

<<不生病的生活方式大全集>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式大全集>>

13位ISBN编号：9787040313277

10位ISBN编号：7040313278

出版时间：2010-12

出版范围：高等教育

作者：郝静

页数：387

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：<http://www.tushu007.com>

<<不生病的生活方式大全集>>

前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标。如今，物质文化生活水平大为提高，健康更是成为社会关注的焦点。因为在和平、文明的社会环境中，疾病成为最能影响人们生活质量和幸福指数的恶魔。同时，它也是阻碍国民经济发展的重要因素。

世界卫生组织2008年的一项全球调查结果表明，全世界真正健康的人仅占人口总数的一小部分，患病的人占20%，而剩下75%的人则处于亚健康状态。由此，该组织提出，医学的目的不仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是让人不生病。

那么，究竟是什么原因让人生病呢？一般说来，人体的免疫系统通过稳定内环境来保持身体的健康，一旦内环境的平衡被打破，疾病便会“纷至沓来”。

医学界将疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。

在我国，死于传染病的人数仅为死亡总数的一小部分，也就是说，非传染性疾病是夺走生命的主要杀手。

引起疾病的因素很多，而现代社会中，导致非传染性疾病的最关键因素竟然是不健康的生活方式。

不健康的生活方式能够引起很多慢性非传染性疾病，俗称“生活方式病”。这主要表现在以下几个方面：一、饮食方式及营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒等因素，导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等疾病，这些成为早亡、致残的重要原因。据卫生部发布的《2007年中国控制吸烟报告》显示，中国的烟民数量已达3.5亿，每年约有近100万人死于因吸烟引起的肺癌等疾病。

二、由于现代生活节奏加快，时空观念、竞争观念增强，生活压力变大，心理因素成为一个重要的致病因素。

如长期面对应激或遭受重大刺激，会引起一些心理疾患、心身疾病，甚至反应性精神病，如抑郁症、临考紧张综合征、情绪性腹泻等。

三、脑力劳动过多、久坐，导致颈椎病、腰椎病增多；用眼、用脑过度，导致视力下降、大脑疲劳等，甚至脑卒中。

四、运动不够、过量或方法不当，造成机体损伤甚至致命性伤害。

可以说，不健康的生活方式已经成为人类健康的头号杀手。目前因“生活方式病”而死亡的人口，已占全世界总死亡人口的半数，而且还在不断增加。在“第三届世界养生大会”上，有专家称，在北京，有1/3的成年人患上了“生活方式病”。而在“2009国际健康生活方式博览会”上，专家指出，上海已经进入“生活方式病”的高发时代；癌症、高血压、肥胖、心脑血管疾病等的快速蔓延，就是生活方式病的具体体现。

面对这样的现状，我们该如何应对呢？

最有效的办法，就是选择“不生病的”生活方式，即健康的生活方式。

2000多年前，古希腊名医希波克拉底就精辟地指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”

这里的本能说的是机体都具有自我保养、修护、甚至再生的能力，只要自己保持最好的状态，就能预防疾病发生或促使大多数疾病自愈。

引起疾病的因素很多，我们起码应选择一种健康的生活方式，激发身体的自我保护本能，不因不良生活方式而给自己增添病痛。

世界卫生组织曾指出：健康基石，即健康的必要的基础，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

这16个字正好是对不生病的生活方式的最好诠释。

具体说来，不生病的生活方式就是注重每一个生活细节：无论衣、食、住、行都要适度；做人行事不强求、知足常乐、淡泊宁静……做到这些，就能极大地降低高血压、糖尿病、癌症等疾病的发病率，从而延长人的平均寿命。

<<不生病的生活方式大全集>>

为帮助广大读者朋友掌握健康的生活方式，编者从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，编撰了这本《不生病的生活方式大全集》。

全书以通俗流畅的语言剖析各种生活方式的利弊，对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

编者的心愿，就是让您一书在手，便能省钱、省心、省力，快乐健康地生活！

由于编者水平有限，疏漏、不当之处在所难免，敬请广大读者朋友予以批评和指正。

<<不生病的生活方式大全集>>

内容概要

世界卫生组织指出：健康的四大基石是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。这恰恰是不生病的生活方式的最好注解。为帮助读者朋友掌握不生病的生活方式，编者从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，编撰了《不生病的生活方式大全集》。全书以理论与事例相结合的方法剖析利弊，生动明了地对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述，希望对您的生活有益。

