第一图书网, tushu007.com

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543647534

10位ISBN编号：7543647532

出版时间：2008-5

出版时间：青岛

作者：纪康宝

页数：414

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

内容概要

本书从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了369个健康问题，在每个健康问题后均附有一个温馨的“健康的细节提醒”，给读者通俗、具体的忠告。
目前《细节决定健康》销量突破20万册，荣登各类图书排行榜，曾连续6个月位居上海书城图书销售榜首，列《中国图书商报》2006年度上榜图书，《上海新书报》2006十大年度图书，成为大众健康类畅销图书，被中国出版发行第一股——上海新华传媒公司选为首本专营书，打上企业的LOGO，成为国内书业首创，并入选2006年“知识工程——中华全民读书推荐书目”。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学教授，博士研究生导师，主任医师，外科教研室主任，乳腺、甲状腺科主任。
兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中

<<细节决定健康>>

书籍目录

大众健康青岛出版（代前言）——写在《细节决定健康·金版》出版之际第一章 健康饮食——重在细节 白开水的有效喝法 一次喝水过多会“中毒” 合理喝豆浆 饮用牛奶要科学 喝完牛奶后最好再喝一点水 饮酒不能防寒 不要用橘皮泡茶喝 8种人不宜饮茶 蔬菜不一定越新鲜越好 多吃菠菜可提高记忆力 猪肝不宜炒得过嫩 不宜空腹吃的食物 食物烹饪诸多不宜 “活鱼活吃”并不科学 长期不吃肥肉不利健康 不宜吃捞饭 小心落入“垃圾食物”的陷阱 有些动物器官不宜吃 胃结石是吃出来的 常吃带馅面食好处多 要想肠胃好，常吃八分饱 食物中的微量元素可美发 能延缓衰老的芝麻 早餐热食保胃气 不良就餐习惯危害健康 脑力劳动者的饮食要求 彩色陶瓷餐具有损健康 噪声环境中工作多补维生素 懒于咀嚼危害大 营养失调影响健美 健康食谱10个字 能生吃的蔬菜尽量别熟吃 商家如此炮制“问题水果” 夜宵吃得清淡些比较好 切好的水果不宜买 吃出来的癌症 什么时候喝汤最健康 这4类人吃点零食 餐后吃水果，不可一概论 水果不能随意吃 何谓“粗茶淡饭” 适合胖人吃的肉类 吃酸性食物过量是百病之源 有些食品不宜吃得太新鲜 什么样的鸡蛋不能吃 辛辣食物别吃太多 萝卜分段吃，营养各不同 螃蟹高温蒸30分钟最好 如何留住营养素第二章 居家健康——细节不容忽视 住房不过6楼最合适 用好你家的马桶 留心电脑键盘里藏污纳垢 “卫生筷”不一定都卫生 牙刷使用有讲究 刷牙的最佳时间 洗脸时不该做的4件事 洗脸勿忘洗鼻子 安全使用花露水，清爽度夏日 选用合格的湿纸巾 房间这样挂窗帘可防晒 房间颜色不宜超过3种 床垫每半年要翻1次 如何盖被子最有利于睡眠 毛巾最好3个月换1次 饮水机定期清洗有方法 哪些花卉不宜放在卧室 