

<<人一生要注意的365个健康细节>>

图书基本信息

书名：<<人一生要注意的365个健康细节>>

13位ISBN编号：9787538857375

10位ISBN编号：7538857370

出版时间：2008-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：赵广娜 编

页数：479

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>

## <<人一生要注意的365个健康细节>>

### 内容概要

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的365个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。

在编排上，本书根据不同季节特点将这些细节划分为4个主题，春季篇集中讨论了居家健康、运动健康、旅游健康的细节；夏季篇主要讲了健康地享受美丽、减肥、排毒应注意的细节；秋季篇侧重讲解了养生保健、两性健康以及心理健康的细节；冬季篇则重点介绍睡眠健康、防病治病、饮食健康方面的细节。

另外，书中还提出了几个特殊时期——孕产期、更年期和老年期应该注意的细节，帮助人们健康地度过这些时期。

本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

## &lt;&lt;人一生要注意的365个健康细节&gt;&gt;

## 书籍目录

第一编 春之歌——春季健康总动员 第一章 春季健康，始于居家细节 春季居家注意防潮 驱除蟑螂早春开始 空气清新健康保证 清洗电话有害病菌 饮水机的健康隐患 电冰箱不是保险柜 使用电脑不要过度 关掉电视打开健康 为你家空调消消毒 清洗电脑消除细菌 打造健康的卫生间 洗衣服不能大杂烩 日光灯使用要健康 用微波炉要防微波 使用手机注意辐射 住宅谨防电磁辐射 各种地毯注意清洁 马桶注意及时清洗 清除厨房健康隐患 开车时要常常通风 新房不宜立即入住 家庭装饰注意安全 莫选不健康的地板 健康的床软硬适中 选健康的儿童玩具 儿童家具安全实用 硬木家具有益健康 少用塑料袋有利健康 逛超市的健康细节 不能在室内饲养宠物 垃圾分类善待环境 第二章 运动健身，强壮生命之本 科学锻炼预防春寒 外出晨练不宜太早 根据体质选择运动 年龄不同运动不同 年轻开始锻炼身体 选择好的健身环境 运动时间黄昏最佳 运动中要科学补水 掌握科学的运动量 运动后的5大禁忌 春天不宜剧烈运动 感冒最好不要运动 常游泳也能保健康 锻炼平衡荡荡秋千 春天出外放放风筝 步行是最好的运动 后退行走有益健康 办公室内多伸懒腰 出门钓鱼养养精神 跳跳绳能锻炼大脑 春季早晚去散散步 快步走让你更长寿 爬楼梯更有益健康 常跳跳舞也能防病 跑步时要注意姿势 约上朋友去打网球 打羽毛球有益健康 多开展乒乓球运动 第三章 旅游休闲，缓解紧张生活 旅行前的健康准备 旅游饮食注意卫生 旅游途中正确睡眠 正确选择旅途食品 选择透气舒服的鞋 千万别用溪水洗脸 出游要防花粉过敏 旅游途中防治腹泻 旅途积极预防脚泡 旅游也要防止“上火” 开车旅游安全第一 旅途中要补充营养 几种患者旅游须知 不宜乘机的6类人 坐飞机前饮食宜忌 野营时的健康细节 关注宝宝出游细节 旅游住宿关注卫生 旅途中要科学饮水 感冒的非药物治疗 出游积极预防感冒 紧急情况的正确护理 沙漠探险谨慎进行 温泉洗浴关注健康 出国旅游注意事项 调整时差尽快适应 登山旅游温馨提示 春游小心皮炎侵袭 关节有病旅游注意 高原旅游注重保健 春季踏青谨防花毒 第二篇 夏之恋——美丽夏日健康行 第四章 美丽前沿，让靓丽无边 美丽夏日从头开始 女性的肌肤要“打伞” 选择合适的防晒品 不同场合的防晒秘诀 晒后修复补充水分 夏季护肤防痘秘诀 晒后美白保养有方 喝绿茶有助于防晒 让肌肤健康地呼吸 夏季肌肤补水要诀 慎用化妆品利健康 用盐洗出娇嫩肌肤 性感唇部完美保养 鲜花美容时尚健康 时尚美甲不利健康 上网女孩美容必读 警惕眼袋衰老信号 常吃几种蔬菜可美白 夏季正确戴太阳镜 粉刺、痘痘科学治疗 危害健康的美容法 走出肌肤保养误区 定时保养纤纤素手 用心呵护你的双足 穿高跟鞋的利与弊 几种情况不宜烫发 年轻人少穿牛仔裤 乱用香水有损健康 注意防止鼻洞感染 夏季肌肤的健康隐患 第五章 减肥塑身，秀出完美身材 第六章 全力排毒，让身体彻底轻松 第三编 秋之实——收获健康好季节 第七章 养生保健，健康不再遥远 第八章 夫妻必读，和谐婚后生活 第九章 健康心理，享受美满人生 第四编 冬之吻——拥抱沉睡的灵魂 第十章 良好睡眠，保持身心健康 第十一章 防病治病，打造强壮身体 第十二章 合理饮食，吃出健康人生 第五篇 别样人生同样精彩 第十三章 孕产期的健康细节 第十四章 更年期的健康细节 第十五章 老年人的健康细节

