

<<不可不知的1001个健康细节>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的1001个健康细节>>

13位ISBN编号：9787543662377

10位ISBN编号：754366237X

出版时间：2012-5

出版时间：青岛

作者：向红丁

页数：409

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>

## <<不可不知的1001个健康细节>>

### 前言

提到健康细节，咱们就说几个生活中的细节：先说说起床叠被的事，您是不是平时一起床就把被叠了，觉得这样显得家里整洁。

实际上，早晨起床后不要立即叠被子，因为被子里有不少有害物质尚未排出，被子上沾有的汗液还会滋生螨虫，给人体带来不少危害。

正确的做法是，早晨起来先把被子翻过来晾半小时左右再叠起来。

我们经常边走路边接打手机，抛开这样做的安全性不说，这样做会让人受到更大的电磁辐射。

因为这种情况下，手机在不断地连接因为移动而造成中断的信号，使得手机的辐射量大增。

还有，有些人平常嗓子稍不舒服，就买润喉片来含，您想过润喉片也有副作用吗，您想过含服润喉片也有禁忌吗？

您当然要想一想，因为润喉片也含有多种药物成分，服用方法不正确会引发很多问题。

简单举了几个例子，不知您在生活中有没有注意。

如果都注意到了，并且是按照正确的方法做的，恭喜您，您是个关注健康的有心人；如果没做到，也不要紧，翻翻这本书，它会在您需要的时候给您提个醒儿。

## <<不可不知的1001个健康细节>>

### 内容概要

本书分别针对生活习惯、科学饮食、健康睡眠、运动健身、科学减肥、心理健康、男性养生、女性养生、儿童健康、合理用药、防病治病这十二个百姓生活视角，从古今中外的养生文化中采珍撷宝，细致入微地向读者呈现1001个不可不知的健康细节。

健康像是一个储钱罐，一个正确的健康生活细节就像是给储钱罐里存入了硬币，而不正确的细节就是从储钱罐里往外拿钱。

最后你的健康能剩下多少，就完全取决于这些细节的正确与否。

这本书中的1001个细节，就是教您怎么存钱，会让您的健康储钱罐变得越来越沉甸甸。

请关注生活、关注健康细节，不再让健康一点点溜走。

<<不可不知的1001个健康细节>>

作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家，北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长。

卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防

## <<不可不知的1001个健康细节>>

### 书籍目录

第一章 生活习惯——幸福取决于习惯第二章 科学饮食——好吃更要会吃第三章 健康睡眠——为生活质量加分第四章 运动健身——运动是健康的发动机第五章 科学减肥，健康“享瘦”——对肥胖“Say No”第六章 心理健康——走出心灵的围城第七章 男性养生——男人也要学会保护自己第八章 女性养生——留住青春与美丽的秘方第九章 儿童健康——孩子的快乐成长密码第十章 合理用药——关注生命健康第十一章 防病治病——健康生活每一天第十二章 养生保健——会活不生病

## <<不可不知的1001个健康细节>>

### 章节摘录

插图：摆脱猜疑心理的方法猜疑是人们经常有的心理，经常猜疑的人通常心情不会很好，这些人的的人际关系也不容乐观，长此以往，将严重影响其健康水平。

猜疑的人通常过于敏感，如果过于敏感，特别是与人交往时过于敏感，就需要想办法加以控制。

积极的暗示可以远离猜疑。

当自己正想猜疑或已陷入猜疑时，可暗示自己：他们这样做是为我好，他们这样做是善意的，并无恶意，是我多虑了，我应该向他们表示感谢。

思维转移可以摆脱猜疑。

当自己胡思乱想，猜疑时，可转移思维去想其他美好的人和事物，这样的话会感觉好受些。

用自信消除猜疑。

每个人都应当看到自己的长处，培养起自信心，相信自己能与周围的人处理好人际关系，那样会给别人留下良好的印象，对于流言要学会自我安慰。

一个人在生活中，遭到别人的非议和流言，与他人产生误会是很正常的事情，适当的自我安慰，不仅解脱了自己，而且还可以通过精神胜利，改善心情。

平和的心态可以改善狭隘情绪狭隘情绪是很多疾病的根源，是亚健康的诱因。

要想拥有健康的身体，必须要摒弃狭隘的心理。

首先，要从多方面多角度地看问题，过于主观就容易意气用事，只考虑到自己的感受而忽略了别人的感受。

其次，要学会换位思考，要试着从对方的角度看看，也许对方犯错后也很内疚。

最后，要有豁达平和的心态，不要将矛盾激化，影响自己的判断，平和的心态能自己的生活减压。

## <<不可不知的1001个健康细节>>

### 编辑推荐

《不可不知的1001个健康细节》：不可不知的健康细节，无病无痛的美好人生。  
细节决定健康，健康决定幸福，关注细节，健康长寿，忽视细节，伤身致病。  
生活小细节，健康大变化。  
与昂贵的药物和危险的手术相比，注意生活中每个健康细节，更能帮助我们预防和消除疾病。

<<不可不知的1001个健康细节>>

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>