

<<健康里的数字密码>>

图书基本信息

书名：<<健康里的数字密码>>

13位ISBN编号：9787802512290

10位ISBN编号：7802512298

出版时间：2009-10

出版时间：金城出版社

作者：高跃楠，朱彤 编著

页数：226

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>

## <<健康里的数字密码>>

### 内容概要

知识性和趣味性，是本书的两大特色。

数字，使模糊的概念，变得明确；使养生的方法，更具可操作性。知道与健康息息相关的数字，会使我们在养生保健中，少走很多弯路，从而达到健康长寿、幸福安乐的目的。

本书为读者提供了很多与健康有关的数字信息。这些数字，生动有趣，既让读者得到实用的健康常识，又能体会到某种生活的情趣。

## &lt;&lt;健康里的数字密码&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 “数”说健康：就这样平安 45、24、28数字背后的健康秘密 与健康有关的8个魔幻数字 健康一天的关键数字 与健康有约的数字 有关亚健康的一组数字 5组数字改善健康 你必须掌握的一组数字 健康一日7个步骤 解读生命中最重要的7个数字 心脏年轻三要素 你必须知道的身体器官工作表 提高免疫力的5个部位 用数字判断你能活多久第二章 “数”说养生：就这样长寿 有趣的数字化养生 人体颈椎24小时科学保养攻略 4个3分钟防病又健身 日常健身的8个一分钟 你应该知道的健身“数字” 每天落实9个养生数字 运动养生因病而异 12个时辰巧养生 掌握健身“密码”，事半功倍 衰老周期：女七男八养生法 9个3保健法 人体保健的9个最佳时间 巧补钙能延缓人体衰老 秋季养生保健6个策略与3个坚持 跑步，1周只需要3次 运动适量的标准第三章 “数”说女性：就这样呵护 女性的10大健康软肋 女性的健康数字提醒 女性健康的几个最佳拐点 健康女人每天必做7件事 女性最需要的10种养生食物 女性每天急需的8种营养 25~35岁必吃的10种抗衰老食物 数字解读女人身体的欲望周期 女性健身3个阶段的3个“不” 每天保养皮肤的最佳时间 跨过月经7个“红灯区” 丰胸、健胸要牢记几个数字 保持好身材的8个神奇数字 女性容易疲劳常与“三缺”有关 你可能不知道的减肥数字第四章 “数”说生育：就这样关爱 准妈妈要记住这些数字 孕妇不可不知的8大数字 优生保健：孕前准备9个1 把握8个最佳喂养时间 孕期饮水的三大纪律八项注意 准妈妈一周内用电脑别超20小时 准妈妈30天称一次体重 危害胎儿健康的3个禁忌 抓住4个最佳生育时机 孕妇饮食5个不宜 怀孕早、中、晚三期正确饮食方法 高龄孕妇应注意的7大事项 孕期要坚持3少1多 果汁助准妈妈战胜孕吐 20、30、40岁怀孕利弊比比看 孕期洗澡应该警惕3件事第五章 “数”说男性：就这样叮咛 9组男人的“数字健康餐” 从惊人数字看男性健康 男人的3个健康“性数字” 男人一生的不老法则 “数”说男人的5大弱点 帮男人击退健康的6大死敌 能让男人精力旺盛的10个秘诀 男人腰带渐宽的5大致命危害 每天做4个动作减肥又壮阳 男人根据年龄段减肥更有效 男人40岁要重视运动减肥 男人60岁该注意什么？ 10大生理现象标志男性衰老 性爱需要的是37 男人第六章 “数”说餐饮：就这样调理 补水的14个惊人真相 一天吃多少饭最合适？ 一日三餐的科学搭配 饮食养生的五色与五数 蔬菜能抗癌的13个原因 一天到底吃多少果蔬最合适？ 每天吃够“三四五” 5分钟给三餐加营养 3:7是大米小麦混合的最佳健康比例 神奇的数字比，:0.618之膳食黄金线 1:1:1:人体营养黄金比例 吃土豆要心中有“数” 3天吃1次燕麦可保护血管 中国人饮食习惯的9大缺陷 少吃盐等于多补钙第七章 “数”说疾病：就这样防范 风湿病的“数字”认识 与心血管疾病相关的10组数字 对付流感牢记几个数字 大众对感冒的10大错误认识 用数字解读乳腺癌 9组与“癌症”相关的惊人数字 早晨喝咖啡中风概率增加4倍 让你心跳加快的慢性病数字 用数字解读流行性腮腺炎 用数字解读麻疹 冬季“7个一点”易得糖尿病 预防高血压的3个“没有”和3个“半” 前列腺炎的数字密码 用数字解读狂犬病 用数字解读手足口病 用数字解读血吸虫病 用数字解读结核病 用数字解读“红眼病” 对跨物种传播疾病的认识 肝炎病人不宜常吃猪肝第八章 “数”说家居：就这样温馨 紧闭门窗睡觉的人，要知道这些数字 24小时清新室内空气妙法 家具尺寸也会影响健康 “数”说家具“保质期” 用数字解读居室内最适宜的温度和湿度 你必须知道的烹饪数字 洗澡用水，5种温度清洗5个部位 有益健康的各种温度 行房事必知“七损八益” 打鼾若出现7种情况要去看医生 牙刷用15天必须彻底清洁第九章 “数”说常识：就这样警醒 一组与吸烟有关的可怕数字 吸烟对人体11个部位的损害 用数字解读戒烟的益处 戒烟后人体主要脏器发病率的变化 14种习惯让人减寿10年 一天不排便等于连抽3包烟 人体日需几多矿物质？ 数字人体——你知道多少？ 生气10分钟损耗的精力等于跑了3000米 维生素不足的惊人数字 维生素过量的惊人数字 了解这9个数字，性并不神秘 戴口罩防流感不要超过4小时 人体6个令人吃惊的衰老表现 用数字解读吃药时间 8种生活方式让你接近“癌”

