第一图书网, tushu007.com

<<走出养生误区>>

图书基本信息

书名：<<走出养生误区>>

13位ISBN编号：9787510039751

10位ISBN编号：7510039754

出版时间：2011-10

出版时间：世界图书出版公司

作者：王志明

页数：174

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

<<走出养生误区>>

内容概要

《走出养生误区》作者根据近年来医学专家提出的健康长寿新理念，精心汇编了大量资料，从日常保健、疾病防治、药物园地、美食养生几个方面，来释疑解惑、纠偏正误，为正在走向健康陷阱的朋友们，能够早日峰回路转指点迷津;为长期抱着陈旧落后的观念，重复错误行为和方法，已在健康雷区却全然不知的朋友敲响警钟。

<<走出养生误区>>

书籍目录

生活保健生活中的卫生误区　生活习惯中的常见错误暗藏隐患似是而非的卫生习惯　有些“卫生”习惯不卫生　洗脸时不该做这些事　饭后的错误习惯一些坏习惯影响睡眠质量　不当举措危害健康电风扇错误吹法危害健康　煤气中毒“误解”作怪洗衣服的误区　消毒液使用的误区　夏季养生保健的误区　冬季养生保健的误区 纠偏正误纠正有损健康的习惯纠正你的健康认识误区　纠正紊乱的生活节奏匡正有关的健康传说很多健康习惯竟是错误的　损害身心健康的大毛病　走出自我保健的误区　健康警钟锻炼的误区有氧运动的误区　常见的骑车健身误区　注意锻炼“练”出病警惕居家习惯可能使你患病　护肤的误区　美容的误区　穿戴不当可招疾在身　温馨提示“风水”不对损健康别被养生怪论所忽悠　“性福”的女人别干傻事老年人不必讳言“性福”　老年人应避免的危险动作　有些时髦老年人不能赶　“返老还童”并非好事走出晚年生活的误区医护误区一些意外事故的处理误区烧伤处理的误区　家庭发病急救误区　看病就医的误区　打针后止血的误区　常见病认知误区对高血压的几个误解　心脏病常见认知误区　糖尿病患者的心理误区　脂肪肝患者的认知误区　降血脂的认知误区　对肾病的认知误区　对“气血”的认知误区　对老花眼的认知误区　常见病防治误区冠心病常见三大误区　糖尿病治疗中的认识误区　治疗血液病应避开三大误区　肾病治疗别陷入误区　乙肝抗病毒治疗的误区　骨科治疗的误区 腰椎间盘突出的治疗误区　类风湿性疾病防治误区　骨质疏松防治误区　溃疡患者的饮食误区　治疗老年斑的误区　给你提个醒别用错误方法治感冒　别对小伤小病不在意　别没事“憋”出病来　别让坏习惯损害你的胃　别让不良习惯损伤你的肾　防血栓别犯这“五大傻”　对化疗无须“谈虎色变”　心理疾病不是雷区　砭石治病的误区　家有病人勿入进补误区　探视病人别危及病人身心健康　用药指南纠正错误的服药方法改变不合理的用药现象　腹泻不能乱用药高血压病人服药切忌随意和盲从打针不一定比吃药好常见的用药错误和危险　走出用误区走出用药的心理误区　药品不良反应的认识误区　中药煎煮的误区　服用中成药的误区　服用抗生素的误区　咳嗽用药的误区　使用抗真菌皮肤药时的误区　对常规避孕药误区　指点迷津有些药物不宜“中西合璧”　有些药停用不宜“急刹车”……

章节摘录

多少年来，人们在吃完肉食、蛋食、海味等高蛋白食物以后，总习惯于立即饮茶，以助!消化 ”。近年来科学家们研究发现，这种吃完高蛋白、高脂肪食物后立即饮茶的做法是不科学的。
因为茶叶含有大量的鞣酸，与蛋白质结合成具有收敛性的鞣酸蛋白质，使得肠蠕动减慢，从而延长粪便在肠道内的滞留时间，不但会造成便秘，而且还增加了有毒物质和致癌物质被人体吸收的可能性，有害人体健康。
不少人在上车（船）前，往往因惧怕呕吐而禁食，其实这是不科学的。
按照医学及营养家的观点，晕车者应进食而不禁食。
因为长途乘坐车（船），人的体力消耗很大，在此之前合理进食，不仅可以改善机体营养状况，而且还能提高机体对外界环境刺激的抵抗力、耐受力和适应力：合理进食还可避免机体能量缺乏而导致的低血糖性晕厥：合理进食亦可有效地保护胃黏膜，防止呕吐物及反流胆汁对胃黏膜的损伤。
因此，长途旅行之前适当进食是必要的，但应以清淡食物为好，避免油腻及干硬食物，还应尽量少用或不用刺激性的调味品。
不。
正确的生活习惯和生活物品摆放不当都会影响健康。
美国《预防》杂志近日列出了一些常见错误，提醒读者注意。
被子太厚，反而难以入睡。
自然的体温下降是最好的催眠术。
穿裤子睡觉会使血管扩张，也要尽量避免。
手提袋常常会随意放在办公室、公交车等公共场所。
每平方英寸的手提袋上就有多达1万个细菌，所以手提袋最好放在抽屉或椅子上。
……

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