

<<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：9787543647558

10位ISBN编号：7543647559

出版时间：2008-6

出版时间：青岛出版社

作者：王玉玲

页数：237

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>

## <<细节决定健康>>

### 内容概要

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，微小的恶习可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。

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。

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康才是真——日常居家生活细节 白头发不要随便拔 鼻毛不能随意剪 别这样擤鼻涕 不宜隔着玻璃晒太阳 长时间“目不转睛”伤害眼睛 长时间憋尿会憋出病 吃饭不要在桌子上垫报纸 搓脸能缓解疲劳 别与话筒太亲密 冬天泡脚水温40 左右最好 二郎腿跷不得 起床后最该做的三件事 尽量不要用别人的梳子 尽量少用公厕烘干机 开水最好沸腾三分钟 看电视时不宜开照明灯 盲目除菌会降低人体免疫力 毛巾搓脸要慎重 女性要小心手袋变成细菌仓库 起床后不要急着刮胡子 起床后不要急着叠被子 清晨起来不宜急着开窗 如何保持清新口气 什么时候不宜洗澡 刷完牙后最好再冲洗喉咙 洗脸时别忘洗鼻子 洗碗时别忘记洗碗底 洗衣粉使用不当损害健康 洗澡时不宜用力搓 小心染上“电视病” 摇头晃脑疾病少 衣服并非浸泡越久越干净 用掉色毛巾可致癌 钥匙上细菌多 早晨用水前要先放放水 嘴唇会越舔越干 醉酒后不宜仰卧和俯卧 冰箱保鲜并非万能 彩色陶瓷餐具有损健康 厕所里放纸篓不利健康 不要在居室里饲养宠物 窗台养植物可防尘降噪 床的选择与健康 瓷砖也会危害健康 打扫房间应采用湿式扫除法 当心微波炉损害健康 房间颜色不宜超过三种 小心窗帘有毒 家电磁辐射可导致不孕 家电噪声危害健康 家里没异味不一定没污染 久坐软座椅易生痔疮 居家健康，选漆是关键 居家养花与健康 居室飘香有益健康 开空调时要拉上窗帘 什么颜色床罩有利健康 室内要少用杀虫剂 贴报纸擦纱窗事半功倍 卫生间最好不要摆香水 鲜为人知的家庭致癌物

第二章 动起来——运动养生细节 把握减肥的黄金时间 不同的运动要穿不同的鞋 不宜在公路边散步 饭后百步走并非人人皆宜 刚睡醒不要做剧烈运动 运动前后不妨多吃黑巧克力 举高脚可消除疲劳 爬楼梯锻炼的注意事项 上午不宜做高负荷运动 双手并用可防病 蛙跳可跳走“将军肚” 游泳七不宜 有些地点不适宜运动 运动时并非出汗越多越好 运动后不宜吃酸性食物 运动要选好时间表 长期穿运动鞋易患扁平足

第三章 一定要睡得好——睡眠养生细节 “高枕”未必“无忧” “头北脚南”睡得香 别把打鼾不当回事 不宜开灯睡觉 赶走失眠的简易疗法 五种家常食物助你安然入睡 裸睡有益健康 什么时间入睡最好 睡觉时为何流口水 睡眠不当易造成失眠 晚上睡觉窗最好留点缝 午睡并非人人适宜 怎样午睡才健康 营造被窝“小气候” 总打瞌睡可能是病

第四章 天人相应——四季养生细节 早春当心“倒春寒” 初春养生先护肝 春季小心旧病回头 平安度夏贵“三清” 盛夏如何防暑 “夏打盹”缘自人体缺钾 夏天还是洗热水澡好 驱蚊有妙法 秋季应注意防燥 深秋这些部位不可着凉 秋季进补勿操之过急 冬季“四汤”保健康 冬季不宜晚睡早起 冬季睡眠少穿衣 冬季足部保暖有良方 冬季睡眠有学问 冬季为什么一定要戴帽子 可御寒的食物有哪些 凉水洗脚不可取

第五章 中医是个好东西——中医养生细节 “咬牙切齿”也健身 擦胸揉腹增强免疫力 常踮脚身体好 捶背能提高机体免疫力 戴水晶能保健不可信 呼吸得法益长寿 护腰五诀 面部锻炼不可少 热敷法令你耳聪目明 揉耳健身法 梳头十分钟预防脑中风 用醋泡脚精神好 走路用脚跟有助延年益寿 足部按摩好处多 补药有“性味” 人参不宜滥补 如何科学补肾

