

<<细节决定健康 大全集>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康 大全集>>

13位ISBN编号：9787511307910

10位ISBN编号：7511307914

出版时间：2010-10

出版时间：中国华侨

作者：蔡亚兰//慈艳丽

页数：472

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 大全集>>

前言

很多疾病真正的危害并不仅仅来自疾病本身，更来自于日常生活中人们对威胁健康的生活细节的忽视。

当下的很多慢性非传染性疾病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等等，都直接或间接地跟人们不健康的生活细节有关。

我们身边很多看似不起眼的生活细节，一不注意就会成为威胁健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在侵蚀着人们的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样对人们的健康产生不良影响。例如：不吃早点就开始工作或者学习，殊不知这会增加中风的风险性；西瓜刚从冰箱里拿出来就准备吃，会对肠胃造成极大损害；餐后立即吃水果，影响胃对食物的吸收；起床后立即将被子叠起来，这样很容易使被子变成污染源；睡觉之前才洗澡，过高的温度往往影响睡眠质量；剧烈运动后大量饮水，极易导致体内严重的水电失衡；病一好转马上停药，导致病情的反复……这些不良的生活习惯和对健康细节的忽视，容易使人们的健康遭到很大威胁。

老子曾说：“我命在我不在天。

”意指人们的生命掌握在自己手中。

良好的生活习惯，可以防止生病或者减少生病，使人们保持健康。

一个健康的生命体，都与细节有着密不可分的联系。

细节决定健康，细节决定生命，很多被人忽视的生活小细节里都隐藏着与身体健康有关的东西。

稍加注意，可能就会拥有一个强健的体格，反之，则后患无穷。

从养生角度讲，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。

日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。

所以，从这个角度来说，良好的习惯是最好的医药，细节是最好的医生。

想要健康就不能忽视生活中无处不在的细节，只有注重了生活的细节，健康才会常伴左右。

想要拥有健康的身体，就必须从日常生活的细节做起，从改变不良生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起。

从生活中的每一个健康细节做起，帮助我们预防和消除疾病。

注意健康的每一个细节，良好的习惯可以使我们身体健康；不注重生活的细节，就可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

本书详细介绍了决定健康的1500个生活细节，内容包括饮食细节、厨房细节、进补细节、中医保健细节、四季养生细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、心理细节、居家细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、办公室细节、旅游细节、孕期细节、育儿细节、女性健康细节、男性健康细节、老年健康细节、性爱细节、用药细节、疾病识别细节、防病治病细节等多个方面。

本书用通俗的语言和简单明了的结构，循序渐进地介绍了人们日常生活中最常见、接触最多、同时也是最容易被人们忽视的细节，让读者对生活中一些固有的、不科学的、对健康有危害的细节有全面而正确的认识，同时也找到正确而科学的解决方法，认识到细节决定健康，做到即学即用，十分便捷。

我们要记住，自己是最好的医生，正如古希腊名医希波克拉底所说的：“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”，请从今天开始，从简单的细节出发，利用正确的养生智慧，培养健康的生活方式，拥有更加健康而完美的人生。

<<细节决定健康 大全集>>

内容概要

良好的生活习惯可以减少生病或者防止生病，使人们保持健康。

一个健康的生命体，都与细节有着密不可分的联系。

细节决定健康，细节决定生命，很多被人忽视的生活小细节里都隐藏着与身体健康有关的东西。

《细节决定健康大全集》将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。

详细介绍了决定健康的1500个生活细节，内容囊括饮食细节、厨房细节、进补细节、中医保健细节、四季养生细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、心理细节、居家细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、办公室细节、旅游细节、孕期细节、育儿细节、女性健康细节、男性健康细节、老年健康细节、性爱细节、用药细节、疾病识别细节、防病治病细节等多个方面。

