

<<健康常识全知道>>

图书基本信息

书名：<<健康常识全知道>>

13位ISBN编号：9787507528213

10位ISBN编号：7507528219

出版时间：2009-11

出版时间：华文出版社

作者：翟文龙

页数：410

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>

<<健康常识全知道>>

前言

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了；给新生儿包“蜡烛包”，以防止罗圈腿……在大多数中国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？

正是因为大多数人都抱有这样的心理，所以才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。

事实上，人们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，而且错误竟如此可怕：我们大多数人都忽略了健康常识，长年累月地生活在健康错误中，任由自己的健康一点点被损害。

“千里之堤，毁于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命……为什么我们会犯这样那样的健康错误，由此造成身体健康水平下降甚至是患病呢？

这其中的原因不外乎以下几点：或是因为疏忽，很多时候，我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题，因此也并不认为这是一种错误；或是因为根深蒂固的传统观念所致，陷入了健康误区；而最根本的原因是缺乏正确的健康常识，也就是对健康的无知。

大多数人对健康常识的了解太少，也没有去关注健康常识，长期坚持错误的、有损健康的生活习惯，最终导致健康受损甚至被病魔夺走生命，正如世界卫生组织前任总干事钟道恒博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。

”反过来说，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康常识，多一点常识，少一些无知，有很多疾病都是可以避免的。

<<健康常识全知道>>

内容概要

在日常生活中，我们自认为许多正确的生活方式和观念事实上有很大一部分是错误的，有损健康的。然而，由于缺乏科学的健康常识，我们并没有意识到这些错误，长年累月地生活在这些错误中，一点点损害着自己的健康。

“千里之堤，毁于蚁穴”，平日生活中的一个个健康小错误最终可能会酿成大病……为帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，我们综合国内外的最新研究成果，编撰了这本《健康常识全知道》。

这是一部居家必备的生活工具书，它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点，真正做到了一册在手，健康常识全知道。

书中介绍了1500多个每个人都必知必备的健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，共包括“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“饮食搭配与健康”、“饮食习惯与健康”、“居住与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“性保健”、“女性保健”、“育儿与健康”、“美容美发与健康”、“娱乐休闲与健康”和“疾病防治与健康”等17个方面。

此外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富，是百姓身边贴心的健康顾问。

<<健康常识全知道>>

书籍目录

第一章 穿衣与健康 冬季穿衣并非越厚越好 冬天裹保鲜膜保暖是有害的 穿裙子须分季节 保暖内衣不宜贴身穿 冬天须戴帽 戴帽不宜过松或过紧 帽子应定期清洗 冬天随意脱帽易感冒 帽子不可乱戴 患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈 头发干后再戴帽 天热也不可少穿衣 游泳衣用后要洗净 腰带勒得太紧于健康无益 领带不宜打得过紧 把工作服穿回家易传染细菌 新衬衣应洗后再穿 衣服干洗后应晾一晾再穿 穿鞋袜应注意保暖 青春期女性不宜束胸 青春期女性不宜束腰 女性不宜穿花色内裤 不可长时间戴变色眼镜 变色眼镜并非人人皆宜 水晶眼镜不宜戴 眼镜片破了应及时换 乳房刚开始发育不宜戴胸罩 乳房充分发育后须戴胸罩 胸罩应选有肩带的 胸罩大小要适中 晚上睡觉应摘掉胸罩 用围巾捂口鼻于健康不利 戴手套要有讲究 冬天戴口罩取暖不科学 口罩应勤洗且不可反过来戴 扎耳洞应注意卫生 耳环应选轻巧的 青少年不宜扎耳洞、戴耳坠 夏天佩戴金属首饰不足取 睡觉时须摘掉项链 戒指不可长时间佩戴 不戴有放射性的首饰 戴首饰过多有损健康 皮肤过敏不宜戴首饰 常穿化纤织物于皮肤健康不利 功能内衣应慎选 塑身内衣不可长期穿 塑身内衣并非人人皆宜 穿塑身内衣减肥不科学 塑身内衣要选透气性好的 男士选择内衣大有学问 夏天不能久穿长筒尼龙丝袜 天然织物的袜子也有缺点 特殊人群不宜穿羽绒服 低腰裤不适宜常穿第二章 各种食物与健康第三章 食品加工、存放与健康第四章 饮食搭配与健康第五章 饮食习惯与健康第六章 患者饮食与健康第七章 居住与健康第八章 生活习惯与健康第九章 营养滋补与健康第十章 运动、减肥与健康第十一章 老年人保健第十二章 性保健第十三章 女性保健第十四章 育儿与健康第十五章 美容美发与健康第十六章 娱乐休闲和健康第十七章 疾病防治与健康

