

<<健康的九大支柱>>

图书基本信息

书名：<<健康的九大支柱>>

13位ISBN编号：9787563435371

10位ISBN编号：7563435379

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学

作者：李秀才

页数：180

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>

<<健康的九大支柱>>

内容概要

《健康的九大支柱》由李秀才编著，作者在二十余年的养生保健实践中总结归纳出保证人体健康所必须具备的九大支柱，即心理平衡、适量运动、合理膳食、科学睡眠、科学饮水、戒烟限酒、良好的生活环境、良好的生活习惯、良好的免疫系统。

这九大支柱相互配合，缺一不可，共同捍卫人体健康。

在日常生活中运用好这九大支柱对于维护人们的身体健康和养生益寿非常重要。

全书内容丰富，科学实用，文字简练，既是广大中老年人养生保健的行动指南，也是广大的基层医务工作者学习与工作的重要医学参考书。

<<健康的九大支柱>>

书籍目录

第一章 健康的基本知识

第一节 概述

第二节 21世纪健康的新观念

一、21世纪是追求健康的世纪

二、21世纪心理健康最重要

三、21世纪科学饮食保健康

第三节 心理健康的主要特征

第四节 保证健康的九大要素

第五节 影响人体健康的因素

一、影响人体健康的内部因素

二、影响人体健康的外部因素

第二章 健康的九大支柱之一——心理平衡

第一节 心理平衡是健康的基础

一、什么是心理平衡

二、心理平衡是健康的重要基石

第二节 保持心理平衡的方法与措施

一、维持心理平衡的九大方法

二、保持心理平衡与心理健康的九大措施

第三节 心理健康与健康长寿

一、什么是心理健康

二、“5种能力”可作为判别心理健康水平的标准

三、心理健康的十项新标准

四、中老年人心理健康的标准

五、心理健康与生理健康之间的关系

六、心理健康与疾病防治

七、合理膳食可以调整人的不良情绪，帮助人实现心理平衡与心理健康

第三章 健康的九大支柱之二——合理膳食

第一节 合理膳食的基本要求

第二节 合理膳食的食物组成

第三节 合理膳食是健康的基础

一、常吃十大健康食物

二、常吃10种健康水果

第四章 健康的九大支柱之三——适量运动

第一节 适量运动概述

一、运动对人身体的作用

二、生命在于科学地运动

三、运动的种类

四、运动项目的选择

五、适量运动的自我监测

六、运动不足对人体健康的危害

七、进行运动活动时应该遵循的基本原则

第二节 健身运动的方式

一、步行运动

二、慢跑运动

三、骑自行车运动

<<健康的九大支柱>>

四、太极拳运动

五、登楼梯运动

六、跳舞运动

七、跳绳运动

八、木兰拳运动

九、八段锦健身运动

第三节 运动与疾病的康复

一、运动与癌症的防与治

二、运动与高血压的防与治

三、运动与脂肪肝的防与治

四、运动治疗肾病

五、运动治疗肝病

六、运动与乳腺癌的防与治

七、运动治疗关节痛

八、跑步有益前列腺健康

九、运动养胃

第四节 运动健身的误区

第五节 名人运动与长寿

一、毛泽东

二、李光耀

三、郭庆兰

四、铁托

五、宋美龄

六、乾隆皇帝

七、万里

八、陈嘉庚

第五章 健康的九大支柱之四——科学睡眠

第一节 睡眠在人体健康中的作用

第二节 科学睡眠与疾病防治

一、经常睡眠不足可以损害人体的免疫系统

二、睡眠不足六小时心脏病风险加倍

三、女性更年期，失眠更损健康

四、高枕睡眠易患颈椎病

五、睡醒后马上起床易患中风

六、看完电视后马上睡觉易患皮肤病

七、睡眠不足会影响人的寿命

八、睡眠养生六不宜

第三节 克服失眠的方法与细节

第四节 睡眠习惯与健康

一、不良的睡眠习惯损害人体健康

二、良好的睡眠习惯有益于人体健康

第五节 充足睡眠有益于人的健康长寿

第六章 健康的九大支柱之五——科学饮水