本书用通俗的语言介绍了人们日常生活中最常见、接触最多、同时也是最容易被人们忽视的细节，让读者即学即用，十分便捷。

健康离我们并不遥远，掌握正确的健康知识并付诸于行动，这就是得到健康的方法。

健康靠自己，只要平时注重养生保健，就能将疾病挡在门外。

<<细节决定健康 大全集>>

书籍目录

第一章 饮食细节——不生病的饮食重在细节 全麦面包是面包中的“健康明星” 玉米是最好的主食 冬日煮粥以大米最好 粗茶淡饭 粗粮+素食 虾皮含钙高，不宜晚餐吃 肝脏应和蔬菜一起吃 吃肉时应适量吃一点蒜 动物肉的哪些部位不能吃 鳝藕合吃更能滋养身体 偏食素油并不好 猪肉也有“克星” 适当吃些肥肉对身体有益 鸡头、鸭头少吃为妙 食用鲫鱼比鲤鱼更安全 吃香油有利于软化血管 酱油最好还是熟吃 腐烂生姜绝不能吃 芹菜叶比茎更有营养 香椿吃前先用开水烫 吃胡萝卜可改善皮肤干燥 吃豆腐过量对肾脏不利 贪吃荔枝当心低血糖 花生可养胃，但不是人人皆宜 水果早上吃更营养 水果不可以取代青菜 水果削了烂处也不能吃 喝水多了也会中毒 白开水过了三天不宜饮用 饮用水并非越纯越好 蒸锅水含有致癌性物质，千万不能喝 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 喝汤不当易致病 喝汤应该在饭前 有些人不宜喝鸡汤 吃汤圆要记得“原汤化原食” 酸奶饮用过量伤身体 豆浆饮用不当，也会诱发疾病 熬夜提神，茶比咖啡好得多 饮茶不当也会“醉人” 常喝牛奶，男性易患前列腺癌 咖啡对女性健康伤害多 吃完烧烤可用绿茶来解毒 每顿少一口，能活九十九 饭后八不急，疾病不上门 爱吃甜食者更易患癌症 不吃早餐加速衰老 适当吃辣更有助于健康 四种食物不适合新鲜吃 哪些食物不能生吃 吃过多蔬菜也有害 别把这些宝贵的食物当垃圾扔掉 过食瓜子会致病 吃水果时间最好放在饭后两小时 哪些食物易致癌 早餐宜“热食” 吃过烫的食物隐患多 营养打折的罐头要少吃 油炸食品越薄越有害 常吃酸菜会增加患癌的风险 ……第二章 厨房细节——健康美味源于完美厨房第三章 健康进补细节——药膳补品中的细节之道第四章 中医保健细节——中医养生，贵在细节调理第五章 四季养生细节——在季节流转中体会养生细节第六章 排毒细节——排出身体毒素，感受久违的轻松第七章 睡眠细节——从小细节入手，提高睡眠质量第八章 运动细节——别让细节给运动减分第九章 心理细节——健康生活从“心”开始第十章 居家细节——在细节中营造健康居家生活第十一章 家电细节——别让高科技毁了自己的健康第十二章 美容化妆细节——日常妆容中不可不知的小细节第十三章 穿衣细节——注重穿衣细节，为健康多加一层保护膜第十四章 生活习惯细节——小习惯，大健康第十五章 办公室细节——做办公室里的健康专家第十六章 旅游细节——关注细节，健康出游第十七章 孕产细节——为拥有健康聪明的宝宝做好准备第十八章 育儿细节——让孩子赢在起跑线上第十九章 女性呵护细节——女人，别让细节毁了健康第二十章 男性保健细节——男人要透过细节看健康第二十一章 老年人保养细节——送给老年人的健康箴言第二十二章 性爱细节——细微之处增添“性福”第二十三章 用药细节——防微杜渐，为健康上一把锁第二十四章 疾病识别细节——注意细节，有病早知道第二十五章 防病治病细节——打造健康身体

<<细节决定健康 大全集>>

章节摘录

插图：中医认为，麝香味辛，性温，入心、脾、肝经，有开窍、辟秽、通络、散淤的功能。

主治中风、痰厥、惊痫、中恶烦闷、心腹暴痛、跌打损伤、痈疽肿毒。

古书《医学入门》中谈“麝香，通关透窍，上达肌肉。

内入骨髓……”。

《本草纲目》中记载：“……盖麝香走窜，能通诸窍之不利，开经络之壅遏”。

其意是说麝香可很快进入肌肉及骨髓，能充分发挥药性。

许多临床材料表明，冠心病患者心绞痛发作时，或处于昏厥休克时，服用以麝香为主要成分的苏合丸，病情可以得到缓解。

用于疮疡肿毒、咽喉肿痛时，有良好的活血散结、消肿止痛作用，内服、外用均有良效。

用治疮疡肿毒，常与雄黄、乳香、没药同用，即醒消丸，或与牛黄、乳香、没药同用；用治咽喉肿痛，可与牛黄、蟾酥、珍珠等配伍，如六神丸。

另外，用麝香注射液皮下注射，治疗白癜风，均有显效；用麝香埋藏或麝香注射液治疗肝癌及食道、胃、直肠等消化道肿瘤，可改善症状、增进饮食；对小儿麻痹症的瘫痪，亦有一定疗效。

