

<<健康扒手>>

图书基本信息

书名：<<健康扒手>>

13位ISBN编号：9787564017897

10位ISBN编号：7564017899

出版时间：2009-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：何凤娣

页数：267

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>

## <<健康扒手>>

### 内容概要

《健康扒手》从饮食营养、食物搭配、生活起居、健康睡眠、卫生习惯、运动锻炼、医药保健等方面进行阐释，将生活中易于疏忽的种种禁忌和不宜进行细致地梳理，将这些生活细节和健康常识为您逐一破解。

健康是幸福生活的基础，不生病是所有人的美好愿望。

其实人体存在抵抗疾病的天然屏障，但这个屏障也需要我们时常注意保养和维护。

就像身上的财物，如果放松警惕，疏于保管，就给了扒手以可乘之机。

健康其实也是一样，如果总是疏于对人体天然屏障的保养和维护，健康扒手就会乘机而起，毫不客气地偷走我们的健康，留下疾病与疼痛。

让我们从源头上把偷窃健康的“扒手”从阴暗的角落里揪出来，使自己更加健康！

## &lt;&lt;健康扒手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 三尺厨房：防不胜防的“健康扒手”用饮料代替水长期饮用纯净水饭后立即喝水开水反复烧开喜欢喝浓茶隔夜的茶水过期牛奶空腹喝酒吃火锅时喝冰镇啤酒不吃早餐晚餐吃得太饱经常吃盒饭经常吃泡面长期吃粗粮不能吃的鸡蛋长毛的食品喜食熏烤食品油锅冒烟才下菜炒菜放盐过多用水果代替蔬菜解冻的肉再冷冻常吃回锅菜第二章 日常起居：多少“扒手”藏身其中用盐水漱口室内养鸟卧室里放电视洗澡时间过长长时间使用电脑藏污纳垢的键盘经常戴墨镜常穿化纤衣服干活衣服马上穿内衣外衣混合洗工作服穿回家系领带过紧常穿高跟鞋常穿运动鞋新装修的房子马上入住饮酒助眠睡前不卸妆睡觉紧闭窗户枕头过高晚睡晚起晨起一根烟第三章 美容化妆：披着美丽面纱的“健康扒手”常拔眉毛梳发用力过大经常喷发胶冬天早晨洗头洗脸过于频繁香水混合用过热的水洗脸用冷水洗脸用手挤座疮频繁使用面膜常用自制面膜频繁去除角质浓妆艳抹洗澡后马上化妆常用美白祛斑化妆品不用晚霜香水直接喷洒到皮肤上过量使用精油游泳不防晒化妆品贮藏不当使用过期化妆品第四章 职场空间：容易疏忽的“健康扒手”职场快节奏自我加压心理疲劳自我封闭斤斤计较患得患失害怕上班用脑过度格子间的低噪音电脑随意摆放办公室辐射趴在桌上午睡办公室抽烟边用电脑边吃零食久坐不动不正确的坐姿常跷二郎腿办公室内不卸妆就补妆经常熬夜第五章 运动休闲：“健康扒手”冬练三九，夏练三伏体力劳动代替锻炼出汗越多，效果越好刚睡醒马上做剧烈运动老人冬天晨练总赶早空腹晨练林间晨练雾中锻炼爱睡“回笼觉”运动强度过大不热身就运动感冒时也坚持锻炼运动后马上洗澡酒后运动运动乱穿鞋饭后马上游泳跑步时听音乐运动后吃酸性食物运动后立即躺卧休息孕妇不做运动第六章 医药保健：看似“健康”的“健康扒手”有病总是拖药量越大，见效越快症状一好就停药滥服感冒药用茶水服药用热水服药服中药加糖同时服用多种药物服药后立即躺下睡前服降压药服用隔夜汤药没用完的药下次再用用维生素片代替蔬菜孕妇滥用维生素直接饮用生蜂蜜用热开水冲服蜂蜜用开水冲服蜂蜜用开水冲服营养补品体质弱者常喝绿豆汤风热感冒喝姜糖水创可贴随使用常用舌头舔嘴唇落枕后强扭颈扭伤后马上热敷经期腰酸背痛用手捶

## &lt;&lt;健康扒手&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 三尺厨房：防不胜防的“健康扒手” 用饮料代替水 扒手档案 有一天，李阿婆带着7岁的小孙子到医院求医，当医生为孩子验尿时，李阿婆发现孩子的尿液竟然是红色的，顿时吓得惊慌失措。

