

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

图书基本信息

书名：<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

13位ISBN编号：9787510401428

10位ISBN编号：7510401429

出版时间：2009-3

出版时间：新世界出版社

作者：文柯

页数：326

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>

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

内容概要

健康，对于任何人来说都是最宝贵的财富，人如果没有了健康，一切都会变得暗淡，一切也将失去意义。

药物与金钱并不能拯救你的健康，唯有科学的生活方式和健康的生活理念才能为你的生命健康保驾护航。

本书将生活中易被忽视却无所不在的健康常识融入到一年中的每一天，每天给你一个温暖贴心的小“健”议，全书从饮食、睡眠、运动、服饰、居家、职场、心理、保健、养颜、用药、两性等各个方面入手，让你的生活时刻沐浴着健康的阳光，让健康天使每天守护你。

书籍目录

第一章 病从口入，吃出来的健康喝好清晨第一杯水喝豆浆有讲究饮用牛奶要科学女性应少喝咖啡不宜常喝冰饮料饮水勿求纯饭前喝汤，一生健康鸡汤虽补，有人不宜哪些饮品让你更健康不吃早餐危害大油条香脆，少吃为宜最好的主食是玉米吃饭中的八忌饭后七不急，疾病不上门别把癌症吃进来想要身体好，鱼肉少不了厨房中的“保钙”技巧去除蔬菜中农药的妙法蔬菜忌先切后洗炒菜“控油”防疾病油盐酱醋何时放更健康猪肉也有“克星”生食多，伤筋骨饮食五味，自讨“苦”吃茶水煮饭好吃又防病吃好零食益健康吃得太精细不利健康要想身体好，常吃七分饱吃豆腐也要悠着点面对洋快餐，要美味还是健康盐多必失长期吃素不利于健康健康吃蛋“吃香喝辣”当心“小便难”方便面不宜常吃减少糖=增加健康晚餐五不宜第二章 健康睡眠，让梦里的世界更精彩做好睡前五件事，让你睡得更香睡眠的五个误区清晨睡醒赖床五分钟分段睡眠效果好被子不宜马上叠改掉睡眠时的坏习惯顺应睡眠节律利长寿睡眠不足会短寿科学午睡效果好“高枕”未必“无忧”夏季这样睡觉最伤身体夏日谨防凉席病睡姿很重要睡觉关灯危害健康补觉无益健康面对面睡觉不利健康软床不宜睡音乐，睡眠的良友晚餐合理益睡眠选好床，才能睡好觉卸掉包袱，裸睡更健康床上请给自己松绑先睡心，再睡眼简便实用的催眠法第三章 健康支点，生命在于运动切莫走进运动的误区判断合适的晨练运动量对付游泳时抽筋的妙法六大最优运动病人不同，运动处方亦不同科学散步益健康运动健身的“预热”和“冷却”年龄不同，运动亦不同负重锻炼保持骨健康蹦蹦跳跳，轻松健体“三九”、“三伏”不宜锻炼简便易行的下蹲运动不宜跳舞的几种人爬楼梯运动要因人而异运动习惯不好易患运动脚周末健身等于暴饮暴食交替运动更健康教你走出运动低谷有氧运动的健康奥秘快走健身的一举数得健身房的污染不可小视午饭后的运动技巧小动作成就大健康四季运动小处方运动意外的对策科学锻炼四大原则黄昏运动最佳游泳每次别超过45分钟“饭后”不必“百步走”溜达谨记三个“定”女性运动不当可引发妇科病第四章 