

<<储蓄健康>>

图书基本信息

书名：<<储蓄健康>>

13位ISBN编号：9787801378293

10位ISBN编号：7801378296

出版时间：2005-1-1

出版时间：军事科学出版社

作者：张雪松

页数：283

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>

## <<储蓄健康>>

### 内容概要

更有一些年轻人随意打破生活规律，以致造成人体生物钟的紊乱，久而久之，势必在中年阶段出现亚健康状态及未老先衰的征兆，又加上我行我素，烟酒无度以及染上其他不良习惯，便与“健康长寿”的距离越来越远。

因此说，积蓄健康从青少年时期做起，是有益无害的。

中年人尤其要注意积蓄健康，切不可马虎大意，应给自己定个健康计划，处理好工作与学习、工作与生活的关系。

要学会科学地生活，劳逸结合，平时注意饮食结构，辅以适当的体育锻炼。

通过均衡的饮食、劳作、休息、运动来调节，忽视其中任何一项，都会影响人体健康。

积蓄健康，要提高人们对全方位健康的追求，不断地改善人与人的交往、人与自然的交往，这就必须促进心理健康科学和环境健康科学的飞速发展。

心理健康科学是人类对健康认识的一大飞跃，它将是21世纪的健康主题。

心理健康提倡温和的性格、豁达的心境、坦荡的胸怀及与人为善的心态。

有了健全的心理，才能有健康的躯体。

心理健康是生理健康的基础，珍爱健康，首先要珍爱心理健康；珍爱健康，首先要从一点一滴做起；珍爱健康，等于珍爱生命，珍爱生活。

<<储蓄健康>>

书籍目录

前言第一章 五谷杂粮要常吃 1.吃得健康又不会发胖的妙招 2.吃掉你的坏情绪 3.每天吃点蜂蜜有益健康 4.几种常见的补血食物 5.食鱼知保健 6.大豆让你更健康 7.吃出健康的简单方法 8.中年男人如何吃出健康 9.让眼睛明亮的健康营养 10.野山菌与健康同行 11.科学熬汤有“七要” 12.小黄瓜的作用 13.帮你走出疑虑和焦虑的饮食 14.健康长寿宜吃水煮肉 15.添寿防衰多食鱼 16.饭前喝汤利健康 17.糙米的营养更多 18补肾养血的菱角 19.食芦笋可减肥降脂 20.暖胃止泄选糯米 21.常食海藻健体魄 22.食用巧克力有益心血管健康 23.面对电脑的人多吃什么 24.吃出来的美丽动人 25.上班族饮食宝典 26.吸烟族应该这样吃 27.膳食纤维改善机体功能第二章 健康饮品要懂得 1.众茶登场保健康 2.葡萄酒的魅力 3.葡萄酒日常生活新发现 .....第三章 居家生活讲绿色第四章 性爱生活有规律第五章 心理健康勿忽视第六章 强身健体要保持第七章 养生随着四秀来第八章 良好习惯要养成第九章 疾病预防须重视

## &lt;&lt;储蓄健康&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 五谷杂粮要常吃 对于上班一族来说，平常紧张的工作、频繁的应酬使得身心疲惫。起先会感到全身易疲劳倦怠，接着食欲逐渐减退，四肢疲软无力，昏昏欲睡，为生活及工作带来诸多不便。

如何减轻这种压力、紧张感呢？

推荐几种合理的饮食，它可以帮你补虚提神、消除疲劳。

营养是多样的，缺少哪一种都会影响健康，让饮食为你打造美好的人生岁月吧！

1.吃的健康又会胖的饮食妙招 现代人饮食充足、营养足够，但却经常有营养过剩及营养不均衡之虞，以致成人肥胖，甚至孕妇过重、孩童肥胖也越来越多，健康问题也随之增加。

要想吃得健康又不胖，须记住如下12种妙招： (1) 以米饭等五谷类为主食。

吃饭配菜，而不是吃菜配饭。

(2) 牛奶的脂肪可减少。

喝生奶时，选用脱脂奶；如觉得脱脂奶无味，无法一下子改变，可以先改成低脂奶，或以1/2或1/3全脂奶混合脱脂奶一起喝，再慢慢增加脱脂奶的量。

(3) 可见的脂肪不要吃。

吃肉或裹粉油炸的食物时，有皮去皮，吃瘦不吃肥。

吃蛋糕时去掉外层及夹层中的奶油或鲜奶油装饰。

(4) 额外油脂不要加。

吃面包时不要涂奶油、花生酱，或改用含脂量低的果酱；吃面时不要加过多的香油、麻油或沙茶酱。

(5) 糕饼点心要节制。

通常点心类的食品都是高油、高糖、高热量，所以一定要节制食用。

例如：粽子、月饼、喜饼、绿豆糕、蛋黄酥等。

.....

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>