

<<小动作背后的健康大隐患>>

图书基本信息

书名：<<小动作背后的健康大隐患>>

13位ISBN编号：9787030289469

10位ISBN编号：7030289463

出版时间：2011-4

出版时间：科学出版社

作者：邓琼芳

页数：226

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>

## <<小动作背后的健康大隐患>>

### 内容概要

“勿以恶小而为之”。

就算是小恶，也不要去做。

因为它迟早会变成大恶。

你知道吗?我们平时生活中一些习以为常的小动作，都有可能带来很大的健康问题。

你是不是常常会轻轻舔嘴唇?你是不是随意地用指甲挖耳垢?喂孩子饭时，你是不是经常用嘴吹凉食物?出了青春痘你是不是见一个挤一个?.....千万不要小看了这些小小的动作，它们都可能会给你带来大的健康隐患，犹如藏在鞋里的细沙，让你在健康之道上步履艰难。

本书从日常生活、烹调美食、日常饮食、健身运动、睡眠休息、爱美装扮、生病吃药七个部分，全面搜罗，详细讲解，让你学会关注身边的小动作，杜绝健康渐行渐远。

## <<小动作背后的健康大隐患>>

### 书籍目录

#### 第一章 生活习惯小动作，危机四伏别小视

干燥寒冷时舔唇咬唇  
拼命揉眼睛  
用耳勺或指甲等掏耳垢  
挖鼻孔，拔鼻毛  
吮手指  
咬指甲  
拔胡子  
憋尿  
跷“二郎腿”  
抛高婴儿取乐  
咳嗽捂嘴  
鼻子流血时仰头  
感冒时用力擤鼻涕  
皮肤干燥使劲挠

.....

#### 第二章 烹调美食小动作，当心疾病来袭击

#### 第三章 日常饮食小动作，不良习惯损健康

#### 第四章 健身运动小动作，错误方式危害大

#### 第五章 睡眠休息小动作，健康大大打折扣

#### 第六章 爱美装扮小动作，轻率举动害自己

#### 第七章 生病吃药小动作，一不小心害终生

## <<小动作背后的健康大隐患>>

### 章节摘录

版权页：郭先生最近眼睛红肿，疼痛，有异物感，眼睛里还时不时流出不少分泌物。

到了医院一检查，医生说是郭先生平常不注意用眼卫生，得了角膜炎。

原来，郭先生最近工作特别忙，经常在电脑前加班到很晚。

由于眼睛长时间盯着电脑屏幕超负荷工作，在感到困倦的时候，郭先生还总是用力揉眼睛，结果这下可好，揉出了角膜炎。

郭先生追悔莫及，没想到就因为揉眼睛这样一个不经意间的小动作，花了不少医药费不说，还耽误了一星期的工作。

在日常生活中，很多人在困了累了或是眼中进入异物的时候都会习惯性地揉眼睛，认为揉几下可以缓解眼部疲劳，或能将异物揉出来。

但事实上，揉眼睛不但对缓解疲劳清除异物无济于事，而且还容易划伤眼球。

众所周知，眼球的最外面覆盖着一层薄薄的眼角膜，就像一层晶莹剔透的玻璃。

异物进入眼内，一般是先附在角膜上，如果用手去揉，就会使原本光滑的角膜被带棱角的异物磨出一道道痕迹，结果不但看东西模糊不清，而且感觉更不舒适。

另外，如果揉眼睛时手不干净，使细菌进入眼部，就很有可能会像郭先生一样患上角膜炎。

养神，做做眼保健操。

当然，如果在长时间的学习和工作过程中能够每40分钟或1小时就闭上眼睛休息5分钟，或是去窗口望一下远处，将会在很大程度上减轻你眼睛的疲劳。

<<小动作背后的健康大隐患>>

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>