

# 《小智慧大健康》

## 图书基本信息

书名：《小智慧大健康》

13位ISBN编号：9787538860955

10位ISBN编号：7538860959

出版时间：2010-5

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：罗烈文

页数：419

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)

## 前言

健康是生命得以延续的前提，一个疾病缠身的人又怎么可能颐养天年？世上每一个人无不希望自己拥有强健的体魄，健康的心理，永葆生命的旺盛活力。有人说健康是1，其他诸如爱情、事业、财富等都是其身后的一个个0字符，失去了1，这些0再多，也没有任何意义。此话不无道理。一个人首先要拥有健康，然后才能丰富生命的内涵，才能提高生命的质量，才能收获美好的爱情，创造辉煌的事业，建设一个和谐、幸福、美满的家庭。古往今来，多少人对健康梦寐以求！上至帝王将相，下至平民百姓，无不渴望健康长寿。可如何才能拥有健康呢？如秦始皇那样追求不老仙丹，显然不可取，也做不到。中医虽好，可精髓又太过深奥，非普通人能迅速学以致用，因此，用中医专业知识来调养自己，显然并不太切合实际。既然这也不行，那也不可，怎么办？保健专家给大家的建议是，从生活当中的细节入手，纠正不良生活方式，如此，自然会健康长寿。世界卫生组织将“生活方式病”列为21世纪威胁人类的“头号杀手”。因生活方式不良而导致的疾病，如高血压、脑中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数，在发达国家占总死亡人数的70%~80%，在发展中国家占总死亡人数的40%~50%。无疑，不良生活习惯会将小问题扩大化，使小疾病最终演变为大病患，进而成为威胁人生命的“杀手”。生命不会宽容你的放肆，如果你想要身体健康运行，必须趁早放弃不良的生活习惯，用健康的生活习惯迎接每一天。现在，“保持健康的生活方式”，几乎成为人们追求健康的一句口头禅。然而由于各种原因，大多数朋友缺乏相应知识，不知道该怎样保持健康的生活方式，甚至将一些错误的习惯认定是正确的，且乐此不疲。为了扭转大众一些错误的行为习惯，给大家一些合理化、科学化的建议，我们组织编写了这本书。

# 《小智慧大健康》

## 内容概要

## 书籍目录

第一篇 吃好不吃药——从细节里吃出健康 这样吃最健康 选择适合自己的蔬菜和水果 蔬菜残留农药害你没商量 西红柿越红，营养越高 青菜加牛奶，补钙不用愁 红青白水四萝卜，各有各的好 绿菜花怎么吃抗癌效果好 黄瓜搭配啥，减肥又养颜 鲜玉米配啥吃最营养 蒜头还是生吃的好 食用豆腐的健康提示 苦瓜怎么吃保健效果好 初夏多吃南瓜，保健防病又治病 芹菜养生保健吃法 水果什么时间段吃最好 饭后一个梨，健康多滋味 苹果熟吃好处多 冰镇西瓜是噱头，常温西瓜更健康 这样吃柠檬，润肺美肤防早衰 桃子虽好但不可过量食用 营养配比：每天2份水果3份蔬菜 粗粮细吃，选择健康的生活方式 鸡肉比鸡汤更有营养 多吃带鱼有助降低胆固醇水平 这样喝更有益 蜂王浆空腹喝好吸收 这样喝牛奶最健康 饮料再好也不如白开水好 淡茶温饮保年岁 牛奶VS豆浆，各有千秋 古来白酒皆热饮 喝果汁不选贵的，要选适合自己的 怎样喝咖啡更健康