## <<人一生要注意的365个健康细节>>

### 章节摘录

第一编 春之歌——春季健康总动员第一章 春季健康，始于居家细节春季居家注意防潮居家健康与居住环境密切相关，如果居住环境潮气过重，就容易滋生细菌，引起各种疾病。

居家防潮，最重要的是改变室内的空气环境，避免因室内空气太潮湿而致使家居，特别是木制品、木地板受潮。

利用空调改变室内空气温度是居家防潮的一个不错途径。

空调不仅仅是用来调节室内气温、冬保暖夏致凉的，更可以拿来当“烘干机”，以保护衣物家具等在春天这个空气潮湿的季节不会受潮发霉。

厨房里，日常人们用来抽油烟的抽油烟机，这时也可以派上用场了。

当潮气较大时，可把抽油烟机打开，抽出厨房内较为潮湿的空气，改善厨房的空气质量，不失为一个好办法。

但这时厨房的窗户不要开得过大，否则可能导致倒抽，反而不利于防潮。

木制家具是防潮的重点。

对于木制家具，特别是木地板，在多雨的季节，最好不要用湿布拖洗，如果拖了要擦干，并及时用空调改善室内空气环境。

厨房里的橱柜，不妨给它安上几只脚，这样不但效果独特，而且能完全杜绝潮气。

浴室也是防潮的关键，防潮不好会有害身体健康。

洗浴后的冷凝水蒸气应该用干布擦干净，并且要使浴室通风透气，保持空气流畅，让浴室内含较多水分的空气疏散，降低浴室内空气中水分的含量。

而书画等装饰品，也最好收藏起来，等过了潮湿季节后，再拿出来挂上，从而避免不必要的损失。

驱除蟑螂早春开始令人望而生厌的蟑螂，不仅“偷油”，还吃剩菜剩饭，甚至垃圾。

最令人讨厌的是，蟑螂会传播给人类许多疾病，特别是肠道传染病，比如肠炎、痢疾、肝炎、伤寒、霍乱等。

最新研究发现，某些癌症的发生也与蟑螂有关。

消灭蟑螂是一件很麻烦的事情。

蟑螂无处不在，繁殖能力极强。

夏秋是蟑螂猖獗的季节，此时很难消灭它们。

所以，只有在冬春季就采取措施，才能避免蟑螂在其他季节“作乱”。

## <<人一生要注意的365个健康细节>>

### 编辑推荐

《人一生要注意的365个健康细节》细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命，健康细节对人的一生产生重要影响，因为健康是人一生幸福的根基。只有正确认识健康细节对我们的影响，关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能提高健康水平，享受生活中美好的事物，才能幸福一生《人一生要注意的365个健康细节》提出了人一生中应该注意的365个健康细节，详细说明了忽略健康细节所带来的严重后果，引导读者正确认识健康细节的重要性，并提供了正确处理健康细节的科学方法。关注健康细节，学会正确地处理生活细节，才能使自己更健康。

<<人一生要注意的365个健康细节>>

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>