

<<習慣決定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<習慣決定你的健康>>

13位ISBN编号：9789866763922

10位ISBN编号：9866763927

出版时间：2010-1

出版时间：捷徑文化出版事業有限公司

作者：紀康寶

页数：240

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>

<<習慣決定你的健康>>

內容概要

聯合推薦 財團法人恩主宮醫院胸腔內科主任 / 游永惠醫師 吉美健康檢查中心院長 / 楊培鎮 署立台中醫院物理治療師 / 林俊言 關島GNC首席專業營養師 / 呂秉原 您的健康靠什

麼決定？

血壓機？

血糖機？

還是心電圖測量儀的報告？

拜科技進步所賜，現代人的身體健康與否都能透過精密的儀器反應出數據，再從這生冷冷的數據中檢視出自己健康與否。

但，追本溯源：如果能養成良好的生活習慣諸如：飲食、睡眠、運動...等，健康自然就能來、疾病無須擔心就遠離。

2010國民健康運動-養成生活好習慣！

讓-習慣，決定你的健康！

破除迷思-重新擁有好習慣！

低脂食物 低熱量食物！

大量攝取低脂食物並想以此來瘦身的的朋友請注意：不正確的瘦身飲食觀念，容意造成體重不減反增的現象！

因應瘦身、窈窕的風潮，越來越多的低脂食物受到消費者的喜愛，但依據研究顯示，攝取過多的低脂肪食品可能會影響人類正常攝取食物的能力，因為低脂不等於低熱量，吃過多反而讓身體負擔加重，因此天天攝取均衡的蔬果食物，才能擁有飲食好習慣。

每個人都要睡滿8小時嗎？

傳統觀念裡每天睡足8小時是最健康、最有利提振精神的方法之一，但你可知道？

健康的睡眠時間可是因人而異的喔！

人的睡眠由淺入深分為4個階段，不同的年齡層會有相對需求的睡眠時間，例如：兒童一般為9-10小時，成年人為7-8小時，睡眠的需求部份取決於遺傳因素，事實上，一個人的睡眠只要感覺上足夠了就可以，沒有必定要受時間的限制。

隨手就能DIY-保健小動作輕鬆教 作者為讓通俗易動的保健常識廣為大眾接受，特別將簡易操作的養身保健小動作介紹於本書中，只要依循指導跟著做，習慣自然養成。

揉腹-輔助保健-慢性肝病、便秘、失眠、減肥...等症狀。

腳趾操-「腳」被稱為人類的第二心臟，如果腳部沒有保養好很容易罹換各種疾病，有些高血壓疾病就是因腳趾或腳踝關節部份的循環不好所造成。

「習慣，決定你的健康」一書中，將腳趾操鍛鍊的方法分成動態與靜態兩中情況，不管是走路時或站立時都可利用固定的時間，都可動動腳趾達到保健的效果。

80種一定健康關鍵因素大剖析。

35張專業醫病自我健康評估表。

26幅營養食物正確搭配食用法。

92個專業醫囑貼心小叮嚀。

健康出現微警訊，不好習慣馬上改，疾病無須擔心就遠離！

<<習慣決定你的健康>>

作者簡介

紀康寶 長期致力於健康教育與中醫養生保健課題的實踐者，健康圖書策劃人。
著名健康科普作家。
近年來紀康寶先生一直致力於健康教育與中醫養生保健的課題研究，依此專業陸續出版了一系列養生保健著作。
其著作的理念具有獨特的養生和健康觀念，通俗易懂與科學實用的保健知識廣受讀者好評。
其相關著作曾被評選為健康好書，創作的系列圖書更累計超過60萬冊的銷售。

