

《抗疲劳饮食法》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508251967

内容简介

本书阐述了疲劳发生的原因和对健康的影响，以帮助人们正确认识疲劳，介绍了饮食营养与疲劳的关系和抗疲劳的饮食方法，推荐了多种抗疲劳的食物、中药和食疗方，以帮助人们解除疲劳，并概述了抗疲劳食品的研究现状和发展前景。其内容科学实用，方法简便易行，适合大众读者阅读。

目录

一、正确认识疲劳

- 1、疲劳的定义是什么
- 2、中西医对疲劳的认识及差异有哪些
- 3、疲劳分为几类
- 4、什么是体力性疲劳
- 5、什么是脑力性疲劳
- 6、什么是心理性疲劳
- 7、什么是混合性疲劳
- 8、什么病理性疲劳
- 9、与疲劳相关的生化指标有哪几种
- 10、疲劳的表现类型有哪些
- 11、什么是慢性疲劳综合征
- 12、中医学对慢性疲劳综合征的认识有哪些
- 13、怎样区分健康与亚健康
- 14、什么是亚健康
- 15、亚健康有什么表现
- 16、造成亚健康的因素有哪些
- 17、为什么说疲劳是亚健康状态的导火索
- 18、什么是衰弱综合征
- 19、疲劳产生的原因有哪些
- 20、疲劳是如何形成的
- 21、中医学对疲劳有哪些认识
- 22、疲劳的现代医学理论是什么
- 23、什么是“疲劳毒素”
- 24、疲劳毒素有哪些危害
- 25、疲劳毒素对人体器官有哪些影响
- 26、疲劳对人体有什么危害
- 27、疲劳影响工作效率吗
- 28、疲劳可导致过早衰老吗
- 29、疲劳过度导致过劳死的早期信号有哪些

- 30、 疲劳的诊断标准是什么
- 31、 怎样自测疲劳程度
- 32、 哪些人容易疲劳
- 33、 工作、生活环境中有哪些污染可造成人体疲劳
- 34、 哪三类人容易疲劳
- 35、 消除疲劳的方法及原则有哪些
- 36、 怎样减少环境污染
- 37、 根据疲劳的不同类型可采取哪些消除疲劳方法
- 38、 为什么要及时消除疲劳
- 二、 饮食营养与疲劳的关系
- 39、 为什么抗疲劳要进行饮食调养
- 40、 有哪些抗疲劳的妙方
- 41、 什么是营养素
- 42、 哪些是宏量营养素
- 43、 哪些是微量营养素
- 44、 疲劳与饮食的相互关系是什么
- 45、 有助于消除疲劳的正确饮食有哪些
- 46、 饮食不当会引起疲劳吗
- 47、 选择抗疲劳饮食的原则是什么
- 48、 慢性疲劳患者应怎样进行饮食保健
- 49、 哪些食物可以快速消除疲劳
- 50、 什么时候是摄入抗疲劳食物的最佳时机
- 三、 抗疲劳营养素及抗疲劳物质
- 51、 什么是抗疲劳物质和抗疲劳营养素
- 52、 哪些抗疲劳中药最有效
- 53、 抗疲劳食物对人体的作用有哪些
- 54、 如何通过食物和天然药物提高体内自由基防御体系以促进疲劳消除
- 55、 如何提高机体免疫力来抵抗疲劳
- 56、 导致疲劳的几个主要因素是什么
- 57、 哪些植物性食物具有抗疲劳作用
- 58、 哪些动物性食物具有抗疲劳作用
- 59、 哪些水产品具有抗疲劳作用
- 60、 哪些菌类产品具有抗疲劳作用
- 61、 哪些是抗疲劳功能活性物质
- 62、 哪些中药可以抗疲劳
- 四、 抗疲劳食疗方
- 63、 怎样选用抗疲劳食疗方
- 64、 抗疲劳食疗验方有哪些
- 65、 疲劳伴发的症状有哪些
- 66、 针对乏力明显者的食疗方有哪些
- 67、 消除视疲劳的食疗方有哪些
- 68、 针对女性疲劳综合征患者的食疗方有哪些

- 69、针对有头晕症状者的食疗方有哪些
 - 70、针对有腹胀、肢体疼痛者的食疗方有哪些
 - 71、疲劳伴有心慌懒言、中气不足者采用哪些食疗方
 - 72、疲劳伴有失眠多梦、睡眠障碍者采用哪些食疗方
 - 73、疲劳伴有头痛者采用哪些食疗方
 - 74、疲劳伴有肌肉疼痛的患者应如何调养
 - 75、疲劳伴有焦虑不安者如何进行食疗
 - 76、疲劳伴有心情抑郁者采用哪些食疗方
 - 77、疲劳伴有恶心呕吐者采用哪些食疗方
- 五、抗疲劳物质在抗疲劳保健食品中的应用
- 78、营养素作为抗疲劳保健食品是如何应用的
 - 79、活性物质作为抗疲劳保健食品是如何应用的
 - 80、蚂蚁酒作为抗疲劳保健食品是如何应用的
 - 81、植物性食品作为抗疲劳保健食品是如何应用的
 - 82、中药作为抗疲劳保健食品是如何应用的
- 六、我国抗疲劳食品研究的现状
- 83、现在我国抗疲劳药物及活性物质有哪些
 - 84、我国抗疲劳功能食品存在的问题有哪些
 - 85、我国抗疲劳功能食品的发展前景有哪几方面

在线试读部分章节

一、正确认识疲劳

1.疲劳的定义是什么？

疲劳是指人们连续工作后效率下降的一种生理现象。疲劳在医学上被定义为：器官或机体过度运转导致的人体功能衰退和周身不适感觉。疲劳是人体生理过程不能维持其预定的运动强度时的生理反应，人的心率、血乳酸、最大吸氧量和输出功率等的单一指标或多个指标的改变都可以用来判断疲劳。连续的体力或脑力劳动后工作效率下降，出现倦怠、困乏、不舒服、烦躁或乏力等不良感觉，这种状态就是疲劳。这说明，人体经过长时间的劳动，必然会产生疲劳，使其工作能力下降，限制了运动度及水平的发挥，从而使脏器运转负荷不至于过大、这是人体的一种自我保护机制。疲劳是提高人体工作能力所必需的，它对恢复与提高机体功能有督促作用，没有疲劳的刺激，人体就得不到充分休息的欲望，机体的能力就不会得到恢复和提高。

有些学者把疲劳分成许多种，如肢体疲劳、肌肉疲劳、视力疲劳、脑力疲劳、心理（精神）疲劳、混合性疲劳等，但更多的学者只把疲劳简单明了地分作生理疲劳和心理疲劳两大类。

（1）生理疲劳：包括肌肉疲劳和神经系统疲劳，是指肌肉持续保持某种状态或不停地收缩和舒张而引起的运动能力下降，此时人会感到动作失调、姿势不正确、视觉迟钝和全身乏力，这种疲劳状态是作用于肌肉还是作用于中枢神经系统并不十分清楚。

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)