<<不生病的生活方式大全集>>

书籍目录

生活方式“健康状况”自测表序篇 人病了，可能是“生活方式病了”医学发达了，却有更多人死于“绝症”能活50岁还是100岁，60%取决于生活方式生活中到处充满了错误的生活方式不健康的生活方式=慢性毒药改变“自杀”行为，从此以后“不生病”

第一章 不生病的饮食方式No.1 7大营养素，摄取要合理至少80%的人不会喝水蛋白质并非“多多益善”脂肪也分好坏，不用“谈脂色变”糖一甜蜜的“陷阱”维生素补多了也有“毒”很多人都缺乏矿物质膳食纤维少了，现代病多了No.2 平衡饮食，建立最佳“膳食宝塔”细粮不代表富裕，粗粮不保证健康蔬菜与水果，多C多健康千万别拿水果当蔬菜肉食：“四条腿”不如“没有腿”“吃掉”脂肪，吃肉安心牛奶和豆浆——人类的“白色血液”饮食观念越来越“豆”餐桌上的“好搭档”健康餐桌，怎能缺少“五色”食品经常被抛弃的6种宝贵食物吃菜加调料，美味更营养吃肉不加蒜，营养减一半零食和主食、副食“三分天下”No.3 吃喝有度，健康常驻每餐七分饱，健康缓衰老喜宴莫多饮，酒害猛于虎看住油瓶子，管好盐勺子口渴莫多喝，当心水中毒水果无限量，健康红灯亮腌菜不多吃，癌症可远离可乐虽可口，也要把持度No.4 正确吃三餐，健康有保障早餐不吃，健康不保午餐吃不好，身体“痛”不停丰盛的晚餐，吃出更“丰盛”的疾病夜宵尽量不吃，要吃也别随便吃No.5 不能所有人都吃“一锅饭”儿童：离糖远一点，离脂肪近一点青少年：不吃早餐的孩子易成笨孩子女性：三期饮食很关键男性：7种水果让生殖系统更健康老年人：养生“食”不贪No.6 当心陷入饮食误区，防止食物变毒物不能只吃绿色食品切莫食菜无方剩菜回锅，毒害无穷奉行“素食主义”，需谨慎不吃肥肉，小心得病肉汤的营养只有5%牛奶绝不是老少咸宜常吃方便面，方便了疾病浓茶解酒，火上浇油节食不能减脂肪，只能减健康不宜空腹吃的8种食物狼吞虎咽等于吃垃圾食品吃饭不专一，只会越吃越胖铝元素的“侵入”不知不觉

第二章 不生病的心理调节方式No.1 释放压力，不做“压力生存者”呼出压力，让心灵吸进洁净空气全力出击，痛歼“压力病”从减压入手，打好“保胃战”教你一种时尚减压法一发呆繁忙之中的10条抗压妙计从15天减压计划开始，做一个快乐的人No.2 主动出击，“扫除”负面情绪负面情绪是癌细胞活化剂对健康最不利的5种负面情绪自卑是早衰的催化剂嫉妒——心灵的地狱“中暑”情绪要不得女性抑郁症要正确排解男人有泪不妨轻弹告别烦恼的11个点子消除紧张情绪的5大法宝将负面情绪“变害为利”No.3 特别时期，心情更要晒太阳“剪不断，理还乱”的青春女性如何逃离“心理月经”期女性孕期心灵鸡汤更年期更要关注心理卫生老年人“人老心不老”No.4 解放自我，常做心灵保健操笑一笑，健康到宽容——健康的“维生素”自我解嘲——心理防卫新方式给心灵养分，预防心理老化女人走出花季，不“怕老”勤做心理操，给心理“松绑”给心理疲劳画上“休止符”让心情“晴空万里”的生活细节7种“心理按摩”法让自己彻底放松

第三章 不生病的运动方式No.1 生命在于运动，锻炼势在必行运动是治疗常见病最好的医生运动是“健脑剂”癌细胞“惧怕”运动搭建运动“金字塔”别拿时间当借口，要把运动“随身携带”想尽一切办法，将运动计划进行到底No.2 适当运动，严防健身变伤身掌握科学健身方式偶尔运动好比暴饮暴食过量运动也会“过劳”强度不代表质量，运动也需“减负”可怕的“运动成瘾症”警惕运动的11种危险信号健身“偷懒”的5个绝招No.3 运动项目多多，锻炼各有千秋跳绳运动的好处出人意料踢毽子年轻你的腿和心打保龄球小心运动损伤正确的慢跑，最有益于身心健康跑步不一定强身，也可能致病“饭后百步走”未必“活到九十九”倒走倒走，当心健康倒着走No.4 运动不是万灵丹，适合的才是健康的，父母关注儿童运动的黄金“九诫”青少年：3类运动“助长”身高女性：高度警惕“健身后遗症”男性：健身之20、30、40中年人：先测血压再运动老年人：运动过量，免疫力下降No.5 警惕11个运动陷阱，向细节要健康，你“误解”运动了吗？

