

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787542742698

10位ISBN编号：7542742698

出版时间：2009-3

出版时间：上海科普

作者：《图说生活·健康指南系列》编委会 编

页数：255

字数：400000

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>>

### 前言

不要等到身体抱恙才懂得健康的可贵，很多慢性疾病实际上是不健康生活方式的积聚。让身体保持健康其实很简单，只要与不良的生活习惯说“再见”，你就能拥有健康。培养健康生活方式日常行为习惯与疾病是有密切关系的，一个不科学的生活习惯可能成为引发疾病的“导火索”。

与昂贵的药物和危险的手术相比，努力培养良好的生活习惯更能帮助我们预防和消除疾病。正确的保健观念、合理的饮食搭配、科学的运动休闲、良好的心态……有了健康的生活方式，疾病就不会来打扰您。

做自己的家庭医生健康的全部意义并不是不生病，生病也不代表不健康。

只要掌握一定的保健知识，小病就能自己治。

怎样预防流行性感冒？

突然发烧怎么办？

便秘怎样调理？

意外伤害和疾病突发怎样急救？

……翻开此书，您都能找到答案。

关爱家人健康宝宝成长妈妈要用心，青少年发育爸妈要操心，老人健康子女要尽心，夫妻健康彼此要关心。

家庭的每一个成员都需要贴心呵护，关爱家人的健康就是关注自己的幸福，维护自己的健康就是对家庭最大的保障。

从现在开始吧，从身边的生活细节入手，远离那些看似正常实则有害的生活行为，做到这一点，你就能远离疾病的根源，真正地收获幸福。

## <<细节决定健康>>

### 内容概要

很多人会遇到这样的状况——身体很不舒服也查不出病因所在，即便休息了很长时间，还感觉浑身绵软无力，甚至头晕脑涨。

其实，这是身体存在健康隐患的信号，是不健康的生活习惯积累出来的结果。

于是，有人背上了沉重的精神包袱，并选择了大量服药，那么他收获的将是破坏身体免疫力的恶果；而有人选择了积极地改善生活习惯，并关注身体健康的每一个细节，那么他收获的将是重新找回健康，并为身体撑起一把保护伞。

