

<<家庭健康红宝书>>

图书基本信息

书名：<<家庭健康红宝书>>

13位ISBN编号：9787800849282

10位ISBN编号：7800849287

出版时间：2007-7

出版时间：金城出版社

作者：范静泊

页数：468

字数：382000

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>

<<家庭健康红宝书>>

内容概要

对于每个人来说，有一个健康的身体，这是难能可贵的一件事情。

现代医学研究表明，人类的健康状况是多种因素联合作用的结果。

而其中饮食与营养是非常重要的方面。

科学地安排饮食是提高身体素质、增强机体抵抗力、减少和战胜疾病、健康长寿的重要途径。

其次，对于不同年龄段的人来说。

养成良好的生活起居习惯，对维护身体健康是十分重要的。

此外，精神心理保健是人体健康的一个重要环节。

人的精神状态正常，机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强。

从而可以起到防病的作用。

还有，“动则不衰”是中华民族养生、健身的传统观点。

早在几千年前，体育运动就被作为健身、防病的重要手段之一。

最后，随着人民生活水平的提高，“防病重于治病”的保健意识已深入人心。

专家指出。

从饮食、锻炼、家庭保健等方面努力，这些才是防病治病最需要做的事。

如果办得到这些。

才能实现健康和长寿的目的。

<<家庭健康红宝书>>

书籍目录

第1篇 养成好的饮食起居习惯 前言 第一章 健康饮食新观念 吃的时
间比吃的东西更重要 一日多餐次比少餐次更重要 食品的
洁净比食补更重要 人体所需的“编外”营养素 体内
水失衡与衰老 智力发育关键期的营养 猪血的保健功能
食品中的“四性” 食品中的“五味” 常吃带馅食品好
甲鱼虽滋补,但也要慎食 避开对肠道不利的食物 常喝
豆浆也有弊 长期素食不可取 生猛海鲜不宜多吃 生姜
的养生功能 萝卜亦养生 茶的养生功能 在低脂饮食中
可以吃鸡蛋 低盐保健康 冷开水泡粗茶能降血糖 菠
萝能缓解冠心病的发作 鱼油有助于预防肿瘤扩散 癌
症病人的蛋白质补充 肝病患者少吃富铜食物 手术病
人宜补锌 减少食糖量有益健康 长寿饮食歌 第二章 运
动保健新观念 锻炼大脑,防止衰老 第三章 心
理保健新观念 第四章 生活养生新观念第2篇 家庭养
生保健措施 第一章 儿童保健措施 第二章 青春
期保健措施 第三章 婚期保健措施 第四章 孕产
妇保健措施 第五章 中老年保健措施第3篇 防病治病
小帖士 第一章 科学饮食可防病治病 第二章 运
动疗法 第三章 心理疗法

<<家庭健康红宝书>>

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>