

《身体那些事儿（生活卷）》

图书基本信息

书名：《身体那些事儿（生活卷）》

13位ISBN编号：9787540673901

10位ISBN编号：7540673907

出版时间：2009-1

出版社：广东教育出版社

作者：陈跃龙 编

页数：198

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.tushu111.com

《身体那些事儿（生活卷）》

内容概要

《身体那些事儿(生活卷)》除了详细为读者介绍如何应对这些睡眠疾病，还从多个角度指导读者如何获得一份更优质的睡眠。生命在于运动，在一些人看来，运动似乎并不是身体里重要的事儿。其实，运动也许不像饮食和睡眠那样不可或缺，却是提高人们生命质量的根本。换句话说，运动不仅可以为身体抵御绝大多数疾病的侵袭，还让我们的身体更具活力。

民以食为天，吃饭是维持生命的基础。我们不提倡每天用人参、鹿茸、冬虫夏草这些高贵补品来维护身体的健康，只是在《身体那些事儿(生活卷)》中告诉读者如何吃得好、吃得巧，能用最廉价、最方便的饮食方式来获取最大的健康，既有传统的饮食方式，也有现代科学的膳食计划。《身体那些事儿(生活卷)》也详细列举了一些日常生活中危害健康的饮食陷阱，让读者能够识别并绕开这些陷阱，做到真正的健康饮食。

睡眠是身体的另外一件重要的事儿，人的一辈子有三分之一以上的时间都在睡眠中度过，优质的睡眠会为人们提供更充足的精力。然而，很多人的睡眠质量并不理想，有近四分之一的国人存在各种各样的睡眠问题，有一些疾病甚至会危及生命。

《身体那些事儿（生活卷）》

书籍目录

第一章 调理饮食的事儿1 餐桌上的战争? “杯水”之议:晨起第一杯水喝什么? 饭桌“汤”战,难解难分? 粗养VS细养,谁主沉浮? 数字化食谱,吃出健康? 食品添加剂,天使or魔鬼?? 饭桌上,多言还是寡语? 从“盐”要求,健康一生2 维护健康有食疗?“世间第一补”:药粥? 饮食调理,抵御骨质疏松? 食疗有方,告别便秘? 食品中的“伟哥”? 维生素,现代“补品”新概念? 小太阳们,吃吃喝喝也减肥3 美化身体的食物? 神奇的大蒜? 莲子,老少皆宜的健康食物? 老年人,“虾”吃有道理? 白菜——防癌高手? 萝卜——最便宜的人参? 美味食品,将美丽“吃”出来? 绿豆解百毒?? 菠菜+玉米:共同擦亮“心灵之窗”? 益寿养颜论枸杞4 吞掉身体的美味? 生食者,莫要与“虫”共舞? 食用蔬果,警惕毒物残留? 别让蔬果变成毒药? 宵夜,让他夜间丧命? 鱼肉里的三道鬼门关第二章 掌管睡眠的事1 恶性睡眠,残害了我们的身体? 说睡就睡,当心“瞌睡虫”? 夜间打鼾的“失眠”人? 恶性睡眠,吞噬了孩子的智力? 睡不好,中医把脉“心虚胆怯证”? 宝宝睡觉,为啥爱出汗? 女儿的睡眠依赖上了MP32 管理你的睡眠? 需要重新认识的睡眠误区? 挺着大肚子,照样睡好觉? 刺激控制法:失眠床变睡眠床? 甩掉失眠,从改变行为开始? 失眠,食疗来帮忙? 三“小兵”,降服梦中杀手? 在肌肉松弛和彩图想象中悄然入睡? 睡眠限制,轻松睡个好觉? 午觉,你还睡不睡? 吃出好睡眠3 睡眠健康知多少? 做梦,是种意想不到的功能? 电热毯,温暖之余有弊端? 买床垫,请个医生当参谋? 头等大事,选好枕头第三章 保持运动的事1 身体难挡的运动诱惑? 柔韧性锻炼,还你婀娜多姿? 强健的腹肌,男人的“名片”? 不爱运动,矮人一截? 控制血糖,别舍弃运动这味“药”? 学会“走路”,就能踏上健康路2 适合你身体口味的运动? 有氧运动,延缓衰老的良方? 实用瑜伽,想做就做? 什么运动能健脑?? 体育游戏,让宝宝快乐“减肥”? 产后运动,简单又实在3 运动,也会让身体吃紧? 伤“心”的锻炼? 运动场上,意外层出不穷? 游泳消暑,谨防疾病缠身? 爬楼训练,别牺牲了关节? 运动,应注意轻重缓急4 运动,要用科学的态度? 运动量,费思量? 运动补液,不止喝水那么简单? 运动忠告:择时、择地、择项? 赶走运动疲劳,不让酸痛过夜? 有些运动,少儿不宜

