第一图书网, tushu007.com

<<抱着健康过一生>>

图书基本信息

书名：<<抱着健康过一生>>

13位ISBN编号：9787801796332

10位ISBN编号：7801796330

出版时间：2008-7

出版时间：中国致公出版社

作者：付燕 编

页数：271

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

<<抱着健康过一生>>

内容概要

健康是你一生事业、生活、家庭、爱情的基础和保证。
本书内容涉及到吃、穿、运动、保健等生活中的诸多方面，有一定实用性；对导引读者注重健康、讲究科学和提高生活质量有较强的助益性。
　　饮食、穿着、睡眠、环境、运动、疾病、养生、养颜、心理、性生活，这十个方面，就是本书的精髓。
它深入到我们生活的方方面面，力求能解决我们生活中的具体问题。
对我们不甚了解的方面，编著者搜集了权威性的资料，详细地一一列举；对我们已经知道的问题，编著者说明了来龙去脉，加深了我们的了解，使这一认知更加形象化、科学化。
本书就是针对老百姓的需要精心打造的“健康”枕边书，适合我们在任何时候翻看和查阅，能为您的健康生活添砖加瓦。
　　健康，对任何人来说都是宝贵的。
健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。
忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。
人如果没有了健康，一切都将失去意义。
因此，健康的内容应该是多方面的：躯体健康、心理健康、饮食健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。
健康是人的基本权利，拥有健康的人类社会进步和发展的重要标志。
健康是人类生活质量的基础，是人类自我觉醒的重要方面，也是生命存在的最佳状态，健康有着丰富深厚的内涵。
我们知道，不管是个人自身发展，亦或是自我价值的实现，还是分享社会发展的成果，所用的一切都必须以健康为前提。
没有健康做基石，一切进无从谈起，也无法实现自己事业成功的抱负。

<<抱着健康过一生>>

书籍目录

第一章 把好“入口”的健康关 第一节 家庭料理食物的常汉 1.挑选食材的小窍门 2.烹调时请注意的事项 3.选好、用好厨具 第二节 合理分配三餐 1.三餐的摄入有比例 2.一日三餐按时吃 第三节 正确搭配更有营养 1.食物成分的常识 2.家常营养搭配 3.常见菜的搭配误区 第四节 吃得“苦”，享得福 1.苦味食物的常识 2.常见苦食的价值 第五节 这些东西不可多吃 1.不可多吃的蔬菜瓜果 2.不可多吃的水果、干果 第六节 此时吃好、彼时吃却坏 1.何时吃水果最健康 2.这些应该饭前吃 3.不能空腹吃的食物 第七节 节令不同，吃法不同 1.四季宜常吃的健康食物 2.四季宜吃什么粥 第八节 适宜不同人群的食品 1.女性宜常吃的食物 2.男士应该补充的四种营养成分 3.病人吃水果的讲究 4.孕妇饮食的禁忌 第九节 你要改掉的饮食习惯 1.不良饮食小习惯 2.别这样喝水饮茶 第二章 让你的睡眠“高枕无忧” 第一节 睡眠的常识 1.睡眠，生命的基石 2.病态睡眠面面观 3.现代人的睡眠问题 第二节 健康睡眠，首要是保证时间 1.合理的睡眠时间 2.贪睡无益处 3.分段睡眠的功效 第三节 不良睡姿影响睡眠 1.四种基本睡姿 2.病人怎么睡 3.常见睡姿误区 第四节 睡得舒服，还要睡得科学 1.睡前保健 2.环境 3.坏习惯 第五节 特殊人群的睡眠要求 1.孕妇怎么睡 2.婴幼儿的睡眠误区 3.老年人适用的熟睡招数 第三章 穿衣的健康之道 第一节 什么样的衣服最健康 1.常见的衣服材质 2.健康服饰 3.择衣的原则 第二节 健康穿衣小细节 1.男士怎么穿才健康 2.女士怎么穿出健康 3.让老年人穿出健康 第三节 儿童穿衣的讲究 1.常见误区 2.儿童穿衣讲科学 3.慎重增减衣服 第四章 环境健康，人才能更健康 第一节 人与“环境病” 1.与人紧密相关的环境因素 2.环境能导致疾病 第二节 自然环境与健康 1.空气的有益成分 2.空气中的有害物质 3.水污染影响健康 第三节 居室环境与健康 1.建筑材料的有害成分 2.室内装修禁忌 3.室内空气与健康 4.健康家具标准 第四节 气候与人体健康 1.气候因素影响健康 2.四季常见病防治 第五章 运动是健康的“动力系统” 第一节 运动与健康 1.运动常识 2.四季运动方案 第二节 运动因人而异 1.上班族的办公室间隙锻炼法 2.白领的肩部放松法 ……第六章 常见疾病的防治与疗养第七章 养生保健，提高健康指数第八章 美容养颜，让自己充满活力第九章 平衡好你的心理杠杆第十章 性生活的健康指南

章节摘录

第一章　把好“入口”的健康关　　第一节　家庭料理食物的常识　　手感　　买生肉时，用手指按压一下，能很快恢复原状的是新鲜肉；恢复较慢且不能完全恢复的是次鲜肉；凹陷不能恢复且留下明显痕迹的是变质肉。
用手触摸一下，湿润不黏手的是新鲜肉；只有新的切面湿润、其他地方干燥或黏手的是次鲜肉；表面极度干燥、发黏，连新的切面也黏手的是变质肉。
买青菜时，我们可以轻微地掐一下：脆生生的就是新鲜菜，质感很“哑”的则不是；摸菜时如果感到捆在中间的蔬菜似乎在“发热”，就不再是新鲜菜了。
充过水的油豆腐用手捻就有水分渗出，容易变烂、很难恢复原状。
观色　　新鲜肉——肌肉呈均匀的鲜红色，脂肪洁自色或呈乳黄色，具有光泽次鲜肉——肌肉色泽稍转暗，切而尚有光泽，但脂肪无光泽。
变质肉——肌肉色泽旱暗红色，无光泽，脂肪发暗自至呈绿色熟肉因加工方式的不同，颜色也会有黄有红有黑，可以综合自己的经验和摆放的同种肉相比较，颜色和光泽异常的不要购买。
熟鸡挑开一点肉皮，里面的肉色为红色的是以病死鸡为原料加而成的。
活黄鳝加工成的鳝丝，血色是鲜红的，表皮黑中透亮，皮色光洁；如血色紫红，表皮灰中带暗，就是用死黄鳝加工成的。
新鲜蔬菜的颜色鲜嫩纯正，暗绿或者稍微发黄的不新鲜。
有些颜色为黄、红色的蔬菜，如南瓜、红萝卜，新鲜的颜色应该很鲜亮，黯淡或颜色有偏差的都不好。

<<抱着健康过一生>>

编辑推荐

在生命中有一种东西，很容易就会被我们忽视，因为当我们忙着去享受生命时，它不属于那些美好的事物，只好黯然呆在那不起眼的角落，默默期盼着我们的重视。
它没有亲情那样温馨，没有爱情那样浓烈，没有阳光那样明媚，没有欢笑那样富有感染力……可当它忍受不了这种漠视，终于从我们生命的角落中走开时，生命中的一切都将黯然失色，等待我们的将是令人难以下咽的苦果。
于是，我们惊觉它的重要；于是，我们后悔对它曾经的忽视，却悔不当初。
它的名字，叫做健康。
与其冒着失去一切的风险，不如我们采取主动，早早地将健康留住。
不生病的智慧，健康的生活习惯，求医不如自我诊疗。

第一图书网, tushu007.com

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