医生了解孩子的生活习惯后，认为孩子由于喝了大量红色的果汁，所以排出了带颜色的“果汁尿”。

据医生介绍，现在有不少城市儿童用饮料代替开水，由于饮料中含有大量色素，导致果汁中大量的糖不能被人体吸收利用，而从肾脏排出，结果就使尿液的颜色发生了一定的变化。

例如，如果喝太多橙汁就会排出黄色的尿液。

另外，吃太多五颜六色的糖果也会使尿液变色。

偷窃系数 调查显示，不少人喜欢把饮料当作饮用水。

其实，水和饮料在功能上并不能等同，用饮料代替水会对人体产生很多伤害：（1）免疫力下降

。常喝饮料，人体会因糖分摄入过多而使体液变为酸性，导致体内酸碱失衡，降低机体的免疫力，易患感染性疾病。

专家指出，夏天喝饮料过多，冲淡了胃酸，不能有效杀灭病菌，易发生胃肠炎、菌痢、伤寒、病毒性肝炎等肠道传染病。

（2）肥胖。

由于多数饮料都含有糖分，如果喝太多饮料就会因摄入的糖分过多而导致脂质和糖代谢异常，易患高血压、糖尿病等。

（3）影响消化和食欲。

果汁中的糖分和电解质等物质不会像白开水那样很快离开胃，它们的长期作用会对胃产生不良的刺激，影响消化和食欲。

（4）营养不良。

由于孩子的胃容量比较小，如果饭前喝过多的饮料，大量水分就会充斥在胃内，饮料中的糖分被消化吸收后，血糖上升，饥饿感消失，到吃饭时就会毫无食欲。

此外，进入胃内的饮料会稀释胃液，降低胃酸度，影响对食物的消化吸收。

容易使孩子发生厌食和消化不良；而且时间一长，就会导致营养不良、贫血，使孩子的身体变得弱不禁风。

（5）智力低下。

有报告显示，易拉罐装饮料比瓶装饮料的铝含量高3~6倍。

专家指出，如果孩子经常喝易拉罐饮料，体内摄入过多的铝，不仅影响其智力发育，还会对其牙齿及骨骼发育造成不利的影

响。防偷秘笈 其实，在我们日常饮用的各种水中，白开水是最解渴、最能直接补充的水分，而且最有益于健康。

纯净的白开水进入人体后，不仅解渴，而且可以促进人体的新陈代谢，起到调节体温、输送营养、清洁内部环境的作用，同时，多喝白开水还可以预防多种疾病：（1）喝白开水，不得肾结石。

肾结石是泌尿系统里的“小石块”，它们是由人体代谢物结晶形成的，这些结晶在正常人体内也是存在的，但是会随着尿液排出体外，对人体不会造成任何影响。

但是，当人体代谢异常时，尿液中的结晶物质就会越积越大，最终结合成小石块，让患者饱受其苦。

对于绝大多数健康人而言，预防结石的最好方法就是多喝白开水，充分稀释尿液，让结晶迅速排出体外。

（2）多喝白开水，可预防脱发。

医学家发现，如果夏天过多食用冰棍、冰淇淋等冷饮，头发很容易脱落。

因此，在盛夏即使很炎热的天气，也不宜过多食用冰棍、冰淇淋等，正确的方法是多喝些白开水。

（3）多喝白开水，少得心脏病。

经过研究发现，每天喝5杯白开水的女性，其心脏病死亡率比每天仅喝两杯水的女性要低41%。

## &lt;&lt;健康扒手&gt;&gt;

白开水对男性心脏的保护作用更强，每天喝大量白开水的男性，其心脏病死亡率比其他人要低54%。  
 长期饮用纯净水 扒手档案 一个周末，闲来无事的老张去同事老刘家做客，两个人热火朝天地聊了很久。

老张觉得口渴，就起身自己去倒水，可是他只看到了饮水机，却没有找到暖水瓶，就问老刘暖水瓶在哪里，老刘回答说纯净水就是他们家的日常饮用水。

老张于是告诉老刘，长期饮用纯净水会对人体产生危害，不能把纯净水作为长期饮用水。

纯净水是用反渗透、电渗析、蒸馏、膜过滤等方法将地下水提纯处理后得到的，它在滤去了水中有害物质的同时，将水中对人体有益的矿物质也过滤了出去。

它虽然满足了人们希望饮用水干净、无污染的愿望，但从营养学的角度讲，长期饮用会对身体产生不良影响，尤其是对儿童的成长和老人的健康很不利。

偷窃系数 事实上，长期饮用纯净水会导致身体营养失调。

大量饮用纯净水，会带走人体内有用的微量元素，从而降低人体免疫力，易引发各种疾病。

由于人体的体液是微碱性的，而纯净水呈弱酸性，所以如果长期饮用弱酸性的水，体内环境将遭到破坏。

目前，多数专家认为，饮水水质不宜太纯，有害物质要去除，有益元素则应留下；应含有适量的矿物质；饮用纯净水不宜长期连续饮用，原因在于：（1）生命是在含有一定矿物质的水环境中起源、进化和生存的，不含矿物质的水对于生命是不利的。