章节摘录

第一章 调理饮食的事儿 1 餐桌上的战争 ? 食品添加剂, 天使or魔鬼? 我们听过不少关于伪劣食物的报道, 从“毒米”、“色素馒头”、“苏丹红事件”, 到“溴酸钾风波”, 近几年的食品安全事件一桩接一桩。在营养越来越好的今天, 吃得安全竟然变得如此之难! 食品添加剂: 其实你不懂我的心 在这一连串食品安全事件背后, 都有一个共同的“主谋”, 那便是食品添加剂。也许由于近几年对食品安全的负面报道太多, 很多人把食品添加剂当成了过街老鼠, 一提起就会想到“有毒”、“有害”、“不良反应”等词, 甚至连癌症、胎儿畸形这样的疾病都会跟食品添加剂联系起来, 这实在是一种误解。事实上, 食品添加剂不仅改善了食物的品质和色、香、味, 而且在防腐和加工工艺中, 起到了非常重要的作用。曾有专家说: “没有食品添加剂就没有现代食品工业, 也就没有健壮的男子、苗条的女子、聪明的小孩和硬朗的老人。”如果真的“不含防腐剂”, 就无法保证食物在保存过程中不变质, 食物就不可能贮存那么长时间; 如果没有各种甜味剂、合成香料, 我们就不可能吃到如此多种色、香、味俱全的食品。我们日常食用的酱油、味精、食盐等都属于食品添加剂的范畴。

食品添加剂的非凡贡献 1. 防腐 就拿苯甲酸、山梨酸等防腐剂来说, 如果食品中不添加, 在运输保存的过程中就可能产生某些有害的微生物, 这对健康的危害将远甚于防腐剂。

2. 抗氧化 含油脂较多的食品在贮存过程中易被空气氧化, 引起酸败、变质、变色, 而抗氧化剂则能够有效地阻止或延缓食品的氧化进程。

3. 增加食品的色、香、味 如面粉增白剂可改善小麦粉色泽, 并能抑制微生物滋生; 酸度调节剂可用于改善食品的风味; 着色剂、护色剂可使食品呈现良好色泽, 增进食欲; 糖醇类甜味剂不会引起血糖值升高, 也不产酸, 特别适合于糖尿病患者、肥胖症患者。

食品添加剂, 错误使用危害大 由于大多数食品添加剂是化学合成物, 若长期超量摄入, 有可能会对人体造成影响。因此, 国家对这些食品添加剂规定了明确的安全使用剂量和使用范围, 只有在这个剂量和范围内使用, 才不会对身体造成影响。既然如此, 为什么还会不断出现食品添加剂被叫停的事件呢? 其实这些大都不是食品添加剂本身的问题, 而是某些生产厂家使用不当的问题。

使用过期、劣质的食品添加剂, 这和食用过期食品一样有害或更甚。不加选择地滥用或超标使用食品添加剂。比如为节约成本, 某些厂家在一些劣质产品中加入大量的色素或甜味剂等, 以使产品看起来美观漂亮, 口感好。

使用已禁止使用的食品添加剂。限于以前的检测手段, 未发现某种物质对健康的危害, 但随着检测手段的不断提高, 发现这种物质也可能对人体有害, 便只能叫停。

伪劣添加剂对身体危害较大, 常会导致腹泻、贫血, 引起对肝脏及肾脏的损害, 而且可能诱发癌症、胎儿畸形。一些有毒化学物质还会在体内蓄积, 人体很难通过代谢将其清除, 这样就会引发人体的慢性毒性反应。

消费者: 吃要吃得明明白白 尽管食品添加剂不可缺少, 但随着检测手段的进步, 人们对健康关注度的提高, 今后可能会有越来越多的食品添加剂被曝光, 对此, 普通消费者又该如何应对呢? 看法一: 这种新闻看多了, 早就见怪不怪了, 不用理会, 反正没曝光之前也一直吃这些东西, 不照样没出现问题? 专家看法: 并不能说绝对没问题, 像有些食品公然使用国家明文禁止的添加剂, 尤其是一些小厂家, 使用不合格、过期的食品添加剂, 当然会对身体有害, 一旦发现, 应立即禁止使用。

看法二: 如今隔三差五地会在我们的餐桌上发现不安全食品, 搞得人心惶惶, 简直不知道还有什么东西可以放心地吃。 专家看法: 人心惶惶、草木皆兵也没必要, 仍是那句话, 添加剂的使用不可避免, 只要在允许剂量之内, 质量合格, 就不会有太大问题。如果仍然担心的话, 建议在选择食品时注意以下几点。