<<習慣決定你的健康>>

書籍目錄

Part 1 影響健康的飲食因素篇——飲食決定健康Chapter 01 吃對了，健康自然來01 遠離新奇怪異的飲食習慣 02 疾病與食物禁忌 03 最MATCH的食物配對 04 保持「三吃三多」原則 05 正確飲食秘笈 火鍋篇 烤肉篇 零食篇 飲水篇 雞蛋篇 飲茶篇 地瓜篇 生薑篇 魷魚篇 豆腐乳篇 豆腐篇 果汁篇 素菜篇 06 吃了就對的黃金食物提高免疫力 抗衰老 五色蔬果 Chapter 02 別讓營養在廚房中流失01 烹飪前的準備 02 烹飪篇 03 熬湯篇 04 七種不可放冰箱的食物 Chapter 03 飲食的迷思01 晚餐大量吃水果可以減肥嗎？
02 低脂食物可以盡量多吃嗎？
03 價錢高的蔬菜營養價值一定高嗎？
04 越新鮮的茶越好喝嗎？
05 累了一天可以利用晚餐補充能量嗎？
06 水果分寒熱，吃法大不同 Part 2 影響健康的運動因素篇：多運動，帶來健康與美麗Chapter 01 運動小撇步01 運動的黃金時間 02 運動前後的注意事項 Chapter 02 各式運動保健的注意事項01 步行 02 慢跑 03 太極拳 04 瑜珈 05 開車族的體操時間 06 刮痧 07 出外旅遊 Part 3 影響健康的生活型態因素篇：利用生活型態增進健康Chapter 01 生活中隨時可以做保健01 揉腹 02 洗手 03 洗澡 04 足浴 05 腳趾操 06 善待人體的四個三角區 07 聰明用手機的六個提醒 08 日常生活保健的四大撇步 09 痘痘膚質的護理 10 做好口腔護理，疾病遠離你 11 裝修及除濕的黃金守則 12 讓免疫力下降的六大壞習慣 Chapter 02 睡眠也可以養生01 睡眠中的黃金養生術 02 生理時鐘進行表 03 正確的睡姿 04 睡前飲杯醋好處多多 05 夏季午睡的訣竅 06 治療失眠的五大助眠法 07 睡醒後的簡易保健操 08 打破睡眠的迷思 Part 4 影響健康的男女因素篇：男女養身保健大不同Chapter 01 男性篇01 男性保健須注意的事項 02 對付禿頭有妙招 03 男性適合吃巧克力嗎？
04 男性壯陽的食補菜單 05 男人護腎的5大要素 Chapter 02 女性篇01 女性朋友保健應注意的事情 02 損傷頭髮的五個兇手03 養顏的五大撇步 04 美白，你不可不知的三個誤區 Chapter 03 性行為篇01 性行為黃金15個守則 Part 5 影響健康的其他因素篇Chapter 01 醫療用藥的大學問01 用藥的十大黃金守則 02 用藥的最佳服用時間 03 中藥進補要對症：氣虛、血虛、陰虛和陽虛 04 正確的用藥觀念 Chapter 02 春夏秋冬的健康保健錦囊01 春季 02 夏季 03 秋季 04 冬季 Chapter 03 自我健康管理與評估01 健康投資 02 健康管理 03 健康狀態自我檢測表

<<習慣決定你的健康>>

章節摘錄

Part 1 影響健康的飲食因素篇 Chapter 1 吃對了，健康自然來 01 遠離新奇時髦的飲食習慣

許多人都一味的追求流行跟隨著當下的飲食潮流，認為這樣就可以增進健康，比如生菜沙拉、精力湯等已經儼然成為一種流行，不僅注重養生的長者，連許多年輕人都開始奉行「生食」理念；全球的有機消費市場商機近年來已經超過兩兆台幣，而台灣生產有機產品的產值約10億元台幣，加上進口商品，更達20億元，光是全台的有機專賣店近幾年內就已經成長超過一千家；國內經認證的有機栽種農地已超過1200公頃。