第一节 水在生命活动中的作用

一、水在人体生命活动中所发挥的重要生理功能

二、水对人体健康的促进作用

三、人体对于水的生理需要量

<<健康的九大支柱>>

第二节 如何做到科学饮水？

- 一、饮用水的种类
- 二、饮水的最佳量
- 三、饮水的原则
- 四、饮水的最佳时间
- 五、饮水的误区

第三节 科学饮水能防治多种疾病

- 一、制定一个适宜自己的科学饮水计划
- 二、科学饮水能防治多种常见病

第七章 健康的九大支柱之六——戒烟限酒

第一节 吸烟有害健康

第二节 成功戒烟好处多

第三节 戒烟贵在有恒心

第四节 酒与人体健康

第五节 科学饮酒学问多

- 一、适量饮用红葡萄酒有益健康
- 二、四种人最好不要饮酒
- 三、特殊情况下实在要饮酒的应当注意的几个事项

第八章 健康的九大支柱之七——良好的生活环境

第一节 大气对人身体健康的影响

- 一、大气的特征及卫生学意义
- 二、大气的化学组成
- 三、大气的物理性状及卫生学意义
- 四、大气中的主要污染物对人体健康的影响
- 五、环境空气质量标准(GB3095-96)

第二节 室内空气污染对人体健康的影响

第三节 阳光对人体健康的影响

第九章 健康的九大支柱之八——良好的生活习惯

第一节 生活习惯决定健康

第二节 影响人体健康的饮食习惯

- 一、有益于健康的饮食习惯
- 二、有损于人体健康的饮食习惯

第三节 影响人体健康的生活习惯

- 一、有益于人体健康的生活习惯
- 二、有损于人体健康的生活习惯

第十章 健康的九大支柱之九——良好的免疫系统

第一节 免疫系统的基本知识

第二节 免疫系统与人体健康

第三节 影响人体免疫功能的因素

- 一、营养素对人体免疫功能的影响
- 二、环境因素对人体免疫系统的影响
- 三、个人生物因素对人体免疫系统的影响
- 四、个人的生活方式对人体免疫功能的影响

第四节 免疫功能与人体衰老

- 一、免疫与衰老
- 二、增强免疫功能，延缓衰老的方法与措施

<<健康的九大支柱>>

第五节 增强免疫功能的方法与细节

第六节 降低免疫功能的习惯与细节

<<健康的九大支柱>>

章节摘录

一、常吃十大健康食物现代医学研究提醒人们，为了增强体质，延缓衰老，认为人的一生需要常吃以下十大健康食物。

1.红薯 红薯又叫地瓜，白薯，番薯，甘薯，山芋，朱薯等，为旋花科植物番薯的块根。它味甘，性平，具有补中益气，宽肠通便，解毒利尿，防癌抗癌，延年益寿，健胃通乳等功效。

现代医学研究表明，红薯营养丰富，含有蛋白质，脂肪，矿物质，维生素等。

红薯中含有丰富的维生素c，胡萝卜素。

另外，红薯中含有一种类似雌激素的成分，对保护人体的皮肤细腻和延缓衰老具有很好的作用。

红薯中还含有一种名为“脱氧异雄固醇”的活性物质，这种物质对乳腺癌，大肠癌有特殊疗效。

红薯中还含有黏蛋白等多糖类物质，能提高人体免疫力，降低血液中胆固醇含量，减少心血管疾病的发生，所以，常吃红薯能够强身健体，延年益寿。

2.荞麦 荞麦是谷物类食物，糖类含量（72%）较高，脂肪仅占2.5%，蛋白质含量较高，达10.6%，其中赖氨酸含量比小麦，大米约高两倍。

荞麦中含有丰富的亚油酸，柠檬酸，还有较多的纤维素，在防治高血压及心血管疾病方面具有很好的作用。

荞麦蛋白质中含有丰富的赖氨酸成分，铁，锌，锰等微量元素比一般谷物丰富，而且含有丰富的膳食纤维，是一般精制大米的10倍，所以荞麦具有很好的保健作用。

荞麦的营养价值很高，据科学测定，每100克荞麦中含蛋白质9.3克，脂肪2.3克，碳水化合物73克，膳食纤维6.5克，维生素A3毫克，胡萝卜素20毫克，硫胺素0.28微克，核黄素0.16毫克，维生素E4.4毫克，烟酸2.2毫克，钙47毫克，磷297毫克，钾401毫克，钠4.7毫克，镁258毫克，铁6.2毫克，锌3.62毫克，硒2.45微克，铜0.56毫克，锰2.04毫克等。

.....

<<健康的九大支柱>>

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>