## &lt;&lt;健康里的数字密码&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章“数”说健康：就这样平安45、24、28数字背后的健康秘密45分钟、24小时、28天……你知道吗？

这些我们司空见惯的数字背后，其实蕴藏着至关重要的健康信息。

在我们的身体里，藏着许多“时钟”，在它们的指挥下，机体得以健康有效地运转，这就是人体的健康周期。

45分钟——疲惫周期：当人的中枢神经系统处在兴奋的状态时，调节功能加强，新陈代谢加快。

这个时候，身体的各项机能达到最佳状态。

但是，一般情况下，45分钟后这种“兴奋”效应将全部消失。

这时候，即便人体感觉不到劳累，实际上身体已经处于一种“疲惫”的状态中，注意力无法集中，体内产生的代谢废物越来越多，工作完之后就会感到异常疲劳。

因此，那些从事紧张工作的人应该每隔45分钟左右“主动休息”3~5分钟，哪怕只是倒杯水、随意走动几步也好。

如果在还没有感到劳累的时候就主动休息，能增强机体免疫功能与抗病能力，是防范疲劳的最好方法。

24小时——睡眠周期：健康人体的活动大多呈现24小时昼夜的生理节律，这与地球有规律自转所形成的24小时周期是相适应的。

人只有进入熟睡状态之后，身体众多的器官，如肝、胆、肺、皮肤等才得以高速度地自我修复。

此外，高质量的睡眠还是恢复体力、养足精神的最佳方式。

良好的睡眠习惯对人体来说非常重要，通常说的调整好“生物钟”，就是指调整好每天24小时里睡眠、工作的时间，使它形成一定的规律。

爱美的女性尤其应该注意，晚上11点到凌晨5点，当人体处于睡眠状态的时候，细胞分裂的速度要比平时快，这时肌肤对护肤品的吸收率极强，若使用富含营养物质的滋润晚霜及保湿剂，能使皮肤保养和修复达到最佳效果。