不过，值得注意的是，在应用麝香的过程中也应注意以下两点：1.麝香忌过量服用。

若内服过量，一方面对消化道有刺激性，另一方面会抑制中枢神经系统，使呼吸麻痹、循环衰竭，并引起严重的凝血机制障碍，导致内脏广泛出血。

剂量过大，甚至会导致呼吸、循环衰竭而死亡。

2.孕妇禁用。

麝香能促使各腺体的分泌，有发汗和利尿作用，其水溶性成分有兴奋子宫作用，可引起流产。

（《本草纲目》中记载：“麝香开窍、活血散结、透肌骨、消食积、催生下胎”。

所以麝香对孕妇应禁用。

<<细节决定健康 大全集>>

媒体关注与评论

中医认为，麝香味辛，性温，入心、脾、肝经，有开窍、辟秽、通络、散淤的功能。

主治中风、痰厥、惊痫、中恶烦闷、心腹暴痛、跌打损伤、痈疽肿毒。

古书《医学入门》中谈“麝香，通关透窍，上达肌肉。

内入骨髓……”。

《本草纲目》中记载：“……盖麝香走窜，能通诸窍之不利，开经络之壅遏”。

其意是说麝香可很快进入肌肉及骨髓，能充分发挥药性。

许多临床材料表明，冠心病患者心绞痛发作时，或处于昏厥休克时，服用以麝香为主要成分的苏合丸，病情可以得到缓解。

用于疮疡肿毒、咽喉肿痛时，有良好的活血散结、消肿止痛作用，内服、外用均有良效。

用治疮疡肿毒，常与雄黄、乳香、没药同用，即醒消丸，或与牛黄、乳香、没药同用；用治咽喉肿痛，可与牛黄、蟾酥、珍珠等配伍，如六神丸。

另外，用麝香注射液皮下注射，治疗白癜风，均有显效；用麝香埋藏或麝香注射液治疗肝癌及食道、胃、直肠等消化道肿瘤，可改善症状、增进饮食；对小儿麻痹症的瘫痪，亦有一定疗效。

不过，值得注意的是，在应用麝香的过程中也应注意以下两点：1.麝香忌过量服用。

若内服过量，一方面对消化道有刺激性，另一方面会抑制中枢神经系统，使呼吸麻痹、循环衰竭，并引起严重的凝血机制障碍，导致内脏广泛出血。

剂量过大，甚至会导致呼吸、循环衰竭而死亡。

2.孕妇禁用。

麝香能促使各腺体的分泌，有发汗和利尿作用，其水溶性成分有兴奋子宫作用，可引起流产。

（《本草纲目》中记载：“麝香开窍、活血散结、透肌骨、消食积、催生下胎”。

所以麝香对孕妇应禁用。

……

<<细节决定健康 大全集>>

编辑推荐

《细节决定健康大全集·健康生活的1500个细节(超值白金版)》：现代中国家庭必备的健康生活枕边书。

内容更全面方法更实用体例更科学观点更权威。

关心你的健康，从细节开始；关心家人健康，从细节体现；关心朋友健康，从细节呵护；关心员工康将，从细节着手。

对于很多疾病，真正的危害并不仅仅来自疾病本身，更来自于日常生活中人们对威胁健康的生活细节的忽视。

当下的很多生活方式病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病等，都直接或间接地跟人们不健康的生活细节有关。

我们身边很多看似不起眼的生活细节，一不注意就会成为威胁健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在侵蚀着人们的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样对人们的健康产生不良影响。人们的生命掌握在自己手中。

良好的生活习惯，可以减少生病或者防止生病，使人们保持健康。

一个健康的生命体，都与细节有着密不可分的联系。

细节决定健康，细节决定生命，很多被人忽视的生活小细节里都隐藏着与身体健康有关的东西。稍加注意，可能就会拥有一个强健的体格，而反之，则后患无穷。

从养生角度讲，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。

日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。

所以，从这个角度来说，良好的习惯是最好的医药，细节是最好的医生。

想要健康就不能忽视生活中无处不在的细节，只有注重了生活的细节，健康才会常伴左右。

想要拥有健康的身体，就必须要从日常生活的细节做起，从改变不良生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起。

从生活中的每一个健康细节做起，帮助我们预防和消除疾病。

注意健康的每一个细节，良好的习惯可以使我们身体健康；不注重生活的细节，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

<<细节决定健康 大全集>>

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>