

<<不可不知的200个健康误区>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的200个健康误区>>

13位ISBN编号：9787547803233

10位ISBN编号：7547803237

出版时间：2010-8

出版时间：上海科学技术出版社

作者：肖斌

页数：191

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>

<<不可不知的200个健康误区>>

内容概要

《不可不知的200个健康误区》从现代人生活的实际需要出发，从科学性、实用性、大众性的角度入手，精心归纳总结了日常生活中200个人们熟视无睹的健康误区，并通过科学分析和通俗讲解，给出正确的认识和具体做法。

这些健康误区主要涉及习惯常识、日常起居、生活饮食、美容塑身、两性保健以及疾病防治等方面。阅读《不可不知的200个健康误区》，能帮助您走出误区，为您健康生活保驾护航。

你相信健康的体魄源自冬练三九夏练三伏吗？

你觉得得了糖尿病只要常吃“无糖食品”就可以高枕无忧了吗？

你总是认为明亮的灯光比昏暗的光线更有利于保护视力吗？

如果你的回答是“是的”，那就大错特错了！

似是而非的误区比未知的疾病还可怕，正确的健康观念比昂贵的药物更有用，你需要的并非灵丹妙药，而是一本给予正确健康指导的保健手册！

<<不可不知的200个健康误区>>

书籍目录

健康常识篇误区1 饭后百步走，活到九十九误区2 冬练三九，夏练三伏误区3 千金难买老来瘦误区4 最补不过老母鸡误区5 癌症就是绝症误区6 吃饱喝足才健康误区7 久病自成医误区8 早餐无须重视误区9 牙疼不是病误区10 感冒刚好，不会再被传染误区11 无糖食品不含糖误区12 彻底拒绝脂类物质误区13 生吃鱼胆能解毒误区14 鱼刺卡喉后喝醋咽饭团误区15 常喝骨头汤可以补钙误区16 浓茶可解酒误区17 多喝咖啡醒脑提神误区18 戒烟发胖，所以不如不戒误区19 饭后一支烟，赛过活神仙误区20 “高枕”无忧，低枕无妨误区21 便秘就是大便干结误区22 按摩治疗颈椎病生活起居篇误区23 液晶显示屏不伤害眼睛误区24 使用油烟机时不开窗误区25 居室内养花越多越好误区26 冬季不开窗通风误区27 白、软、厚的卫生纸很卫生误区28 花露水无危害误区29 蚊香驱蚊不会有有害误区30 长期使用染发剂误区31 一天到晚吹空调误区32 在昏暗的灯光下看书有损视力误区33 电热毯随意买误区34 睡前饮酒能助眠误区35 通宵娱乐，身心放松误区36 吸炯能提神误区37 常戴口罩可防感冒误区38 床垫不用更换误区39 夏天“光膀子”凉快误区40 穿得厚一定暖和误区41 打鼾就是睡得香误区42 软床睡觉好误区43 蒙头睡觉对健康没有影响误区44 赖床是享福误区45 睡得越多精神越好误区46 起床后立即叠被误区47 不勤换牙刷误区48 药物牙膏防牙病误区49 口香糖能健齿误区50 避孕药物随意用误区51 炎热夏季凉水洗脚误区52 用洗手液比香皂洗手好误区53 憋急了才去厕所误区54 皮肤瘙痒用手抓误区55 喝白酒能预防寒冷误区56 吃饭时看电视误区57 饭后喝茶有助消化误区58 饭后吃水果有助消化误区59 看书时光线越强越省力误区60 常挖鼻孔干净又安全误区61 经常挖耳朵才卫生误区62 午餐后立刻小睡误区63 夏季人人都该午睡误区64 午睡时间越长越好误区65 习惯翘“二郎腿”误区66 老花镜随意戴误区67 太阳镜随意戴误区68 便前洗手是多余误区69 盐水漱口更卫生误区70 多晒太阳有好处日常饮食篇误区71 使用油漆筷子误区72 餐桌上铺塑料布误区73 盐吃得越少越好误区74 炒菜时油水越多越好误区75 蔬菜先切后洗误区76 “歪瓜裂枣”好吃且营养更丰富误区77 长期吃粗粮误区78 绝对素食误区79 恐惧肉类，坚决不吃误区80 午餐随便凑合误区81 喝水越多越健康误区82 不渴不喝水误区83 狼吞虎咽吃饭香误区84 食物要趁热吃误区85 用洗洁精洗水果误区86 吃水果多多益善误区87 喝维生素C果汁饮料更健康误区88 空腹吃水果误区89 新鲜肉比冻肉好误区90 吃鱼要活杀现吃误区91 鱼吃得越多越好误区92 维生素越多吃越好误区93 高纤维食物不限量误区94 豆腐吃得越多越健康误区95 多吃醋有好处误区96 食用生蜂蜜误区97 新鲜茶叶营养价值高误区98 用沸水冲茶损失营养误区99 刚出炉的面包不能马上吃误区100 海鲜配啤酒是一大享受误区101 海鲜味美，人人适宜误区102 偏食腌制食物误区103 嗜食“烧烤”误区104 “洋快餐”但吃无妨误区105 豆浆不用煮熟误区106 常吃生鱼片误区107 经常空腹吃鱼误区108 牛奶带袋加热误区109 煮粥加碱口感好误区110 汤泡米饭吃误区111 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好误区112 吃生鸡蛋补身体误区113 用冷水冷却煮熟的鸡蛋误区114 西瓜冰冻才好吃美容塑身篇误区115 自制面膜一定安全误区116 勤洗脸可以去油……运动健身篇两性保健篇疾病防治篇药物施用篇

<<不可不知的200个健康误区>>

编辑推荐

国人养生最大的问题是盲目，常常因为自以为是或偏听偏信给健康带来了危害。要知道伪装的健康知识比害人的毒药更容易伤害我们，因为它具有很大的欺骗性，让我们如飞蛾投火而无察觉，识破误区关注细节、健康就把握在你的手中。

<<不可不知的200个健康误区>>

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>