

<<细节决定健康全集>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康全集>>

13位ISBN编号：9787811202366

10位ISBN编号：7811202360

出版时间：2008-1

出版时间：汕头大学出版社

作者：赵广娜

页数：328

字数：350000

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>

<<细节决定健康全集>>

前言

关注健康细节，是我们获得健康和幸福的根本。

世界卫生组织将“生活方式病”列为21世纪威胁人类的“头号杀手”，因为不良生活方式而引发的疾病，如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数，在发达国家占总死亡人数的70%~80%，在不发达国家中也占40%~50%。

很多疾病都是由个人的不良生活习惯和工作习惯造成的，这些小疏忽很可能积累成大毛病，威胁着人们的身心健康。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。

”疾病可以交给医生，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己。

医生可以帮助我们解决细菌、病毒引起的毛病，也可以帮助我们割掉已坏死的身体组织，但是不能保证我们的健康。

“最好的医生是自己”，正如古希腊名医希波克拉底所说：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。

”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知，”正如前世界卫生组织总干事中岛宏博士所说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。

”俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往是由生活细节引起的。

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

健康，来自对生活细节的关注。

注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；而当你不注重生活的细节时，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

所以，我们需要从日常生活的每一个细节做起，选择健康的生活方式，改掉危害健康的坏习惯。

身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源，拥抱健康，让健康如影随形。

金钱不等于财富，不生病不等于健康。

健康无价，只有我们真正做好了影响健康的每一个细节，我们才能真正拥有它。

本书从居家、饮食、排毒、美容、睡眠、心态、两性、防病治病、养生等诸多方面的细节入手，告诉人们如何更好地保持身心健康。

本书内容丰富，通俗易懂，用平实的语言告诉人们保持健康的正确方法。

通过阅读此书，希望你以革命性的眼光去看待健康问题，在最新科学知识之上，轻松地掌握健康的生活方式。

你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康的自主能力。

亲近健康、远离疾病，是我们的共同目标。

请将这本书放在你触手可及的地方，在任何你想起来的时候翻开它，感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法，会逐渐融入你的生活中，不可或缺。

<<细节决定健康全集>>

内容概要

关注健康细节，是我们获得健康和幸福的根本。

本书从家居、饮食、排毒、美容、睡眠、心态、两性、防病治病、养生等健康生活的各个方面入手，告诉人们如何更好地保持健康。

本书内容丰富，通俗易懂，用最平实的语言告诉人们保持健康的正确方法。

是每一个家庭实现健康生活的第一指导手册。

<<细节决定健康全集>>

书籍目录

第一章 家居里的健康密码 清晨开窗等于引毒进屋 芳香剂少用为好 通风消毒比熏醋好 把鱼缸请出卧室 室温多少度最不易感冒 室内五颜六色危害大 室内泼水降温使不得 月晒一次枕芯才健康 床垫半年“翻翻身” 马桶要及时清洗 床罩颜色影响健康 卧室里少放家电 临街窗台上最好养植物 日光灯下看电视易伤眼 不让静电危害你

第二章 营养中的学问 玉米才是最好的主食 吃些肥肉未必不好 芹菜叶比茎更有营养 吃蔬菜过量也有害 吃苹果皮有助于抗癌 爱吃甜食者更易患癌症 不吃早餐容易变老 晚餐不宜吃虾皮 吃肝脏最好搭着蔬菜 偏食素油并不好 剩菜回锅小心中毒 猪肉也有“克星” 食物生吃害处多 过食瓜子也会致病 饭后别急着吃水果 别把癌症吃进来 贪吃荔枝当心低血糖 每天吃蒜10克可防癌 多喝水可防前列腺炎 喝水多了也会中毒 全脂奶比脱脂奶更有益健康 多饮啤酒易致癌 啤酒温度过低易伤身 清晨喝水有学问 喝汤不当导致疾病 鸡汤虽美,有人不宜 酸奶饮用过量伤身体 喝豆浆也有讲究 饮茶不当也会“醉人” 男人少喝牛奶以保前列腺 女性应少喝咖啡 喝大米粥不易感冒

第三章 厨房里的养生秘诀 炒菜用铝锅, 损害脑神经 茶水煮饭可防病 花生最好“煮”着吃 飞火炒菜有害健康 碘盐“炸锅”害处多 热水洗猪肉使不得 做菜放调料有学问 炒豆芽加醋好处多 油盐酱醋何时放更健康 绿叶蔬菜忌焖煮 味精也不能随便放 酱油熟吃才健康 不锈钢餐具要慎用 生肉解冻莫用水泡 别把面包放在冰箱里 厨房中的“补钙”技巧 当心油烟熏出肺癌 油瓶别放灶台上 煲汤时间越长越没营养 油炸食品越薄越有害

第四章 运动是健康的真正支点 劳动不能取代运动 运动时间黄昏最佳 运动前别吃巧克力 快步走比跑步更能健身 吃饭前后不宜剧烈运动 运动后不宜吃鸡鸭鱼肉 室外运动最好用鼻腔呼吸 跑步一定要穿跑步鞋 游泳每次别超过45分钟 溜达也要定时、定量、定强度 脚跟走路可延寿 餐前快步走可降血脂 运动时四种“不适”会要你的命 偶尔剧烈运动会缩短寿命 运动时需要好心情 “饭后百步走”未必适合你 女性运动不当可引发妇科病

