

<<细节为什么决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节为什么决定健康>>

13位ISBN编号：9787501963447

10位ISBN编号：7501963444

出版时间：2008-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：华文图景

页数：230

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>

## <<细节为什么决定健康>>

### 内容概要

健康是人生最大的财富。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵扰，可以说是每个人最大的愿望。

然而在现实中，由于生活节奏的日益加快和工作压力的增大，使人们不自觉地忽略了那些与健康密切相关的各种生活细节。

久而久之，这种生活方式就成了威胁健康的隐患。

对此如果不能及时防范和处理，往往会引起更大的健康问题。

所以为了保证自己的健康，首先就要从生活和工作中的细节抓起。

基于这一点，本书以问答的形式，科学地阐述了与生活密切相关又容易被忽视的健康问题，提醒读者养成良好的生活和工作习惯，并给予了科学实用的方法指导。

期望读者能从读完本书开始，逐渐改变那些有损自己健康的粗心行为，使自己的身心永葆健康！

## &lt;&lt;细节为什么决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生活细节决定健康 为什么春季易发桃花癣 为什么夏天也要注意保暖 为什么有些人不宜“秋冻” 为什么养生应该注重“秋收” 为什么冬季皮肤易干裂 为什么冬季洗冷水浴后应擦红皮肤 为什么冷热水交替洗浴有利于血管健康 为什么天冷洗澡应该从脚开始 为什么热天运动后不宜冲冷水澡 为什么裸睡更有利于健康 为什么晚上是防病的重要时刻 为什么睡眠不足对健康危害大 为什么不宜湿着头发睡觉 为什么要尽量避免交通振动 为什么午睡一小时最合适 为什么上班路上补觉不利于健康 为什么“落枕”应该先查颈椎 为什么打鼾也需要看医生 为什么不能用手挖鼻孔 为什么鼻子出血不能仰头止血 为什么眼睛也需要补水 为什么近视眼手术不是所有人都适合做 为什么不能随便揉眼睛 为什么隐形眼镜使用不慎会损伤眼睛 为什么中年人易患“眼梗” 为什么不能随意掏耳朵 为什么耳朵太“累”会致聋 为什么长时间使用耳机听力会下降 为什么牙齿需要定期清洗 为什么牙刷和刷牙方法是洁牙护齿的关键 为什么用35℃的水刷牙最适宜 为什么不要轻易拔掉牙根 为什么使用牙签剔牙要注意技巧 为什么牙齿掉了要尽快镶 为什么会产生口臭 为什么嘴唇越舔越干 为什么有些人不宜大笑 为什么按摩可以缓解神经衰弱 为什么经常按摩腹部可长寿 为什么“坐如钟”并不可取 为什么正确的走路姿势可以预防颈椎病 为什么不宜久跷二郎腿 为什么多抬脚可以缓解疲劳 为什么勤动嘴能让人变聪明 为什么跳舞能使人更年轻 为什么静电会伤身 为什么口罩使用不当也致病 为什么人到中年一定要认真吃早饭 为什么光脚穿运动鞋不好 为什么打哈欠也能保健 为什么用暖水袋取暖容易发生“低温烫伤” 