35℃左右的温水刷牙最科学 洗澡也要讲方法 哪些情况下不能用消毒液 哪些衣服不宜用洗衣机洗 使用家用电器的6大忌讳 冬季如何让室内不干燥 看电视超过2小时要开窗第三章 保健养生——从细节着眼 选取养生的最佳时间 中医补肾有讲究 缺钙不只要补钙药 服用维生素C、E可预防白内障 脑血管病人的饮食原则 勿忽视老年人餐桌上的珍品 老年人忌久坐 老年人晒太阳时间不能过长 梳头应该有讲究 揉耳健身法 脊椎保健操 甩甩手，疾病走 足部护理防止糖尿病足 清洁湿润鼻子巧防病 轻轻松松巧排毒 夏季养生“三字经” 秋季养生保健茶疗方 冬天吃什么御寒 警惕癌变的蛛丝马迹 总打瞌睡也是病 勿养成舔嘴唇的习惯 饭后用牙签4大危险 轻松计算预产期 学会计算孕周 准妈妈该知道的数字 准妈妈自测胎龄 准妈妈不宜服用的中草药 远离会导致宝宝畸形的西药 准妈妈要警惕阴道流血 准妈妈要注意预防感冒 准妈妈要了解预防流产的措施 谨防病毒感染与胎儿畸形 孕妇洗澡有讲究 准妈妈要注意监测胎动 准妈妈不宜长时间仰卧或右侧卧 准妈妈应注意听胎心 “踢肚游戏”胎教法 妊娠晚期常见症状的防治方法 减轻妊娠斑和妊娠纹的方法 孕妇便秘怎么办 孕妇能否服用人参 孕妇临盆入院不宜过早或过晚 临产征兆 产妇在分娩时减轻疼痛的好方法 新妈妈坐月子护理误区 剖宫产的新妈妈产后细护理 新妈妈产后自我巧按摩 新妈妈产后饮食细安排 常用的饮食催奶方法 产后补血食物大搜寻 新妈妈注意预防急性乳腺炎 妈妈细心给宝宝喂奶 每次哺乳后应挤净乳房内的余奶 哺乳期妈妈乳房细护理 妈妈奶水是否充足巧判断 新妈妈保持乳房弹性的方法 乳头皲裂处理方法 妈妈乳房胀痛怎么办 哺乳期感冒能否喂奶第十八章 育儿之乐——父母最关心的育儿细节 怎样测量新生宝宝的体温 选择宝宝尿布有讲究 新生宝宝应该睡什么样的床 仔细为新生宝宝洗浴 掌握正确的喂奶姿势 母乳质量巧改善 让妈妈增加乳汁的方法 哪些情况不宜哺乳或暂停哺乳 新生宝宝按摩操 宝宝夜间哭闹怎么办 怎样让宝宝睡得更好 掌握好人工喂养的方法 细心护理正在出牙的宝宝 细心为宝宝喂食辅食 让宝宝做一做婴儿被动操 教宝宝自己玩 让宝宝练习婴儿语言 宝宝入睡后为什么会打鼾 哪些食品不宜让宝宝吃 宝宝手指益智法 幼儿食品巧烹制 培养幼儿的语言表达能力 宝宝腹泻莫惊慌 积极预防宝宝便秘 宝宝边吃边玩怎么办 孩子打喷嚏、流涕、鼻塞怎么办 宝宝咳嗽怎么办 细心护理发热的宝宝 宝宝腹痛怎么办 宝宝抽风怎么办 宝宝长湿疹怎么办 孩子烫伤细护理 如何清除孩子眼内异物 如何清除孩子耳内异物 如何清除孩子鼻腔内异物 如何清除孩子食道内异物 如何清除孩子气管内异物 孩子被动物咬伤如何应对 孩子鼻出血如何应对 孩子中暑和晕厥如何急救 孩子溺水如何急救 孩子触电如何急救 家庭应常备哪些急救物品 巧为宝宝冷热湿敷 巧为宝宝进行酒精擦浴 怎样给宝宝用眼、耳、鼻药 仔细把握婴幼儿用药剂量 慎重选择宝宝服药方式 怎样为小儿煎服中药 儿童不宜多吃的20种食物 如何提高儿童的抵抗力 哪些儿童不宜打防疫针 怎样为孩子代述病情 儿童慎用感冒药 细心治疗遗尿症 注意保护“六龄齿”第十九章 食养食疗——常见病饮食调护细节 不同体质的进食宜忌 高血压病患者的饮食调理 常见的降血压的食物 糖尿