第五章 睡眠是健康人生的基石 右侧睡姿最健康 午睡也需讲究细节 裸睡, 享受归真的健康 开灯睡觉易患癌 睡前五件事不能免 面对面睡觉不可取 晨醒赖床五分钟 女性睡眠过多或不足易患心脏病 睡懒觉会降低免疫力 “南北方向”睡得好 失眠之后勿补觉 定时觉醒健康来 常睡软床可致畸形 睡回笼觉不利于健康 床上请给自己松绑

第六章 穿衣也要讲科学 第七章 好心态要保持 第八章 如何才能“美”到老 第九章 “性”福是健康幸福的前提 第十章 高科技对健康的隐患 第十一章 忘我工作者的健康箴言 第十二章 别过度透支你的健康 第十三章 别忽视日常小细节 第十四章 排毒一身轻 第十五章 足部保健之新秘诀 第十六章 吃药有讲究 第十七章 有病要早知道 第十八章 给病人的N个健康提醒 第十九章 四季养生有规律 [附章] 谨防职业病“杀手” 第一章 莫让职业病悄悄缠上你 第二章 公务员职业病 第三章 白领职业病 第四章 营销人员职业病 第五章 高科技人士职业病 第六章 记者职业病 第七章 机关干部群体职业病 第八章 出差族职业病 第九章 司机职业病 第十章 教师职业病后记

<<细节决定健康全集>>

章节摘录

清晨开窗等于引毒进屋很多人习惯于早晚开窗通风，其实，在这个时间开窗会适得其反。专家说，清晨不宜开窗的原因是，天没亮之前，空气中的氧气并不多，因为晚上树木产生的二氧化碳排放到空气中，只有经太阳的光合作用后才能变成氧气。

其次，清晨是空气污染的高峰期，此时空气中的有害气体聚集在离地面较近的大气层，当太阳升起、温度升高后，有害气体才会慢慢散去。

天黑前后，随着气温的降低，灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积，也不适宜开窗换气。开窗换气的最佳时间是上午9~10点钟和下午3~4点钟，因为这两段时间内气温升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已散去。

在打扫室内卫生时，为防止灰尘满室飞扬，应采用湿性打扫；在有空调的房间里要经常擦洗空调器的滤网，防止沾染病菌，同时要注意定期开窗通风。

· 芳香剂少用为好香气致病，古人早有认识。

古代医家认为，香气善于走窜，过浓易耗散正气，可出现头晕等诸多不适，故把此症名为“香晕”。制造芳香剂至少需要5000多种化学成分，每种香水的化学成分会多达600多种。

在这5000多种化学成分中，只有不到20%的成分做过毒性试验，结果是都含有毒性，被不少国家列为危险品。

其他未测成分是否有毒，尚未可知。

已经有研究发现，芳香剂的化学成分对健康有害，对皮肤、肺脏和大脑的危害尤为显著。芳香剂能对很多人产生荨麻疹、皮炎等副作用，对慢性肺病特别是哮喘病人的影响也很大。据统计，仅在美国，高达75%（大约900万病人）的哮喘病例是由香水诱发的。

此外，香味的化学成分可以通过口、鼻以及皮肤吸收进入人体。这些成分可以通过血液循环到达全身各部位。

敏感人群极易引发头疼（特别是偏头痛）、打喷嚏、流眼泪、呼吸困难、头晕、喉咙痛、胸闷、活动过度等症状。

所以，应尽量少使用香水等芳香剂。

· 通风消毒比熏醋好感冒了，有人习惯在房间里熏醋；还有人平时也用熏醋来预防感冒，说是能杀灭房间里的病菌。

可是，食用醋可以说对消毒、杀菌没有任何效果，用熏醋的办法预防感冒是不对的。专家早就经过实验证明，醋对消毒、杀菌没有任何效果，更不能杀死病毒。

对于家庭而言，预防感冒以及消毒最好的办法就是通风，而不要盲目熏醋。

熏醋的醋酸味对呼吸道黏膜有刺激作用，尤其会导致气管炎、肺气肿、哮喘等病人的病情发作或病情加重。

熏醋如果浓度过高、时间过长，不但会引起呼吸困难和恶心等症状，还会对皮肤造成伤害。

很多人之所以认为醋有消毒、杀菌的作用，可能是觉得醋里的醋酸能起作用。

专家称，醋酸达到一定浓度时确实有消毒、杀菌作用，但效果并不是很好，即使浓度很高，也不推荐使用。

而食用醋所含的醋酸浓度很低，远远达不到能消毒的程度。

除了熏醋，很多家庭还使用医院里常用的过氧乙酸和来苏水杀菌。

中国疾病预防控制中心专家提醒大家，这些消毒用品家庭最好不要用，因为这些药物氧化能力强、酸性大，除了对人体健康不利外，对家具也有一定的损害。

.....

<<细节决定健康全集>>

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>