

图书基本信息

书名：<<关于健康，你是这样想的吗？>>

13位ISBN编号：9787506022941

10位ISBN编号：750602294X

出版时间：2005-9

出版时间：东方出版社

作者：金相云

页数：371

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>

内容概要

这本书折99%以上的内容是选用2000年以后发表的最新资讯。

现在，越来越多的普通人关注自己的健康，媒体也相应报道一些大众所需要的健康知识。

但是，这些媒体也只能简单地提示核心内容，而不能涉及到其背景知识或加以仔细地说明。

另外，偶尔也会有一些专业医学术语或内容错误事例。

这本书不仅会给读者们提供有益的健康知识，还会告诉读者很多有趣的故事。

本书中有近200个我们必须知道的日常健康常识；2000年后最新的世界权威者的研究结果和11大类生活中不可忽略的细枝末节。

作者简介

作者：(韩)金相云

书籍目录

饮酒、吸烟常识 饮食常识 卫生常识 疾病常识 大脑常识 怀孕、分娩、育儿常识 身体功能常识 运动体重管理常识 男女之间的性常识 性格、心理常识 非常时期常识

章节摘录

书摘喝酒后吐出来就不会醉吗？

“我得吐出来才行。

” “怎么了？

身体不舒服吗？

” “没什么，只是酒喝得太多了，这样吐出来能解酒，还舒服一点。

” “是吗？

那我也像你那样吐出来好了。

” 酒席快要结束的时候去洗手间，总能看到有些人趴在马桶上面强迫自己吐出来。

据说在古罗马时期，有些没落于快乐主义的贵族们一整天摆宴，喝了又吐、吐了再喝，不停地饮酒玩乐，难道喝酒之后吐出来真的可以解酒吗？

喝酒后，人体在胃里吸收20%酒精，另外在小肠里吸收80%酒精。

也就是说，酒精还没有到大肠就被胃和小肠吸收了几乎100%。

酒精在人体内吸收速度极快，一般只需20分钟就被吸收完毕，过1个小时就会完全散发到体内各个部位。

酒精中毒者散发酒精的速度比一般人更快。

因此，饮酒几个小时后，偷偷去洗手间吐出来的可能都是一些食物，而酒精早就散发在体内了。

如果你不希望喝醉，最好事先吃一些东西。

食物进入体内后，为了将进入胃里的食物搅碎消化掉，便会将通往小肠的通道堵住。

这样一来，酒精也和食物一样进不到小肠。

因此，酒精的吸收速度会变慢。

过分用力吐出来，就有可能因为胃酸的逆流而患食道炎，也有可能损伤食道。

另外，饮酒过度也会引起自然的呕吐。

这种现象比强制性呕吐更危险。

因为酒精含量太高，人体将酒判定为毒素，从体内排出。

如果一下子吐出很多食物，就很有可能伤到食道管壁，严重时还会有生命危险。

美国医学协会(American Medical Association)警告，食道管壁整个被撕开时，如果没有及时地做手术，就很有可能导致死亡。

P4-P5

媒体关注与评论

书评本书亲切地告诉读者错误的生活习惯错在哪里。

例如，“与其为了醒酒将喝下去的酒吐出来，还不如喝酒之前就先吃点食物”，或者“胃溃疡不是因为吃辣而引发的；而是因为叫做幽门螺杆菌(H. Pylori)的病菌引起的”等等内容。

这本书会帮助读者朋友们认知正确的健康常识、健健康康地生活下去。

李宗哲(韩国三星首尔医院 院长) 澳大利亚悉尼大学“吸烟者吸取太多的维他命C将导致烟气所含的铬元素的致癌功能增加100倍”的研究结果，给“维他命C有助于所有人体健康”的说法敲起了警钟。

另外，美国环境保护厅发出的“动物脂肪里含有致癌物质二恶英”的警告，给那些追求西方饮食习惯的现代人一个回顾一下自己饮食习惯的机会。

吴明燉(首尔大学医学院教授) 这本书将世界各类权威研究结果压缩成170余种并进行了介绍。大部分都是我们必须知道的健康常识。

世上有多少因为不知这些常识而危害健康的事例呢？

我认为通过这本书，可以矫正生活习惯中有错误的地方，维护民众健康，因此特别推荐此书。

严基永(MBC特任理事) “在美国，金枪鱼罐头是用白色海产鱼制造的，而在韩国都是使用体格比较小的白色金枪鱼来制造，因此不用担心水银中毒。

”这本书亲切地为读者说明了这些内容。

书中还介绍了关于鲜鱼含有丰富的无机物和欧米伽脂肪酸等人体必需的脂肪酸，可预防老化、抗癌、预防痴呆症，有助大脑成长并效果突出等研究报告。

朴仁邱(东元F&B代表理事)

编辑推荐

习以为常的健康常识，竟然是错的！

该颠覆啦！

至关重要的健康信息，还不知道？

该补课啦！

守护健康，从正确的、最新的观念开始！

天冷的时候喝酒可以保暖吗？

突然减少抽烟量，体内的毒素会减少吗？

嚼口香糖，记忆力就会变强吗？

到了25岁，真的不再长个子了吗？

购物对大脑是最佳的运动？

……本书将会解答你心中的疑问！

本书将世界各类权威研究结果压缩成170余种并进行了介绍，亲切地告诉读者错误的生活习惯错在哪里，帮助读者朋友们认知正确的健康常识、健健康康地生活下去。

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>