（2）纯净水是弱酸性水（PH值为5~7），长期饮用会破坏人体正常的酸碱平衡关系，导致人体的酸性化。

（3）纯净水的溶解能力比较强，大量饮用后会使得体内原有的微量元素和营养物质迅速溶解于其中，然后排出体外，使人体内的营养物质失去平衡，导致营养不良，免疫力下降。

（4）纯净水由于“至纯”而失去了积极生理功能的活性。

长期饮用容易引起四肢无力、精神不振等亚健康问题，尤其对胎儿的发育和儿童的成长不利。

（5）目前，还很少见到有关纯净水对人体健康的正面报道，相反，很多生物医学实验及流行病学调查显示，长期饮用纯净水对人体健康会产生很多负面效应。

（6）美国、西欧、日本等发达国家都不把纯净水纳入饮用水范畴，更未见到任何一个发达国家的饮用纯净水国家标准。

中国消费者协会也曾正式发布消费警示，青少年儿童和老年人不宜长期喝纯净水。

防偷秘笈 安全饮用水是指可供人类长期饮用，而不会对人体健康产生不利影响的饮用水。

2005年，世界卫生组织在水中矿物质营养报告中明确指出：水中必须含有矿物元素，不仅要含阳离子，还要含阴离子。

那么怎样来选择我们长期饮用水呢？

主要有以下三个标准：第一要廉价，因为我们要长期饮用，每天饮用；第二要安全，首先要没有毒素、异味、细菌等；第三要尽量保存某些对身体有益的成分。

按照这个标准来看，用自来水烧的白开水就是最适合我们的饮用水，这是权衡了许多利弊得出的最好方案。

如果有条件的可以在家里安装过滤的设备，以进一步净化自来水。

另外，每次在烧开水的时候，要洗干净烧水的器具，装开水的器具也要经常清洗，因为烧开水会沉淀许多对身体有害的水垢。

烧开水的时候烧水器不能是密封的，上面要有一个洞，这样可以使异味和毒素蒸发掉。

我们最好用玻璃和不锈钢器皿来装白开水，这样可以避免器皿中的有害物质溶解在水里。

饭后立即喝水 扒手档案 最近小丽发现孩子总是在吃完饭没多久就喊饿，一开始她觉得可能是孩子随便说说，没有在意。

可是时间长了，她开始担心孩子可能有什么病，于是急忙带孩子到医院检查。

医生检查完后，没有发现孩子的身体有什么问题，于是就询问孩子的生活习惯。

了解了孩子的生活习惯后，医生告诉小丽，孩子总觉得饿的原因在于孩子习惯于饭后马上喝水。

医生建议小丽让孩子养成饭前喝汤的习惯，因为从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食

## &lt;&lt;健康扒手&gt;&gt;

物的必经之路，吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。

吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的，因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收，而饭后是不应立即喝水的。

**偷窃系数** 一般而言，医生绝不会建议饭后立刻喝水。

饭后立即喝水，水分会稀释消化器官中的酶，降低它们的作用。

食物也会被稀释，用完餐后很快就会又有饥饿感。

而且，饭后大量喝水还会引起烧心，所以有胃灼热毛病的人更不应该饭后立即喝水，而应在饭后2~3小时才饮水，而且是每间隔20~30分钟饮上3~4小口。

有些人喜欢饭后喝茶，这就更不利于健康了。

原因在于茶叶中含有较多的鞣酸以及茶碱，茶中的鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物不可缺少的。

且鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等中的蛋白质产生凝固作用，使这些蛋白质凝固，不易吸收。

此外，大量的鞣酸还会对胃黏膜产生刺激，引起胃功能失常，导致消化不良。

## <<健康扒手>>

### 编辑推荐

妈妈出去了，肚子好饿，财物被偷，可以再挣，健康被偷，很难复得，“健康扒手”掠夺健康，“反扒行动”刻不容缓！

“健康扒手”无所不在。

如果疏于对生活细节的关注，“健康扒手”就会毫不客气地偷走我们的健康，留下疾病与苦痛。

《黄帝内经》说：“是故圣人不治已病治未病。

”“未雨绸缪，防范于未然”才是我们养生的上上之策。

哪有东西吃呢……小动物们都有自己的衣服，能换换吗？

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>