第六章 好男人会养生——男性保健细节 拔胡须：小习惯惹出大麻烦 剃须刀用两周要滴风油精 不要与他人共用剃须刀 笔记本电脑使用不当会引发不育 男性“乱”吃会不育 未婚男士小心蒸桑拿 缺锌可导致不育 男人久坐沙发易引发不育 多事之秋须防“男人病” 喝酒时千万别抽烟 酒后男人一定要吃九种食物 红辣椒成男性新帮手 男性必吃的六种健康食品 男子不可百日无姜 男人如何拒绝秃顶 男人同样需要防晒 男人献血可少得心脏病 男性骑车车座不宜过高 久坐伤害前列腺 按摩肚脐保护前列腺 男性如厕四点注意 纯棉内裤不是男性首选 警惕男性尿道分泌物异常 阴囊坠胀原因多 男性“特区”健康禁忌 男人趴着睡影响性功能

第七章 健康之美——女性保健细节 给女性做一次体检 妇女更年期宜多吃的食物 更年期女性睡眠禁忌 经期腰酸捶不得 痛经慎服止痛药 卫生巾最好两小时更换一次 空调影响女性健康 女性长“蹲”有利健康 女性腿毛浓密不要大意 女性须谨慎使用清洁剂 新婚女性怎样安全旅行 月经异常：妇科病的早期信号 女性不可忽视下身鱼腥臭味 常吃甜食容易得阴道炎 滥用阴道洗液隐患大 不能用热水烫洗外阴 女性应注意经前乳房胀痛 自我检查预防乳腺癌 抑郁女性更易患乳癌 捕捉妇科肿瘤的早期信号 少女也要警惕妇科病

第八章 老当益壮——中老年保健细节 中老年人着装注意 冬季晨练并非越早越好 老人晨练别空腹 老年人不宜泡澡 老人洗澡水温别超过40 老年人别一味吃素 老年人要多吃含铜的食物 小心吃出胃结石 中老年人怎样补钙 中年人应多吃一些黑色食品 老年人牙周病的防治 老年人耳鸣能“吃掉” 老年人看电视不要过久 老人切莫猛回头 老人看少儿节目可益智 中老年人应提防不典型心绞痛 一冷一热易发心肌梗塞 老年人应定期做哪些体检

