

<<有损健康的生活细节>>

图书基本信息

书名：<<有损健康的生活细节>>

13位ISBN编号：9787535244833

10位ISBN编号：7535244831

出版时间：2010-4

出版单位：湖北科学技术出版社

作者：楼一层 等主编

页数：129

字数：200000

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>

## <<有损健康的生活细节>>

### 前言

古往今来，成就大事者，往往能够做到不被外物所牵、不被外景所动的状态。心态和谐、超越自身才能从容走向成功。

本书由“长寿从生活细节开始”，从心态、衣着、饮食、起居等方面指出了生活中的不良的生活习惯，并给出正确的建议，让读者有所警醒，保护身体免受伤害。

身体健康是生命之基，是幸福之源，是快乐之本。

只有拥有了健康，才能长寿。

本书与同类书相比，内容丰富，通俗易懂，通过简洁的语言列举了生活中的不良习惯及引起的不良后果，给出了相应的解决措施，具有非常强的可读性和实用性。

本书在编著过程中，参考、借用了大量的资料、文献，在此，致以深深的谢忱。

## <<有损健康的生活细节>>

### 内容概要

古往今来，成就大事者，往往能够做到不被外物所牵、不被外景所动的状态。心态和谐、超越自身才能从容走向成功。

《有损健康的生活细节》由“长寿从生活细节开始”，从心态、衣着、饮食、起居等方面指出了生活中的不良的生活习惯，并给出正确的建议，让读者有所警醒，保护身体免受伤害。

身体健康是生命之基，是幸福之源，是快乐之本。

只有拥有了健康，才能长寿。

## <<有损健康的生活细节>>

### 书籍目录

总论：长寿从生活细节开始

#### 一、心态

- 1.生活过度紧张
- 2.经常生气
- 3.生气太久
- 4.存嫉妒心
- 5.无故恐惧
- 6.悲观
- 7.很少与家人交流

#### 二、衣着

- 8.习惯穿紧身的衣服
- 9.夏秋季节穿紧身牛仔裤
- 10.新衣服不洗就穿
- 11.穿化纤内衣
- 12.穿花样内衣
- 13.长期穿高跟鞋
- 14.穿尖头皮鞋
- 15.领带过紧
- 16.束腰求苗条
- 17.戴耳环
- 18.配戴太阳镜耍酷
- 19.框架眼镜配戴不当
- 20.长时间配戴隐形眼镜
- 21.手机长期贴身放
- 22.把手机挂胸前
- 23.把手机放在裤袋里
- 24.夹着电话筒打电话
- 25.戴口罩防冷
- 26.留胡子
- 27.经常烫、染头发
- 28.香水使用不当
- 29.不注意防晒

#### 三、饮食

- 30.饱食
- 31.吃饭太快
- 32.边吃饭边喝水
- 33.不吃早餐
- 34.三餐饮食不规律
- 35.饿了才吃饭
- 36.渴了才喝水
- 37.经常吃快餐
- 38.经常吃火锅
- 39.戒饭
- 40.过多食用槟榔
- 41.空腹吃糖

<<有损健康的生活细节>>

- 42.先敬酒后吃饭
- 43.大鱼大肉
- 44.经常吃泡面
- 45.长期素食
- 46.经常吃烧烤
- 47.经常吃夜宵
- 48.拒绝苦味的食物
- 49.经常喝奶茶
- 50.经常吃茶叶蛋
- 51.经常食用油炸食品和腌制食品
- 52.边走路边吃早餐
- 53.饭后松裤带
- 54.饭后吃水果
- 55.把水果烂的部分剝掉再吃
- 56.饭后喝浓茶
- 57.饭后吸烟
- 58.饭后饮水
- 59.饭后唱卡拉OK
- 60.饭后开车
- 61.肆意吃水果
- 62.长期进食植物油
- 63.过热的油锅炒菜
- 64.食盐摄入过多
- 65.添加很多佐料调味
- 66.酷爱可乐
- 67.饮料替代白开水
- 68.饮茶不当
- 69.喝咖啡不当
- 70.袋装奶直接原袋高温加热
- 71.菜先切后洗
- 72.挤菜汁
- 73.蔬菜贮存太久
- 74.蔬菜冷藏不当
- 75.生吃蔬菜
- 76.蔬菜烧煮时间太长
- 77.烧菜隔顿吃
- 78.炒菜时油放得太多
- 79.不吃菜汤
- 80.菠菜不去草酸
- 81.饮水不当
- 82.喝水减肥
- 83.自来水烧开即停
- 84.药片随意掰开服用
- 85.滥用维生素
- 86.酗酒
- 87.冬天饮酒御寒
- 88.食物随意用容器盛装

<<有损健康的生活细节>>

89.使用彩瓷容器

90.保鲜膜“一盖了之”

四、起居

91.随意存放衣物

92.衣服越洗越脏

93.脏衣服堆放很久才洗

94.洗衣服时省水

95.睡前生气

96.睡前饱餐

97.睡前饮茶

98.睡前剧烈运动

99.睡前不刷牙

100.张口呼吸

101.对着风睡

102.坐着打盹

103.熬夜

104.睡眠时间不足

105.开灯睡觉

106.蒙头睡觉

107.枕着手睡觉

108.湿着头发睡觉

109.赤身睡凉席

110.戴手表睡觉

111.睡觉时手机放枕边

112.戴假牙睡觉

113.穿胸罩睡觉

114.睡前不卸妆

115.常睡软床

116.睡高枕

117.习惯趴着睡

118.伏案午睡

119.睡懒觉

120.晨练后睡“回笼觉”