病患者饮食调理误区 糖尿病人什么水果都不能吃吗 高脂血症患者的饮食调理 高脂血症患者的饮食禁忌 肝炎患者的饮食调理 胆石症病人的饮食 胃肠病的饮食调理 肾病患者的饮食调理 尿路结石需从饮食预防 低盐、低蛋白，预防肾结石 微量元素与骨质疏松 骨折后的合理饮食 寒头暖足胜吃药 肚子饿时别做4件事 常喝大米粥有益于防感冒 虚寒体质的人不宜喝夏桑菊 饭后3小时内不宜睡觉 开车前先学自我救援 绿茶枸杞不宜一起泡 勤捏手指对健康有益 清晨起来不要急着开窗换气 体内毒素大扫除4法 下午喝茶好处多 预防旅途“上火”备啥药 上午不宜做高负荷运动第四章 疾病用药——不可忽略的细节 科学掌握服药时间 如何判断药品的有效期 生活中常见的无效用药 当心药物也会“毁容” 中草药煎煮方法不一 中西药双管齐下有禁忌 滋补药不宜与牛奶同服 蜂蜜疗法对抗感冒 宜空腹服的抗菌类药 老年人治病用药不宜过多 伤口换药别过勤 鼻出血急救妙法 鹿茸不是壮阳的万能药 服避孕药的女性慎吃柚子 服中药需注意的9个小细节 中药煎煮不当易坏事 储存药品勿用纸盒 药片不要掰开服 抗生素可以与茶同服 钙片不能和牛奶一块喝 老年人防体位性低血压 几大最易忽略的要命毛病 孩子感冒要防3大险情 哪些人宜补锌 “腿凉”莫大意 9种疾病像感冒 眼皮跳不停，莫非有吉凶 从手上可观察出什么病 磨牙是何因第五章 职场健康——从细节体现 警惕亚健康状态 疲劳预警疾病 用脑不可超时 早衰的信号 眼睛为何常发干 摇头晃脑有助健康 电脑族每天必喝的4杯茶 翘二郎腿的坏处 电脑放低点眼睛不累 办公室工作好习惯 久坐不动，当心得病 液晶显示屏也伤眼 饭局越多，患病机会也越多 6种食物帮你防辐射 上班族的腰背部保健 3分钟运动搞定健康 这些食物能让你迅速恢复精力 常洗手，疲劳不再有 电脑也是导致脱发的元凶 第六章 良好睡眠——关注细节 睡眠质量自我测试 不要趴在桌子上午睡 午睡时间不宜过长 午睡片刻有奇效 戴手表睡觉害处多 睡觉时高抬手臂有碍健康 选好床，睡好觉 被子要盖大一点 夏季要经常晒枕头 选择合理的睡眠姿势 睡前洗脚胜吃补药 睡得太少会伤胃 “饮酒助眠”不可取 吃得不当睡不香 对付失眠的几个方法 “数羊”不能帮助睡眠 睡眠的5个误区 几种简便实用的催眠方法 睡前不宜做剧烈运动 晨练后不宜睡“回笼觉”第七章 运动休闲——在细节上做文章 运动强度不是衡量健身效果的标准 选择科学的运动时间 运动后沐浴15分钟最好 清晨锻炼不一定最合适 晨练运动的不宜 哪些人不宜跑步 跑步不当也致病 冬季长跑的防护要领 “饭后百步走”应因人而异 赤脚走路有益健身 