第九章 健康是事业之本

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

——职场保健细节 鼠标不要放在桌上 小心电脑键盘成为病菌的温床 将电脑放低可防视觉疲劳 电脑一族小心眼睛发干 常在电脑前应补充维生素 电脑员注意腕管综合征 小心“复印机综合征” 办公室里的健身方法 经常架高双腿益处多 打哈欠伸懒腰 伏案午睡不可取 午睡过长易发困 职业男性的营养菜单 可迅速恢复精力的食物 防辐射应多食的五种食品 上班族洗脸要注意四点 白领的痔疮问题不可忽视 疲劳可能是疾病信号第十章 魅力无限——美容养颜细节 梳理头发的正确方法 预防头屑的八大秘诀 如何让头发远离静电 油性头发的护理 自行染发要注意 护发的常见误区 护发素要彻底冲净 化妆时间不宜超过十分钟 走出化妆四大误区 洗澡后不要急着化妆 化妆要顺着肌肉方向按摩 电脑一族的皮肤保养 T区控油有妙招 三大“战略”除粉刺 挤痘不留痕 战“痘”小心入歧途 用“胎盘素”养颜要三思 痣不能轻易点 文身贴纸不是酷 眉毛不能随便修 香水不宜直接洒在皮肤上 养颜不可滥用维生素E 眼霜使用不当反有副作用 泡沫丰富的洗面奶未必好 精华素不宜过频使用 如何对抗紫外线 防晒霜正确涂抹才有效 常喷发胶危害大 美白牙膏只适合抽烟人群 为什么晚间不宜用固体化妆品 洗脸水量不能过少 洗脸水温不能过高 用水美容的一天 洗澡后别急于化妆 多多咀嚼益美容 夜间分阶段护理肌肤 不同肤质皮肤的护理要点第十一章 穿出健康——穿戴服饰细节 戴流行饰品小心皮肤过敏 劣质金首饰对人体有辐射 隐形眼镜并非人人皆宜 领带过紧诱发青光眼 老年人不宜穿平底鞋 保健内衣要对症穿 冬季穿衣切忌两头紧 科学佩戴胸罩保护乳房健康 束腰过紧其患多多 干洗衣服不要急着穿 鲜艳衣服：染料致癌猛于甲醛 夏天穿衣容易步入的误区 游泳衣不要未干就穿 牛仔裤长期穿会影响生育 化纤织物不宜常穿第十二章 乐在旅途——旅游保健细节 旅行时如何选食蔬菜和水果 旅行时应怎样保养皮肤 旅行时怎样保养脚 简易推拿治旅途失眠 高原旅游勿忘保健 解除旅途疲劳的妙方 夏日旅行晕厥和中暑的防治 假日出行防传染病 如何处理常见的旅行病 旅行前要做健康检查 坐车别打瞌睡 乘汽车不宜闭目养神 勿将空调车当作“避暑胜地” 使用飞机座位靠枕有隐患第十三章 两心相印——性爱保健细节 小心接吻病 洗澡后立即行房事不可取 饭后不宜立即行房事 酒后不宜过性生活 性生活前别吃太油腻 房事前喝一杯水有助催情 房事之后喝什么好 房事后别用湿巾清洁 过完性生活不宜立即睡 忍精不射并非健康之举 早晨做爱后要休息半小时 前戏并非越久越好 做爱前半小时要排空“二便” 不要盲目使用情趣用品 性生活要防过敏 性生活时间不宜过长 体外射精害处多 避孕套破后如何避孕 危害健康的几种做爱方式 调准生物钟，有助于夫妻性和谐 夫妻分床有益健康 女性患性器官疾病，不宜过性生活 冷热水交替浴，可增强男性性功能第十四章 有病早知道——疾病自检细节 男性脱发是哪儿出了毛病 女性脱发是怎么回事 夜里头痛可能是脑瘤迹象 面色泄露疾病秘密 红光满面也是病 警惕不祥的面部斑点 黑眼圈警示健康出了问题 眼皮浮肿要当心 眼睑下垂不可掉以轻心 眼前为什么“发黑” 口腔异味辨疾病 舌头变化察病情 打哈欠也是疾病的报警器 五官不适传递内脏疾病信号 洗澡气短警惕心脏病 肚子疼不能随便揉 从指甲看病变 手心发热要警惕 皮肤皱纹提示多种疾病 尿量太少可能有病 便血给健康提个醒 怎样以放屁测健康 胆固醇过低并不好 警惕癌变的征兆第十五章 小病不求人——家庭自疗细节 家庭贮备药品应注意 避免这些无效用 烫伤的日常护理 处理外伤应谨慎 用药 换药过勤伤口难愈合 扭伤24小时内别贴膏药 药用酒精的使用方法 中药与西药能同时服用吗 中药煎煮时勿清洗 煎煮中药要讲究方法 煎补药应得法 中药加糖影响药效 体虚者不宜拔火罐 干眼症切勿随意洗眼 滥用眼药水弊病多 合理选择感冒药 薄荷虽好别滥用 治口腔溃疡的简便方法 治牙痛的妙方 巧治便秘 酒后不要随意吃药 服药“每日三次”有讲究 吃水果后不宜服药 服药后不宜立即睡 几种常见的抗癌食物 吃蔬菜防治心血管疾病 脑血管病人的饮食原则 如何预防骨质疏松 食醋的巧用第十六章 放飞心情——心理保健细节 牢骚太盛防肠断 经常唱歌有助于健康长寿 经常喊口号压力减一半 偶尔发泄有利于身心健康 如何轻松减压 “四忘”康乐法 七情不调百病生 消除紧张十诀 松弛法可消除精神紧张 静默益身心 学会适应环境 如何吃掉坏情绪 眼泪是缓解压力的良方 心情不爽不妨请个情绪假 做情绪的主人

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

女性要小心手袋变成细菌仓库如今女士们外出，大多都要带上手袋，这不仅给她们带来了不少方便，还为她们的装扮起到了点缀的作用。

但是，美国的一项研究发现，女士们逛街必备的手袋其实是细菌的温床，手袋表面沾满细菌，尤其底部最多。

研究人员更在一名自认为注重清洁的女士的手袋上，发现每平方英寸有1000个细菌，健康专家指出每平方英寸有超过200个细菌已很危险。

许多女士逛街、购物如厕时会把手袋带进卫生间，这就难免沾染细菌。

此外，很多人在餐馆、车站、医院等公共场所落座时，为图方便，会随手把手袋放在桌子、椅子、窗台上，回到家后就将包顺手往沙发、床上一扔，这样不仅包的表面会沾染细菌，还会把细菌带到家里

