

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787505424357

10位ISBN编号：7505424351

出版时间：2010-8

出版时间：朝华出版社

作者：李浩然

页数：275

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>

<<细节决定健康>>

前言

影响健康的因素无处不在，家庭生活的方方面面都会对健康产生影响。我们都知道，春秋不时增减衣服会导致感冒，吃了不干净的东西会引发肠胃炎，床铺的质量和摆放与睡眠息息相关……可是因为生活的快节奏，都市人没有闲暇去关注这些生活细节，不合理的膳食结构以及吸烟、过量饮酒、缺乏体育锻炼等不健康的生活方式导致了亚健康乃至引发各种疾病。健康是最大的财富，身体是革命的本钱，失去了健康，就失去了一切。因此，我们每一个人都应该关注健康。家庭生活总的来说包括四大方面：衣、食、住、行，这四大方面是任何一个人人都脱离不开的。因此，关注这些方面的细节问题，对于我们的健康来说是至关重要的。

<<细节决定健康>>

内容概要

本书从衣食住行四个方面，对118个家庭生活细节进行详细的阐述，提醒我们想要有健康的体魄，应该在日常生活中防寒保暖、合理膳食、讲究卫生、适当锻炼，注意生活小常识，自觉培养良好的生活习惯，以达到强身健体、预防疾病的目的。

<<细节决定健康>>

书籍目录

第一章 衣——穿戴勿忘得体合身 1. 金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要 2. 眼镜莫乱戴，护眼为第一 3. 洗涤衣物别伤身 4. 高领衣物有危害 5. 丝袜细节关系身体健康 6. 衣物健康，有时我们忽视得太多 7. 口罩、手套不要戴得太随意

第二章 食——吃喝慎防“病从口入” 8. 饮用牛奶讲究多，忽视细节损健康 9. 饮酒莫轻视，喝出健康才是福 10. 渴了、累了慎饮功能性饮料 11. 走出夏天饮食的“清淡”误区 12. 夏季饮料如何喝 13. 不良的饮茶习惯危害身体健康 14. 水是生命之泉，正确饮用才能保护生命 15. 喝咖啡有利亦有弊 16. 健康生活，蜂蜜少不了 17. 果汁饮料要慎饮，一天一杯不可取 18. 健康的人都喝汤，喝汤的人未必都健康 19. 清晨一杯清水，胜过灵丹妙药 20. 要吃放心菜，清洗有讲究 21. 吃猪肉不违反禁忌，营养、健康才能双丰收 22. 延缓皮肤衰老有诀窍 23. 吃豆腐的学问 24. 对蔬菜不能掉以轻心 25. 发烧、腹泻应谨慎饮食 26. 水果营养好，盲目食用也致病 27. 吃荔枝不如吃桂圆 28. 健康吃油促健康 29. 糖虽甜，贪吃不可取 30. 调味大蒜不可少，健康食用才美味 31. 四季吃生姜，一年都健康 32. 炒菜时的调味品绝不能随意投放 33. 要健康，多吃醋 34. 使用味精悠着点儿 35. 生活中千万别吃咸 36. 警惕“越吃越老”的食物 37. 孩子过早熟危害大，饮食营养不能“娇” 38. 动物禁食部位，千万不可尝试 39. 生吃海鲜不可取，做熟再吃更健康 40. 治疗消化不良，要从食物着手 41. 瘦人莫贪辣，儿童莫贪食山楂 42. 火锅也要吃出健康 43. 小瓜子大隐患 44. 选购熟食，一定要选穿“外衣”的 45. 饭可不能随便吃，小心谨慎不得病 46. 口香糖少吃为妙 47. 煎蛋不是随便吃的 48. 臭豆腐吃得，“臭蛋”、“死蛋”却吃不得 49. 荤素合理搭配，健康更长久 50. 选择菜肴时，莫被旧的观念所误导 51. 火候决定营养与健康 52. 健康的公敌——煎炸食品 53. 多吃玉米，身体好好 54. 人是铁，饭是钢，早饭更是“钢中钢” 55. 走出补钙误区，正确补钙才能强健 56. 空腹饮食，避开禁忌才健康 57. 胃健康，全在吃上 58. 节食损健康，盲目实施必患病 59. 一日三餐巧饮食，五谷杂粮有学问 60. 缺乏维生素，切莫胡乱补 61. 吃夜宵有害无益 62. 加工前须谨慎处理的几种食品 63. 麻辣烫一定要健康地吃