健身房的污染不可小视 打保龄球小心运动损伤 如何处理游泳时的抽筋现象 酒后不宜跳舞 哪种健身器材适合您 让运动事半功倍的小技巧 床上晨操可提高免疫功能 常做伸展运动可增加柔韧度 协调好运动与进餐 运动中如何补水第八章 厨房养生——美味中的养生细节，细节中的健康美味 警惕厨房里的3大“杀手” 煮沸预防不了食物中毒 每炒一道菜要刷一次锅 青菜汤比青菜更有价值 炒菜时勿等油锅冒烟再下菜 熬汤怎么用水才最好 煲汤时间越长越没营养 肉类食品别用不粘锅烹饪 做不同的菜要用不同的锅 烧菜时千万不要放碱 白开水超过3天后不宜饮用 油炸食品越薄越有害 如何去除蔬果的农药残留 烧菜时不宜用白酒代替料酒 厨房巧健身 买速冻食品要买带包装的 微波炉可杀死99%的病菌 西红柿熟吃比生吃营养更高 鸡蛋怎样储存才最好 筷子最好半年换1次 如何做鱼味道最美 哪些菜肴不宜放葱 哪些食物不宜用微波炉加热 食用油别总盯着一种吃 面包不宜放冰箱里存放 厨房中的小秘方第九章 健康进补——食补与药补中的细节之道 小儿不宜服用成人补品 进补要先知补药性味 虚，不可笼统地补 吃啥不一定就能补啥 补药并非越贵越好 男人也能服阿胶 煎补药选什么锅有讲究 产后即吃老母鸡不利产妇哺乳 孕妇进补要防胎火 喝补涵有禁忌 保健品不要用沸水冲 进补不可轻信广告 献血后如何进补 维生素进补太多也无益 人参应该怎样补 对症择优而食第十章 四季养生——春夏秋冬有规律，一年四季重细节 春季渐暖，应该吃什么 春季养生应先养肝 春季应该慎食海产品 春季食补胜过药补 春天常吃4种食物抗过敏 春季食物的宜与忌 春季适宜吃什么蔬菜 春季多伸懒腰抗疲劳 春天小心旧病回头 夏季常备防暑药 夏季防蚊有方法 夏季如何穿拖鞋才健康 夏季防暑食为“宝” 夏季有“火”如何灭 绿豆汤怎样熬营养更高 立秋要先调脾胃再进补 立秋要学会防“燥” 每天多睡1小时可防秋乏 秋季养生先养“肺” 秋季谨防“感冒型”心肌炎 深秋哪些部位最怕受凉 秋冬季节如何防唇裂 冬季止咳5道食疗佳品 冬天，您会穿衣吗 冬季最适合喝哪些汤 冬天牛尾汤怎样做才好喝 冬季泡脚要注意哪些问题 冬季吃什么可养胃 冬天戴手套有讲究 冬季睡眠少穿衣 冬季巧做腊八粥第十一章 外出旅游——细节无处不在 忌坐飞机的病人 乘机饮食“四忌” 飞机的座位靠枕影响健康 空调车里“避暑”很危险 旅游车上看电视伤眼 乘汽车不宜闭目养神 旅行中应携带的药物 旅游饮食要注意 野外旅游莫露宿 夏日旅行防日晒 蜜月旅行保健好习惯 解除旅途疲劳好习惯 老年人旅行健康最重要第十二章 心理健康——细节入我心 情绪是生命的指挥棒