漂亮服饰，穿出你的健康穿出健康“五要点”情绪低落时的着装要点衣服勤洗勤换益健康四季穿衣有标准要风度，也要温度冷天不宜穿裙子运动时不要这样着装真丝服装有益健康亚麻织物有保健作用化纤衣服不宜穿少女束胸害处多穿露脐装别忘保护肚脐眼穿衣服的方式有讲究新买的衣服不能立即穿干洗衣服的学问分类洗衣益健康戴帽子的“七”不宜牛仔裤不宜常穿胸罩不宜长期戴文胸洗涤的禁忌事项警惕“洋装”中的“无形杀手”隐形文胸，戴还是不戴别把甲醛“杀手”穿在身领带过紧易患眼疾穿鞋“五注意”常穿尖头皮鞋易患脚病每天应穿不同的鞋子穿高跟鞋的注意事项运动鞋的选择技巧耳环也有人不宜戴不宜长时间戴太阳镜女性要当心“首饰病”水晶饰品不宜戴第五章 健康家居，切断疾病源室内不宜养的三种花卉少用芳香剂，健康有保障让灾难远离微波炉室内五颜六色危害大居室内不可滥用消毒剂室内装饰摆放有禁忌夏季要常晒枕把鱼缸请出卧室室温在20左右最好起床后应先刷牙后喝水常开窗户有利于健康洗衣机也要常洗筷子要半年换一次不宜常用同一种牙膏电饭锅的安全使用法则室内不宜常用杀虫剂封闭阳台无益健康打扫房间应注意几点正确看电视的方式饮水机要经常洗彩画的陶瓷餐具不宜用保鲜膜也不一定保鲜地板“配角”暗藏杀机去除厨房瓷砖接缝处黑垢的窍门妙招巧除室内异味养植物去掉甲醛浴室也要常呵护清理家庭卫生死角的妙招宠物，你身边的亲密隐患居家铺地毯不卫生用好你家的马桶不让静电“骚扰”你不宜使用隔夜龙头水洗手液的健康“讲究”慎防食物保鲜剂不锈钢餐具要慎用第六章 轻松职场，走出亚健康减压措施自我调试，远离“长假综合症”小动作速效恢复活力快加入“走班”新潮流短信也不宜发太多工作午餐要遵循“五不主义”“热恋”办公桌易得颈椎病对付“星期一综合症”有四招工作压力，让它“寿终正寝”告别“快节奏综合症”，享受慢生活帮你找回上班好心情职场精力充沛的妙方写字楼里的养生技巧上班第一件事：打开门窗通通气用脑不可超时上班族的七条饮食妙方过劳症的因素和症状抑郁症的六大症状摇头晃脑有助于健康利用食品调节情绪电脑族每天必喝的四杯茶工作不宜翘二郎腿办公室里的工作好习惯K歌健身，别当“麦霸”旅游益健康旅游外出的健康守则长途汽车上不宜闭目养神解除旅途疲劳好习惯外出旅行带点蒜帮你走出亚健康的五个妙方第七章 心理健康，为生活重新充电怎样才算心理健康需要看心理医生的几种情况乐观的人更长寿遗忘烦恼是养生的良药“心病”还需“心药”医静思冥想益健康创造性记录有利于身心健康心理疗法缓解“时尚病”畅谈有益大脑面对问题要及时处理“知足”男人更长寿“小事糊涂”益健康克服心理敏感的妙法提高适应能力的法则微笑有益健康坦然面对挫折嫉妒是心灵的“毒药”“购物狂”也是一种病过分害羞无益健康心情舒畅，远离焦虑症强忍眼泪等于自杀跟