第三章 住——安居当思污染之危 64. 铝铁炊具应“分家” 65. 抹布影响健康，不容忽视 66. 塑料袋、保鲜膜的应用有讲究 67. 杀虫剂不“杀”伤家人的关键 68. 您家的花露水放好了吗 69. 染发与性命之忧 70. 加湿器也有隐患 71. 消毒剂当用则用，千万别乱用 72. 闹钟——健康的隐形杀手 73. 暖气很热，不要太高兴 74. 光盘存放不当危害健康 75. 灯与健康同行 76. 冰箱加速了健康危机 77. 小心患上“电视病” 78. 您在电脑旁还舒服吗 79. 牙齿健康不仅仅是正确刷牙 80. 不良的吸烟习惯很伤身 81. 接打电话及上厕所的健康问题 82. 打手机切莫太随意 83. 午睡莫轻视，健康有保障 84. 盛夏虽热毋贪凉 85. 好的生活习惯，感冒都会忌惮 86. 秋季感冒的“五忌”与“二宜” 87. 不要因“矜持”而伤身 88. 正确洗手，呵护健康 89. 不要让吃药演变成“服毒” 90. 别让某些细节影响您的大脑反应 91. 口气清新，一生绽放 92. 咽喉问题不能乱处理 93. 夏季出汗比不出更利健康 94. 经常掏耳，不会让您耳更“聪” 95. “花钱买健康”只是一种心理安慰 96. 清晨，极易被忽视的两个健康细节 97. 洗头及裸睡的学问一定要知晓 98. 养树需护根，养人需护脚 99. 鼻塞不要乱服药，医院应诊最重要 100. 滴眼液莫乱滴 101. 爱鸟也不宜在室内养 102. 生活静电正悄悄地侵害着您的健康 103. 餐桌卫生您注意了吗 104. 卫生间是个健康“死角” 105. “觉”，不是随便睡的 106. 花卉虽美，一定要摆对地方 107. 居室颜色影响着您的健康 108. 居室装修不要忽视健康 109. “阳台”、“换气”一个都不能少 110. 不容忽视的家居隐患 111. 睡前保健六件事

第四章 行——出门须知量力而行 112. 久立、久卧都成疾 113. 骑车健康全在“座”上 114. 经常下蹲，强身健体 115. 不是司机也莫轻易打瞌睡 116. 一生之健在于晨 117. 确保春季健康，不妨去踏青 118. 穿高跟鞋虽美，但不利于健康

<<细节决定健康>>

章节摘录

这是因为，长期佩戴有色眼镜，会使人的视觉敏锐度下降、视物模糊、视力疲劳、头晕、眼花等。所以说，有色眼镜时要间断佩戴，并要适当休息，经常做眼保健操，以消除上述那些不适症状。另外，更不要佩戴一些塑料镜片制作的有色眼镜，因为塑料制作的眼镜，无论屈光度还是光学原理，都是无法达到乎镜标准的，经常佩戴会导致视力下降，甚至会出现斜视等症状。其次，人们常常在选购水晶眼镜时存在误区。人们大多认为水晶眼镜既可以养目，又能够保护眼睛，是最好的眼镜品种，比光学眼镜有更多的优点。

其实，这是一种错误的认识。

专家研究证明，水晶眼镜不是光学眼镜，对眼睛不仅无益，而且有害。

这是因为水晶眼镜阻挡不了紫外线及红外线进入眼内，同时，它是造成白内障的诱发因素之一。

由于水晶价格比较高，可以获得更多的经济效益，所以眼镜店常过分宣扬水晶眼镜舒适、护目，而忽略了眼镜与眼睛的生理关系。

再次，戴隐形眼镜的朋友应该注意一些不易佩戴隐形眼镜的场所。

隐形眼镜可以让一些爱美的人士去除框架的限制，展现完美的自我。

然而有一些场合还是应该注意尽量不要佩戴隐形眼镜，以免造成伤害。

那么都有哪些场合呢？

(1) 接触各种粉尘时：空气中的细小颗粒可能进入角膜和隐形眼镜之间，对角膜上皮引起摩擦损伤。

<<细节决定健康>>

编辑推荐

《细节决定健康:影响健康的118个家庭生活细节》编辑推荐：冰冻三尺非一日之寒，积土成山非斯须之作。

疾病也不是一朝一夕之间就能形成的。

如果我们平时注重生活细节，注重生活质量，就一定能远离疾病的侵扰，保证我们拥有一个健康的身体，让我们从细节中寻找健康，从细节中呵护生命，从今天做起，从现在做起。

br 健康源于细节，细节成就健康。

br 这是一个细节取胜的时代，细节决定成败，细节决定健康，细节之处见端倪。

注重细节是我们走向成功的重要保证，也是我们永葆健康的秘密法宝。

《细节决定健康:影响健康的118个家庭生活细节》向您展示了118个关注生活细节，远离疾病侵扰。

家庭生活，是您追求健康、远离疾病的必备锦囊。

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>