

《好习惯不生病的智慧》

图书基本信息

书名：《好习惯不生病的智慧》

13位ISBN编号：9787802317437

10位ISBN编号：7802317436

出版时间：2009-10

出版社：中国中医药出版社

页数：239

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

《好习惯不生病的智慧》

内容概要

《好习惯不生病的智慧》内容简介：曾经看过这样一个寓言故事，感触颇多。故事是这样的：一位没有继承人的富翁死后将一大笔遗产赠送给远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年以乞讨为生的乞丐。这名乞丐接受遗产后，立即身价一变，成了百万富翁。有人问这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，你想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我想买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时会方便许多。”

放在眼前的幸福却无法抓住，是习惯使然。习惯是日积月累形成的，在人的头脑中根深蒂固，它会在不知不觉中左右着我们的思想，影响着我们的行为。

你知道吗？一个人一天的行为中，约有5%是属于非习惯性的，而剩下的95%都是习惯性的。即便是打破常规的创新，最终也会演变成为习惯。可见，习惯的力量是多么巨大呀！它会把人们引向一个幸福的港湾，同样，也可以把人们带到一个痛苦的深渊。

英国诗人及剧作家莎士比亚曾说过：“习惯，若不是最好的仆人，就会是最坏的主人。”换句话说，拥有好的习惯，才能够让人们拥有健康、快乐。例如：注意饮食卫生、坚持运动健身、保持心情愉快、科学睡眠……这些都是好的习惯，会自然而然地让一个人更加健康长寿。

但是如果养成坏习惯，就很容易被它们所支配，无法掌控自己的命运。例如：大量吸烟、酗酒、常吃油炸食品……这些都是坏习惯，若不及时改正，慢慢地，它就会损害你的健康。

《好习惯不生病的智慧》

书籍目录

Part 1 科学饮食，身体一级棒时时都要有水的滋润五谷杂粮的厨房让餐桌丰盛起来不要让饮料替代了茶饭前先喝汤，胜过良药方饭吃七分饱，延年又防老合理吃水果，让你更水灵新的一天从营养早餐开始饮食清淡益处多“紫色圣女”常保你的健康白肉能帮助你笑到最后“植物精肉”让你更健康饭后摩肚，健康到老少吸烟一口，疾病绕着走牙线剔牙有益健康吃油也得讲科学Part 2 蹦蹦跳跳，对抗衰老动动脚趾“踢开”疾病饭后百步走，活到九十九多走楼梯，健康无期每天晨练，活力无限每天爬一爬，身体不会垮健脑操保你疲劳尽消自我按摩好处多正确骑车性福多多电脑一族的眼保健操小心成为“鼠标手”洁牙、固牙才能有效护牙办公室里的健身攻略嚼口香糖可减少皱纹跑步是最简单有效的健身方式Part 3 好好睡觉，延年益寿早睡早起，精力充沛活动筋骨后再起床中午睡一觉，身体就会笑睡觉泡脚益处多多睡姿正确，精力活力无限服药后不能马上睡晨练后不宜睡“回笼觉”不要因为憋尿而伤了“心”少睡懒觉有益健康睡前食物健康吃睡觉前的准备工作Part 4 防微杜渐，身体无大病筛选出“最好”的医生与医生沟通的技巧少掏腰包一样看病配合中医的四诊服药别忘看有效期蔬果也能代替药物科学煎药疗效更好打理家庭药箱不可少吃药不忌口，坏了医生手病历本不能随便丢掉酒后不要随便吃药Part 5 干干净净，预防百病公共场所要注意卫生干洗的衣服别急着穿家庭成员的内衣不能“亲密无间”别在卫生间里久留与宠物亲密无间不用报纸包食物厨房垃圾天天倒冰箱不是保险箱空调不要只不清清洗要想身体健康，必须注意洗手Part 6 快快乐乐，健康每一天笑口常开，身心健康留点时间给自己再忙也和家人聊聊天工作之余适当娱乐规律生活大过天冥想可缓解工作压力偶尔也要“闹情绪长吁短叹吐出胸中块垒多晒太阳，赶走抑郁用音乐给心灵做个SPA走进大自然，开阔心胸巧用颜色，调节情绪让牛奶给心灵洗个澡培养一两种新的嗜好幽默疗法益处多哭泣排毒，让女人更长寿

《好习惯不生病的智慧》

章节摘录

Part 1 科学饮食，身体一级棒 时时都要有水的滋润 喝水情况调查：你每天是怎样喝水的？

水是万物之源，在日常生活中我们每天都离不开水，时时都要喝水。水，对我们大家来说太常见了，但是有的人只有在极度缺水时，才意识到它的重要性。水对人的重要性是不言而喻，但是，你会喝水吗？（ ）

A．饮料代替白开水 不管是在办公室，还是在家里，桌上随时放着果汁、汽水、咖啡、牛奶等饮料，口渴想喝水的时候拧开盖子，咕嘟咕嘟地灌上一肚子，这样既解了燃眉之急，又让嘴里变得蜜甜蜜甜的。

B．淡盐水代替白开水 早上起来在出门参加晨练之前，倒上一杯白开水，然后再往白开水里放上一小撮食用盐，认为这样可以补足人体在夜间消耗掉的盐分和水分，让人体有更充足的精力去迎接新一天的工作和生活。

C．冰水更提神 有些朋友因为晚上加了班，早上起床后头蒙蒙的，感觉还没睡醒，不过没关系，打开冰箱来一瓶冰水，立马变得神清气爽了，精力十足。

《好习惯不生病的智慧》

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