为什么缓解脖子酸疼不能用力晃脑袋 为什么鞋子会影响脚的健康 为什么常穿拖鞋容易得扁平足 为什么一定要控制腰围 为什么如厕最好不要看书读报 为什么伸懒腰能解乏解困 为什么人体内不能缺铁 为什么输液不是治疗疾病的最佳手段 为什么休息是对付感冒的最佳办法 为什么感冒后不宜采用“运动疗法” 为什么勤晒太阳可以防流感 为什么森林浴有益身心 为什么吸烟会增加患癌的风险 为什么不能随便服用褪黑素 为什么糖尿病患者更应该预防便秘 为什么寒冷天气要注意预防心脑血管疾病 为什么靠输液来预防脑血管病没有科学依据 为什么脑血管病人在盛夏不宜用竹枕席 为什么深呼吸可以降低血压 为什么光靠补钙不能预防骨质疏松 为什么妈妈的不良饮食习惯会损害孩子的健康 为什么腹泻不应该禁食 为什么吃得太饱不能拍打或用力揉搓腹部 为什么“饭后百步走”不适合所有人 为什么不能拒绝出汗 为什么不能忽视蚊子叮咬 为什么沙尘对人的健康危害大 为什么四季都要防晒 为什么不能过多晒太阳 为什么冬季乘车要常开窗 为什么乘车不宜长时间看书或电视 为什么经常使用闹钟会影响心脏健康 为什么热天赤膊反而不凉快 为什么开车太快不利身心健康 为什么汽车会成为“细菌器” 为什么用钱不当会染病 为什么被宠物咬后即使没被咬破也应该打狂犬疫苗 为什么决定养宠物前要先测过敏原 为什么与宠物接触不要过于亲密 小知识第二章 用也应该注意细节 为什么自购药品服用前应仔细阅读药品说明书 为什么服药之前半小时不能吃水果 为什么服药应该看时间 为什么服药时喝水应适量 为什么热水服药有损药效 为什么服中药汤剂时太热太冷都不好 为什么服中药不宜加糖去苦 为什么有些药应嚼服 为什么吃药不能“干吞” 为什么不宜直接用药瓶服药 为什么吃药之后不能马上睡觉 为什么服用胶囊药物不能去“壳” 为什么服用中药时要忌口 为什么中药煎前不能洗 为什么中药不能超时超量服用 为什么中西药合用有时会适得其反 为什么中药不是煎得越久药效越强 为什么润喉片不宜随便吃 为什么胃溃疡患者应少用胶囊类药物 为什么维生素E不能与一些药物同服 为什么服用维生素C要忌食虾类海鲜 为什么不宜以果汁、牛奶送服抗生素 为什么使用药用酒精一定要把握好浓度 为什么服用抗生素类药物一定要忌酒 为什么腹痛、胃痛不能用解热镇痛药来止痛 为什么女性在哺乳期用药应谨慎 为什么不要轻易给孩子服用成人药 为什么不能随便服用抗生素 为什么创可贴不能随便贴 为什么慢性病患者不能擅自停药 为什么有些药应该在症状消失时立即停药 为什么扭伤后不宜立即涂抹正红花油 为什么伤口愈合后期换药不能太勤 为什么阿莫西林不宜作为家庭常用药储存 为什么有些药用剩下不宜留存 为什么药品在有效期内也可能失效 为什么碘酒存放时间不宜太长 为什么在夏季眼药应该冷藏 为什么不能把冰箱当药箱 小知识第三章 饮食上不容忽视的细节 为什么要重视喝水 为什么早晨起床后最好喝杯白开水 为什么新茶不能趁鲜喝 为什么草药茶不能随便喝 为什么绿茶与枸杞不能放在一起泡茶 为什么该天天喝牛奶 为什么袋奶不宜用微波炉直接加热 为什么饭前喝酸奶不会影响健康 为什么酸奶最好凉着喝 为什么夏天喝酸梅汤比喝碳酸饮料好 为什么酒与碳酸饮料不宜混着喝 为什么以酒抗寒不可取 为什么长期喝酒会伤骨 为什么喝茶不能解酒 为什么喝酒后应

