

# 健康10+1



[健康10+1 下载链接1](#)

著者:王哲

出版者:山东美术出版社

出版时间:2009-5

装帧:

isbn:9787533027537

《健康10+1》内容为：健康是一项终身事业，在健康是福的今天，做好自我的健康管理是保证身体健康的前提。关心健康不是脆弱的表现，生病是机体自然的调节，成年男人既然被要求承担种种责任，就更不应该忽视自己的身体了。我们只有爱自己的身体，才能更好地为这个世界作出贡献。

作者介绍:

## 目录: 第一章 定期检查身体

- 1.相信医学
- 2.每年体检一次
- 3.验血
- 4.体检
- 5.和医生交流
- 6.掌握医学知识
- 7.吃药
- 8.改变自己

## 第二章 减肥

- 1.了解自己的体重
- 2.减肥
- 3.专心买东西
- 4.饿时先喝水
- 5.晚饭前后活动
- 6.剩下几口饭
- 7.天天重复

## 第三章 每天锻炼30分钟

- 1.锻炼的目的
- 2.锻炼的即时性
- 3.锻炼的方法
- 4.锻炼和健康长寿
- 5.避免运动损伤
- 6.避免锻炼成瘾
- 7.定时锻炼的好处
- 8.如何走?
- 9.跑步

## 第四章 减压

- 1.养心
- 2.注意血压
- 3.减少精神压力
- 4.改变自己的世界
- 5.忘掉压力
- 6.压力的来源
- 7.制怒
- 8.消除焦虑
- 9.预先计划
- 10.简单生活
- 11.交流和放松

## 第五章 多喝水

- 1.水的重要性
- 2.喝汤还是喝水?
- 3.水就是水
- 4.如何喝水?
- 5.喝什么样的水?
- 6.喝纯水

## 第六章 吃平衡饮食

- 1.预防食品中的污染
- 2.建立健康的饮食习惯
- 3.吃半素食，半生半熟
- 4.限制脂肪的摄入量，以植物脂肪和不饱和脂肪酸为主
- 5.控制胆固醇的摄入量

- 6.蛋白的摄入量控制在10%以内
  - 7.多吃绿色、橘色、红色和黄色的蔬菜和水果
  - 8.少吃糖和盐
  - 9.补充钙、维生素和矿物质
  - 10.多吃纤维
  - 11.水果
  - 12.豆类和谷类
  - 13.肉类
  - 14.一定要吃早餐
- 第七章 戒烟限酒
- 1.吸烟的危害
  - 2.戒烟的难处
  - 3.戒烟的开始
  - 4.戒烟的过程
  - 5.饮酒是否有益
  - 6.酒和成年男人
- 第八章 按时作息
- 1.顺应生物钟
  - 2.保障睡眠
  - 3.早睡早起
  - 4.补觉
  - 5.睡前的准备
  - 6.睡眠的条件
  - 7.催眠的办法
  - 8.起床之前
  - 9.计划你的时间
- 第九章 避邪
- 1.人与疾病
  - 2.远离动物
  - 3.避免高危场所
  - 4.改变不良习惯
  - 5.加强个人防疫
  - 6.远离危险
  - 7.远离污染
  - 8.避毒
  - 9.排毒
- 第十章 培养良好的嗜好
- 1.何谓嗜好?
  - 2.戒除不良嗜好
  - 3.良好嗜好的作用
  - 4.培养良好的嗜好
- 第十一章 永远保持快乐
- 1.心中的笑者
- · · · · (收起)

[健康10+1 下载链接1](#)

标签

科普

京虎子

评论

这个中间应该有编辑大篇幅修改吧。不大相信有些段落会是京虎子写的。比如谈人体要和谐，中医有这样那样的理论……

---

[健康10+1 下载链接1](#)

书评

---

[健康10+1 下载链接1](#)