雖然生食蔬菜已經是目前的一種流行，但問題就出在生食蔬菜的同時，恐怕也吃進了令人避之惟恐不及的農藥、化學肥料或是令人作嘔的細菌、病毒、寄生蟲及蟲卵。

其實蔬菜若經過清洗、煮熟，令人擔心的問題幾乎都可以被消除，一旦決定要生食蔬菜，則必須格外注意食材的來源、清洗及製作過程等衛生問題。

之前新英格蘭醫學期刊曾報導，國外發生蔥在產銷過程中遭到A型肝炎的病毒汙染，導致兩人死亡。其實，這種情形只要將蔥煮熟，就不會發生了。

國人習慣在許多菜餚或湯品上撒生蔥花，此時蔥的清洗就要更小心。

農業殘留問題最讓人擔心：農藥其實就是毒藥，而且越毒的產品殺蟲就越有效。

即使是反覆、徹底的清洗也無法百分之百去除農藥，蔬菜上多少還是會有農藥的殘留，此時生吃蔬菜就如同在服毒。

也別以為挑選不用化學肥料、不用農藥的有機蔬菜生食是絕對的安全，即使是有機蔬菜，也不能百分之百保證培養的種子、灌溉用水、土壤、生產者的條件均合乎有機理念。

近來坊間流行以生機飲食對抗病魔，許多專業醫生相當反對，認為以生機飲食取代醫療，會延誤治療時機。

同時，生機飲食的不確定性太高，有機蔬菜還有農藥殘留或汙染等問題，怎能放心讓身體虛弱的病人嘗試？

不同的時期有不同的飲食潮流，也因此提醒讀者，不要盲目追隨現今流行時髦的飲食風潮，還是多詢問專業醫生較為安心可靠。

貼心小叮嚀 雖然現在很流行生機飲食，但還是要小心，因為有些食物是不適合生吃的。

例如：紅蘿蔔生吃則會造成養分大量流失；生吃紅薯會使人產生腹脹感；生吃蓮藕會造成腸子的損傷和潰瘍，引發腹瀉與消化不良等疾病。

02 了解食物禁忌治癒疾病 飲食與疾病的產生有著密不可分的關係，想要避免或治療某些疾病就必須了解其飲食的禁忌。

比如良好的飲食習慣是有健康消化系統的首要關鍵，以下就先針對著各種胃部的不適症狀，說明其飲食禁忌。

想要胃部疾病快速復原，就要更加遵守不同的飲食禁忌。

1. 胃炎、胃潰瘍應避免粗纖維食物 如果有上腹部悶痛、食欲不振、噁心腹脹、打嗝、厭食和體重減輕等症狀，甚至有噁心嘔吐的感覺，必須儘快就醫，有可能是胃炎、胃潰瘍。

在飲食方面必須在醫生指導下禁食，循序漸進地恢復飲食。

平時要避免煙、酒、咖啡、茶等刺激性食物。

最重要的是要避免粗纖維食物，以吃完東西後摩擦脆弱的胃壁，使傷口更難癒合。

消化性潰瘍的種類及疼痛特性 胃潰瘍 十二指腸潰瘍 疼痛時間 大約發生時間在進食的30分鐘~60分鐘之間，疼痛發生較少發生在晚上時間。

大約發生時間在進食後的2~3個小時，患者常常會在半夜到凌晨三點之間會被痛醒。

疼痛部位 發生部位通常在腹部中間靠左側的位置。

發生部位通常在腹部右側。

疼痛性質 疼痛時會有些許的燒灼感或是抽筋的感覺。

疼痛時會感覺有咬蝕性、燒灼性疼痛或是飢餓的時候會有不舒服的感覺。

持續時間 通常持續15分鐘~1小時。

<<習慣決定你的健康>>

通常在吃完飯後持續2~4小時，一直到下次進食後才會停止。

2. 胃食道逆流應少吃甜食及油炸、高脂食物 如果有打嗝、食道痙攣、吞嚥困難與灼熱感，甚至引發食道潰瘍或上皮黏膜細胞病變，甚至最後演變成食道癌時，就要小心，平時在日常飲食中就要注意觀察哪些食物最容易引發不適，並減少攝取，以免症狀加劇。

少吃甜食及油炸、高脂食物。

空腹時不吃酸性食物，如柑橘類水果、醋等，以免胃酸大量分泌。

少吃難消化的糯米及芹菜、竹筍等粗纖維和動物的筋、皮部位，以免使逆流症狀更加嚴重。

胃食道逆流 發生原因 當食道的下括約肌功能失常時，胃食道逆流就會經常性的發生。

只要腹內壓稍微增加，食道下括約肌就無法將食物鎖在胃中，此時，暫存於胃裡的食物就會逆流進入食道。

疾病症狀 輕微的胃食道逆流幾乎沒有任何症狀，只是有時胃液會逆流到喉部，此時患者會感到喉頭有酸酸苦苦的感覺。

如果胃食道逆流經常發生，就要注意是否已經演變成較嚴重的胃食道逆流；食道下端因為經常受到胃中食物逆流的刺激，會引起發炎反應，甚至潰瘍，此時患者會有胸口灼痛、吞嚥困難的症狀。

