

《健康生活新思维》

图书基本信息

书名：《健康生活新思维》

13位ISBN编号：9787508732794

10位ISBN编号：7508732790

出版时间：2010-8

出版社：中国社会出版社

页数：162

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

《健康生活新思维》

内容概要

《健康生活新思维》毒素进行了全面的剖析。着重讲解了饮食、运动、减肥、按摩、精神以及其他多方面的排毒原理、排毒方法和排毒作用等。帮助你营造一个清新自然、远离污染的世界。永葆青春、延年益寿一直是人们梦寐以求的愿望。医学界通过多年的科学实践，开辟出了一条崭新的道路。它能够使人不早衰，少得病。并且可以达到养颜美体、延年益寿的效果。这条路就是清理体内的垃圾和毒素。

《健康生活新思维》

作者简介

张允赏，1974年出生于山东，1993年12月入伍，在部队期间荣立二等功一次，三等三次，被评为全国优秀士兵，现为中国烹饪大师、高级烹调技师。他爱岗敬业，刻苦钻研，勤奋好学，先后发表了多篇论文，荣获全军首次烹饪大赛中国名师称号和奖章，解放军报等新闻媒体多次报道他的成绩，现任福建省地税局培训中心餐厅管理员，中国食文化丛书高级编委。

《健康生活新思维》

书籍目录

第一章 概述树立新观念 一、树立新观念 二、疾病与饮食 三、食物的功效第二章 健康新思维 一、美在夕阳红 二、心理健康 三、如何才能健康长寿 四、日常生活中的养生 五、健康我做主第三章 远离旧观念旧习惯 一、改变旧观念 二、生活陋习 三、饮食陋习 四、卫生陋习 后记

章节摘录

人人健康是家庭幸福的标志，长寿快乐是每个人的愿望。如何健康饮食？我们认为应做好以下几项工作：

1. 树立健康新观念 关于健康二字的解释，古人曾说：“体壮日健，心怡日康。”也就是说，健康要有个好身体，还要有健康的心理。心理健康是人类健康的重要组成部分，但是现在生活好了，患神经性疾病的人却增多了。世界卫生组织发布的报告说，全球约10亿人患有各种神经系统疾病。而随着人口老龄化程度的不断加深，神经系统疾病患者还将继续增加。一则名为《神经疾病：公众健康的挑战》的报告中说，中风、帕金森病和脑损伤等神经系统疾病每年在全球范围内夺走约680万人的性命，占全球死亡人数的12%，全球患者人数20年内将翻一番。优美的生活环境及科学的饮食方法是健康的保证。心理健康必须有一个良好的心态，正确对待自己，正确对待别人。有容乃大，能忍自安。新世纪，人类最关注的话题是健康，而健康的一个重要因素就是饮食。科学饮食，营养均衡了，才能身体健康、心情舒畅。新课题是指人们利用新技术、新方法、新材料、新观念研制出新产品，总结出新观念。新课题的研究对科学健康饮食将起到重要作用，为此，我们选择了具有代表性、实用性、准确性的新课题介绍给读者，使您可以从中得到启发，受益无穷。

《健康生活新思维》

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