

<<生活中来·健康顾问>>

图书基本信息

书名：<<生活中来·健康顾问>>

13位ISBN编号：9787530432549

10位ISBN编号：7530432540

出版时间：2006-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：肖冉

页数：453

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>

<<生活中来·健康顾问>>

内容概要

《家庭健康一本通：生活中来·健康顾问》就像一位健康顾问，随时回答你有关健康的疑问，提醒你注意健康隐患，告诉你健康常识，提供给你较为详细的健康资讯，不断提高你的健康知识和水平，增强你的健康素质。

有关健康的常识是日常生活中人人都想知道的：怎样保持自己的健康？

定期体检有用吗？

怎样保护家人的健康？

日常健身有哪些方式？

旅途生病如何处理？

家庭小药箱怎么准备？

哪些药膳可靠科学？

出现不适可能是什么原因？

应该挂什么科？

常见传染病怎么预防？

哪些意外可以进行家庭急救？

等等，大家都希望有一个健康顾问在身边随时提供科学可靠的指导。

书籍目录

保健常识（照顾好自己的身体）1 大脑保健损害大脑的十大不良习惯怎样保护大脑对大脑的“五不”活动手指健脑男士更应健脑保持智力十法合理用脑：记忆也要讲卫生记忆力下降的家庭治疗按摩健脑小方法补脑食品有哪些2 眼睛保健：爱护“心灵之窗”如何保护眼睛噪声损害视力缓解眼睛疲劳小常识眼睛的按摩保健（眼保健操）不洁化妆得眼病远视让你远离近视3 耳鼻喉保健出现不适应注意自我辨别耳道疾患日常护耳13招游泳时别忘了保护耳朵自己掏耳朵有害吗耳朵保健按摩法听力的保护常听MP3小心损害听力老年人要注意耳朵保健耳鸣其实也能“吃”掉干燥天气如何防治病从鼻入应该如何预防鼻窦炎鼻炎患者日常生活应注意什么擤鼻涕也有学问润喉片不能随便吃4 牙齿的健康牙齿健康的标准牙齿保健的误区刷牙技术要点牙要天天刷还应定期洗导致龋病的因素龋病的简单预防婴幼儿的口腔保健妇女牙齿保健的特殊问题老年人的牙齿保健常饮茶牙齿好头痛耳鸣也许是牙闹的牙病不治祸及心脑血管警惕！

补牙成为艾滋病传播渠道5 皮肤护理不同肤质的护理各年龄段皮肤保养有差别四季皮肤保健要点保持面部清洁是皮肤保养的基础按摩是皮肤的美容体操肌肤美白与饮食6 头发护理健美头发六要素按摩头皮可以美丽秀发护发必须认识头发的类型对待头发的15个坏习惯哪些洗头方法是错误的弄干头发的方法梳发的学问7 指甲保健修整指甲容易造成感染如何保养指甲8 骨骼、肌肉组织保健骨骼小常识骨质疏松症治疗重在早科学补钙要从四方面下手服用钙剂四注意肌肉生长的促进剂——维生素运动后肌肉为什么酸痛伸展运动的益处9 心血管系统保健运动可增强心脏功能心脏保健与牙齿保健的关系哪些饮食因素可以引发心血管疾病不良社会心理因素可导致心血管疾病心血管疾病患者冬季保养之道冠心病常识冠心病的易患因素有哪些冠心病是遗传性疾病吗冠心病病人膳食应注意什么为什么冠心病病人应多吃苹果高血压与冠心病10 消化系统保健……定期检查身体家庭健康与家人照顾运动健身，提高免疫力旅游观光，健康你的身心家庭用药常识中医养生常见症状的诊断常见传染病常识家庭急救紧急情况处理遇到雷击如何躲避附录

章节摘录

保健常识(照顾好自己的身体) 1 大脑保健 损害大脑的十大不良习惯 长期饱食
现代营养学研究发现,进食过饱后,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些纤维芽细胞生长因子能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。如果长期饱食的话,势必导致脑动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退等现象。

轻视早餐 不吃早餐使人的血糖低于正常供给,对大脑的营养供应不足,久之对大脑有害。此外,早餐质量与智力发展也有密切联系。

据研究,一般吃高蛋白早餐的儿童在课堂上的最佳思维时间普遍相对延长,而食素的儿童情绪和精力下降相对较快。

甜食过量 甜食过量的儿童往往智商较低。

这是因为儿童脑部的发育离不开食物中充足的蛋白质和维生素,而甜食会降低食欲,对高蛋白和多种维生素的摄入减少,导致机体营养不良,从而影响大脑发育。

长期吸烟 长期吸烟使脑组织呈现不同程度萎缩,易患老年性痴呆。

因为长期吸烟可引起脑动脉硬化,日久导致大脑供血不足,神经细胞变性,继而发生脑萎缩。

睡眠不足 大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。

长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人长期睡眠不足也会变得糊涂起来。

少言寡语 大脑中有专司语言的区域,经常说话也会促进大脑的发育和锻炼大脑的功能。

应该多说一些内容丰富、有较强哲理性或逻辑性的话。

整日沉默寡言、不苟言笑的人并不一定就聪明。

.....

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>