

<<健康误区全攻略>>

图书基本信息

书名：<<健康误区全攻略>>

13位ISBN编号：9787801757043

10位ISBN编号：7801757041

出版时间：2007-9

出版时间：长安出版社发行部

作者：王志艳

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>

<<健康误区全攻略>>

内容概要

人生中什么最重要？

金钱？

权势？

地位？

毋庸置疑，如果没有健康，金钱、权势、地位又有何意义呢？

一位哲人曾说过：健康是1，财富、权力、地位等都是0。

如果没有健康，其余的只不过是0而已。

随着生活水平的提高，人们在健康问题的认识上存在着诸多的误区。

比如一些爱美的女士仍然将节食作为瘦身的秘诀，一些年轻人长期抑郁却将其视为个性，菠菜豆腐汤很受大家的青睐，却是健康的隐形杀手等等，生活中一些看似平常的现象和习惯，如果不能及时纠正，久而久之，威胁我们的健康，甚至导致疾病。

因此，本书从日常生活的诸多方面入手，将生活中人们忽视或不太注意的一些健康误区一一整理出来，让我们在日常生活中，多关注一下自己的健康，充分享受生活中的欢乐。

<<健康误区全攻略>>

书籍目录

第一章 每日生活误区全攻略——每日生活，天天健康 日常起居误区 起床后立即叠被子 热水洗脚比凉水好 温水泡茶比沸水好 便前洗手是多余 多晒太阳有好处 饮水机内的水是清洁卫生的 勒紧腰带益健康 挖鼻孔能让鼻孔更清洁 开日光灯看电视保护视力 蚊香驱蚊不会有害 药物牙膏既能刷牙又能治病 盐水漱口更卫生 打呵欠就是精神不振 电热毯人人皆宜 卫生纸越白越好 居室养花多多益善 冷天不宜开门窗 如厕时间可读报 夏季室内可浇水降温 衣服泡得久些容易洗净 洗内衣也用洗衣粉 盛夏晚上大树下乘凉 隔夜龙头水可以直接用 空调车内避暑安全划算 乘车时看书报打发时间 健身运动误区 体力劳动能代替体育运动 运动强度能衡量健身效果 空腹晨练有益健康 晨练越早越好 晨练后睡“回笼觉” 晨练前勿排便 肌肉越疼，锻炼越有效 游泳人人都能进行 浑身大汗时下水游泳 夏季运动少穿衣服 冬练三九，夏练三伏 雾天运动，凉爽湿润 冷天锻炼会伤风 锻炼前应该多做深呼吸 运动前应该多补充营养 运动后吃水果能补充能量和水分 追逐时尚误区 穿露脐装美丽健康 穿丝袜既性感又健康 塑身内衣能健美身材 反晒内衣裤能杀菌 桑拿浴能减肥 勤洗脸可以为脸部去油 泡沫丰富的洗面奶更好用 护唇可以常用唇膏 洗发时水温高比较好 头发剪得越勤长得越快 勤梳头能让头发光亮 美甲并不存在健康隐患 多出汗能减肥 优质睡眠误区 睡软床有好处 赖床是享福 高枕“无忧” 蒙头睡觉可以保暖 开灯睡觉有安全感 裸睡不文明 睡得越多精神越好 多梦是不健康的表现 睡前饮酒能助眠 午饭后可以马上午睡 睡不睡午觉没关系 冬季睡觉应多盖被子保暖 职场健康误区 使用液晶显示器比普通的健康 长期在灯下工作不会影响健康 经常蹦迪健康身心 看电视不会致病 上网可以放松身心 常戴耳机对听力影响不大

