

<<不生病的健康常识>>

图书基本信息

书名：<<不生病的健康常识>>

13位ISBN编号：9787542748324

10位ISBN编号：7542748327

出版时间：2011-1

出版时间：上海科普

作者：李宁 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>

## <<不生病的健康常识>>

### 内容概要

健康乃生命之本，养生是保持健康的重要方式。

那么，我们要如何才能做好养生保健呢？在日常生活中做到生活规律、心情舒畅，就是最好的养生之道。

健康知识多一点，幸福伴随每一天。

“健康快乐100岁，天天都有好心情，60以前没有病，健健康康离退休，80以前不衰老，轻轻松松100岁。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会！”大家一起为达到21世纪的健康新标准来努力。

## <<不生病的健康常识>>

### 作者简介

李宁  
北京协和医院营养科营养师  
北大分校食品及营养学学士  
协和医科大学硕士  
从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。  
曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营

<<不生病的健康常识>>

书籍目录

上篇 日常生活健康常识 第一章 饮食细节决定健康 不可不知的中华饮食智慧 五类膳食  
 , 保证营养平衡 三餐吃好, 无病到老 食物四性与饮食宜忌 饮食五味决定五脏安康  
 健康饮食十大平衡守 欲得长生, 肠中常清 健脑益智, 延缓衰老 食不可无绿  
 冬吃萝卜夏吃姜, 不劳医生开药方 可一日无肉, 不可一日无豆 男子不可百日无姜  
 女子不可百日无(红)糖 蜂蜜代糖, 有益健康 酒为百药之长, 饮必适量 “以  
 脏补脏”和“以脏治脏” 大经典食疗法 “老胃病”喝粥也要适量 立冬养生二三事  
 , 多温热少寒凉 应季择食保健康 春季进食高热量 春季应补充优质蛋白质 春季  
 要摄取足够的维生素和矿物质 春季宜多吃食用菌 春季饮食忌生冷油腻之品 暑天适  
 宜清补 夏季宜多吃苦味食物 夏季注意补充盐分和维生素 夏季勿忘补钾 夏季  
 应多吃蔬菜瓜果 秋季饮食以防燥养阴、滋阴润肺为准则 秋季宜少辛增酸忌寒凉 秋  
 季应多喝粥汤, 多食果蔬 秋季要适时进水 秋季要适度饮水 冬季应调整营养素的配  
 膳比例 冬季宜多吃高热量、御寒食物 冬季要多喝汤水, 常食滋润食品 一日三餐这样  
 吃最营养 合理分配三餐的时间和食物量 安排营养早餐的四大原 早餐吃什么最好  
 中午饱, 一天饱 午餐应该怎么吃 专家推荐的六种午餐食物 自带午餐未必营养  
 自带午餐专家建议 晚餐怎样吃才科学 少食多餐更健康 专家教你少食多餐  
 少食多餐更频繁进食 健康喝水有“法”可依 人体一日需要摄人多少水分 人体所  
 需的水分从哪里来 必须注意的饮水误区 科学饮水时间表 谨记喝水五大原则  
 煮饭煲汤都用纯净水好不好 长期反复加热饮用水有危害 水的种类很多, 哪种对身体最好  
 水也不是喝得越多越好 养生必知饮食宜忌 小麦与大枣相宜 南瓜与莲子相宜  
 ..... 下篇 养生祛病健康常识

## <<不生病的健康常识>>

### 章节摘录

版权页：患有心理障碍怎么办心理障碍是完全可以治愈的，大部分心理障碍都可以通过治疗得到缓解和治愈。

只不过缓解和治疗需要付出精神、经济和时间的代价。

因此，患了心理障碍既不可悲也不可怕，只要接受自己“患病”的现实，坚强地承担起克服疾病的责任，并在条件许可的情况下寻求专业的心理帮助或治疗，就能缓解症状，甚至治愈心理障碍。

1.遇到不称心的事，要心胸开阔，遇事冷静，保持愉快、开朗、平稳的心境。

2.积极参加文娱、体育活动，培养多种业余爱好，丰富生活情趣。

3.扩大社会交往，结识良师益友，可通过朋友的启发、忠告、劝说，使情绪平稳。

4.学会自我调整，遇到挫折时，要尽量控制自己的情绪，当怒气涌向心头时，做深呼吸等转移注意力，求得情绪上的缓冲。

· 心理障碍的症状当你对人际交往感到恐惧，人前感到自卑，在社交场合感到手足无措、脸红心跳时，你有可能患上人际交往障碍。

1.情绪恶劣经常抑郁，出现悲观、焦虑、烦躁的情绪，易怒，也喜欢攻击。

2.有毫无原因的躯体痛苦体力下降、长期失眠、植物神经紊乱、长期慢性疼痛等。

3.注意力明显下降在工作、学习等各方面都出现注意力下降的情况。

4.有自己无法控制的反常行为出现反复洗手、关门、做鬼脸等异常举动。

5.厌恶心理极度讨厌自己和厌恶别人。

· 精神疾病的征兆1.突然变得孤僻、不合群，不与人交往，低头沉思或者对人态度蛮横。

2.精神病发作前，病人往往表现为目光呆滞、双眼发直，外界刺激很难引起其表情变化等。

## <<不生病的健康常识>>

### 编辑推荐

《不生病的健康常识(畅销升级版)(超值典藏)》：关于健康，你不可不听的专家箴言，关于身体，你受用一生的健康忠告。

<<不生病的健康常识>>

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>