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

贪厌说再见心灵的顽疾：自卑空虚有碍健康与陌生人说话能提高自信过分追求完美容易患心病抑郁是你身边的地雷过度紧张会让你情绪中毒生气犹如服毒控制怒火的妙法精神刺激易致病怎样强化健康心理非人为因素也能影响人的情绪第八章 养生保健，让健康之树常青第九章 排毒养颜，美丽又健康第十章 健康用药，不让病魔缠身第十一章 夫妻必读，营造“性”福生活第十二章 注重细节，小细节成就大健康

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

章节摘录

第一章 病从口入，吃出来的健康 喝好清晨第一杯水 清晨，胃内食物已经排空，随着身体的运动，水在胃内如同清洁剂荡涤着胃壁的残渣，病原菌因此无处安身，难以形成致病的群体，从而达到预防疾病的效果。

即使有炎症的胃壁，经过每日清晨的洗涤，也会减轻症状。

水在胃内做短暂的停留，除少量被吸收外，80%以上在小肠内被吸收入血。

新饮进的水约经过21秒钟就能到达身体的每一个角落，促进全身的吐故纳新。

因此，晨起先饮水，对机体既是一次及时的补偿，又是一种有效的净化。

但清晨这杯水喝起来也是有讲究的，这里告诉大家这杯水该怎么喝才会更健康： 1.要喝什么样的水。

新鲜的白开水是清晨第一杯水的最佳选择。

白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，它里面所含的钙、镁元素对身体健康非常有益，有预防心血管疾病的作用。

2.喝多少水为宜。

一个健康的人每天至少要喝7~8杯水（约2.5升），运动量大或天气炎热时，饮水量应相应增加。

清晨起床时是一天身体补充水分的关键时刻，此时喝300毫升的水最佳。

3.喝何种温度的水为宜。

早晨，人的胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。

早晨起床喝与室温相同的开水最佳，以尽量减少对胃肠的刺激。

冬季以煮沸后冷却至20~25℃的白开水为宜，因为这种温度的水具有特异的生物活性，容易透过细胞膜，促进新陈代谢，增强人体免疫力。

喝豆浆有讲究 豆浆性平味甘，滋阴润燥。

常饮豆浆，对身体大有裨益。

但饮用豆浆也要科学，否则很容易诱发疾病，饮用豆浆应注意以下几个要点： 1.忌喝未煮熟的豆浆。

豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。

预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸，就可安心饮用了。

2.忌在豆浆里打鸡蛋。

鸡蛋中的蛋清蛋白质和豆浆中的胰蛋白酶结合，会产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。

3.忌冲红糖。

豆浆中加红糖喝起来味道甜香，但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，大大破坏了营养成分。

4.忌装保温瓶。

豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质，在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过3~4个小时就能使豆浆酸腐变质。

5.忌空腹饮豆浆。

饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

6.忌与药物同饮。

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。

饮用牛奶要科学 牛奶越来越受到人们的喜爱，但牛奶也应当科学饮用： 1.牛奶不宜高温

久煮 牛奶久煮会使其营养价值降低。

当加温至100℃左右时，牛奶的色、香、味就会发生变化，还易造成赖氨酸和维生素等营养物质的流失。

因此，加热牛奶以刚沸为度，新鲜牛奶只需加热至70~90℃即可。

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

如果是婴儿食用，可用文火再煮2分钟左右。

2.牛奶不宜冰冻保存后食用 经冷冻的牛奶解冻后，会出现凝固状沉淀物，上浮的脂肪团味道明显淡薄，并出现异常气味，液汁呈水样，营养价值降低。

如过久存放，还会出现食品卫生方面的问题。

储存温度应控制在4 ~ 10 之间。

3.牛奶中不宜加钙粉 牛奶中的蛋白质主要是酪蛋白，牛奶中加入钙粉后，酪蛋白就会与钙离子结合，使牛奶出现凝固现象，在加热时牛奶中的其他蛋白也会和钙发生沉淀，从而影响营养物质的吸收。

此外，牛奶中本已含有丰富的钙，且与牛奶中的其他成分保持着合理的平衡状态，而加钙粉后反而会沉淀产生。

4.牛奶不宜与酸性水果、含酸饮料同时饮用 酸性水果及一些饮料中含有较多的果酸及维生素C，当牛奶与其同时食用时，牛奶中的蛋白质会与果酸及维生素C凝成块，不但会影响消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。

饮用一小时后再吃这些食物为宜。

5.牛奶不宜与糖共煮 牛奶在与糖共煮时，牛奶蛋白质中所含的赖氨酸与糖中的果糖在高温下会生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质不但不能被人体消化吸收，而且还有害健康。

如果要喝甜牛奶，最好等牛奶煮开离火后再加糖，而且糖不宜加得过多。

女性应少喝咖啡 健康专家认为，女性不宜多饮咖啡，咖啡对女性健康有许多伤害。

1.增加心梗危险 医学专家的研究表明，每日饮5杯或更多的咖啡，可使妇女患心肌梗塞的危险增加70%，而且危险性会随着饮咖啡的数量增加而增加。

2.易引起糖尿病 日本人的咖啡消费量在世界上是最少的，糖尿病患者也最少。研究者分析认为，咖啡饮料中含有的咖啡因可以透过胰脏而沉淀到胎儿组织中，尤其是胎儿的肝脏、大脑，使出生后的婴儿可能患糖尿病。