## &lt;&lt;细节为什么决定健康&gt;&gt;

该吃些带汤的面食 为什么喝咖啡不容易得糖尿病 为什么喝咖啡要因人而异 为什么不是人人都适合喝豆浆 为什么喝骨头汤并不能真正的补钙 为什么方便汤料只能偶尔喝喝 为什么吃羊肉有禁忌 为什么羊肉最好搭配蔬菜一起吃 为什么有些蔬菜中会有“毒素” 为什么蔬菜生吃更好些 为什么有些蔬菜不能生吃 为什么食用油不宜长期吃一种 为什么不能长期食用粗制棉籽油 为什么运动后不宜吃鱼 为什么鱼干肉干不宜多口乞 为什么一定要吃新鲜的海鲜 为什么吃螃蟹有禁忌 为什么吃油炸食品应该细嚼慢咽 为什么油炸、烧烤食品少吃为好 为什么太甜的食物不能多口乞 为什么要尽量少吃奶油蛋糕 为什么上午吃水果最好 为什么吃水果也会致病 为什么最好不买切好的水果 为什么瓜不宜冰镇后食用 为什么不能空腹吃山楂、柿子 为什么常吃大蒜有利健康 为什么适当吃辣椒有益健康 为什么豆腐不宜天天吃 为什么平常吃些杂粮对健康有好处 为什么常吃“黑色食品”有益健康 为什么吃鸡蛋不能舍弃蛋黄 为什么不能过多补充蛋白质 为什么煮粥不应该放碱 为什么白酒不宜代替料酒 为什么有些人不宜进补鹿茸 为什么不能不吃早餐 为什么吃晚餐一定要讲究 为什么晚餐应少吃补钙食物 为什么吃饭应该细嚼慢咽 为什么吃饭太快太慢都不好 为什么有些人不宜吃得太饱 为什么吃过烫的食物不利于健康 为什么口味过重不利于健康 为什么天令吃油腻食物易患消化道溃疡 为什么少食多餐不一定能降血脂 为什么有些食物常吃会伤脑 为什么春天不宜多吃酸性食品 为什么夏天不能多食；令饮 为什么不能贪吃超市里免费品尝的食品 为什么孩子贪吃彩色食品有健康隐患 为什么口乞素达不到减肥目的 为什么胃肠不好的人应避免吃剩米饭 为什么街边的烤白薯不要随便吃 为什么嚼口香糖不能时间太长 为什么火锅不宜多吃 为什么面包最好在常温下保存 为什么鲜橙汁放置时间不能太长 为什么速冻食品最好买带包装的 为什么存放熟食不宜裹保鲜膜

#### 第四章 男人应注意哪细节

为什么男性也要常梳头 为什么胡须不能拔 为什么不宜留胡子 为什么领带不宜系太紧 为什么男性不宜戴金首饰 为什么男性年龄越大精子质量越低 为什么吸烟会影响男性的性能力 为什么男性要谨慎“落座” 为什么男性不应该久坐不动 为什么男性排尿后不宜马上坐下 为什么男性不宜趴着睡 为什么男性最好不要把手机放在裤兜里 为什么未育男性不能把笔记本电脑放在腿上 为什么男性骑自行车车座不宜太高 为什么男性不宜穿太紧的牛仔裤 为什么纯棉内裤不适合所有男性 为什么未育男性不适合热水坐浴 为什么男性便前也应洗手 为什么男性也有更年期 为什么男性不宜多吃乳制品 为什么男到中年要注意多喝水 为什么早上起床后不宜马上刮胡子 为什么男性也要常洗“下身” 为什么男性也需要排毒 为什么男性也要注意乳腺健康