运动时间不当等于自杀有些人清晨锻炼很“要命”不可盲目地“冬练三九，夏练三伏”运动要避开“危险”场所合理运动，“吃喝”先行运动中吃糖并非多多益善：运动中如何呼吸也是一门学问劳动不等于运动，家务不能代替锻炼运动出汗不是治感冒的良方运动后体重下降 减肥成功

第四章 不生病的工作方式No.1 敬业不蛮干，拼劲不拼命没有忙得完的活，只有能透支完的生命工作效率比时间更重要宁当启明星，莫做夜猫子女性白领，每天请抽出5分钟放松一下我工作，我快乐No.2 绿色办公，别在办公室里坐出病来颈椎病腰椎病，办公室族常见病上班族切莫“坐以待病”常坐电脑前，当心“鼠标手”显示器污染，摧毁你的美丽容颜办公族小心得干眼病动起来，把“办公室综合征”赶出去

<<不生病的生活方式大全集>>

办公室“亚健康”席卷而来No.3 调整心态，只要事业不要病不做职场心理“奴隶”工作要能“拿得起”，更要“放得下”自我解“狂”，不做“职业狂人”太追求“完美”易“过劳死”接受现实，克服“快节奏综合征”停止迫害自己，远离“信息焦虑症”离手机远点，小心“手机综合征”赶走“微笑抑郁”，莫做“双面佳人”5招教你摆脱“星期一综合征”节后上班，学会及时“收心”克服“工作倦怠”，走出“情绪疲劳”白领抗压，善用6大绝招白领丽人的心理保健术No.4 9招小技巧，成就职场健康最健康的工作习惯——告诉你上班族不要做闹钟的“奴隶”领带扎得紧，小心青光眼每周最好一天不开车上班的车里不做三件事职场人士别用健康换口福电脑族每天不可不喝的4杯茶伏案工作，切记“摇头晃脑”二郎腿不能随便跷，小心腰背痛第五章 不生病的居家方式No.1 家居有“毒”，不可不扫别把有毒材料“装”回家买家具，样品最环保居家铺地毯，当心健康隐患挂上窗帘，将噪音挡在窗外室内“吸毒”的绿色植物当心厨房三大“毒源”使用不当，马桶也能成“杀手”坏情绪是家庭新的污染源注重居室小细节，生活更健康No.2 向高科技污染说“不！”电冰箱不是“保险箱”空调如何“调”健康洗衣机也要勤“洗澡”使用饮水机当心饮进“干滚水”防范电磁污染的6条准则小心微波炉的危害小小电吹风，辐射“王中王”电视机背后隐藏的“杀手”“藏污纳垢”的电脑键盘发手机短信过多会影响智商No.3 重新认识“卫生”，消除细菌温床留意身边暗藏的9大卫生死角别让菜板变“毒板”保鲜膜不一定“保险”卫生筷其实不卫生小心剔牙“剔”走健康嚼口香糖不能代替刷牙从现在开始，把洗手提上日程小心衣服越洗越脏拖把不要直接用手拧滥用消毒液不能消毒改变日常生活中的7个不良行为No.4 美容有方，要美丽更要健康有一种伤害叫时尚别用美丽谋杀自己冬天不能“只要风度不要温度”束腰会毁掉健康乱拔眉毛当心“喜离眉梢”洗脸是“面子问题”，不容忽视皮肤也会“亚健康”吸烟让皮肤衰老得更快化解体内毒素，塑造美丽容颜对抗外界毒物，6法排毒养颜粗粮里的美容智慧一日吃三枣，终生不显老“芝麻”女人不易老让你美丽如花的9种天然食物第六章 不生病的保健养生方式No.1 “一式三招两观念”，气血充足身体好早睡早起身体好敲胆经，敲黑满头白发按摩心包经，胜过吃人参人不是老死的，而是“气”死的保持肠胃清洁最重要No.2 保健有方，现代病无门每天吃果蔬，降低癌威胁多吃醋，少得高血压不想骨质疏松，最好别太“高蛋白”适当做运动，老来不痴呆No.3 关爱自我，远离亚健康无病不一定一身轻职场人士为何“三十而亚”“春困”是亚健康信号亚健康旗下的紧张性头痛预防亚健康，才能真健康健康睡眠——走出亚健康的第一良方巧法“吃掉”10种亚健康症状No.4 养生重细节，健康不打折手部保健很重要按摩脚心祛百病今夜如何“安枕无忧”担心失眠比失眠本身更可怕在错误的时间洗澡危害大疲劳不同，休息方式也不同春捂秋冻，不生杂病酷暑养阳“三字经”保健，茶不可不饮男不可无姜，女不可无糖秋后进补须谨慎养生多点“小动作”现代人养生保健的5个好习惯No.5 是药三分毒，科学用药不伤身服药方法不正确，药到病不除服用9类药物的“黄金时段”用药必须防过敏有些人服用安眠药不“安眠”中西药同服可能相克缺钙不能只吃补钙药使用抗生素的6大误区外用药物勿大意药酒也是药，不能人人皆饮要警惕家庭药箱的“内忧外患”附录 生活中的饮食守则1 饮食搭配宜忌食物相克 蔬菜的相克食物食物相克 水果、干果的相克食物食物相克 肉、蛋、奶的相克食物食物相克 水产品的相克食物食物相克 五谷杂粮的相克食物食物相克 饮品的相克食物食物相宜 蔬菜的黄金搭档食物相宜 水果、干果的黄金搭档食物相宜 肉、蛋、奶的黄金搭档食物相宜 水产品的黄金搭档食物相宜 五谷杂粮的黄金搭档食物相宜 调料的黄金搭档食物相宜 饮品的黄金搭档2 食物食用宜忌不宜多食的食物不宜凉吃的食物不宜生吃的食物不宜空腹吃的食物易致毒的食物可能致癌的食物慎食食物吃要适时得法3 补益、食疗饮食宜忌保健食疗食物富含矿物质的食物健脑食物