第二篇 好睡眠胜过好补药——细节决定睡眠质量

第三篇 从里到外说健康——人体健康指南

第四篇 创造健康舒适的环境——好身体要有好环境

第五篇 着装要合体——要风度还要健康

第六篇 保健养生——从细节着眼

第七篇 生命在于运动——运动是留住健康的灵丹

第八篇 心理舒坦才能健康无忧——压力的自我调适之道

第九篇 鱼水交欢——要“性”福，更要健康

第十篇 药膳食疗——恢复体内的青山绿水

第十一篇 每个人都会生病——留意身体信号，早发现早治疗

第十二篇 举手投足养生——做自己的健康专家

## 章节摘录

水果什么时间段吃最好 水果中含有人体必需的多种维生素、矿物质、碳水化合物、粗纤维、蛋白质及脂肪等营养素，能促进身体健康，进而达到防治疾病、养颜美容的效果，是最受现代人欢迎的天然健康食品。但是吃水果也有讲究，并不是说什么时候吃水果都有益于身体健康。 在国外流行这样一种说法，即“上午的水果是金，中午到下午3点是银，3点到6点是铜，6点之后的则是铅”。认为上午是吃水果的黄金时期，选择上午吃水果，对人体最具功效，更能发挥营养价值，产生有利人体健康的物质。这种说法有一定的道理，但也并不是这么绝对。 通常来说，早餐前吃水果既开胃又可促进维生素吸收。人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强，但身体又需要补充足够的营养素，此时吃易于消化吸收的水果，可以为上午的工作或学习活动提供营养所需。但适合餐前吃的水果最好选择酸性不太强、涩味不太浓的，如苹果、梨、香蕉、葡萄等。胃肠功能不好的人，不宜在这个时段吃水果。 上午10点左右，由于经过一段时间的工作和学习，碳水化合物基本上已消耗殆尽，此时吃个水果，其果糖和葡萄糖可快速被机体吸收，以补充大脑和身体所需的能量，而这一时段也恰好是身体吸收的活跃阶段，水果中大量的维生素和矿物质，可对体内的新陈代谢起到非常好的促进作用。 祖国医学认为：上午10点左右，阳气上升，是脾胃一天当中最旺盛的时候，脾胃虚弱者选择在此时吃水果，更有利于身体吸收。 关于水果是饭前食用好还是饭后食用好，一直是一个争议不休的话题。笔者认为：水果本身产热少，属于低热能食物，若先吃水果再吃饭，让水果占据胃中一定的容积，则有利于减少吃进其他食品的量，可防止摄入过多热能，对控制体重，预防肥胖有一定的作用。对于需要减肥的人，在饭前吃水果比单纯节制膳食有更好的效果。然而，对于正常体重或者需要增肥的人，吃水果的时间就应该放到饭后。至于饭后多长时间，可按个人感觉来定。如果用餐时食物摄入量已经很大，胃中饱胀，可以在饭后1~2小时吃水果；如果用餐时食物不多，也不油腻，感觉胃里可以容纳更多的食物，无妨当时进食水果。很多人都有这样的体会，夏天每日吃半个西瓜，结果一个夏季下来，长了不少肉。这正是由于三餐之外增加了大量糖分，结果引起了脂肪的增加。

# 《小智慧大健康》

## 编辑推荐

简单实用，权威指导。关爱生命从健康着手，关注健康从细节开始。疾病不是人类的杀手，对健康细节的无知才是祸根。看似平常的生活习惯，可能正在威胁您的健康。这是一部知识性读物，它集实用、具体、简单，科学、可信、可靠于一身，没有繁文缛节的赘述理论，而是言简意赅地讲明事理。《小智慧·大健康》共分为饮食、睡眠、护理、环境、服饰、保健、运动、心理、两性、药膳、疾病、经络养生十二部分，从日常生活中最容易被忽视，最容易犯错的细节入手，向您科学地讲述日常生活中要注意的细节问题。自己应该成为自己的营养师。最好的补药是睡眠，最好的医生是自己。动则不衰，用则不退，练则长寿。情极百病生，情舒百病除。药疗不如食疗，治病不如防病。善养生者，则治未之病。健康之法就是让我们的筋络通畅起来。

# 《小智慧大健康》

## 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)