

<<向生活方式要健康>>

图书基本信息

书名：<<向生活方式要健康>>

13位ISBN编号：9787802035805

10位ISBN编号：7802035805

出版时间：2009-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：许凤军

页数：220

字数：210000

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>

## <<向生活方式要健康>>

### 前言

人们可以活到的岁数应该是120岁。

这不是空谈，而是生物学家根据生物节律的研究，根据人体细胞分裂的生物现象精确计算出来的。所以，如果我们活不到那么大年龄，就要在自己的身上找原因了。

当下，人们为了房子、票子、车子、权力、名誉……总是在超负荷地生活着，压得喘不过气来，时常感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧，恨不能生出三头六臂。优越的生活在带给人们无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐、烦恼与无奈的同时，也打破了固有的自然平衡。

而从养生角度看，健康养生的根本恰恰就在于保持平衡。

生命在于平衡，平衡才能健康长寿，失衡就会生病、生癌，甚至死亡。

宇宙间万事万物无一不遵循这个道理。

古代圣人孔子的中庸之道，老子的道家学说，国际上提出的健康宣言等，都是平衡论。

健康在于平衡，这个观点也许比生命在于运动、在于静止、在于营养等，更恰当一些、全面一些，也更切合于养生保健一些。

要健康，要长寿，要维持人体正常状态，就必须努力使自己做好平衡。

本书正是立足于此，帮助更多的人掌握健康的平衡法则。

## <<向生活方式要健康>>

### 内容概要

你是否总是感到精疲力竭、烦躁不安、郁闷沮丧?你是否被工作、生活压得喘不过气来,恨不能生出三头六臂?现代生活带给了人们无尽的新鲜与刺激、精彩与快乐,却打破了固有的自然平衡。

而从养生角度看,健康养生的根本恰恰就在于保持平衡。

生命在于平衡,平衡才能健康长寿,失衡就会生病、生癌,甚至死亡。宇宙间万事万物无一不遵循这个道理。

同时,主动养生则可以获得持续的健康能力、拥有健康完美的生活品质和良好的社会适应能力。

如果说,平衡才能健康长寿,那么主动养生就是达到这一目标最直接和最有效的方法。

只有在平衡生活的基础上,做好主动养生,才能成就健康的人生。

本书以健康平衡理论为核心,以平衡生活和主动养生为基点,重新诠释了健康养生的新概念,告诉你如何在遵循平衡法则的基础上,通过平衡生活和主动养生,享受健康生命的精彩。

## <<向生活方式要健康>>

### 作者简介

许凤军，多年从事图书编辑和图书撰稿工作，擅长策划健康类、生活类、励志类图书，根据市场需求，成功策划多本健康类畅销书。

曾主编过《男人40岁后的身体使用手册》《女人40岁后的身体使用手册》等。

## <<向生活方式要健康>>

### 书籍目录

总论 平衡主动——健康人生的第一要务 平衡的，才是健康的 平衡养生是健康的重要手段 主动养生能达成健康的完美 努力，争取活到120岁 第一部分 平衡生活，每天都为健康加分 营养平衡，人体健康的基础 补充适量的氨基酸 营养素摄入量间的平衡 天然的，总是最好的 饮食加“碱”，体液不酸 水是生命的润滑剂 膳食规律，饥饱适中 四季食补，各有妙处 世界卫生组织推荐的最佳食物榜 水果是最好的食物 加工烹调要保全营养 饮食卫生，防止污染 动静平衡，张弛有度的养生之道 提高免疫力是动静平衡的真谛 动则不衰，少动则失衡 三分运动，七分静养 走路是世界上最好的运动 太极拳是最讲平衡的运动 有氧代谢运动有益健康 穴位按摩，激活经络 瑜伽，最古老和最新奇的修炼 呼吸到脐，寿与天齐 优质睡眠，提高气血能量 心理平衡，握紧生命的指挥棒 健康的心理平衡标准 心理健康比生理健康更重要 心理压力太易致病 乐观者长寿 平常心，健康心 百病皆生于气 怒能杀身，忧能伤人 人缘好，寿命长 宽容自己，善待自己 用快乐“对付”烦恼 用倾诉排解内心苦闷 生活平衡，不断抛接与完美旋转的艺术 拒绝累死，防止烦死 有意识地放慢节奏 做一些有意义的事 克制你的物欲 .....第二部分 主动养生，别把问题留给明天

## <<向生活方式要健康>>

### 章节摘录

第一部分 平衡生活，每天都为健康加分 营养平衡，人体健康的基础 人体是一架复杂的机器，要摄取充足的营养成分才能满足生理功能的需要，任何一种营养素过多或缺乏，都会给其带来不利影响。

这就是我们常说的要保持营养平衡。

但在自然界中，任何一种食物都不可能含有所有种类的营养成分。

可见，单凭摄取某一种或某几种食物。

是不可能满足人体营养平衡要求的。

只有坚持食物多样化，荤素搭配、粗细搭配、不偏食、不挑食、饥饱适当、三餐合理等膳食原则，才能达到健康的目的。

补充适量的氨基酸 现代营养观念已进入一个全新的时代：人（不一定是患者）应该寻求一种带有普遍性的、基础性的、本质性的营养物质，它适应于疾病状态，也适应于健康状态，尤其适应于现在逐渐被人们认识的、客观存在的亚健康状态。

这种营养物质要起到增强体质、加强抗体防御机制、提高生命质量、延缓衰老的非特异性的作用，这就是氨基酸营养。

什么是氨基酸平衡食品 如果人体摄入氨基酸营养不足，会使婴幼儿生长发育迟缓，智力发育不良；成人可能出现消瘦、贫血、易疲劳、抵抗力低、创伤及疾病康复缓慢等，严重缺乏时还可能产生营养性水肿，甚至引起死亡。

所以，为了你的健康，在日常饮食中应注意适当选用富含氨基酸营养的食物。

食物中蛋白质的营养价值，基本上取决于食物中所含有的8种必需氨基酸的数量和比例，只有食物中所提供的8种氨基酸的比例与人体所需要的比例接近时，才能有效地合成人体的组织蛋白。

比例越接近，生理价值越高。

生理价值接近100时，即100%被吸收，这就被称为氨基酸平衡食品。

.....

<<向生活方式要健康>>

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>