

<<一生三求>>

图书基本信息

书名：<<一生三求>>

13位ISBN编号：9787563922895

10位ISBN编号：756392289X

出版时间：2010-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：高杰

页数：280

字数：367000

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;一生三求&gt;&gt;

## 前言

每个人的人生际遇各不相同，追求也不相同。

有人追求权位，渴望显赫，受人尊敬；有的人追求富裕，渴望日进斗金，让人羡慕；有的人追求名望，渴望名利双收，受人欢迎；有的人追求玩，希望玩遍世界各地；有的人追求乐，希望乐遍可乐之事；有的人追求事业；有的人追求奉献；有的人追求牺牲；有的人追求奋斗；有的人追求理想……有人人生追求简单，只有三求，不为名，也不为利，更不为权；那就是：一求，吃得下；二求，排得出；三求，睡得着。

所谓吃得下：并非一定要山珍海味才吃得下，只要是健康的食物都吃得下，这说明身体健康，各项机能正常，能消化，能吸收。

所谓排得出：毒聚体内是百病之源，及时排毒才能预防疾病，增进健康。

人体如同一部高精度的仪器，要随时进行调试，人体的各重要器官也如同汽车的发动机，需要定期保养。

所谓睡得着：所要求的并非躺着就是睡得着，而是要美美地，甜甜地睡着了，熟睡了。

在这个物欲横流的社会里，人们的欲望太多，压力太大。

这山看着那山高，这山望着那山远，追求不断，欲望不止。

哪里睡得着，哪里睡得香。

如果我们都能睡得着，睡得香，睡得甜，那么这种睡是一种享受，也是一种幸福。

吃的都是家常便饭，喝的都是粗茶白水，为什么有的人长命百岁，有的人却寿不过半百？

除去先天的遗传不同外，一个重要的原因就是没有掌握好正确的饮食方式。

不正确的饮食，不仅会损害脾胃，扰乱气血，长此以往，还会破坏人体的阴阳平衡、改变人的先天体质，或恐有生命之虞。

就像在温水中慢慢地煮青蛙，一步步让人堕入万劫不复之境。

而排毒是一种全面维护身体健康与平衡的观念。

它能有效预防疾病，净化身心，帮助体内排除各种毒素，让营养素健康地循环运作，减少脂肪囤积，消灭有害细菌，活化身体机能，减缓老化。

对于睡眠，如果一个人长期睡眠不良容易使人体免疫力下降。

如果经常睡眠不足六个半小时，不但很容易透支了自己的健康，同时也容易形成“睡眠赤字”，加快机体的衰老速度。

从而缩短人的寿命。

“每天睡得好，八十不见老”。

睡眠是最好的“补药”：“药补不如食补，食补不如觉补”，说到底，睡眠才是最好的补药！

良好的睡眠是健康的基本保证。

<<一生三求>>

内容概要

吃出健康、排出美丽、睡出年轻，这并不是多么困难的事。  
只要按照书中所介绍的方法来调整每日的饮食、排泄、睡眠，真正做到吃得下、排得出、睡得着，那么我们就能轻轻松松地拥有一个健康的好身体，也能生活得更加开心、快乐与幸福。