3.易引起骨质疏松症 美国研究者发现，长期每天饮2杯以上咖啡而不饮牛奶的老年妇女，不管年龄、肥胖程度如何，其髌骨、脊椎的骨密度都会降低，且降低的程度与习惯延续的时间长短和饮用量的多少有关。

4.孕妇饮咖啡对胎儿不利 科学家实验证明，每天给小白鼠饲喂相当于成人12~24杯浓咖啡的量后，妊娠鼠就会生育出畸形的小鼠。

5.妊娠高血压综合征 这是孕妇特有的一种疾病，患者表现为浮肿、高血压和蛋白尿，如不及时防治，可危及母胎安全。

鉴于喝咖啡能够引起上述种种病症，健康专家建议，为了优生优育与防病保健，妇女不宜长期、过量饮用咖啡。

不宜常喝冰饮料 炎热的夏天，人们都喜欢来一杯冰饮料解渴。

殊不知，冰饮料并不适合夏天解渴，而且大量饮用容易致病。

冰饮料中水分子大部分处于聚合状态，分子团大，不容易渗入细胞，而热饮料单分子多，能迅速渗入细胞，纠正细胞缺水的状态。

因此，冰水或冰饮料的解渴效果反而不如热茶。

冰饮料虽然能给人带来暂时的舒适感，但大量饮用，会导致汗毛孔宣泄不畅，肌体散热困难，余热蓄积，极易引发中暑。

此外，冰饮料、冰水、冷饮等的温度一般要比胃内温度低20 ~ 30 ，大量冷饮进入体内，很容易刺激胃肠道，引起血管收缩、黏膜缺血，从而减弱胃肠消化功能和杀菌力，造成痉挛性疼痛，甚至导致腹痛、腹泻。

对于老人，尤其是有心血管疾病的老人来说，喝冰水、冰饮料除了导致胃部不适，还可能引起脑血管的痉挛，从而引发心绞痛等，因此，老人一定不能喝冰水。

正常人喝的饮料温度以8 ~ 14 为宜。

在炎炎夏日里，我们还可以把白开水或饮料放到冰箱里稍加冷藏后饮用，但时间不宜过久，以手感觉不冰时最佳。

<<让生命更健康的365个贴心叮咛>>

饮水勿求纯 随着市民生活水平的提高,超纯水、蒸馏水、太空水等已进入寻常百姓家。专家认为,长期饮用纯水,对老人和儿童的健康将会带来无法挽回的负面效应。喝纯水长大的青年则可能会感到浑身乏力,或提前患上心血管等老年性疾病。

目前市场上销售的纯水主要通过蒸馏和反渗透技术来加以净化。这些技术原来是应用在工业上的,在祛除水中有害杂质的同时,也将一些对人体有益的元素一起摒除,如镁、锌、铁、碘等矿物质和无机盐。

健康的饮用水必须含有一定的矿物质。

人体所需的14种微量元素,主要来源之一就是饮用水。

所以长期饮用纯水者必须调整食物结构,但有些微量元素是很难从食物中获得的。

纯净水具有极强的溶解矿物质、微量元素的能力,人们大量饮用纯净水后,体内原有微量元素、营养素和营养物质,就会迅速地溶解于纯净水中,然后排除体外,使人体内的营养物质失去平衡,出现健康赤字,不利于身体健康。

桶装纯净水,一旦启封与空气接触,在24小时后就会滋生细菌,若保管不当还会造成二次污染。而长期饮用纯净水,还会导致生长缓慢,体重下降,肌肉萎缩,骨质疏松,脑垂体和肾上腺索系统功能受到破坏等疾病。

从对健康的关系而言,天然水优于纯净水,矿泉水优于天然水。

矿泉水和一般饮用水不同,它含有锂、锶、锌、碘、硒、等微量元素,有的还含有比较丰富的宏量元素,因而它能补充人体所需的微量元素和宏量元素,调节人体的酸碱平衡,这些特点都是一般饮用水所不具备的。

这种水没有受到外来人为的污染,不含热量,是人类理想的保健饮料。

.....

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>