肠胃科学健身“走”近健康风靡全球的徒步健脑法足跟冷、膝盖疼学学“下跪门”学学降压操久坐族应单脚站立刷牙“静态”度日“动态”保健四项运动纠正老人脊椎弯曲下肢训练预防骨质疏松美国最流行的家庭健身法六招把家变成健身房巧用小物件家中来健身气虚体质养生法学“瑜伽猫”练柔韧性跟着《叶问2》学健身学动物姿势寻保健技巧户外行走学小狗“仿童健身”——多蹲少坐“植树运动”好处多“金鱼摆尾”缓解腰痛向动物学习滚动平抑烦躁学小狗喘气办公室做操缓解疲劳以臂代腿巧健身手疗核桃锻炼法视觉也需要训练心理大师凯斯门罗的“6秒钟健身法”日本老人的长寿健身操日本市民日常咋锻炼做套器官保健操巧用午休远离劳损“312”经络锻炼适合每个人穿雨衣跑步能排毒人到中年学学“孙悟空”一个鼻孔出气减压法人到老年也要练肌肉中年人站军姿防驼背模仿考拉孩子睡好觉焦虑白领多做陆地蛙泳坐班族睡前蹬蹬脚静坐锻炼不简单“东坡操”防颈椎病电脑族做做“五禽放松操”背背驮放松腰花样呼吸缓不适要想睡得香平躺腿贴墙举腿“写字”练腹肌防摔倒“板凳操”防摔跤练“劈腿蹲”扭曲站立练平衡靠墙下滑长腿劲光脚踩豆排毒减肥左右开弓练敏捷纵身跳跃可强体臀部有坑多做运动故意顺拐灵活大脑脑保健常做手部小动作放松颈部脑更灵“抚摸”法缓解颈背酸痛常揉两穴防心梗腰椎不好左右侧倒走走“螃蟹步”止腰疼俯身探海治腰疼腰痛试试“慢跑”膝盖夹球练盆底中年人常练“45度倒立”倾斜锻炼效果更好老人伸臂练腿比补钙重要摇头摆尾去心火头顶沙袋脚点地能活血足疗健身法治须发早白托腮握拳如厕防止血压升高美容有法沙跑健身美容温水把胃唤醒“五绿汁”排毒又养颜“赤壁小乔”美丽不老绝招明星陈松伶“土办法”美容值得一试台湾流行葡萄酒奶酪减肥“精神换面”减少皱纹“三花汤”除皱米饭、猪蹄能去皱番茄汁涂脸除皱增白绿茶包消除眼角鱼尾纹茶叶

<<健康密码>>

排毒抗皱法脖子除皱法美容膏吃出自然美女鸡蛋——廉价的美容品硫磺皂能除后背痘痘痘位置不同 去火方法有别除痘，洗脸水里加点盐小配方处理黑头隔夜茶水可滋养睫毛美味果醋新喝法日本女性用凉开水护肤黑啤：护肤佳品脸部泛油多喝水大白菜叶敷脸 美容治粉刺防晒做做红糖面膜自制三种中药面膜绿豆面膜治痤疮丝瓜汁抹脸能去油祛老年斑有巧法“桑叶锅巴”润发美容中医养生国人存在9种体质类型辨清阴阳 反向进补每人身上都有三个“小人”五行定食“食”得其所分清五味 身体受益吃鱼也要看体质喝水也要辨清体质国医大师推荐茶疗养生经凉水冲蜂蜜清热 热水冲蜂蜜补脾我家常做“护身酒”解密“病态居室”妙用中医五行布置居室养生“五适五戒”中医认为：“亚健康”已是“不健康”自我保健，把握“焦点时刻”日吞三口气 有益脑肺肾月圆减压，月缺防病宝宝拍拍手 能去肝火最受青睐的中医疗法跟老中医学降压洗脸莫忘七窍保健用手刮脸治感冒“制造喷嚏”防感冒“埋耳豆”可除腰痛增强记忆 常按按这几个穴位养生从鼻开始藏在手指里的养生秘诀冷水冲手清心火“意念转三圈”治失眠下午一两点 揉肚子促消化五种按摩助“开胃”护眼四杯茶内热易诱发耳鸣 按摩穴道可缓解心脏不好常推背要健康 常按“养生第一窝”