。要预防手袋传播细菌，一是要勤洗手，二是不要让其他人乱摸自己的手袋。

细节提醒大多数细菌在日光下长时间暴晒后无法存活，用75%的医用酒精也能灭菌。

不过，在日光下照晒的时间长，紫外线会加快手袋的老化，而酒精会让手袋的光泽度受影响，因此这两种方法不能常用。

起床后不要急着刮胡子大多数男性都习惯早晨起来刮胡子，以保持面部清洁，使自己容光焕发，但却经常因为时间过紧等原因而草草了事。

健康专家提醒男性朋友们，早晨起来后不要急着刮胡子，最好等一段时间再进行，这样才能保持一天的面部清洁。

为什么要这样呢？

这是因为人在刚起床时，经过一夜的休息，生殖机能旺盛，胡子生长也会加快。

而如果经过20分钟到半个小时的消耗，男性体内的雄性激素就没刚起床时那么旺盛了，胡子的生长速度也会下降，这时再刮，就不会很快长出来了。

除了时间限制，刮胡子时的安全和卫生也是很重要的。

在刮胡子前，应先用中性肥皂洗净脸部。

如果脸上、胡须上留有污物及灰尘，一旦刮胡刀对皮肤产生刺激，或轻微地刮伤皮肤，污物就会引起皮肤感染。

洗干净脸后，再将热毛巾敷在胡须上，或涂抹软胡须膏，使胡须软化。

过一会儿，再涂上剃须膏或皂液，以利于刀锋对胡须的切割，减轻对皮肤的刺激。

在剃须的时候，要绷紧皮肤，以减少剃刀在皮肤上运行的阻力，防止其刮破皮肤。

尤其年纪大或脸部比较瘦弱的人，皮肤容易起褶，更应绷紧皮肤，使其保持弹性和一定的支撑力。

此外，还需要注意的是运动前后要避免刮胡子，因为此时身体会大量出汗，刺激刚刮过胡子的皮肤，会产生烧灼感。

用电动剃须刀时也要小心，剃须时的电震颤可增强口唇周围和面颊区域的活力，起到震颤按摩、疏通经络的作用，但如果使皮肤接触到了电动剃须刀中所含的镍，则会引起嘴周围的皮肤发痒。

为了防止伤到皮肤，刮胡子的时候要依照正确的顺序：从左至右，从上到下，先顺毛孔，再逆毛孔剃刮，剃刮完毕，要用温水将脸部洗干净，再轻轻把刮后部位拍干，不要用力摩擦。

然后涂些须后水，须后水能收缩毛孔，给皮肤消毒并留下爽洁的清香，使人感觉清新滋润。

细节提醒使用完的剃须刀要及时冲洗干净，放在通风处晾干，为避免细菌滋生。

同时别忘了定期换刀片，用水冲洗后，也可在酒精中浸泡一下，以便彻底消毒。

起床后不要急着叠被子起床后就叠被子，已被看成是一种好习惯。

如果现在有人告诉你，起床后不要马上叠被子，这可不是教你偷懒，而是为了使被子和床更干净，更有利于身体健康。

在新陈代谢过程中，人体本身就是一个污染源，人体组织器官可以产生大量的代谢废物。

体内排出的水分被蒸发，还会使被子不同程度地受潮，使人体排出的物质黏附在被子上，不能尽快散发。

## <<细节决定健康>>

假如起床后立即叠被子，被子仍然保持在相对密闭的状态，那么皮肤排出的气体和代谢产物等还会继续停留在被子里，使被子遭受污染，容易滋生螨虫。

特别对于一些患有哮喘、皮炎和湿疹的人，不利于病情的控制，甚至还可能会加重病情。

因此，在早晨起床后，最好不要马上将被子叠起来，而是应该先将被子翻过来，并打开门窗，使被子里的水分和气味散发出去。

这时候自己不妨先去刷牙洗脸，等洗漱完后，再将被子叠起来放好。

此外，被子要经常拿出去晒，还要勤洗勤换。

要知道，三个月以上不晒被子，被子里就会有600多万只螨虫。

但是，光晒被子并不是除螨最有效的方法，螨虫在被子的表层里面生长，晒被子只会让螨虫往被子里面钻，而如果这时候再去拍，只会把螨虫的尸体和排泄物拍成粉末状，反而增加了过敏原。

所以，被子不光要晒，还要经常清洗。

同时在清洗时不要忘了加入一些消毒液，这样被阳光晒过的被子不仅干净卫生，还有一股淡淡的阳光味。

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>