第二章 养生保健误区全攻略——关注健康，关注自己 婴幼儿健康误区 小宝宝不需穿袜子 宝宝夏天光膀子凉快 幼儿冬季多穿衣能防感冒 宝宝也能穿皮鞋 宝宝越胖越健康 新生儿不需要洗澡 宝宝剪指甲会伤“元气” 婴儿剃光头头发将来长得好 宝宝学走路越早越好 宝宝的睡眠姿势应该固定不变 孩子吮手指是习惯性动作 新生宝宝的母乳喂养时间要晚 宝宝喝的奶越浓越好 酸奶也能喂养宝宝 婴儿可以喝豆奶 喝奶的宝宝不用喂水 鸡蛋能代替宝宝的主食 “青春痘”出一个挤一个 男孩长胡须就拔 青春期月经不规律肯定不正常 少女不需要做妇检 补脑药可随便吃 青春期节食减肥最有效 早餐牛奶加鸡蛋最科学 女性健康误区 女性能经常洗冷水澡 高跟鞋健美又时尚 化妆品能留住青春 有了色斑就着急去除 不需要经常做妇科检查 “生水”也能清洁外阴 “难言之隐”自己买药洗护 “安全期”是很“安全的” 女性素食能减肥 孕妇宜仰卧防流产 孕妇越胖宝宝越壮 妊娠初期多吃酸 产妇睡席梦思舒适健康 满月即可恢复性生活 男性健康误区 男性不会患乳腺癌 胡须是男性刚健的体现 护肤是女人的事 啤酒不会影响男性生育 熬夜对男性健康影响不大 性生活会造成“能源枯竭” 手淫会导致阳痿 春药也能补肾 男性没有更年期 老年人健康误区 白发益常染 坐着睡觉舒适健康 老年人适合睡软床 不觅睡方觅药方 老年夫妇分室而居 老年人生活环境越安静越好 洗澡水温高点才能洗净 老年人适合爬楼梯锻炼 返老还童，健康长寿 老年人记忆减退很正常 无病不求医 有钱难买老来瘦 无欲长寿 吃素能长寿 老年人多喝鸡汤能养生 老年女性可长期服用雌激素

第三章 饮食习惯误区全攻略——健康生活饮食护自己 吃的误区 鱼翅是高级营养品 新鲜肉比冻肉好 吃鱼就图个新鲜 肉炖得越烂越好 盐吃得越少越好 香肠经常吃点没关系 常吃鸡蛋会导致胆固醇增高 用冷水冷却煮熟的鸡蛋 多吃绿色食品有益健康 食用海带要搓洗干净 吃天然补品对健康更有利 服用蜂胶能补身体 生蜂蜜新鲜健康 不含防腐剂的食品就是健康的 切好的水果可以直接买回来吃 饭后马上吃水果能帮助消化 冰冻西瓜能解暑 吃零食是坏习惯 吃巧克力会发胖 刚出炉的面包新鲜营养 早餐只吃鸡蛋就够了 午餐多吃点才能健康 晚餐就应晚吃 喝的误区 喝水就是为了解渴 长期多喝水有益健康 饭前喝水促进消化 饭后喝水爽口爽心 喝的水越纯越好 冬季不需多喝水 浓茶可解酒 多喝咖啡能提神醒脑 喝骨头汤能补钙 牛奶口感越香浓越好 喝全脂牛奶会发胖 牛奶带袋加热饮用安全方便 牛奶冷冻后喝更健康 酸奶也能加热喝 饮酒可御寒 啤酒冰镇后喝更爽口 啤酒兑汽水能稀释酒精 葡萄酒越陈越好

第四章 疾病防治误区全攻略——远离病痛，重拾健康 疾病预防误区 没病没痛就是健康 耳鸣不是病 牙痛就是牙病 胆固醇低了好 低血压不会患中风 心电图正常心脏就正常 便秘就是大便干结 大便出血就是痔疮 营养不良会引起神经衰弱 冬天戴口罩能防感冒 感冒是受凉引起的 年轻人不会得脑梗塞 静脉曲张不治没大碍 药物使用误区 生病一定要用药 进口

<<健康误区全攻略>>

药比国产药好 多服药能快速治病 打针输液更易治病 服用苦药可加糖 润喉片能随便吃 抗生素能治感冒 治感冒用特效药 排毒养颜胶囊能长期服用 腹泻就用止泻药 便秘服泻药 消化不良服酵母片 治疗高血压就吃降压片 冠心病长期服用中成药 药物减肥快速方便 有外伤就贴创可贴 癌症就是绝症 病期护理误区 欲呕吐时急于止呕 治疗创伤应频繁换药 急性扭伤用热敷并按摩 感冒初期多吃西瓜 发热喝茶有益康复 皮肤病患者忌“发物” 糖尿病患者把血糖降下来就行第五章 心理健康误区全攻略——平衡心理，放飞心情 青春期心理误区 孩子不需要发泄 自我肯定就是自信 青少年有逆反心理很正常 中学生离家出走是有心理疾病 职场心理误区 有压力才有动力 自卑只是缺乏魅力的根源 烦躁与身体抵抗力没关系 怒火不发不快 心理超负荷没关系 多多宣泄就能让自己放松 男儿有泪不能弹 长吁短叹不利于健康 观代文明就要快节奏 两性心理误区 性幻想是心理变态 性应该是即兴的 性能力也能贮存 性交时憋尿能助性 ED是男人的事 老年人心理误区 老年人都“多虑” 老年人不会感到孤独 老年人不需要锻炼大脑 老年人都怀旧 老人不服老 闲聊不利于老人健康 老年人没有自卑感 经常大笑的老人最健康 人老了就不需再婚了

<<健康误区全攻略>>

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>