<<不生病的生活方式大全集>>

章节摘录

糖——甜蜜的“陷阱” 糖是甜蜜的能量 “糖”的概念，在日常生活中指的是精制后的白糖和蛋糕、饼干、巧克力、饮料等食品加工中常用的糖浆。这些糖味道较甜，是很多人离不开的生活“调味品”，同时也能为身体提供很高的能量，让人的情绪兴奋起来。

一些人难以抵挡它“甜蜜”的诱惑，整日糖不离口，甚至形容吃糖的感觉是“味蕾在舞蹈欢唱”。

嗜糖之害。

甚于吸烟 糖虽然“甜蜜”，但其背后却隐藏着可怕的陷阱。

世界卫生组织曾调查了23个国家的人口死亡原因，得出结论：长期食用含糖量高的食物，会使人的寿命明显缩短！

嗜糖之害，甚于吸烟！

有实验证明，糖在人体内的代谢需消耗多种维生素和矿物质，并会干扰白细胞的免疫功能，增加人体内的自由基。

因此，经常吃糖会造成维生素缺乏、缺钙、缺钾等问题，导致骨质疏松，血压升高，血脂与血胆固醇的含量增加，胰岛与肾上腺的负担过重，加速人体衰老，进而引发多种慢性病，如龋齿、近视、佝偻、心脑血管病、糖尿病、肥胖症、老年性白内障等。

科学吃糖 长期大量吃甜食对身体有害，但只要掌握好吃糖的最佳时机、控制糖的摄入量，对健康还是有好处的。

比如，洗浴时会大量出汗和消耗体力，浴前少量吃糖可防止虚脱；疲劳饥饿时吃一些糖，糖分可迅速被机体吸收，从而提供能量；低血糖时，喝一杯糖水可升高血糖，缓解头晕恶心的症状；饭后吃点甜品，可使人在学习和工作时精神振奋。

此外，运动医学研究证实，运动员在剧烈运动前喝少量含糖饮料，可提高运动成绩；运动后及时补糖，可消除疲劳。

营养学家推荐，每人每日摄入白糖量的最高限应为30~40克，即不超过总碳水化合物摄入量的10%。

维生素补多了也有“毒” 科学补充维生素有必要 维生素是人体重要的营养素，种类繁多，而且每种都有其特殊的生理功能。

人体只要缺乏其中一种，就会引发生理代谢紊乱，发生维生素缺乏症，甚至全身陷入危险状态。

在生活中，人们往往由于烹调方法不当，不喜欢吃果蔬，消化不良等原因，造成维生素的摄入不均衡。

所以对很多人而言，在平衡膳食的基础上，科学补充维生素制剂是很有必要的。

维生素摄入过多，对身体有害 在广告的大肆宣传下，有些人把“进补”维生素制剂当成了一种时尚，认为补充维生素是多多益善。

但是，最新研究证明，“大补”维生素对身体有害。

例如，长期大量口服维生素A，易引发骨骼脱钙、关节疼痛等中毒症状；长期大量口服维生素D，可导致眼睛发炎、皮肤瘙痒、恶心、肌肉疼痛乏力等；维生素E过量使用会引起血小板聚集，血栓形成，并导致胃肠功能紊乱、视物模糊等，妇女则会月经过多或闭经。

