

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787802580022

10位ISBN编号：7802580021

出版时间：2010-1

出版时间：求真

作者：洪昭光

页数：267

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>

<<不生病的生活方式>>

前言

《不生病的生活方式》2007年一上市，即在读者中引起不小轰动，图书一再加印20多次仍难以满足需求。

在原书基础上，我对内容重新进行了修订补充，使大家能够一看就懂、一懂就用、一用就灵。

当前，健康是广大公众普遍关注的热点、难点和焦点。

如何获得健康呢？

只有践行健康生活方式，才能收获幸福人生。

健康是什么呢？

健康是节约、是和谐、是责任、是金子。

健康的核心是和谐，健康的关键在自己。

所以古代老子说：适者有寿，仁者无敌。

21世纪的健康新观念是：20岁养成好习惯，40岁指标都正常，60岁以前没有病，80岁以前不衰老，健康康100岁，快快乐乐一辈子。

自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为呢？

1992年世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“全世界每年有1200万人死于心血管病，而如果采取预防措施，可以减少600万人的死亡。

”他进一步指出：“许多人不是死于疾病而是死于无知。

”并再三忠告：“不要死于愚昧，不要死于无知。

”当代人一半的死亡是可以避免的。

怎么避免呢？

就是要学习科学的养生知识。

英国哲学家培根有句名言：“知识就是力量。

”今天看来，养生知识不仅是力量，正确的健康知识是男人的保健品，是女人的美容霜，是孩子的聪明药，是老人的长寿丹，是免费的维生素，是无毒的减肥药，是强力的杀虫剂，是长效的百忧解。

简言之，养生知识是健康的无价之宝。

<<不生病的生活方式>>

内容概要

本书自2007年一经推出，即在读者中间引起了不小的轰动，并一举成为当年的畅销书，现已重印20次，印数达20余万册。

现在隆重推出本书的最新版，从大家最现实、最迫切、最直接的健康话题入手，用最简洁、最生动、最通俗的科学阐述，浓缩提炼了让大家不生病的生活方式，为大家的健康、事业、爱情、家庭、财富……开出来切实高效的黄金处方。

书中配有精彩幽默的漫画插图，使图书内容更加直观，读者理解和实践保健知识更加方便。

<<不生病的生活方式>>

作者简介

洪昭光，卫生部首席健康教育专家，全国心血管病防治科研领导小组副组长，中国老年保健协会心血管病专家委员会主任委员，联合国国际科学与和平周和平使者，中国著名心血管医院北京安贞医院研究员、教授、主任医师。

撰写大型学术专著达285万字，发表论文70余篇；在全国各地举办健康演讲、报告超过1000余场，讲座内容被观众做成68种“手抄本”流传各地；他的相关健康教育图书销量达数百万册。

<<不生病的生活方式>>

书籍目录

第1章 饮食要讲究 搭配应合理

营养元素一样不少

补钙第一位

调控碳水化合物

蛋白质要适量

果蔬补充维生素

健康厨房阵地要牢

看住油瓶子

管好盐勺子

五色食品餐桌必备

红：西红柿或一二两红酒

黄：黄色蔬菜瓜果

绿：绿茶和绿色蔬菜

白：燕麦粉和燕麦片

黑：黑木耳

天天饮食心里有数

温总理的十二字饮食法

一天三四五顿

每餐七八分饱

三分饥寒身体安

合理搭配适可而止

粗细甜咸巧搭配

荤素兼顾重平衡

补益正气增强免疫力

适可而止学会吃

饮食细节牢记心间

早餐有禁忌

饮食不当易生癌

铁锅补铁不是法

狼吞虎咽伤肠胃

不当餐桌清洁员

三餐不当成三高

喝汤五忌

吃对食物自有益处

养心长寿多吃谷

养生保健常吃豆

一日不吃姜，身体不安康

一日俩苹果，毛病绕道过

一天仁枣，长生不老

少饮酒多品茶

……

第2章 运动利健康 方式因人异

第3章 生活好习惯 无病一身轻

第4章 心平气也顺 一生乐开怀

第5章 健康好家庭 人生加油站

<<不生病的生活方式>>

第6章 多做“启明星” 不当“白骨精”

第7章 防病于自然 长寿自会来

<<不生病的生活方式>>

章节摘录

日常生活中,压力大、生活无规律、抽烟、喝酒都会额外消耗人体内大量营养素,因此,要定期补充人体所需营养素。

千万不要等缺乏维生素、微量元素的症状出现甚至疾病发生时才考虑补充,这样做为时已晚,损失太大。

补钙第一位钙是构成骨骼和牙齿的主要成分,可支持身体,坚固牙齿。

同时,钙还参与了机体的一切活动,例如血管的收缩、心脏的跳动等。

中国人以素食为主,这种膳食习惯有个缺点——钙太少。

缺钙会导致什么结果呢?