另外還有一種情形，胃食道逆流發生在半夜睡覺時，患者會有半夜咳嗽的症狀，早上起來聲音沙啞、喉嚨疼痛的現象。

而且，半夜發作的胃食道逆流有時也會刺激到氣管，引發半夜的氣喘發作。

3. 高鹽、高糖及食用過多肉類會導致感冒 大家都知道錯誤的生活方式、缺少運動、風寒入侵等因素均會引起感冒，殊不知飲食不當也可能引起感冒。

想要預防感冒就必須減少攝取高鹽、高糖食物及肉類。

原因是攝取高鹽食物可導致唾液分泌減少，減少口腔內溶菌酶（溶菌酶在大多情況下是保障細胞組織不被病菌感染的主因）的含量。

同時，食鹽中的鈉具有較高的滲透性，影響口腔和咽部上皮細胞的防禦能力，使體內干擾素等抵抗疾病產生的因子受到影響，感冒病毒等病原微生物則會乘虛而入。

高糖份食物則會消耗體內水分和營養物質，引起口乾舌燥，使肌體免疫力降低，進而誘發感冒。

這樣會降低體內免疫細胞的抗病能力，而引起感冒。

專家建議，想要避免這些情況發生，可在平時多喝粥，尤其是具有食療作用、加了特殊食材的粥，有利於感冒的預防和治療。

秋冬季感冒時可以多吃熱粥，有助於發汗、散熱、祛風寒。

同時，感冒時胃口較差，喝粥可以幫助吸收。

另外，有些藥對腸胃的刺激也很大，喝粥可以有保護胃黏膜的作用。

疾病與飲食禁忌對照表

病症	飲食禁忌	貼心小提醒
胃炎、胃潰瘍	避免粗纖維食物	胃食道逆流
少	吃甜食及油炸、高脂食物	當感覺腸胃有不舒服的感覺時，飲食一定要以溫和為原則，必須避免刺激性和油膩的食物，烹調食材時要以蒸、煮方式者為佳。

<<習慣決定你的健康>>

媒体关注与评论

全書專文推薦：財團法人恩主宮醫院胸腔內科主任 游永惠 醫師 吉美健康檢查中心院長
楊培鎮 全書誠摯推薦：署立台中醫院物理治療師 林俊言 關島GNC首席專業營養師 呂秉原

<<習慣決定你的健康>>

編輯推薦

本書特色 您的健康靠什麼決定？

血壓機？

血糖機？

還是心電圖測量儀的報告？

拜科技進步所賜，現代人的身體健康與否都能透過精密的儀器反應出數據，再從這生冷冷的數據中檢視出自己健康與否。

但~追本溯源：如果能養成良好的生活習慣諸如：飲食、睡眠、運動...等，健康自然就能來、疾病無須擔心就遠離。

2010國民健康運動-養成生活好習慣！

讓-習慣，決定你的健康！

破除迷思-重新擁有好習慣！

低脂食物 低熱量食物！

大量攝取低脂食物並想以此來瘦身的的朋友請注意：不正確的瘦身飲食觀念，容意造成體重不減反增的現象！

因應瘦身、窈窕的風潮，越來越多的低脂食物受到消費者的喜愛，但依據研究顯示，攝取過多的低脂肪食品可能會影響人類正常攝取食物的能力，因為低脂不等於低熱量，吃過多反而讓身體負擔加重，因此天天攝取均衡的蔬果食物，才能擁有飲食好習慣。

每個人都要睡滿8小時嗎？

傳統觀念裡每天睡足8小時是最健康、最有利提振精神的方法之一，但你可知道？健康的睡眠時間可是因人而異的喔！

人的睡眠由淺入深分為4個階段，不同的年齡層會有相對需求的睡眠時間，例如：兒童一般為9-10小時，成年人為7-8小時，睡眠的需求部份取決於遺傳因素，事實上，一個人的睡眠只要感覺上足夠了就可以，沒有必定要受時間的限制。

隨手就能DIY-保健小動作輕鬆教 作者為讓通俗易動的保健常識廣為大眾接受，特別將簡易操作的養身保健小動作介紹於本書中，只要依循指導跟著做，習慣自然養成。

揉腹-輔助保健-慢性肝病、便秘、失眠、減肥...等症狀。

腳趾操-「腳」被稱為人類的第二心臟，如果腳部沒有保養好很容易罹換各種疾病，有些高血壓疾病就是因腳趾或腳踝關節部份的循環不好所造成。

「習慣，決定你的健康」一書中，將腳趾操鍛鍊的方法分成動態與靜態兩中情況，不管是走路時或站立時都可利用固定的時間，都可動動腳趾達到保健的效果。

全書擁有： 80種一定健康關鍵因素大剖析 35張專業醫病自我健康評估表 26
幅營養食物正確搭配食用法 92個專業醫囑貼心小叮嚀 健康出現微警訊，不好習慣馬上改，
疾病無須擔心就遠離！

<<習慣決定你的健康>>

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>