勿让心理超负荷 未老先衰有原因 精神刺激易致病 焦虑是健康的隐形杀手 不良情绪会诱发癌症 自卑是早衰的催化剂 生气动怒危害多 烦躁降低抵抗力 生气不该超过3分钟 眼泪是缓解压力的良方 培养愉快心情的10种方法 常吃生姜，心绪开朗 心理平衡操第十三章 性爱保健——小细节营造大欢乐 洗澡后立即行房不可取 过完性生活不宜立即入睡 房事过后别马上开车 忍精不射并非健康之举 人工流产后不要立即过性生活 做爱时不要用力搂抱 不要盲目使用情趣用品 忌盲目崇拜性技巧 夫妻间要交流性需求 前戏并非越久越好 性生活要防过敏 走猫步增强性功能 夫妻间不能搞性惩罚 不要忽视卧室环境对性爱生活的影响 用音乐为性爱助阵 不要将职业习惯带入性生活 重视性生活之后的健康监护 慎用春药 射精疼痛应及早就医 避孕方法更换的细节第十四章 夕阳无限好——老年人最关心的保健细节 老年人养生要诀：3个“半分钟”，3个“半小时” 夏季老年人宜动手摇扇 远离6种容易发生意外的行为 老年人补钙3大误区 老人喝茶4不宜 过胖和过瘦都不利老人健康 老花镜最好3年换1个 老年人牙齿保健误区 老人戴假牙7项注意 老年人口干怎么办 老年人选鞋8项注意 睡前按摩有助镇静催眠 老人宜养什么花 老年人食用某些食品要适度 老人饮食贵在“变” 健康饮食12个“一点” 老年人增进食欲方法多 老人摄入膳食纤维要限量 老年人软化血管吃什么 老人吃饺子4不宜 巧运动有奇效 养生必做的几个小动作 老人不出家门也可健身 手指保健操 拍打保健法 揉腹保健法 舌头运动也养生 睡前晨醒两按摩 锻炼平衡防跌倒 老人巧晒日光浴 老年人出游谨防“旅游病” 老年人爬山8项注意 健康老人10大标准 “药王”孙思邈养生4法 叩齿促长寿 老年人要注意反常情况 老年人体检要查7个方面 B超检查6项注意 老年人查体前慎饮食 心电图检查的准备和注意事项 老年人疾病降临前的丽次警报 老年人要警惕“脑危时刻” 返老还童是假象 老年人蹲厕要当心 老人倒地先别扶 防止耳背有5法 老年性膝痛锻炼4法 预防猝死6项注意 临界高血压非药物治疗6法 高血压病人服药6忌 糖尿病患者锻炼4法 治疗糖尿病8大误区 预防中风保健7法 预防老年痴呆保健6法 速效救心丸坐着服 急救盒是冠心病人的救命盒第十五章 健康的，美丽的——女性最关心的保健细节 缔造完美身体曲线，从站姿开始 选择玉石要先辨真假 5个小细节决定美白成败 用化妆品有顺序 女人每天莫忘5样东西 美女最佳食品榜 饮食美容分年龄 饮食美容分肤质 菠菜令女人容光焕发 多吃花椰菜防病又美容 南瓜叮补血养颜 看自己的脸色吃菜 看五官来吃美容食物 防治皱纹食品大点兵 常吃玉米让你的双眸水汪汪 吃掉黄褐斑 女性月经与减肥的关系 木瓜丰胸又减肥 女性不宜多吃桂圆 月经不顺，多吃丝瓜 进入更年期，该吃些什么 湿重女性不宜多食枣 水果也能养出美丽秀发 根据自己的肤质选择保湿法 敷面膜的细节 蜂蜜美容护肤小秘方 护理双手细节 不经意的细节习惯破坏美臀 女人胸部严重下垂的5大元凶 增加乳房弹性的几个好方法 乳房自检你做了吗 小于35岁女性莫用x线检查乳腺 未婚少女也会溢乳 经前乳房胀痛莫大意 女人一生呵护子宫必修课 饮食保养卵巢，更添女人味 外阴的正确清洗 “好朋友”来了巧护理 痛经可试试中药泡脚 家庭主妇需防“职业病” 女人，警惕你的健康红灯 教你怎样检查白带 一般白带常规检查有8项内容 腰痛——妇科疾病的常见“信号” 女性洗澡的健康常识 女孩在什么情况下应看妇产科 6信号暗示女人肾虚上身 女性肾虚重调理 女性“长蹲”有利健康第十六章 做健康好男人——男性最关心的保饲 没“锌”的男人不健康 忠告男士：牛奶好喝不多喝 饮酒也要选好下酒菜 男人吃什么可壮阳 男人要“虾”补 4类男人食补策略 败“性”食品知多少 20岁左右男性的健身方法 30岁左右男性的健身方法. 40岁以后男性的健身方法 3个运动处方帮男性防衰老 玩食指也能增强性功能 健康3动作，壮阳又减肥 妻子的困惑：男人也有“例假” 男儿有泪要轻弹 梳头，不只是女人的事 起床后不宜立即刮胡子 去掉“啤酒肚” 打好领带防疾病 会议族别忘了给前列腺放放风 缓解射精后疲劳有绝招 长期便秘的人不“性”福 男性小便前要洗手 男人“精期”也要注意卫生 教你选择安全套 晨浴可以创造阴茎的活力 经常搓腰眼，活血又壮肾 打哈欠也能增强性欲 男性分段射精有益处 小心忍精忍出病 睡觉时呵护好你的“宝贝” 阳痿的自我判断 男性体检重点检查哪里 如何自我检测肾虚 前列腺增生早期的信号 多吃苹果可以保护前列腺 前列腺的膳食治疗 节欲也会导致前列腺增生 适度手淫可放松前列腺 细看尿道分泌物 男人，请你记住这些使人猝死的危险信号 男性“小病”要当心 男性6大致命弱点 男性必知10种解酒食物 这些中药材可解酒 冬季进补，男人选好酒 不是什么药都能泡酒 开车，快离开这8种险境 男性排尿“两不要” 男子更年期宜多吃的食物 男性衰老的10个标志 男人做好10招能长寿第十七章 孕育之美——孕产妇最关心的生活细节 准妈妈最易受孕的日子 生育宝宝的最佳月份 根据不同情况安排受孕时间 准妈妈优生饮食指导 对抗早孕反应小策略 远离电磁辐射小对策 准妈妈警惕5大办公杀手 准妈妈可适当多吃的食物