28天——养颜周期：女性生理周期一般为28~30天，所以相应的，女性正好可以28天为一个周期精心地呵护自己的皮肤。

月经期（第1~7天）尽量选择低刺激、低负担，并能补充水分的保养品。

滤泡期（第8~14天）可以大胆试用一些护肤新产品，效果会更加明显。

黄体期（第15~21天）体温升高，容易因紫外线产生黑斑，不能忘记了防晒。

月经前期（第22~28天）这是一个月里肌肤最糟糕的时候，应保证睡眠，以防皮肤变得更加糟糕。

与健康有关的8个魔幻数字1/5：一个奇异果可以为你提供的每天所需能量奇异果除含有丰富的维生素外，更含有其他水果少见的营养成分——叶酸、胡萝卜b素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。

它的钙含量是苹果的17倍，维生素C的含量是柳橙的2倍。

位居“水果营养金字塔”的顶层。

对爱美的女士来说，奇异果是最合适的减肥食品。

因为它虽然营养丰富但热量极低，仅有45卡路里；而且特有的膳食纤维不但促进消化吸收，而且可以令人产生饱腹感。

奇异果的纤维素含量相当丰富，丰富的水果纤维能增加分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗。

它所含有的丰富的维生素C，还可以作为强力抗氧化剂及抗突变物质来美白皮肤。

另外，还能补充皮肤曝晒后所丧失的水分，恢复皮肤的弹性。

营养师认为，每天只要一个奇异果，就能提供人们一天所需能量的1/5。

因此，奇异果是减肥与兼顾营养的最佳选择。

1：你每天吃的鸡蛋的数字每天吃一个鸡蛋，并且和米饭一起吃。

鸡蛋里含有人体必不可少的8种氨基酸和丰富的维生素等。

米中缺一种物质，叫做蛋氨酸，而鸡蛋中却不乏该物质。

## &lt;&lt;健康里的数字密码&gt;&gt;

二者一块吃，会使人更好地吸收米中的蛋白质，控制饭食的热量，这也是日本人的长寿之道。

2：你每周吃比萨的次数 一项意大利专家的研究显示，经常吃比萨的人得咽癌的概率比普通人低34%，得食道癌的概率低59%。

这里说的比萨饼不是那种厚厚的、堆满了肉的比萨，研究中用的是传统的意大利比萨：有着薄薄的硬皮，大量的番茄酱，还有一些奶酪。

研究者认为，比萨中的防癌物主要来自于番茄中的番茄红素，而且比萨中的橄榄油对身体也很有好处。

2.5：你每天吃的水果和蔬菜的数字。

水果和蔬菜里含有大量的维生素，是每天必不可少的选择。

如果你觉得2.5份水果或蔬菜这个概念过于模糊，那么我们换一种直接一点的计量方式：你在餐厅吃饭时点的一份沙拉——那就是最低的标准了。

不过蔬菜和水果各有特点，不能完全相互替代，所以不可以只吃水果，不吃蔬菜。

水果和蔬菜可以有效减低患心脏病和某些癌症的概率，而且它们不会让你的体重增加。

不过有一点请记住：不要把调味的番茄酱和炸薯条也当作蔬菜，它们是不算数的。

3：每天的烹调用油量3勺素油是每天的烹调用油限量，最好不要使用过量，而且最好食用素油即植物油，这种不饱和脂肪对光洁皮肤、塑造苗条体形、维护心血管健康有很大的好处。

还要记住油烟对身体危害很大，是很多疾病的罪魁祸首，所以做菜时一定要记得打开抽油烟机。

16-20：你出门锻炼的时间这是你锻炼身体的最佳时间。

在16-20点，人体机能能力——肌肉速度、力量和耐力都处于相对最佳状态，这时体力、肢体反应敏感度及适应能力都达到了最高峰，心率及血压上升率最平稳，此时锻炼对身体健康更为有利，会达到事半功倍的效果，而且可以减少受伤的概率。