## 书籍目录

第一篇 吃得下 第一章 饮食与营养 人体最需要哪些营养 主要的营养素都来自哪些食物  
 生命在于营养 什么叫平衡膳食 如何做到平衡膳食 如何做好家庭食谱设计 怎样营养  
 才科学 饮食搭配须科学 如何合理安排膳食 让烹调更营养 被烹调偷走的营养 如何  
 保护食物的营养素 第二章 饮食与健康 形成良好的饮食习惯 确保饮食安全的黄金定律  
 要清楚地认识食物 喝汤养生讲究颇多 看中医前不宜吃的食物 运动后不适宜的饮食 让  
 皮肤细嫩光滑的食物 影响睡眠的食物 致癌与防癌食物 育龄夫妇应少吃的几种食物 有  
 利视力的食物 几种物质让你越吃越老 几种有助于抗衰老的物质 食物的“四气”与“五味”  
 饮食得当则气血旺盛 不要只吃精米，更要吃糙米 荤素搭配，以素为主 暴饮暴食，  
 易生疾病 饮食有节寿自长 体质不同，饮食有别 不同体质小儿的饮食调养 病症不同，  
 食养有异 一日三餐各有不同 不吃早餐的八宗罪 营养与免疫力 恬愉进餐，有益健康  
 第三章 一日三餐的营养搭配 早餐——健康一天的开始 生滚皮蛋瘦肉粥 生滚鱼片粥  
 豆浆 山水豆腐花 酸菜肉丝汤 三丝炒蛋 牛肉清汤面 热干面 桂林牛肉米粉  
 茶叶蛋 三鲜小馄饨 生煎锅贴 香煎葱油饼 南瓜饼 蚝油生菜 酸辣土豆丝 花  
 生玉米烩豆腐 青红椒炒牛肉 回锅肉 糖醋排骨 土豆炖牛肉 白切鸡 家常罗非鱼  
 雪菜蒸黄鱼 腰果虾仁 香芹炒鱿鱼 红烧鳊鱼 鲜菇鸡汤 晚餐——营养别过剩  
 炅西兰花 鸡蓉拌豆腐 生菜滑牛肉 荷兰豆炒木耳 小鸡炖蘑菇 油焖双菇冬瓜脯  
 葱烧红杉鱼 木瓜鲜鱼汤 第二篇 排得出 第四章 认识潜藏在体内的毒素 化学毒素的时  
 代 体内的毒素从何而来 电磁污染 毒素在体内引发的疾病 毒素与免疫力 身体毒素  
 自查 从肝胆肠开始排毒 睡眠排毒 出汗排毒 精神排毒 第五章 排除毒素，身体轻松  
 清除肝脏内毒素的生活秘方 皮肤排毒 在运动中进行换气排毒 绿茶排毒 排毒的误  
 区 四季排毒与进补法则第六章 美食排毒料理 食用天然食品 肉食中的毒素 保护肝脏  
 早起一杯水 日常喝水的讲究 断食排毒 用薄荷和生姜将毒素扫光 用果蔬汁做每日  
 排毒计划 蜂蜜水，排毒美容两不误 吃有机蔬菜好处多 定期吃粗粮，膳食纤维帮你忙  
 方便食品不方便 排毒食品分类 健康排毒餐 第三篇 睡得着 第七章 睡眠是一种生理需要  
 睡眠是怎么一回事 健康的睡眠有哪些作用 “每天睡得好，八十不见老” 睡眠是最好的  
 “补药” 生命在于运动，睡眠在于质量 了解睡眠生物钟 一个人一天需要多少睡眠 人  
 为什么会做梦 梦是一种正常的生理现象 古人释梦 做梦对健康有什么影响 常做噩梦可  
 能是疾病的征兆 顺应阳气生发，与春困战斗 酷暑当令，睡眠养生进行时 秋乏，睡觉莫使  
 身体着凉 冬季优质睡眠的5个细节 第八章 睡眠要讲究条件 床的摆放有讲究 选择合适的  
 的床上用品 好床垫可以提高睡眠质量 选个好枕头 防止床上污染 电视一关，不宜马上  
 就睡觉 睡席梦思床有讲究 正确使用电热毯 注重卧室室内的“小气候” 卧室色彩的配  
 置 卧室内放置花卉的宜忌 打鼾是病吗 乘车时不宜坐着打瞌睡 “五花大绑”入睡很危  
 险 跟爱人“甜蜜蜜”，后，切忌倒头就睡 科学的睡眠卫生 第九章 如何治疗失眠 失眠  
 与情绪的关系 失眠原因及对策 几种值得推荐的助眠食物 失眠者的营养配方 助眠营养  
 素菜谱 酒与睡眠 帮宝宝睡好的六项注意 让孩子养成良好的睡前盥洗习惯 成长中的  
 青少年应该怎么睡 轮班工作族如何摆脱失眠 睡眠排毒，做个睡美人 皮肤的“作息时间表”  
 准孕妇的睡眠调适 老年人起居的规律 冠心病患者和高血压患者应如何安睡 糖尿病  
 患者如何才能改善睡眠 放松疗法 行为治疗

## 章节摘录

人体最需要哪些营养营养素对于人体就像肥料对于植物那么重要。

只有全面、充足的营养素供给，才能保证我们拥有健康的身体。

人体所需营养素是非常多的，因此我国古代就提出了“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的说法，充分体现出饮食的多样性。

在日常生活中，人体通过摄入丰富多样的食物，实现饮食的科学合理搭配，取长补短，才是达到营养平衡的最好途径。

同时，营养素的补充一定要全面均衡，尤其是维生素、矿物质，因为它们之间有很强的协同作用。

1.水人体最离不开的首先是水，水是生命之源。

在人体组织成分中含量最多，约占人体体重的60%-70%，对人体有非常重要的作用，是维持人体正常生理活动的重要营养物质。

人对水的需要量与人的体重、热能消耗成正比，消耗每卡热能需要1毫升的水分，每公斤体重需要30-40毫升的水分，如果体重70公斤，则每天需要2100-2800毫升水。