章节摘录

第一章　健康饮食——重在细节　　白开水的有效喝法　　真正有效地喝水才能让身体真正有效地吸收水分，下面告诉您如何让您的身体在一天之内充足有效地补充水分。
　　·一口气喝完一杯水　　真正有效的饮水方法，是指一口气（或称一次过）将一整杯水（约200～250毫升）喝完，而不是随便喝两口便算了，这样才可使身体真正吸收你所喝入的水。
当然，所谓一次过饮水，也并非一定要一口气喝完。
但如果只随便喝一两口来止渴，对身体肯定无济于事的。
　　·饮用水的质量　　饮水要饮好水，尽量避免经常喝蒸馏水（一般蒸馏水的水性太酸，容易伤害身体，对肾脏较弱的人士则更为不利），可选择优质的矿泉水。
如可以的话，饮用碱性水对人体最有利；否则，在家用滤水器过滤后煮沸再喝也可以。
　　要饮温水，在夏天里，很多人都会选择饮冰水，其实冰水对胃脏功能不利，饮温开水更为有益，这更有助于身体吸收。
　　·饮水的方法　　空腹饮水当然，饮水随时都可以，口渴时才饮用往往只能解渴，未能济事。
有效的饮水方法是在空腹时饮用，水会直接从消化管道中流通，被身体吸收；吃饱后才饮水，对身体健康所起的作用比不上空腹饮水。
　　能放能收上班一族常常会因工作关系疏忽了饮水，在此特意提醒各位朋友切勿以“常去厕所”为由而避免喝水。
长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。
　　·喝水时间表　　美容专家推荐了一个“喝水行程表”，提供给您以作参考。
　　6：30　经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床之际先喝250毫升的水，可帮助肾脏及肝脏解毒。
　　8：30　清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先别急着泡咖啡，给自己一杯至少250毫升的水！
　　11：00　在冷气房里工作一段时间后，一定得趁起身动动的时候，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪1　　12：50　用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。
　　15：00　以一杯健康矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料吧！
能够提神醒脑。
　　17：30　下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，待会吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。
　　22：00　睡前1至半小时再喝上一杯水！
今天已摄取2000毫升水量了。
不过别一口气喝太多，以免晚上上洗手间影响睡眠质量。
　　一次喝水过多会“中毒”　　有些人在夏天干渴得难受时，或在运动、劳动之后，一口气喝下很多水，当时觉得很“痛快”、很“解渴”，却不知这样对身体是有害的。
因为人在劳动、运动之后或者经过酷热煎熬后，身体出了很多汗，这不仅丢失了水分，同时也失去了不少盐分。
汗出得越多，人体失去的水分和盐分就越多。
据计算，1升汗水中有1.5～3克盐，所以汗是咸的。
如果劳动半天出汗5升，就要失去盐分7.5～15克。
如果一次大量喝进白水而不补充盐分，水分经胃肠吸收后，又经过出汗排出体外，随着出汗又失去一些盐分，结果血液中的盐分就变得太少，吸水能力就随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，造成“水中毒”。
人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的还会突然昏倒，医学上管这叫“脱水低钠症”。
　　人在大量出汗后感到口渴，并不完全是体内缺水，而是唾液量少而稠，嘴里发黏，咽喉干燥引起的感觉。
这时喝水的正确方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些