尽量吃天然食品, 少吃加工食品。尤其是香肠、腊肉, 这类腌制品和熏制品所含添加剂很多, 更应少吃。

尽量选择正规厂家生产的产品。相对而言, 正规厂家的产品由于监管严格, 更能保证食品的安全性。

选择食品之前要“一看、二闻、三尝”: 首先看色彩, 颜色特别鲜艳的不要选; 其次闻味道, 远远就闻到味道特别香浓的, 往往意味着食品添加剂的用量不会少; 最后尝口感, 吃起来太爽脆香美的食物, 使用的食品添加剂及调味剂大都较多, 尤其是烘烤、煎炸、膨化类食品。

另外, 肝肾功能不全的患者和儿童, 由于机体代谢能力低下, 不适于食用防腐剂、色素等添加剂含量较多的食品, 如方便面、火腿肠、罐头、饮料等。

饭桌上, 多言还是寡语 吃饭。沉闷? 热闹? 18岁之前, 小王一直生活在北方的一个小县城, 厂区宿舍是一排排的平房, 每到吃饭时就能闻到邻家饭菜的香味。北方人性格爽朗, 爱边吃饭边大声和隔壁邻居谈论事情。在小王家, 吃饭时间也是家庭成员互相沟通的最好时机。 后来小王考取上海某大学, 从此便留在了上海, 并在此结婚生子。记得第一次见公婆, 在饭桌上, 小王却突然陷入尴尬中, 他们好像并不愿意和小王多说话。好几次小王鼓起勇气主动挑起话题

，他们的反应也甚为冷淡，总是用极其简单的话语带过。原来“食不言，寝不语”是他们家的习惯。婆婆是医务工作者，她说，进食时高谈阔论，过多地说笑和喧哗，那样会增强肠胃交感神经的兴奋性，胃的运动力就会因此减弱，消化液分泌会减少。同时，说话时会将大量的空气吞入胃肠，可能引起恶心、呕吐、腹胀、腹痛和引发慢性胃炎以及消化不良等疾病。婆婆说的确实有道理，可小王仍然不喜欢饭桌上那种冷淡而沉闷的气氛。

饭桌上的交谈，利大于弊 古人云，“食不言，寝不语”，单就养生学来说，这是有一定道理的。一方面，吃饭时一边说话或看电视，会影响食欲和消化液的分泌，减弱胃肠道的蠕动功能，出现消化不良或进一步引起胃肠道疾病，如胃炎、胃溃疡、肠炎等；另一方面，吃饭时谈兴过盛，进食不专心，容易使食物误入气管，造成呛咳或气管堵塞。食物中如果有硬物，如骨头、鱼刺等，还可直接损伤食管，严重时可能会危及生命。曾经有人吃鱼不小心，鱼刺滑进食管后，穿过食管壁刺伤主动脉，造成大出血。因此，吃饭时一定要小心。但是，卫生习惯并不可能完全控制人文习俗。吃饭时，家人之间进行一些情感的交流，对生活节奏紧张的现代人来说，这种时刻是弥足珍贵的，不但可以促进家庭成员的亲情关系，而且可以令人心情愉快。从心情舒畅这点来说，吃饭时愉快地交谈对胃肠道是有益的。人的胃肠道功能受自主神经控制，心情紧张、压抑的人，易引起胃肠道功能紊乱。临床观察表明，长期精神紧张、焦虑、压抑者易患消化性溃疡，而且溃疡愈合后，在遭受精神刺激时，溃疡容易复发或发生并发症。因此，吃饭时进行适当的交谈，保持心情舒畅，不但不会影响食物的消化吸收，相反，可促进进食的质和量。当然，大叫大闹、情绪激动是应当避免的。特别是在进食鱼、鸡等带骨头的食物时，还是少说为妙，以免鱼刺和骨头卡喉。

结尾引用柏杨先生的一段话：“一个家庭一旦进入‘寝不语，食不言’之境，那就惨绝人寰；盖世界上只有两处是‘寝不语，食不言’的，一处是军营，一处是监狱。温暖的家庭竟成了军营、监狱，弄得每个人都得严守纪律，诚惶诚恐，连一分钟松懈都不能有，不如跳河算啦！”

从“盐”要求，健康一生 多种多样的“盐”论 张大妈家中的生活用品一向由她亲自采购。她慢慢地发现，现在超市货架上盐的品种增加了不少，不光有碘盐，还有加锌盐、加钙盐、加铁盐、核黄素盐、低钠盐，真够眼花缭乱的。找了个售货员问一下，也只知道这些是营养盐，具体有些什么功效就说不上来了。张大妈糊涂了，到底什么盐对身体好呢？

