

<<行为习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<行为习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787563913060

10位ISBN编号：7563913068

出版时间：2007-2

出版时间：北京工业大学

作者：欧阳家悦

页数：241

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>

## <<行为习惯决定健康>>

### 内容概要

许多的现代文明病都是源于我们自己平时养成的不良行为习惯!那些所谓“时尚”的习惯是对健康非常有害的，是健康的杀手!改变不健康、不科学的生活习惯，是我们身体健康长寿的根本保证。

本书参考、综合了国内外医学卫生领域对当今生活方式、生活行为习惯的研究成果，及有关专家的指导、警示，力求用贴近生活、贴近现实的方式介绍给读者，希望给关心自己健康的人们提供一些帮助。

喜欢喝各种饮料、喝了酒不吃主食、长时间吃火锅、早上醒后赖床、睡回笼觉、把指甲留得很长、边吃边聊、边吃边唱、用节食的方法减肥、和宠物过分亲密等等，这些行为、这些习惯你有吗?对你的健康有好处吗?本书告诉读者，产生现代文明病都是源自我们平时养成的生活习惯!如今在吃、喝、睡、穿着、家居、旅游、心理、性生活等方面，人们已逐渐告别了传统的生活方式，习惯了新时尚的生活方式。

然而，其中不少所谓时尚的习惯是对健康非常有害的，是健康的杀手!

## &lt;&lt;行为习惯决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 养成吃的好习惯 改掉吃的坏习惯 改掉“吃无禁忌”的习惯 要养成节食的习惯 养成杂食的习惯 一日三餐最科学 早餐要吃好 午餐注意搭配 晚餐要吃少 该吃饭时就吃饭 每天该吃多少盐 如何吃糖 科学吃肉益健康 吃鱼要注意 “黑色食品”话保健 降血脂该吃什么 注意营养, 吃出美容来 改改这些饮食习惯 烹饪十大不宜 剩菜打包须谨慎 分菜就餐习惯好 剩菜剩饭不能随便吃 主食太少危害多多 改掉饭后的坏习惯第二章 养成喝的好习惯 养成喝水的习惯, 饮水量要充足 清晨喝点水, 冲洗一遍肠胃 为何要多喝白开水 谨防陷入饮用矿泉水和纯净水的误区 餐前空腹喝水 上班族喝水的时间表 刚丢碗筷别喝水 一次喝水过多会“中毒” 服药时适量喝水 自来水烧开后要当天喝 四季喝茶保健康 饭后一杯茶未必好 8种人不宜饮茶 喝茶宜清淡 科学饮咖啡 牛奶要多喝, 增强免疫力 饮用酸牛奶须注意几点 “上脸”的人尤其要少喝酒 计算机族必喝的健康饮品第三章 养成睡眠的好习惯 晚睡晚起为何有害 早睡是“最佳美容剂” 醒后懒床5分钟 起床后的养生习惯 纠正不良睡姿 睡觉忌五“戴” 常睡软床不利健康 “高枕”未必无忧 服用安眠药要慎重 睡眠前不能做剧烈运动 熬夜上网保健措施要得当 面对面睡觉不利健康 晨练后的“回笼觉”睡不得 伏案午睡无益健康第四章 养成穿着的好习惯 警惕家庭衣物的隐患 新衣服为什么会含毒 “时髦”穿着多半不利健康 不要低腰裤的美丽“冻”人 男孩慎穿紧身牛仔裤 追求时尚穿紧身衣裤的害处 妇女病与穿瘦身衣有关 内衣的选择和保养 少女不宜穿紧身内衣 当心胸罩综合征 隐形文胸会损害皮肤 束腰的危害 领带不能系得太紧 养成正确穿用鞋袜的好习惯 尖头皮鞋好看不好穿 为显身材常穿高跟鞋 穿“松糕鞋”要留心 鞋子存放有讲究 不宜长时间穿运动鞋 运动时不宜穿着纯棉服装 中年人着装注意 干洗的衣服不能马上穿第五章 养成家居的好习惯第六章 出门旅游的健康习惯第七章 性生活的健康习惯第八章 心理健康习惯第九章 白领的健康习惯第十章 关于时尚健康习惯

<<行为习惯决定健康>>

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>