某些特殊人群过量补充维生素，更会造成不可挽回的恶果，比如孕妇若长期大量服用维生素C、维生素E或维生素D，可能会导致流产、胎儿大脑发育异常或大动脉发育障碍。

饮食是维生素的主要来源 对某些特殊人群来说，比如常年在野外作业或参加科学考察的人员、在海上航行缺乏新鲜食物的船员、由于疾病等生理原因而无法进食的病人等，维生素制剂可被视为健康的必需品。

但是在一般情况下，成年人只要每日吃谷类300~500克、蔬菜400~500克、水果25~50克、畜禽肉类50~100克、鱼虾类50克、豆类及豆制品50克、奶类及乳制品100克，几乎所有维生素的摄入量便都可以达到标准。

所以，补充维生素，应该以饮食为主，制剂为辅，且要适量。

<<不生病的生活方式大全集>>

若做不到这一点，就要在日常饮食中有针对性地摄取一些富含各种维生素的食物，如鸡蛋、猪肝等，富含维生素A；大豆、橙子、胡萝卜等，富含胡萝卜素（可在体内转化为维生素A）；土豆、青豌豆、核桃、榛子、菜花、鱼肝油、猪肉等，富含B族维生素；牛奶、蘑菇、鱼等，富含维生素D；生菜、辣椒、白菜、花生等，富含维生素E。

很多人都缺乏矿物质 矿物质是维持生命的元素 矿物质又叫无机盐，它和维生素一样，是维持生命的元素。

在人体所必需的29种元素中，除碳、氢、氧、氮外，其余都是矿物质元素，如钾、钠、钙、磷、碘、铜等。

矿物质在调节生命代谢过程中起着极为重要的作用，一旦缺乏、摄入过量或不平衡，就会导致其他营养素不能被人体正常利用，从而引发多种疾病，比如缺铁性贫血、骨质疏松等，甚至导致死亡。据调查，我国存在较为普遍的矿物质摄入不足和不均衡的现象，如大约有50%的6~24个月大的儿童，因缺铁而面临大脑发育迟缓的危险；每年约有200万新生儿由于缺碘而智力发育不全。

导致我国居民矿物质缺乏的原因 1.传统的饮食结构，使铁、碘等矿物质的吸收率非常低；有偏食、挑食等不良饮食习惯的人，摄人的食物品种单调，会造成某些矿物质缺乏。

2.地球表面各种元素的分布不平衡，某些地区表层土壤中缺少一种或几种元素，生活在该地区的人群长期食用产自该地区的食物，必然会引起某元素的缺乏。

3.食物在加工过程中容易造成矿物质损失。

如粮谷表层富含的矿物质，碾磨过于精细就会丢失；蔬菜浸泡于水中，大量矿物质也会流失。

正确饮食，合理补充矿物质 人体在每日的新陈代谢过程中都会消耗一定的矿物质，因此必须通过多样化膳食及时补充。

比如：牛奶可补钙；茶水可补锰，每天喝3杯茶，就能满足人体对锰的需要；粗粮补铬；紫菜补镁，每100克紫菜中含镁量最高可达460毫克，而成人一天的生理需求也不过300毫克左右；猪肝含铜量最高，每天吃100克猪肝即可满足人体对铜的需要；海带补碘，经常吃海带可预防甲状腺肿；牡蛎补锌，其含锌量居各种食物之首。

营养专家指出，对由于受条件限制、日常生活中很难用饮食保证矿物质摄取的人来说，最好在医生的指导下适量补充矿物质补充剂。

<<不生病的生活方式大全集>>

编辑推荐

世界卫生组织曾指出：健康基石，即健康的必要的基础，就是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

这16个字正好是对不生病的生活方式的最佳诠释。

具体说来，不生病的生活方式就是注重每一个生活细节：无论衣、食、住、行都要适度；做人行事不强求、知足常乐、淡泊宁静……做到这些，就能极大地降低高血压、糖尿病、癌症等疾病的发病率，从而延长人的平均寿命。

《不生病的生活方式大全集》从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，对健康的生活方式进行了全面而科学的阐述。

<<不生病的生活方式大全集>>

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:<http://www.tushu007.com>