，这样分几次喝，就不会因“水中毒”而损害健康了。
当然，劳动或运动出汗后，能及时补充点淡盐水就更好了。
合理喝豆浆　豆浆是深受我国人民喜爱的廉价高蛋白营养食品，含有8种人体不能合成的氨基酸，营养价值可与牛奶媲美。
但喝豆浆不讲科学也能由益变害。
因此，喝豆浆时应注意以下几点：　·不要用豆浆冲鸡蛋　因为鸡蛋中的黏液蛋白质与豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生不易被人体吸收的物质而失去营养价值。
·不要往豆浆里加红糖　红糖含有机酸，与豆浆中的蛋白质结合，引起蛋白变性而沉淀。
加白糖则无此现象。
·豆浆必须煮熟　黄豆中含有胰蛋白抑制素，在豆浆加工过程中，这种物质虽然遭到很大破坏，但仍残留少部分。
如果豆浆煮不透，喝后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。
·不要用保温瓶盛放豆浆　豆浆中的皂角能除掉保温瓶里的水垢，使水垢溶于豆浆，引起豆浆变质。
另处，豆浆存放时间过长，细菌繁殖也会使豆浆变质。
·喝豆浆要适量　一般300毫升左右即可。
喝多了会产生过食性蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等症状。
饮用牛奶要科学　·牛奶不宜高温久煮　牛奶久煮会使其营养价值降低。
当加温达100℃左右时，牛奶的色、香、味就会发生变化，还易造成赖氨酸和维生素等营养物质的损失。
因此，加热牛奶以刚沸为度，新鲜牛奶只需加热至70℃～90℃即可离火。
如果是婴儿食用，可用文火再煮2分钟左右。
·牛奶不宜冰冻保存后食用　有些人图方便，一次买上够一星期食用的袋装鲜牛奶，然后放入冰箱中冷冻起来，随喝随取。
这样做并不科学。
经冷冻的牛奶解冻后，会出现凝固状沉淀物，上浮的脂肪团味道明显淡薄，并出现异常气味，液汁呈水样，营养价值降低。
如过久存放，还会出现食品卫生方面的问题。
储存温度应控制在4℃～10℃之间。
·牛奶中不宜加钙粉　首先，牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，牛奶中加入钙粉后，酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象，在加热时牛奶中的其他蛋白也会和钙发生沉淀，从而影响营养物质的吸收。
其次，牛奶中本已含有丰富的钙，且与牛奶中的其他成分保持着合理的平衡状态，正常情况下，一般不会发生沉淀，而加钙粉后反而有沉淀产生。
因此，食用牛奶时，无需再加钙粉。
·牛奶不宜与酸性水果、含酸饮料同时食用　有不少人习惯在饮牛奶后或同时吃一些酸性水果、饮料，经试验表明，这种饮用方法不科学。
因为酸性水果及一些饮料中含有较多的果酸及维生素C，当牛奶与其同时食用时，牛奶中的蛋白质会与果酸及维生素c凝成块，不但会影响消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。
因此，饮牛奶时不要吃酸性水果或饮料，饮用一小时后再吃这些食物为宜。
·牛奶不宜与糖共煮　在煮牛奶时，有很多人习惯不待奶烧开就加糖，认为这样可使糖融化得快。
这也是不科学的。
因为牛奶在与糖共煮时，牛奶蛋白质中所含的赖氨酸与糖中的果糖在高温下会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不但不能被人体消化吸收，而且还有害健康。
如果要喝甜牛奶，最好等牛奶煮开离火后再加糖，而且糖不宜加得过多。
喝完牛奶后最好再喝一点水　很多人喝完牛奶后，常会觉得喉咙不舒服，偶尔还会出现声音沙

哑的情况。
其实，这是因为喝完牛奶后忽略了一道“工序”——喝一小杯水。
为什么喝完牛奶后须再喝一小杯水呢？
原来奶制品中含有一种酶，它会让喉咙黏膜变得干燥，导致喉咙产生不适感；再者，干燥的口腔还为细菌提供了生存环境，细菌会分解奶制品中的蛋白，产生含有硫化物臭味的气体，导致口气不佳。
若喝完牛奶后忘记了喝水，细菌还会破坏口腔内的酸碱平衡，生成牙菌斑，导致蛀牙、牙龈炎等一系列口腔问题，尤其对喜欢睡前喝牛奶的人，造成的危害更大。
因此建议大家：奶制品要一口气喝完，不宜一口一口慢慢喝，而且在喝完牛奶后，应马上喝点温开水，最佳水温为20～45C。
清水不但可以清除口腔内残余的牛奶，还能冲掉附着在喉咙上的牛奶，起到清洁口腔、保护牙齿的作用。
不过，要注意的是，喝水不宜过多，否则会冲淡胃液的浓度，影响牛奶的消化吸收。
饮酒不能防寒　　人在饮酒之后会感到全身温暖、发热，之所以会有这种感觉，是因为酒中的乙醇经过消化道进入血液后，一方面使人体皮肤的毛细血管扩张，血液循环加快，使热量加快散发到体表，因而使人感到温暖发热；另一方面，乙醇随着血液循环进入中枢神经系统，对中枢神经系统起着麻醉作用，使人体对外界环境刺激的敏感性降低，因而对寒冷的反应不敏感。
但在寒冷环境中饮酒对人体是十分有害的。
这是因为：首先，乙醇在人体内所产生的热量极其有限。
据测定，每克乙醇在体内仅能产生7.1千卡热量。
人如果喝下50克60度的白酒，其产生的热量仅相当于3个鸡蛋、25克油或50克白糖所产生的热量。
这点热量对人体温度的影响是微乎其微的。
同时，乙醇会引起血管扩张、血液循环加快，使人体内大量的热量通过皮肤散失，反而会使体温下降。

编辑推荐

《健康生活的1000个细节》（金版）与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

《健康生活的1000个细节》（金版）为你罗列了几百条最易被我们忽略的健康细节。

第一图书网, tushu007.com

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