121.长期使用电热毯

122.长时间呆在空调房

123.起床就吸烟

124.起床后立即叠被

125.冬天用热水洗脸

126.面部清洁不当

127.共用梳子

128.不常梳头

129.刷牙不当

130.长期使用同一种药物牙膏

131.从不清洗牙刷

132.饭后剔牙

133.孩子毁牙的坏习惯

134.导致口腔肿瘤的不良习惯

<<有损健康的生活细节>>

- 135.易伤胃的不良习惯
- 136.易伤心脏的不良习惯
- 137.易伤肾脏的不良习惯
- 138.忍尿、憋尿
- 139.急了再如厕
- 140.如厕看报
- 141.冲马桶不当
- 142.困了才睡觉
- 143.病了才体检
- 144.有病不就医
- 145.从不注意乳房自检
- 146.带病用脑
- 147.冬天洗澡的三个坏习惯
- 148.热水淋浴时间过长
- 149.频繁洗头
- 150.眼睛干了滴眼药水
- 151.房屋刚装修就入住
- 152.厨房油烟
- 153.家庭清洁中过度使用消毒剂
- 154.室内使用芳香剂
- 155.使用地毯
- 156.用废日光灯管晾毛巾
- 157.经常处于嘈杂的环境
- 158.通宵玩电脑
- 159.边吃零食边玩电脑
- 160.吸烟
- 161.常掏耳朵
- 162.耳机使用超时
- 163.关灯看电视
- 164.长时间地不眨眼睛
- 165.眯眼看东西
- 166.过度用眼
- 167.长时间欣赏雪景
- 168.手指绕头发
- 169.长时间嚼口香糖
- 170.舔嘴唇
- 171.挖鼻孔
- 172.吮手指
- 173.不停地眨眼睛
- 174.抓“小鸡鸡”
- 175.冬天烤火
- 176.洗桑拿
- 177.洗澡后立即化妆
- 178.挠皮肤
- 179.咬指甲
- 180.拔胡子
- 181.拔眉毛

<<有损健康的生活细节>>

182. 跷二郎腿
183. 留长指甲
184. 涂指甲油
185. 反复减肥
186. 用手挤痘痘
187. 吃避孕药祛痘
188. 滥用药物丰胸
189. 抽脂减肥
190. 纵欲过度
191. 过度运动
192. 不规律的运动过量
193. 久坐不动
194. 不愿动脑思考
195. 有空才健身
196. 空腹运动
197. 运动后歇息不当
198. 饭后散步
199. 清晨锻炼
200. 在马路上晨练
201. 不经常锻炼身体
202. 往下擦眼泪
203. 强忍眼泪
204. 手提过重的东西
205. 背负沉重大包
206. 单肩背书包
207. 女性在生理期开车



## <<有损健康的生活细节>>

### 章节摘录

水箱中放置渐溶式自动洁厕剂或挂上壁挂式消毒栓，通过每次冲洗达到清洁除垢、消毒除菌的效果。

#### (4) 尽量不设废纸篓。

我们往往会担心把厕纸丢进马桶内会造成堵塞，所以都会在马桶边设一个废纸篓，存放使用过的废纸。这种习惯并不好，因为这样会造成细菌随空气散播，再加上很少有人能做到随时清理，至少都会存放一两天，而时间越长，滋生的细菌就越多。

其实，只要厕纸不是太厚、太韧，丢进马桶后一般都能在水中很快变软并随水冲走，很少会造成堵塞，所以我们应当尽量不在马桶旁放置废纸篓。

如果一定要用，也要选带盖子的，以防细菌散播，并及时处理用过的厕纸。

#### (5) 保持马桶刷的清洁干燥。

我们往往需要使用马桶刷来保持马桶清洁，但如果不注意马桶刷的清洁和干燥，它也会成为污染源。由于每次刷完污垢后，刷子上难免会沾上脏物，我们最好是随手再冲一次水，将其冲洗干净，把水沥干，喷洒消毒液，或定期用消毒液浸泡，并放在合适的地方，不要随便放在角落里，也不要放在不透风的容器里，最好是挂起来。

**困了才睡觉** 由于工作忙碌、家务繁琐等原因，失眠成了不少人常年的困扰之一。

其实，酿成“想睡睡不着”的原因，往往是“等到困了才睡觉”造成的。

专家指出，困倦是大脑已经相当疲劳的表现，人们不该熬到十分困倦时才睡觉。

长期熬夜，会使人因神经系统过度紧张而导致神经衰弱、溃疡病、高血压和冠心病等一系列疾病。

长期睡眠不足，还会使大脑受损，导致脑力早衰。

而养成按时就寝的好习惯，不仅能保护大脑，使人容易入睡，还能提高睡眠质量，减少失眠的发生。

<<有损健康的生活细节>>

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>