#### 第五章 女人应注意哪细节

为什么女性不宜束腰太紧 为什么胸罩不能尺寸太小 为什么女性要注意内裤的选择 为什么低腰裤、露脐装不宜经常穿 为什么女性在热天应少穿紧身牛仔裤 为什么不宜常穿塑身内衣 为什么戴首饰不当也会引发疾病 为什么袜子口不宜太紧 为什么女性不宜戴着胸罩睡觉 为什么女性运动时应该戴运动型胸围 为什么新妈妈容易得急性乳腺炎 为什么新婚女性易患膀胱炎 为什么女性不能随使用洗剂治疗阴道炎 为什么女性下身不宜经常使用爽身粉 为什么女性换卫生巾前应洗手 为什么月经期间腰酸不能捶打腰部 为什么月经期间不宜做足底按摩 为什么卫生护垫不宜长期用 为什么秋冬季节头屑多 为什么染发不宜太频繁 为什么头发也需要防晒 为什么吹头前不应该化妆 为什么不能随便拔眉毛 为什么涂抹眼霜最好使用无名指 为什么嘴唇干裂的皮不能用手撕 为什么电脑一族要注意护肤 为什么润肤化妆品有日霜晚霜之分 为什么使用自制面膜敷脸不太安全 为什么治青春痘要有耐心 为什么精华素适合当化妆品用 为什么含激素的化妆品会损害皮肤 为什么早睡早起有助于美容 为什么指甲油不宜经常用 为什么美甲埋藏健康隐患 为什么人体彩绘不能随便绘 为什么洗脸不要忽视水温 为什么女性不宜冷水洗浴 为什么洗澡时要彻底冲掉浴液和香皂 为什么搓澡不宜太用力 为什么有些女性不宜蒸桑拿 为什么不要盲目穿脐环 为什么不能盲目吸脂减肥 为什么节食减肥会导致脂肪肝 为什么女性婚后易发胖 为什么缺少性生活的女性易失眠 为什么人流对少女危害大 为什么青春期少女不应该以吃避孕药推迟月经 为什么吸烟影响女性容颜 为什么女性吃得太多不利于健康 为什么女性烟民不容易怀孕 为什么时尚背包损害健康 为什么女性出现驼背要比男性早 为什么有些女性会出现双脚浮肿 为什么女性应该适当“挑食” 为什么女性看医生最好不要化妆 为什么空调病更偏爱女性 为什么家庭主妇也有职业病 为什么中年女性不能仰头过度 为什么做鬼脸儿会老得快 为什么做家务会降低乳腺癌风险

#### 小知识第六章 老年人应注意哪细节

为什么人老睡眠就少了 为什么老人失眠静卧也是休息 为什么老人清晨睡醒后不宜马上起床 为什么活动双手有益健康 为什么老年人养生应从“头”做起 为什么有些老人不宜进补人参 为什么老年人不适合冰上垂钓 为什么走鹅卵石健身不当反会伤身 为什么老年人喝水有最佳时间 为什么不宜长时间憋尿 为什么冬季老人容易发生低体温症 为