<<健康密码>>

章节摘录

此外，不当的食物摄取、不当的药物使用、缺乏运动、情绪低落等都会使毒素以某种形式在体内积累起来，导致基因的异常表达，产生疾病，对这些你都得保持警惕。

糖带来的浩劫 很多人并不喜欢糖，也不吃甜食，在并没有觉得自己摄入了过多的糖的情况下，怎么还会因为糖而影响健康呢？

事实上，糖在我们的生活中几乎到了无孔不入的地步，它很少是以单一形式存在，大多以食品添加剂的形式被添加到各种食物当中，使我们不知不觉摄入了大量的糖。

所以，不妨好好地看看你放进嘴里的各种食物，是否含有了过多的糖分。

食用油：美味的陷阱 和米饭一样，今天有另一样东西比过去任何一个时期吃得都多，那就是油。

无论是在自家做菜，还是在饭店吃饭，每道菜必然是多油才能味美。

但是问题来了，当我们享受着油给我们带来的美味时，大量的油脂也涌入了身体。

而身体进化的速度，远没有人们的吃油习惯改变得那么快。

如果我们每天都摄入这些身体不需要的脂肪，积累在体内无法排出，便会成为威胁健康的又一祸害。

那么我们该如何避免这种伤害呢？

最好的做法就是从现在起，清理一下厨房和冰箱，尽量选用高质量的橄榄油或亚麻油。

同时，生的植物种子、生的坚果、高质量的蛋类、肉类和鱼也是很好的脂肪酸来源。

剩饭菜惹的祸 不知道有多少人还保持吃剩饭菜的习惯。

我父母那辈人，因为年轻的时候穷过，受过苦，所以他们非常珍惜每一粒粮食，因此吃剩饭菜便成了他们那代人的“优良作风”。

当然，现在的年轻人也有吃剩饭菜的，多是因为时间太少或精力有限，通常晚餐一顿做够明天早餐和中餐的饭菜。

无论是“优良作风”也好，还是节约时间也罢，假如坚持吃剩饭菜，那么最终只能沦落成为“垃圾桶”。

剩饭菜里面有什么？

就营养成分来说，最多的是糖分，然后就是反式脂肪酸、少量不完全蛋白，然后就是大量亚硝酸盐、细菌，几乎没有维生素和消化酶。

大部分人都知道这些东西是垃圾，但因为吃下去之后似乎不会马上出现一些不良状况，所以并不在意。

不过，其实身体是有信号给你的，只是你没有注意，比如说味觉退化、体型走样、脸色异常等，这些都是经常吃剩饭、吃小吃、下馆子的人的基本特征。

有一种毒物叫街边小吃 在中国，小吃因为它的美味诱人而无处不在。

但在美味的背后，却可能隐藏了许多危害健康的因素。

出于对最大利润的追求，许多商贩为了降低成本千方百计地寻找最廉价的食物原材料，而这些廉价的食材，往往都是劣质的，是对健康有害的。

举个烤红薯的例子，很多小贩也许不知道用废油漆桶来烤红薯对身体不好，煤球也不适合用来做燃料。

烤红薯最好用木炭做燃料，但是使用木炭的成本要比煤球贵好几倍，他们自然会想到用煤球。

再例如八成以上的街边小吃使用的油都是有问题的油，像麻辣烫、油条、油饼、煎饼果子等小吃都是普遍使用地沟油的，这些劣质的油对食客的健康伤害是非常大的。

地沟油含黄曲霉毒素、苯、砷和铅等数不清的有害物质，其中，黄曲霉毒素是头号肝脏杀手，可以导致肝癌。

有一种慢性自杀叫下馆子 也许是生活和工作节奏变得越来越快，一日三餐，很多人有两餐不在家里吃，即使在家里吃也是胡乱地吃。

条件差点的人在街边找个快餐店，条件好点的人则根据自己的喜好，或去中餐馆或去西餐厅；有些人则出于各种应酬，穿行于各式的吃饭场所；有些人逢年过节或者在是一些特别的日子，总要特意请家

<<健康密码>>

人或同事选个地方聚在一起吃吃饭，聊聊天以联络感情。

然而，对于个人健康而言，把胃交给一个陌生人负责，却是一个非常冒险的行为。到饭店吃饭，有许多环节我们都无法掌控，我们不知道端上来的香脆的松子鱼是否由新鲜活鱼炮制而成，无法确认美味的红烧肘子里是否添加了一些有损健康的调味料，也无法知道青菜是否洗得干净。我们甚至无法确定免费茶是否为劣质的茶叶冲泡的，无法确认餐具到底有没有被消毒。

“把胃交给别人，把健康留给医院”的潇洒生活，无异于在打仗的时候，把自己的粮草仓库献给敌方的军队，把自己的军火仓库交给了敌人。

这种情况，不是很像在自杀吗？

……

<<健康密码>>

编辑推荐

这里有传统国医的养生学问，这里有现代医学的健康智慧，这里有华夏医圣的真知灼见，这里有世界医学大师的科学发现，这些关于人类生命的学识，经过系统发掘整理，成就了《健康密码》，她之价值，弥足伴你一生健康！

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>