由此我们也不难得出这样一个结论：与昂贵的药物和危险的手术相比，从生活中的每一个健康细节做起更能帮助我们预防和消除疾病。

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

Part.01 饮食与健康 Chapter01 健康饮食一点通 定时定量身体健康 / 不能暴饮暴食 / 几点吃晚饭最益长寿 / 细嚼慢咽帮助消化 早餐适宜吃“熟食” / 别把自己吃困了 / “吃香喝辣”当心“小便难” / 不吃早餐危害大 / 饭前饭后不宜饮水 早晨不宜吃干食 / 午餐不能吃过饱 / 早起饮凉开水更健康 / 晚餐不宜吃太饱 常吃黑米抗衰老 / 哪些食物不宜空腹食用 / 晚上吃姜等于吃砒霜 / 晚餐不宜吃得太迟 选食物应考虑血型 / 十月萝卜小人参 / 吃水果不宜过多 有苦味的柑橘不宜吃 / 吃水果考虑成分 / 常吃花生有益 / 吃水果应削皮 鲜菠萝要处理后再吃 / 水果 颜色不同养生功效也不同 / 饭后立即吃水果不利健康 荔枝美味不宜贪多 / 吃葡萄不宜吐葡萄皮 / 大蒜能杀灭身体细菌 / 哪些水果不宜与海鲜同食 香椿食用前宜用开水烫 / 酸奶喝多了有害健康 / 健康人不用喝功能牛奶 科学喝豆浆 / 吸烟者应多吃的食物 / 苦瓜种仁可提高机体免疫力 / 苦瓜可提高食欲 / 夏季吃苦瓜可去暑清心 食用油要轮换着吃 / 吃剩的熟肉应煮沸后存放 / 秋天适宜吃南瓜 / 心情不好时宜吃豆腐 不宜常吃方便面 / 煮玉米粥宜放碱 / 吃主食太少危害大 / 常吃带馅面食好处多 常吃膨化食品有害健康 / 不宜常吃捞饭 / 油炸食物不宜多吃 五谷杂粮是健康良药 / 粗粮虽好也不宜过多食用 / 吃米带点糠, 有利于健康 / 哪些食物容易引起偏头痛 发芽的土豆不能吃 / 豆角不宜生吃 / 未熟透的番茄不能吃 / 冻白菜不宜吃 / 没腌透的蔬菜不能吃 酱油不宜生吃 / 螃蟹虽好小心吃 / 田螺要少吃 / 熏烤食品宜少吃 垃圾食物不宜吃 / 汤泡饭吃不得 / 豆腐不宜单独食用 / 臭豆腐不宜多吃 新鲜木耳不宜吃 / 常吃粉丝会影响智力 / 粽子不宜多吃 / 经常吃咸鱼有害健康 生吃鱼虾不健康 / 有些动物器官不宜吃 / 吃咸鱼宜配青菜 / 猪肝不宜炒得过嫩 老人慎食甲鱼 / “活鱼活吃”并不科学 / 海带不可食用过量 / 腊肉不宜多吃 / 低质烈性酒容易致癌 食物保质不等于保鲜 / 糕点不宜长期存放 / 烧肉迟放盐 / 涮肉片至少要一分钟 / 每天吃多少盐有益健康 男性饮酒易导致乳癌 / 吃醋不当会影响健康 / 大量出汗后宜喝淡盐开水 / 长期不吃肥肉不利健康 / 煮沸预防不了食物中毒 潮用茶解酒影响肾功能 / 饮酒时吸烟害处大 / 喝热白酒对人体危害少 / 不能饮酒防寒 街头烧烤不卫生应少吃 / 喝啤酒不能解暑 / 一次喝水过多会“中毒” / 报纸包熟食不卫生 / 喝饮料不如喝白开水 喝水减肥对人体有害 / 蒸锅水不能喝 / 果汁不能替代水果 / 水果不能替代蔬菜 / 喝咖啡要科学 铁锅不宜煮海棠和山里红 / 用铝锅烧菜不宜放醋 / 腐烂生姜不宜吃 / 哪些人不宜喝鸡汤 / 腹泻时不宜吃大蒜 单面煎蛋应少吃 / 鸡鸭蛋不宜生食 / 皮蛋不宜多吃 / 菜汤不宜过夜 哪些人不宜饮茶 / 不能只吃绿色食品 / 熏制食品要少吃 / 不宜使用隔夜龙头水 不宜长期喝浓茶 / 饭后喝茶并不好 / 不宜常喝碳酸饮料 / 隔夜茶不宜喝 / 不宜空腹饮茶 白领不宜多吃哪些食物 / 吃饭时能在桌子上垫报纸吗 / 电脑族应喝什么茶 Chapter02 药食相宜与相克 小麦与红枣相宜 / 南瓜与莲子相宜 / 大米与莲子相宜 / 大米与桑葚相宜 / 菠菜与青椒相宜 白糖与山药相宜 / 猪肚与莲子相宜 / 雪梨与冰糖相宜 / 蘑菇与生菜相宜 莲子与桂圆相宜 / 牛肉与红枣相宜 / 白萝卜与紫菜相宜 / 鸡肉与红豆相宜 核桃与百合相宜 / 芹菜与腌制食品相宜 / 冬瓜与口蘑相宜 / 鲫鱼与黑木耳相宜 / 木瓜与莲子相宜 / 茄子与鸡蛋相宜 花菜与番茄相宜 / 木耳与芦荟相宜 / 牛肉与生姜相宜 / 红枣与栗子相宜 / 茭白与猪蹄相宜 / 猪肉与南瓜相宜 羊肾与枸杞叶相宜 / 核桃与五味子相宜 / 猪脑与天麻相宜 / 红糖与菟丝子相宜 / 木耳菜与腌制食品相宜 / 芦笋与百合相宜 鳝鱼与莲藕相宜 / 桂圆与人参相宜 / 莲子与金银花相宜 / 草鱼与核桃相宜 鸭舌草与猪肉相宜 / 鸡蛋与百合相宜 / 绿豆与百合相宜 / 竹笋与枸杞子相宜 鸽蛋与银耳相宜 / 鸡肉与人参相宜 / 鲤鱼与香菇相宜 / 猪里脊与黄芪相宜 / 鸡肉与黄芪相宜 / 三七与乌鸡相宜 菠萝与茅根相宜 / 芦笋与银杏相宜 / 绿豆芽与猪肚相宜 / 鸡肉与何首乌相宜 / 葡萄与枸杞子相宜 / 乳鸽与人参相宜 洋葱与蜂蜜相克 / 芹菜与牡蛎相克 / 白菜与兔肉相克 / 萝卜与橘子相克 / 菠菜与豆腐相克 醋与羊肉相克 / 竹笋与红糖相克 / 橘子与兔肉相克 / 鳝鱼与狗肉相克 / 韭菜与蜂蜜相克 / 葱与狗肉相克 猪肉与田螺相克 / 竹笋与羊肝相克 / 竹笋与羊肉相克 / 韭菜与菠菜相克 芥菜与鲫鱼相克 / 鲤鱼与赤小豆相克 / 白果与鱼相克 / 螃蟹与柿子相克 番茄与黄瓜相克 / 菜花与猪肝相克 / 绿豆与猪肝相克 / 加碘盐与热油相克 / 黑鱼与茄子相克 / 蕨菜与黄豆相克 橙子与牛奶相克 / 李子与白术相克 / 紫苏与鲤鱼相克 / 麦门冬与鲤鱼相克 / 牛肉与牛膝相克 / 葡萄与白萝卜相克 荆芥与驴肉相克 / 花生仁与马齿苋相克 / 鲤鱼与龙骨相克 / 羊肝与丹参相克 / 猪肉与黄连相克 / 桔梗与猪肉相克 常山与生葱相克 / 人参与白萝卜相克 / 大米与苍耳相克 / 白菜与甘草相克 薄荷与鳖相克 / 柿子与红薯相克 / 梨与蟹相克 / 头孢菌素与果汁相克 利血平与动物脂肪相克