<<健康常识全知道>>

章节摘录

第一章穿衣与健康冬季穿衣并非越厚越好冬季天气寒冷，尤其是我国北方地区，一到冬季就变得天寒地冻。

有些人为了保暖就穿得很厚，认为穿得越厚越好。

其实，这种观点是片面的。

衣服的保暖程度与衣服的厚度并不成正比，而与衣服内空气层的厚度有关。

当衣服穿得越来越厚时，空气层的厚度就会逐渐增加，而保暖性也会随之增大。

但是，当空气层的总厚度超过一定范围时，衣服内的空气对流将明显增强，导致保暖性不增反降。

另外，从人的生理角度来说，如果穿衣服过多、过厚，会因温度过高而使皮肤血管扩张，导致流向皮肤的血液增多，从而增加了散热量，反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

而且，有些冬天容易长冻疮的人由于穿衣过多限制了运动，导致末梢血液循环不够，反而更容易长冻疮。

温馨提示初冬时节尽量不要因气候变凉而大量地添加衣服，而要慢慢添加。

以便逐渐适应环境。

这样，即使深冬时节少穿些衣服也不会感到冷了。

保持膝盖和脚的温暖，将会大大降低寒冷的感觉，这两处可以用护膝和羊毛袜来保暖。

增加穿衣层数，多件薄衣服比一件厚衣服所散失的热量要少得多。

冬天裹保鲜膜保暖是有害的近年来，一些时尚女性发明了一种新的保暖办法：在腿上裹一层保鲜膜，以此来替代臃肿的棉毛裤。

她们认为保鲜膜不仅能够起到保暖的作用，还能使双腿显得更纤细，身材变得更苗条。

而医学专家提醒我们，这种做法是错误而荒唐的。

人的皮肤具有调节体温的作用，当环境温度低于体温时，皮肤就会通过辐射、传导和对流等方式散发热量，从而保持恒定的体温。

如果用保鲜膜把双腿紧裹起来，会导致皮肤的散热功能丧失而蒸发功能增强，这样双腿总会感到汗津津的。

到了室外，温度骤降，双腿就会感到一阵冰凉，根本起不到保暖作用。

此外，汗液中不仅含有水分，而且还含有盐、尿素、乳酸等成分。

保鲜膜不透气，汗水也无法挥发，会使尿素等成分附着在皮肤上，对皮肤形成刺激，长期下去就会出现丘疹、红斑等，又痒又痛，严重损害皮肤健康。

<<健康常识全知道>>

编辑推荐

《健康常识全知道(超值白金版)》：中国家庭必备的健康书全面剖析日常生活中必知必备的健康常识科学指导您的衣、食、住、用、行。

全面：内容丰富、全面，共介绍了1500多年每个人都必知必备的健康常识，内容涉及衣、食、住、用、行、医疗、育儿等日常生活的方方面面，是百姓身边贴心的健康顾问。

科学：综合国内外最新的研究成果，深刻剖析中国人日常生活中容易忽略的各种健康常识，引导我们走出健康误区，树立科学的健康观。

便捷：《健康常识全知道(超值白金版)》根据内容进行了合理清晰的分类，查阅快速便捷，可随时随地解答我们的健康疑惑。

一部居家必备的生活工具书体例简明·信息丰富·科学实用·轻松阅读全面实用介绍了每个人都必知必备的1500多个健康常识，全面指导您的衣、食、住、用、行科学权威综合国内外的最新研究成果编撰而成，帮助我们走出健康误区，树立科学的健康观现查现用分类清晰合理，查阅快速便捷，可在第一时间解决您的健康疑问一部居家必备的生活工具书不可不知的健康常识和养生智慧全面剖析中国人日常生活中容易犯的健康错误，指出纠正方法介绍了1500多个每个人都必知必备的健康常识，科学指导您的衣、食、住、用、行内容分类清晰，查阅快速方便，随时随地解答健康疑惑

<<健康常识全知道>>

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>