

# 《你可以很健康》

## 图书基本信息

书名：《你可以很健康》

13位ISBN编号：9787313060778

10位ISBN编号：7313060777

出版时间：2009-11

出版社：上海交通大学出版社

作者：张鸣真

页数：154

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](http://www.tushu000.com)

# 《你可以很健康》

## 前言

面对生活中的种种压力，许多人经常神经紧绷，手忙脚乱；面对不断曝光的食品安全危机，为每天的饮食忧心忡忡……健康是一切的基础，没有健康就没有一切。随着饮食结构，生活习惯的改变，环境污染的不断增长，各种疾病的发生年龄不断提前，健康不再是小孩和老人的事，而是我们每个人的事。尤其是中青年人群，以为自己平时身体好，就忽视了饮食以及运动对身体的重要性，生活有许多常识，有些是真理，有些是误导。本书从食品、卫生、医疗和保健等方面入手，用细节说话，以正确的观念引导读者，还健康生活真面目。

# 《你可以很健康》

## 内容概要

《你可以很健康》分为饮食篇、运动篇、医疗篇、保健篇、心理篇、居家篇、职场篇、旅游篇、女性篇、男性篇、中老年篇等11篇，从食品、卫生、医疗和保健方面入手，用细节说话，以科学的观念引导读者，还健康生活真面目。

# 《你可以很健康》

## 作者简介

张鸣真，悉尼大学硕士，具有运动生理学专业背景，数年健康书籍撰写、采访经验，资深健康记者。  
此书撰写于2007-2009年间，作者采访了近百位知名医学专家、健康专家、心理专家，结合他们的临床经验及出诊经验而成。

# 《你可以很健康》

## 书籍目录

1 饮食篇——吃得好不如吃得对 2 运动篇——多动手脚，长生不老 3 医疗篇——保健医疗，方法不少 4 保健篇——保健是一种好习惯 5 心理篇——心情决定健康 6 居家篇——健康生活从家开始 7 职场篇——办公室里的小健康 8 旅游篇——外出多注意 9 女性篇——健康决定女人的一生 10 男性篇——健康决定男人的一生 11 中老年篇——注意细节，颐养天年

## 章节摘录

插图：1 饮食篇——吃得好不如吃得对吃得好不如吃得对营养学界有种说法，“没腿的比有腿的好，两条腿的比四条腿的好”。还有临床研究结果显示，经常吃鱼的人比经常吃猪肉的人患脑血栓、动脉粥样硬化、高脂血症等疾病的几率要低，因为鱼肉中含有许多人体必需的多不饱和脂肪酸，可有效预防心脑血管疾病的发生。一、苹果不是随便吃的苹果的营养价值众所皆知，但苹果也不是随便吃的。苹果属寒性，我们早上起来，需要一定的热气以维持身体当天的工作。因此苹果不宜放入早餐食谱，否则容易使我们胃寒、胃痛，甚至影响工作和休息。吃苹果的最佳时间是午饭后，中午人体体温较高，需要一定的寒性食品来平衡，否则容易上火。相似的寒性食品还有梨和柿子，一样不宜在早餐吃。晚上睡觉前吃苹果可提高我们体内的蛋白酶活性，增强免疫力，但问题是人在夜晚体温较低，吃苹果有可能让我们产生胃痛。专家建议，身材丰满的人大多处于温热体质，晚上吃点苹果没问题。对于体型比较瘦的人来说，最好的吃苹果时间还是午餐以后。温馨提示：（1）胖人吃苹果的最好办法：去火苹果粥。原料：苹果、银耳、糯米、荷叶少许。做法：先将银耳、一小把糯米浸泡1小时，再把苹果去核切大块。把所有原料放煲中，加水煮2小时，至所有原料都软烂即可。（2）瘦人吃苹果的最好办法：美味苹果蛋饼。用料：苹果2个，鸡蛋3个，鲜奶100毫升，糖少许，色拉油少许。做法：将鸡蛋打散，加入鲜奶及糖搅拌。将苹果去核，切成花片。然后烧热平底锅，加入油，再将蛋浆倒入锅中用小火煎。最后将苹果片铺在蛋饼上，待底部熟后翻转再煎，然后装盘。

# 《你可以很健康》

## 媒体关注与评论

健康是一个人最宝贵的财富，也是人类永恒的追求。《你可以很健康》给了我们一把钥匙，让我们打开通向健康之路的大门。愿健康永远伴随大家！——王震 上海科普作家协会常委 这是一本经济的保健书，里面有很多健康小常识，一个小小的动作就可强身健体，实在太棒了。常常动手DIY，生活充满乐趣！——桂岚 上海《自我保健》杂志社编辑 这本书从普通百姓的常见健康问题入手，从饮食、运动、医疗、保健、心理等几个方面，进行精彩且平易近人的讲解，师法自然，回归自然，使生命之树常青。——赵仲龙 中国健康促进与教育协会常务理事 《你可以很健康》一改健康养生类图书艰涩难懂、高深莫测的风格，以一种朴实、平和的语言征服读者，让读者在阅读中感受如何养生。——刘玄重 首都医科大学附属北方天坛医院主任医师

# 《你可以很健康》

## 编辑推荐

《你可以很健康》是中国健康促进与教育协会推荐。最适合中国人心身习惯的健康常识。



# 《你可以很健康》

## 精彩短评

1、什么豆你玩蒜你狠的，真是伤不起。妈妈要求买的，自然买来，暂时还没发觉她看了有啥“副作用”，嗯.....

# 《你可以很健康》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)