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

/ 头孢菌素与酒类相克 / 黄鱼与荞麦相克 / 灭滴灵与酒相克 / 白霉素与酒相克 / 磺胺药与果汁相克  
 维生素D与黑木耳相克 / 四环素与黑米相克 / 黄瓜与芹菜相克 / 乳酶生与蜂蜜相克 / 甲状腺素与黑豆  
 相克 / 双氢克尿塞与胡萝卜相克Part.02 常养生保健 Chapter 01 日常起居 不宜蒙头睡觉 / 开灯睡觉影  
 响健康 / 睡前需要先解小便 / 裸睡对健康有益 / 睡前2小时洗澡对身体有益 欲睡时不能再思考问题 /  
 卧室温度影响睡眠质量 / 睡觉不宜关紧门窗 / 枕巾常洗枕心常晒 不要趴在桌子上睡午睡 / 戴手表睡  
 觉害处多 / 午饭后稍睡片刻有好处 / 午睡时间不宜过长 常睡软床可致畸形 / 睡觉时高抬手臂有碍健  
 康 / 睡觉时被子要大一点 / 长期卧床影响健康 睡前洗脚胜于吃补药 / 坐着睡觉有害处 / 简便实用的  
 催眠方法 / 服药后不应立即睡觉 / 选择合理的睡眠姿势 / 睡前不宜做剧烈运动 睡得太晚有害健康 /  
 缺少睡眠易生病 / 夏季不能赤身睡凉席 / 湿着头发睡常有害健康 早晨醒后要赖床5分钟 / 吃完就睡影  
 响健康 / 蹲着吃饭不利健康 / 不可饮酒助眠 起床后不可马上刮胡须 / 卧床看书影响健康 / 清晨开窗  
 通气不可取 / 刮脸顺序要正确 / 起床后不可立即叠被子 强光下看书损害视力 / 蹲厕看报坏处多 / 冲  
 马桶需要盖盖子 / 室内不可使用芳香剂 乘车读书易造成眼疲劳 / 长时间坐沙发看书损害脊柱 / 乘车  
 时不能闭目养神 / 翘“二郎腿”有害身体健康 热天不宜用冷水洗脸 / 洗澡水温并非越高越好 / 洗桑  
 拿浴会影响健康 / 饭后剔牙不利健康 喝酒后不宜看电视 / 口香糖会致病 / 茶水漱口健康牙齿 / 长期  
 使用一种牙膏也不好 药物牙膏对牙齿也有危害 / 醉酒洗澡易虚脱 / 牙膏残留口中影响健康 / 饭后马  
 上洗澡不利消化 定期洗牙好处多 / 唾液吐掉是浪费 / 常点蚊香危害多 / 牙刷需要经常换 用脑超时  
 易患病 / 饭后吸烟有害健康 / 长久站立会危害健康 / 独自在家工作易患抑郁症 过度深呼吸也会伤身  
 / “目不转睛”会致病 / “静坐”危害健康 / 长期低头的危害大 上网时间过长有危害 / 吃饭时不宜  
 看电视 / 夏季补水可防止血液黏稠度增高 / 泡温泉对健康有益 / 怎样预防褥疮 口臭的预防 / 呛咳时  
 不要捂嘴 / 正确认识紫外线对人体的影响 / 清洁湿润鼻子巧防病 / 用手机玩游戏影响健康 久戴口罩  
 易致病 / 长时间戴太阳镜后要按摩 / 鼻毛不能随便剪 / 轻轻松松巧排毒 / 看电视时间不能过长 不要  
 用手揉眼 / 看报纸后应洗手 / 不宜经常掏耳朵 / 夏天出汗后不宜马上擦掉 / 不宜拔胡须 “落枕”后  
 不要强扭脖子 / 嘴唇干燥不要用舌舔 / 发短信也会影响身体健康 / 不宜背着手走路 / 不宜经常挖鼻孔  
 电冰箱储存食物的注意事项 / 阳光有益人体健康 / 常染发有害健康 / 盐水漱口有害健康 / 洗冷水浴  
 有好处 梳子不能公用 / 居家铺地毯不利卫生 / 钥匙需要经常清洗 / 电话机需要经常消毒 穿耳洞有  
 害健康 / 洗衣机需要消毒 / 不宜经常戴变色眼镜 / 首饰会影响健康 洗脸时不该做的3件事 / 电冰箱不  
 是“保险柜” / 不让静电“骚扰”你 / 当心微波炉损害健康 留心电脑键盘里藏污纳垢 / 如何洗手防  
 染病 / “空调”避暑危机四伏 / 花卉对健康的影响有哪些 / 戴胸罩的时间不可过长 / 领带扎得太紧视  
 力受损 不宜长时间穿露脐装 / 深色泳衣对健康不利 / 衣服的质地影响情绪 / 长时间穿高跟鞋有害健  
 康 贴身尼龙衣裤有害健康 / 化纤衣服危害多 / 干洗的衣服一定要晾晒 / 存太久的衣服不能穿 买回  
 来的新衣要先洗再穿 / 丝袜不能经常穿 / 穿红色衣服益健康 / 舍弃不穿或破损的衣物 / 穿过的衣服一  
 定要清洗 / 牛仔裤不能常穿 不要常穿运动鞋 / 选择最佳的鞋跟高度 / 衣服要分类存放 / 内衣裤不宜  
 反晒 / 冷天穿裙子有哪些害处 轻声哼唱有好处 / 练瑜伽有益健康 / 打哈欠能缓解压力 / 引吭高歌有  
 益健康 / 不要用牙齿开启瓶盖 Chapter 02 运动健身 衡量运动强度的标准 / 练太极拳有哪些益处 / 水  
 跑有助于减肥 / 体力劳动不能代替体育运动 “饭后百步走”应因人而异 / 光脚走路有益健身 / 小量  
 随意运动益身心 / 倒走可祛病健身 床上晨操可提高免疫功能 / 健腿器械搭配做效果更好 / 常做伸展  
 运动可增加柔韧度 / 雨中慢跑可健脑强体 电脑桌前的运动 / 静脉曲张宜跑步 / 爬楼梯增强体质 / 有  
 益身心的手跑 侧身跑有助减肥 / 慢跑能增强记忆力 / 运动后沐浴解疲劳 / 脚心蹬车健腰益肾 / 常踢  
 腿能通经络 摇头晃脑治麻木 / 活动手指能保健 / 单足立地可防痔疮 / 捶背能提高机体免疫力 / 背部  
 撞墙可健身Part.03 小病自己治Part.04 家庭急救Part.05 家人健康

