

《健康靠自己》

图书基本信息

书名：《健康靠自己》

13位ISBN编号：9787543647138

10位ISBN编号：7543647133

出版时间：2008-4

出版社：青岛出版社

作者：向红丁 编

页数：326

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康靠自己》

内容概要

《健康靠自己》

作者简介

向红丁，北京协和医院教授、主任医师、博士生导师、内分泌科副主任及糖尿病中心主任。

1968年毕业于中国协和医科大学，1981年和1985年分别获得中国协和医科大学北京协和医院硕士及博士学位，1988年赴美从事博士后研究，主持国家“863”计划、国家“十五”攻关

书籍目录

第一章 生活方式决定健康 不生病靠自己，人体是最精妙的仪器 顺应人的机体特点 / 身体的反抗你听懂了吗 心态决定一切 / 预防比治病更重要 人不能死于无知 专题页：你离亚健康有多远

第二章 吃对家常饭菜，吃出全家健康 饮食决定健康——You are what you eat / 合理营养，均衡膳食 中国居民平衡膳食宝塔 营养素均衡是关键，过多过少都不行 你知道《中国居民膳食指南》吗 / 膳食纤维再好也不能过量 早餐一定不能少——早餐吃得像皇帝 / 早餐搭配要合理，酸碱不失衡 最佳的早餐时间 / 早餐要吃热食 / 早餐宜软不宜硬，有干有稀搭配好 科学健康吃午餐——午餐吃得像平民 / 午餐进食误区 要注意 晚餐过饱危害大——晚餐适量最重要 晚餐早吃可防结石 晚餐进食讲究多 / 晚餐大油大肉害处多 成年人每人每天要吃多少主食 成年人每人每天应吃多少肉 / 成年人每人每天应吃多少蔬菜和水果 成年人每人每天吃盐不要超过6克 / 怎样保证饮食的酸碱平衡 酸、碱食物大集合 / 细嚼慢咽身体好 / 什么时候喝牛奶最好 培养宝宝养成良好的进餐习惯 儿童的膳食原则 / 青少年的膳食原则 孕妇的膳食原则 中年人的膳食原则 / 老年人的膳食原则 玉米怎么烹调才有营养 剩米饭如何做成营养饭 / 发酵的面食比不发酵的面食营养更丰富 最好在饭前吃水果 / 食用味精五注意 豆腐和鱼是绝佳的搭配，膳食中的十大平衡因素 怎样烹调蔬菜才能锁定更多的营养 / 一口鱿鱼等于四十口肥肉 每周至少吃三次十字花科的蔬菜 / 吃肉不吃蒜，营养减一半 食品巧搭配，营养更丰富 一天食五色，营养就均衡 不要吃畸形的蔬菜、水果 / 香椿要用开水烫过以后再吃 常吃紫菜有益健康 / 只煮五分钟的绿豆汤更营养 专题页：黄金搭档食物速查

第三章 让食物守护我们的健康 南瓜——神奇的降糖、降压、美容高手 / 红薯——排毒冠军 番茄——美妙的“爱情苹果” / 芦笋——抗癌明星 茄子——心脑血管疾病的克星 / 洋葱——蔬菜中的皇后 大蒜——天然的抗生素 / 花椰菜——穷人的医生 海带——补充碘、钙的天然营养胶囊 / 苹果——让你远离医生的水果 魔芋——有魔力的植物，荞麦——长寿食品中的佼佼者 绿色食物——绿茶、蔬菜 / 红色食物——辣椒 白色食物——燕麦 黄色食物——胡萝卜、玉米 黑色食物——黑木耳 专题页：世界卫生组织的最佳食品榜 世界卫生组织评出的十大垃圾食品

第四章 科学合理做运动，健康长寿不用愁 缺乏运动会引起哪些疾病 怎样运动才科学 怎样合理安排运动时间 什么是适量运动 怎样选择合适的运动方式 / 走路对身体的好处有哪些 步行运动要注意什么 快步行走是最有效的运动方式 / 快步行走多长时间才有效 正确的走路姿势应该是怎样的 / 饭后百步走，活到九十九 怎样制订运动计划 运动要注意“三、五、七” 随时都可以做的“原地高抬腿跑” / 零星时间健身的六种妙法 简单方便的室内运动法 八种运动提高免疫力 脑力劳动者做什么运动好 爬楼梯——一举多得的锻炼方式 / 游泳——全方位的锻炼方式 哪些人不适宜游泳锻炼 / 爬山——多功能户外运动方式 哪些人不宜爬山 警惕运动伤害 / 常见运动伤害的预防和处理 运动后第二天肋骨疼痛是怎么回事 运动后腿疼、脚腕疼或者全身疼痛怎么办 运动时腿抽筋怎么办，怎样预防 / 跑步时出现腹部岔气是什么原因 运动后有时剧烈咳嗽是怎么回事 / 运动后不宜立即洗热水澡 运动后千万不能用冷水冲头 / 运动后吸烟解乏危害大 风雨无阻运动危害大 运动量越大收获越大吗 / 运动时出汗越多排出的毒就越多吗 要重视运动中身体的告急信号 / 巧妙利用社区运动设施 冬天锻炼四注意 专题页：有氧运动之父库珀的“12分钟跑” 普通运动30分钟能消耗多少热量