其实，所谓的营养盐，就是在优质食盐中添加人体所需的多种微量元素，或者调整其中某些元素的含量。这样一来，既能调味，也可改善人体的生理功能。为了健康的生活，我们还真有必要恶补一下用盐的知识。

1. 碘盐 这是人们再熟悉不过的食盐了，几乎每家每户都曾用过。在没有普及碘盐之前，由于一些地方缺碘，很多人得了大脖子病，还有婴儿产生智力障碍，也就是患了呆小症。这是因为碘可在人体内合成一类激素——甲状腺激素，从而有助于神经系统发育，促进糖和脂肪代谢等。目前，世界公认防治碘缺乏病最有效的强化食品就是碘盐。但是，碘盐容易氧化分解而失效，所以要存放在有色密封的罐子里，置于阴凉干燥处。碘盐遇高温也会分解，炒菜时要等菜熟再放盐，尽量避免久炖、久煮。

2. 加锌盐 葡萄糖酸锌口服液大家都听过，那么，锌到底对我们有多重要呢？原来，锌能让我们的抵抗力更强、身体发育更好，保护我们的皮肤和视力，还让我们更有食欲。一些食物（如动物内脏、肉类、蛋类、豆类等）含锌丰富。可是儿童、孕妇及老年人仅靠吃这些食物还远远不够。

《身体那些事儿（生活卷）》

编辑推荐

面对各种语焉不详、似是而非的健康资讯无所适从，请翻开下一页，《身体那些事儿(生活卷)》会带你走进一个崭新的、科学的健康生活。人类社会发展到今天，物质文明和精神文明已经达到了一个空前的高度，生活品质日益提高的同时，生活节奏也变得越来越快，各种各样的压力随之而来，时刻考验着人们的承受能力。然而，我们能够创造出各种各样的繁荣，却仍然改变不了生老病死的客观规律，疾病和死亡永远无法被完全消灭。在人的一生中，如果能够在绝大多数时间里拥有健康，便是一种最强大的竞争力量，毕竟，健康的体魄才是获得成功的先决条件。听一听我们身体的呐喊吧！当你的身躯在品尝苦辣酸甜、感受喜怒哀乐时，它可能已经超负荷运转；当你的身体在努力维持日复一日的运转时，却还要遭受病毒、细菌的攻击，还要清剿吸烟、汽车尾气、化肥农药催生的癌细胞，还要抵抗酗酒、高脂饮食带来的血管硬化、肝硬化，还要恢复拼命工作带来的过度劳累……

如果我们无视身体的感受、滥用身体的能量，身体就会报复我们：高血压、心脏病、脑溢血、癌症、肝硬化、过度肥胖、性功能减退、生育能力下降，这些在人类进步的几千年中都并不多见的疾病，却在近五十年内大肆侵害人类的健康，发病率和死亡率甚至比最厉害的传染病还要高！这就是虐待身体带来的惩罚。经济发展了，生活也变好了，可是你知道怎样才能活得健康吗？健康的生活到底是什么？其实很简单，你只要会吃，会睡，会运动。简单的道理，却蕴含着许多科学和智慧。时尚的人，必须了解如何在吃饭中补充损耗：哪些养身、哪些伤身；哪些延年益寿，哪些美容养颜；哪些适合自己，哪些适合家人……现代的人，需要懂得怎么在睡眠中养精蓄锐：如何抵抗梦魇，如何抗拒失眠；如何制定好的睡眠计划，如何拒绝差的睡眠习惯；如何看待梦境，如何转化噩梦……

睿智的人，应当知道怎样在运动中调节平衡：什么是合适的运动量，什么是合适的运动项目；什么是强壮身体的运动，什么是美体瘦身的运动；什么是适合老年的运动，什么是适合儿童的运动……

吃、睡、运动，这些谁都会，可是如何吃得好、睡得香、运动得健康，这可是门学问！不健康的生活方式创造了疾病，我们也可以健康的生活方式去战胜疾病。良好的生活习惯，比医生和药物对身体更有用。一种生活习惯并不一定适应所有人，应该严格根据自己的情况选择适合自己的生活习惯。在《身体那些事儿(生活卷)》中，我们为读者量身定做了一些适合自己的运动方式，还提醒读者在运动中应该遵循哪些运动规律，避免哪些运动所带来的伤痛。身体其实很简单，如果我们能够尊重身体、生命的一些规律，就会拥有无比珍贵的健康，也会拥有无比灿烂的生命。

《身体那些事儿（生活卷）》

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.tushu111.com