## &lt;&lt;细节决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：人在运动时，首选的能量来源便是以糖原形式储存在肝脏内的糖类，当肝脏内的糖类耗尽（需要连续60分钟以上的有氧运动）后，脂肪便通过代谢成为能量的来源，从而减轻体重。

最新研究表明，咖啡被人体吸收后能迅速促进脂肪溶解到血液中。

也就是说，咖啡因能让肌肉在运动时直接消耗脂肪而不消耗糖类。

水的阻力远远大于空气的阻力，游泳时能消耗较多的热量。

此外，水的导热性大于空气，水温低于气温，有利于散热和热量消耗。

游泳时，水的浮力、阻力与压力会对人体进行一定的“按摩”，对皮肤起到美容的作用。

可避免下肢和腰部运动性损伤。

在陆上运动会使身体（下肢和腰部）承受很大的负荷，容易损伤下肢关节和骨骼。

游泳在水中进行，有相当一部分体重被水的浮力承受，下肢和腰部会轻松许多，可降低关节和骨骼损伤的危险性。

健脑运动：专家指出，凡是增氧运动都有健脑作用，其中以弹跳运动为佳，可促进血液循环，给大脑提供更充足的能量。

抗衰老运动：首推跑步，只要坚持健身跑，就能调动体内抗氧化酶的积极性，起到抗衰老的作用。

减肥运动：以手脚并用的效果最好，如滑雪、游泳等，对消耗脂肪特别有效。

健美运动：持之以恒地进行健美操，加强平衡性和协调性锻炼，会有很好的效果。

防近视运动：打乒乓球时，眼睛以乒乓球为目标不停收缩，大大促进了眼球组织的血液供应与代谢，从而促进视力的恢复。

冬季长跑的注意要点长跑前先喝一杯温开水，以补充水分，促进血液循环，然后搓揉双手及头面部，增加各部位的血液循环，最后做操或小步慢跑，充分活动四肢、胸、背、腹、腰、踝等部位。

起跑后，上身稍微前倾，两眼平视，两臂随跑的节奏自然摆动。

脚尖朝向正前方，后蹬有力，落地轻柔，动作放松。

长跑属于有氧代谢运动，呼吸非常重要，通常可两步一吸或三步一吸，但节奏不能起伏过大。

跑步后，全身上下得到活动，此时进一步做好基础锻炼，能取得更好的健身效果。

## <<细节决定健康>>

### 编辑推荐

《细节决定健康(最新精华版)》：岁月像是一道风景线，日起叩响黎明破晓，日落点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。  
人们在捡拾经验阅历之时，不要遗落了健康，且行且珍惜的不光只是阳光雨露，更要将身体捧在掌心，与健康同行，是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。  
站在人生的路口眺望，健康指南为而立之年掌舵、为垂暮之年掌灯。  
从简单的细节出发，培养健康的生活方式，利用正确的养生智慧，做自己的保健医生。

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>