三个结果:第一骨痛,缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腿疼发麻、小腿抽筋,反正浑身疼;第二龟背,越活越矮,越活越萎缩,岁数越大,个子越矮;第三骨折,稍微一动就骨折,一摔骨头就断。

中国人大多数都缺钙,缺多少呢?

一个人每天需要800毫克钙,而我们的伙食里仅有500毫克,剩余的300毫克需要靠每天1袋牛奶补充,250毫升牛奶正好含钙300毫克。

牛奶从什么时候开始喝呢?

从1岁开始。

喝到什么时候呢?

终生喝奶。

欧美很多人高大健康,和他们喝奶喝得多很有关系。

最典型的是日本,1937年侵略中国时的“小日本”,个子矮、罗圈腿。

现在变了,同龄中小学生对,日本孩子平均身高超过了北京孩子,比广东、福建孩子高得更多。

原来,第二次世界大战战败后,日本政府给中小学生每人每天负责供应1袋牛奶。

结果就这么1袋牛奶,日本人一代比一代高,一代比一代壮,现在超过了中国人。

牛奶什么时候喝好呢?

睡觉前。

特别是对于孩子,他长个子,长个子不在白天而在夜间,夜间入睡1小时后,生长激素开始分泌,4小时后分泌最多,所以睡觉前喝牛奶再加1片维生素c和1片复合维生素B,这样孩子不但身体高、体质好,皮肤更好,而且抵抗力强,不会经常感冒、发烧,很健康,而每天的花费却很少。

很多人说一喝牛奶就拉稀,那怎么办呢?

你可以试试喝酸奶。

要是不爱喝酸奶怎么办?

喝豆浆,可是要喝2袋,因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。

还有人说,我牛奶不喝、酸奶不喝、豆浆也不爱喝,怎么办?

那很简单,你就等着受罪吧!

大家在喝牛奶时还应注意一些细节:煮牛奶时先不要加糖,要等到煮熟离火后再加。

加热时不要煮沸,也不要久煮,否则会破坏营养素,影响人体吸收。

科学的方法是:用旺火煮奶,奶将要沸腾时马上离火,然后再加热,如此反复3次~4次,既能保持牛奶的营养,又能有效地杀死奶中的细菌。

不要空腹喝牛奶,喝奶的同时还应吃些面包、糕点等,以延长牛奶在消化道中停留的时间,使其得到充分消化吸收。

婴儿喝纯牛奶需经过适当稀释。

肠胃功能较弱的人不宜大量饮用牛奶。

喝牛奶时不要吃巧克力。

因为巧克力中的草酸会与牛奶中的钙结合成草酸钙,使钙无法被充分利用。

调控碳水化合物碳水化合物是人体主要的,也是最经济的能量来源。

碳水化合物,也就是主食。

<<不生病的生活方式>>

每个人每日应摄入250克~400克碳水化合物，也就是5两~8两的主食。

这5两~8两不是固定的，因个人的劳动量、体重、性别、年龄而异。

比如民工，他干活挺重，一天要吃一斤半；有些女士呢，胖胖的，工作量很轻，不用5两，3两~4两就够了。

节食能减肥吗？

能。

调控主食再加上适量运动就可以减轻体重，达到减肥目的。

我们治过一个病人，身高1.49米，个子不高，体重却有99公斤，相当胖。

用这个办法减肥，每天三两主食，头一个月一天只让吃三两半，结果一年下来，体重减少了33公斤。

控制主食就可以控制体重。

当然每天还是有必要摄入足够的蛋白质，但主食很少，以求消耗脂肪产生热量。

蛋白质要适量蛋白质是构成身体的一个重要成分，可提高机体抵抗疾病的能力。

一个人最好每天进食3份~4份高蛋白食物。

1份高蛋白食物相当于50克瘦肉或者1个大鸡蛋，或者100克豆腐，或者100克鱼虾，或者100克鸡鸭鹅肉，或者25克黄豆。

一天要吃3份。

比如说我今天早上吃1个荷包蛋，中午我准备吃1份肉片苦瓜，晚上吃1份豆腐和2两鱼，这样一天3份~4份高蛋白食物不多也不少。

<<不生病的生活方式>>

编辑推荐

《不生病的生活方式(最新版)》：大字版读物将不生病的生活方式进行到底！

千挑万选读好书，照方行事不生病。

生活保健类 最佳畅销书关于不生病的生活方式，洪昭光如是说：什么都吃，适可而止营养元素，一样都不能少不当餐桌“清洁员”做家务也会得职业病警惕清晨“魔鬼时间”风行国际“戒烟法”现代公务员平均“老”5岁上班族怎样吃才能合理增强免疫力开车族防早衰，每天锻炼半小时是关键影响心肌梗死的“扳机”因素，你知道多少……不生病的生活方式是百试皆灵的健康钥匙，是易求易行的黄金处方；能使一切健康难题迎刃而解，能使人们生活质量节节升高。

<<不生病的生活方式>>

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>