5：每天摄入的蛋白质食物种类每天吃肉类50克，当然最好是瘦肉；鱼类50克（除骨净重）；豆腐或豆制品200克；蛋1个；牛奶或奶粉冲剂1杯。

最好吃鱼多于吃肉，因为鱼肉中含有能使细胞新生的核酸。

不仅如此，鱼中还含有使血液变清、流通更畅的EPA，可预防心肌梗塞，可使人更好地吸收动物蛋白质。

这种以低脂肪的植物蛋白质配膳非高脂肪的动物蛋白质，或用植物性蛋白质配膳少量的动物性蛋白质的方法，不仅经济实惠，而且动物脂肪和胆固醇相对减少，被公认是一种“健美烹饪模式”。

6：每天使用的调味品种类酸、甜、苦、辣、咸等主要调味品，作为每天的烹饪作料不可缺少，它们分别具有使菜肴增加美味，提高食欲，减少油腻，解毒杀菌，舒筋活血，保护维生素C，减少水溶性维生素的损失，维持体内渗透压和血液酸碱平衡，保持神经和肌肉对外界刺激的迅速反应能力，以及调节生理和美容健身等不同功能。

中国人使用盐的剂量普遍偏高，可以适量增用醋、芥末、辣椒和香辛料等使菜的味道加浓，防止吃盐过多。

15：你每天应该大笑的最少次数健康专家告诉我们：一次开怀大笑就像体育锻炼一样，可以提升呼吸系统和循环系统的运作能力，对你的心脏和血压以及免疫系统也很有好处。

笑能够有效抑制抑郁性的荷尔蒙产生，继而产生一种让人感到幸福的荷尔蒙基因。

据调查，好的情绪甚至可以帮你抵御感冒，甚至有专家说一次大笑抵得上30分钟的体育锻炼。

24：每隔一天应做的仰卧起坐数字是不是很惊讶？

仅仅24次？

而不是100或是200？

事实上，过量运动对腹部没有好处，它可能会导致背部的损伤，因为大量重复的动作会给脊椎过重的压力和负担。

专家的建议是，每隔一天，做3组仰卧起坐，每组8次。

但必须每次都要做到位。

也就是说，你必须将力量集中到腹部的肌肉，慢慢地起来和躺下，这样才能真正起到作用。

60：你每天需要日照的时间还是60分钟，这次是每天你所需要的日照时间。

## <<健康里的数字密码>>

研究表明，每天享受日照至少一小时的人比整天待在室内的人更加快乐，更有活力。阳光对女性尤为重要，因为女性体内荷尔蒙分泌的变化会影响情绪，比如月经前的各种不适症状会使人心情抑郁。

阳光可以赶走这些沮丧的情绪，因为它可以提升大脑血液中复合胺的分泌水平，而这种复合胺和现在最常用的抗抑郁药物Prozac是同一种化学成分。

所以千万不要忽视阳光的作用，即使在阴天，你在户外所得到的日照也是室内的20倍。因此即使工作再繁忙，也不要忘记每天享受一小时的日照，让阳光赶走你的忧郁。

100：你每天需要减少的卡路里数对于那些体重非常稳定，又希望减肥的人来说，这是个好消息——每天少摄入100卡路里可以让你在1年内减少10磅的童量。

更重要的是，减少100卡路里其实是件很容易的事：只需要少吃25颗软糖或者两小片巧克力就足够了，甚至少放点蛋黄酱也足以让你减少100卡路里。

其实有时减肥并没想象得那么难。

## <<健康里的数字密码>>

### 编辑推荐

《健康里的数字密码》：21天能改变一个坏习惯，1个细节决定一生的承载。  
健康步骤化，养生数字化。  
健康无病很简单，你不去找病，病不来找你。  
平安无事也容易，大事能化小，小事能化了。

<<健康里的数字密码>>

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>