## &lt;&lt;细节为什么决定健康&gt;&gt;

为什么老年人冬季易发生皮肤瘙痒 为什么老年人不适宜坐硬板凳 为什么没牙了也应该坚持刷牙 为什么压腿可帮老年人改善腰部状况 为什么老年人应该注意补充微量元素 为什么老年人不宜大量喝浓茶 为什么太极拳不是所有老人都适合 为什么老年人排便不能太用力 为什么老人跌倒后不要急着扶起 为什么头发没了也要常梳头 小知识第七章 职场细节不容忽视 为什么写字楼中健康隐患多 为什么常用电脑的人要谨防皮肤病 为什么IT人士应常吃香蕉 为什么电脑键盘埋藏健康隐患 为什么电脑显示器不能装得过高或过低 为什么鼠标放在桌面上不健康 为什么接听电话也要注意姿势 为什么办公桌上应摆盆绿色植物 为什么办公座位应远离复印机和传真机 为什么女性办公桌更需要认真清洁 为什么办公室低噪音会威胁健康 为什么办公室一族易患头痛 为什么长时间保持一个姿势背部易受伤 为什么办公室白领易腰痛 为什么坐椅靠垫要薄厚适宜 为什么脑力劳动者更容易患神经衰弱 为什么有些小毛病有助于提高工作效率 为什么长期不休假容易导致亚健康 为什么工作时间越长越容易得高血压第八章 居家细节影响健康 为什么被子会影响人的睡眠 为什么床垫枕头不能凑合用 为什么床垫应该定期翻身 为什么新买的床单被罩应该先用盐水洗一下 为什么枕芯要定期清洗晾晒 为什么床的摆放关系到睡眠质量 为什么筷子埋藏着健康隐患 为什么要远离厨房油烟 为什么抽油烟机要早开晚关 为什么烹调肉类不宜使用不粘锅 为什么购物也要注意健康问题 为什么夏天要防“冰箱病” 为什么有时用洗衣机洗衣服会越洗越“脏” 为什么用植物美化居室要有选择性 为什么要定期打扫房间 为什么窗帘不宜太重 为什么居室要经常换气 为什么卫生间里不宜摆放香水 为什么家用毛巾应该三个月一换 为什么要慎用塑料制品 为什么秋冬装从衣柜中取出应先晾晒后再穿 为什么干洗后的衣服不宜马上穿 为什么水族箱也会造成室内污染第九章 必须关注的心理细节 为什么加湿器使用不当会引发肺炎 为什么音乐可以调节你的情绪 为什么唱歌会使人长寿 为什么流泪有利于心理健康 为什么大笑会令你感到快乐 为什么爱生气的人易得病 为什么性格不良的人容易患癌 为什么焦虑症不及时排解容易导致抑郁症 为什么消极情绪会损害心脏 为什么拥抱能使人精神焕发 为什么男女存在心理差异 为什么孕妇不能情绪太紧张 为什么恋爱中的女人爱生气 为什么妻子握丈夫的手可以缓解压力 为什么冬季是抑郁症的高发期 为什么冠心病患者情绪不能太激动 为什么皮肤能透露出心理压力 为什么说成人磨牙是因为情绪紧张 为什么长途旅行容易精神焦虑 为什么天热时容易发脾气 为什么“关心”要适度 为什么工作狂容易患心理疾病 为什么做事拖拉是惧怕困难的表现 为什么心理压力大人就老得快 为什么退休后容易心理衰老 为什么老人容易被骗 小知识第十章 细节影响运动效果 为什么早晨空腹锻炼不好 为什么锻炼之前一定要先热身 为什么有氧运动要科学安排 为什么冬泳要循序渐进 为什么突然大强度运动容易猝死 为什么突击锻炼不可取 为什么过度锻炼会损伤关节 为什么高原旅游要注意补氧 为什么快走锻炼效果好 为什么经常下蹲有益健康 为什么雾天不宜进行户外锻炼 为什么高血压患者锻炼不同于常人 为什么中老年人爬山要慎重 为什么老年人最好不要在早晨锻炼 为什么老人在锻炼时动作要轻柔 为什么不是人人都适合爬楼锻炼 为什么“冬练三九夏练三伏”并不适合所有人 为什么长时间坐飞机容易得血栓症 为什么冷敷、热敷治疗运动扭伤要对症

## <<细节为什么决定健康>>

### 章节摘录

第一章 生活细节决定健康 为什么春季易发桃花癣 细节阐释 桃花癣是脂溢性皮炎、单纯糠疹和春季皮炎等几种皮肤病的总称。

桃花癣不是“癣”，和我们所说的真菌感染并不是一回事，不能听说是“癣”就把它当成真菌感染而随便使用一些抗真菌的药物，否则会刺激病变部位使其皮损更严重。

春季易发桃花癣，是因为春季阳光充足，紫外线增多，加上春季风沙大，空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。

有些人，特别是干性皮肤或有脂溢性皮炎的人，面部在受到花粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后，如果再受到阳光中紫外线的照射，就会出现一系列炎症反应，有皮肤痒、发红、脱屑等表现，即桃花癣。单纯糠疹的发病与风吹日晒过多、消化不良、维生素不足、皮肤干燥等因素有关。

面部单纯性糠疹呈斑片状，大小不等，直径约一至数厘米，色素沉着。

斑片呈淡白色或淡红色，边缘清楚，表面有细小鳞屑，可微高起。

疾病的活动期鳞屑增多，静止期减少，痊愈期消失。

一般多无自觉症状，部分病人有轻度瘙痒，经数月或更长时间会自行消退。

.....

<<细节为什么决定健康>>

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>