第五章 心里平衡——四大健康基石不可缺少的一部分

第六章 你的睡眠有效吗

第七章 今天，你排毒了吗

第八章 远离肥胖——百病之源

第九章 让“三高”降下来

第十章 请病痛离我们远一些

第十一章 让家人更健康的生活术

第十二章 一天二十四小时轻松保健

第十三章 远离生活误区，全家幸福健康

附录1 常见食物蛋白质含量表 附录2 常见食物脂肪含量表 附录3 常见食物碳水化合物含量表 附录4 常见食物膳食纤维含量表 附录5 常见食物钾含量表 附录6 常见食物铁含量表 附录7 各种活动的能量消耗率

《健康靠自己》

章节摘录

顺应人的机体特点 人体是精妙的仪器，有自己运转的特点。如果不顺应运转的方向，强行去阻止，就像试图使一辆飞驰的汽车立即刹车一样，必然会使机体受损。古希腊名医希波克拉底指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。” 人在感冒、发烧时，往往食欲不振，那是机体在调动能量准备与病菌进行战斗。如果这时害怕能量不足、营养不良，强行吃下去高热量的食物，机体就要消耗能量来消化这些食物，与病菌的战斗能力就会下降，反而是帮了倒忙。更不要一有苗头就赶紧吃药，机体会调动自己的力量进行抵抗，和感冒发烧作斗争。如果一发烧就赶紧喝退烧药，打点滴输抗生素，这就违背了人体的初衷，剥夺了机体自己调节的权利。久而久之，机体自我免疫力就下降了。中医倡导感冒时喝粥，禁止吃油腻食物，就是顺应了人的机体特点，是有道理

身体的反抗你听懂了吗 人的身体是灵敏的，对自己的需求很清楚，并通过反射机制发出信号告诉你。大便变黑好几天了，吃不下东西，去医院一检查被告知是胃出血，但是你并不感到疼痛啊！这是身体通过另外一种形式给你发出了信号。 最近胃口大开，体重却随着进食量的增多而减轻，排尿量也随着喝水次数的增加而明显增多。不要大意，以为终于可以不操心减肥了，再吃也不会肥胖，那就大错特错了！这是身体给你发出的信号，你有可能患了糖尿病或是甲状腺机能亢进症，要及时就医。

《健康靠自己》

编辑推荐

随着社会文明的进步和科学技术的发展，人们的生活水平也在不断地提高，人们更加长寿，比以往任何时候都更加注重身体健康。然而，当人们在享受现代文明带给我们的丰富多彩的生活时，各种随之而来的文明病也在日益威胁着我们的健康。如何做一个既能在生理和心理上均符合时代要求的现代人，又能摆脱各种疾病的困扰，不单是局中之人所须知的，更是每个人都要积极学习的。健康的首要前提是无病。我们要的是健康，而不是疾病。健康的生活方式是防治各种疾病的基础。本书为我们提供了应对各种健康生活的有效方法，对于所有想知道如何才能更快乐、更健康、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

《健康靠自己》

精彩短评

- 1、值得研究和体悟，不错的书
- 2、这本书在市面上找了好久，能买到真的是挺开心的，里面的内容也特别值得看，不过发票没有按要求的填写名头不能报销了，遗憾！！
- 3、买了好几本，有点重了，这本书相对来说一般般，印刷的效果不太好，还不如做成黑白的
- 4、这本书涉及的内容挺多的，闲暇之余看看很好，也对生活多一些了解。
- 5、不错，照着做一下，希望自己能坚持下来
- 6、感觉其中有蛮多错误的，但是同时也有一些收获，两两相抵，给3星吧！希望大家阅览时注意，要用审阅的眼光去看待，不可全信。
- 7、家庭必备
- 8、随便翻翻。没意思
- 9、这本书综合了很多方面的知识，是一本综合性的健康养生书，适合平时没时间，又不太注重养生的人，通过看这么一本，就可以了解很多了。

《健康靠自己》

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:www.tushu000.com