正常情况下，人体内水分的出入量是平衡的。

一个健康的成年人每天约需2000-2700毫升水（包括饮水、食物中的水，代谢中产生的水）。

若饮水过少，会使血液浓缩，黏稠度增高，不利于血液循环及营养的吸收。

2.碳水化合物除了水之外，碳水化合物也是人体需要的营养元素。

碳水化合物分解释放的能量可以维持一切生理活动，如心跳、呼吸、神经的兴奋、大脑的活动等。

碳水化合物可以分为三类：单糖、寡糖和多糖。

食物中最常见的单糖是葡萄糖和果糖，主要存在于各种水果和蜂蜜中。

最常见的寡糖是蔗糖，就是我们俗称的糖，主要来源于甘蔗和甜菜。

而海藻糖、低聚果糖、大豆低聚糖等寡糖大都存在于水果和蔬菜中，对人体具有特殊的功能，如通便、调节肠道内环境，降低血清胆固醇等。

淀粉和纤维素是多糖的主要代表，日常的主食中，米面制品、土豆、红薯等薯类食品都能为人体供应充足的淀粉。

而对于以精米细面和肉食为主的人而言，从蔬菜、水果和谷类中摄入一定量的纤维素则尤为必要，这些纤维素在肠道中像“拖把”一样能够帮助人体排毒、通便。

3.脂肪脂肪也是人体的必需营养之一，脂类更主要的营养价值是它在机体代谢中能够储存，与糖类所提供营养的区别主要体现在被利用的快慢上。

显而易见的，没有人身上会有许多糖类物质作为能量储存，反而如果血糖浓度过高还是一种病态——糖尿病，而几乎所有人都会有多余的脂肪组织，在需要的时候，这些脂肪可以被利用来“燃烧”产生人体所需能量。

女性个体较多的脂肪往往是为了储存生育下一代时所需的能量。

但是过多食用高脂肪食品，往往会引起各种疾病，如脂肪肝、肥胖症，等等。

西方人的饮食结构比较单一，多是高脂肪的食品（烤肉、汉堡、牛奶等），所以相对肥胖的人要比中国多得多，从而各种所谓“富贵病”的发病率也往往高于中国。

4.蛋白质蛋白质在常人印象中，恐怕最容易联想到的是鸡蛋清、豆奶、豆腐等食品了。

那么实际上这些食物提供给人体的蛋白质都有什么作用呢？

蛋白质在人体内是一种极其重要的物质，几乎所有的生命活动都需要蛋白质的参与：不只是细胞的骨架，基因的载体DNA（脱氧核糖核酸）也需要它作为支撑骨架；所有的DNA的复制、基因的表达大多需要蛋白质来催化（这里的蛋白质叫做酶），而基因的表达产物也是蛋白质，不同的基因产生不同的蛋白质，执行不同的生命功能，可以说，没有蛋白质，就没有生命。

5.维生素维生素，也叫做维他命，对于生命的重要作用主要是参与体内的各种代谢过程和生化反应途径，参与和促进蛋白质、脂肪、糖的合成利用。

许多维生素还是多种酶的辅酶重要成分，所谓的维生素缺乏症就是因为维生素缺乏时，酶的合成就会受阻，使入体的代谢过程发生紊乱，从而弓\起的身体疾病。

## &lt;&lt;一生三求&gt;&gt;

轻者症状不明显，但会降低身体的抵抗力和工作效率，重者会表现出血、脚气、夜盲等各种典型症状，甚至导致死亡。

6.微量元素 微量元素是另一种营养物质，主要指的是人体所需的一些少量的金属离子等元素。这些离子主要作用包括细胞间的信号传导介质以及作为人体组织成分，等等。

(1) 钠。

它主要来自食盐，能控制体内水分均衡和维持心律正常。

(2) 镁。

含镁的食物主要有黄豆、牛奶、果仁、鱼和绿色蔬菜。

镁可以维护牙齿和骨骼的健康。

促进细胞内制造热能的化学反应。

(3) 钾。

肉类、牛奶、蔬菜、水果中的香蕉和柑橘等食物中都含有钾。

钾可以控制体内水分的均衡还可以维持心律正常。

(4) 钙。

牛奶、豆类、酸的水果如山楂等食物中都含有钙，它有促使血液凝结的作用，另外它可以帮助肌肉收缩，坚固骨骼和牙齿。

(5) 铁。

铁存在于肉类、绿色蔬菜、鸡蛋等食物中，是构成红血球和酵素的重要成分。

(6) 锌。

主要来自于瘦肉和海洋产品，豆类食品中也含有锌。

锌可以维护肌肤和头发的健康，促进人体正常成长。

(7) 碘。

它多含于海洋食品，能帮助形成甲状腺激素并调节新陈代谢的速度。

(8) 硒。

肉类、海产品、蘑菇和大蒜中都含有硒，它是非常好的抗氧化剂，可以提高身体的免疫力和保护细胞膜的完好。

大多数的微量元素，都可以通过水和正常饮食补充，并不需要特殊饮食。

而且有时候并不是吃很多微量元素就可以保证营养均衡的，因为大多数情况下出现的微量元素缺乏，都是人体的吸收功能有问题所致，这时即使食用大量包含这些元素的食物或者药品效果也很小——因为人体根本无法吸收。

## <<一生三求>>

### 编辑推荐

《一生三求:吃得下·排得出·睡的着》的三部曲分别介绍了如何吃,如何排毒以及如何睡得好。体内毒素越少,人就越健康、越长寿。

吃得下、排得出、睡得着,这是每个人一生中最基本、最简单的健康追求。

人之当食,须去烦恼;怒后勿食,食后勿怒。

排毒,是养颜美容、健体强身的有效方法之一。

药补不如食补,食补不如药补,睡眠是最好的补药。

体内毒素越少,人就越健康、越长寿吃得下、排得出、睡得着,这是每个人一生中三个最基本、最简单的健康追求。

最经典的养生智慧

#### 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>