

<<健康来自1分钟好习惯>>

图书基本信息

书名：<<健康来自1分钟好习惯>>

13位ISBN编号：9787564016388

10位ISBN编号：7564016388

出版时间：2008-9

出版时间：北京理工大学出版社

作者：刘翔宇，李钢强 编著

页数：282

字数：350000

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>

## <<健康来自1分钟好习惯>>

### 前言

1分钟的时间,对你来说是个什么概念? 用键盘打出几十个字?浏览一个网页?等十几层电梯?用微波炉热一袋牛奶?或者仅仅是发一会儿呆? 你大概会觉得"1分钟"实在是太微不足道、太不起眼了,就算拿来赖床也不过是一眨眼的工夫,丝毫没有过瘾的感觉。虽然现代社会的节奏是越来越快了,可1分钟仍然不够我们思考、策划,或者见客户,甚至不够我们去走廊另一端的卫生间。但是,如果告诉你,拿出1分钟去做一件非常简单的事情就可以轻松得到用多少钱也买不来的健康,你会去做吗?

## <<健康来自1分钟好习惯>>

### 内容概要

健康的习惯并非你想象得那么繁琐复杂。也不会让你完全抛弃安逸舒适的生活方式。它们只需要占用你1分钟的时间。

工作的时候。

拿出1分钟转动一下眼球，而不是拼命地给自己上昂贵的眼药水；烹饪的时候花上1分钟考虑一下家人究竟需要多少盐，让菜肴淡些再淡些，就可以减少心血管疾病侵袭的机会；堵车的时候不妨借着公交车扶手的力量，做1分钟踮脚的动作，你会发现做个秀腿美女很容易；起床后拿出1分钟，用手指梳理头发，你就不会再为年纪轻轻便开始脱发而烦恼.....

<<健康来自1分钟好习惯>>

书籍目录

1分钟 卫生好习惯 盖上马桶冲厕所 洗衣服前先分类 读过报纸要洗手 为家人换把新牙刷 出门前换双干净的鞋垫 把干洗的衣服拿出去晒晒 洗衣机用过别急着关机门 把卧室里的花搬出去 生病了,用白开水服药 拿走卫生间的香水 饭后一定要漱口 不要用热水洗脸 用温热水刷牙 抹布放入开水锅里煮一煮 半年了,把家里的筷子换掉吧 别用卫生纸擦拭餐具、水果 看完电视过一会儿再睡觉 每天都要开窗1分钟 烹饪好习惯 晚些再关吸油烟机 炒菜时打开门 每日每人摄盐不过6克 调成慢火再炒菜 做饭中间勤洗手 买回来的蔬菜食用前再洗 削皮吃的水果也要洗 尽快把食物从烤箱或微波炉中拿出来 把冰箱温度调高一点 大叶蔬菜请用手撕 解冻的食物别再放回去 远离工作中的微波炉 狠狠心,把剩饭剩菜倒掉 做完饭再收拾 出门时把垃圾袋一同拎出去1分钟 办公好习惯 闭上眼睛转动眼球1分钟 去最远的饮水机打水 接打电话,请站起来 花1分钟爬楼梯,而不是花5分钟等电梯 用完电脑请洗手 把空调温度设高一些 想去厕所,千万别忍着 .....1分钟 减压好习惯1分钟 瘦身好习惯1分钟 运动好习惯1分钟 养生好习惯1分钟 美容好习惯1分钟 性爱好习惯

## <<健康来自1分钟好习惯>>

### 章节摘录

**1分钟 卫生好习惯 盖上马桶冲厕所** 马桶，人类文明的珍贵结晶，我们每一家都必不可少，每个人从早到晚都要与之亲密接触，但稍不留意，它就可能成为疾病之源。

现在，大部分家庭中如厕、洗漱、淋浴，甚至洗衣服，都会在卫生间内进行，牙刷、漱口杯、毛巾、浴巾等与马桶共处一室。

殊不知，日常冲厕所时，马桶中飞溅出的污水，可能携带多种细菌和病毒，如沙门氏菌、乙肝病毒、诺罗等，容易引发痢疾等多种疾病，它们可以长时间飘浮在室内。

据调查发现，32%的马桶上有痢疾杆菌，其中一种名为“宋内”的痢疾杆菌在马桶圈上存活的时间长达17天，另一份实验报告也指出，将1亿个脊髓灰质炎病毒投入马桶内，溅出来的病毒竟有三千多个。

纽约大学的菲利普·泰尔诺博士指出，在马桶盖打开的时候冲水，马桶内的瞬间气旋最高可以将病菌或微生物带到6米高的空中，并悬浮在空气中长达几小时，进而附着在墙壁和物品上。

自然，人们会很容易受到细菌污染，你一定没有想到和人们皮肤的接触最亲密的地方恰恰污染如此严重。

因此，我们应养成冲水时盖上马桶盖的习惯。

**1分钟好习惯养成** 在上海国际科学与艺术展上，有设计者构想出未来的马桶不仅能够测试使用者的身体状况，这个未来马桶的盖子还被设计成了感应式，会自动翻开、闭合，避免用手带来的不卫生隐患。

而目前，为了我们自身的健康，还是应当从养成良好的习惯开始。

在如厕后，把马桶盖好，然后再压水冲厕，避免污水外溅，细菌扩散。

当然，盖上马桶盖冲厕所后也不要一走了之，而应当等冲厕水完全静止后，再打开座厕盖。

此外，平时经常开窗通风保持浴室内空气干燥清新，也是有效控制细菌的措施之一。

.....

## <<健康来自1分钟好习惯>>

### 编辑推荐

和《快乐健身一箩筐》一样产用的健康秘诀！  
把这些小技巧变成一种习惯，保证脂肪不堆积！

遵守《快乐健身一箩筐》习惯的30%，60岁不用去医院！

聪明人重视健康，投资健康，健康增值，长寿120；明白人关注健康，储蓄健康，健康保值，平安90；普通人漠视健康，随心所欲，健康贬值，带病70；糊涂人透支健康，提前死亡，生命缩水至50、60。

要想赶健康时髦，上班下班走起来，上楼下楼爬起来，旅游徒步甩起来。

<<健康来自1分钟好习惯>>

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>