

<<日常养生保健误区300例>>

图书基本信息

书名：<<日常养生保健误区300例>>

13位ISBN编号：9787800209529

10位ISBN编号：7800209520

出版时间：1999-05

出版单位：人民军医出版社

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>

<<日常养生保健误区300例>>

内容概要

内容提要

本书作者从饮食营养、起居行为、卫生习惯、生活嗜好、穿戴化妆、活动锻炼、防病治病等7个方面总结了人们在日常生活中的养生保健误区300余例。

旨在从科学养生角度，帮助人

们纠正对一些生活细节的错误认识，改正不良习惯，进而保障身体健康，延年益寿。

全书内容丰富，语言通俗，适合广大群众参阅。

<<日常养生保健误区300例>>

书籍目录

目录

一、饮食营养

- 1.不敢食含胆固醇的食物
- 2.不吃动物油，只吃植物油
- 3.饮牛奶多多益善
- 4.忌吃鸡蛋黄
- 5.喜吃生鸡蛋
- 6.食大蒜人人有益
- 7.多吃大鱼大肉健脑
- 8.食不厌精
- 9.经常食用方便面
- 10.剩饭不馊就吃
- 11.豆腐与葱同吃
- 12.土豆带皮食用
- 13.偏食油炸食物
- 14.习惯吃烤羊肉串
- 15.喜吃爆米花
- 16.常吃油条
- 17.偏吃腌制食物
- 18.味精没有营养
- 19.哈喇味的食油加热后仍食用
- 20.喜吃烫食或粗食
- 21.喝冷饮的误区
- 22.儿童吃零食过多
- 23.吃火锅的误区
- 24.用沸水、食盐为腐烂肉消毒
- 25.吃水果可清洁口腔
- 26.饭后饮茶、吃水果助消化
- 27.想吃啥就是身体缺啥
- 28.吃水果越多越好
- 29.空腹吃柿子
- 30.空腹喝酸奶
- 31.喝牛奶的误区
- 32.喝牛奶会使胆固醇增高
- 33.咸中有味
- 34.蔬菜烹调不当
- 35.烹调鲜笋时不焯
- 36.炸食物的油反复使用
- 37.起油锅要冒油烟
- 38.炒菜时用旺火、多油
- 39.煮饭的三种习惯做法
- 40.吃生日蛋糕插蜡烛
- 41.把鸡臀视为营养丰富的食品
- 42.晚餐太丰盛
- 43.节日吃喝过度

<<日常养生保健误区300例>>

- 44.用热水瓶装酸性饮料
 - 45.经常用汽水代水饮用
 - 46.经常喝可乐型饮料
 - 47.常饮果汁
 - 48.喝豆浆冲鸡蛋、加红糖
 - 49.吃饭时饮汽水
 - 50.不渴不喝水
 - 51.喝水的误区
 - 52.不懂防止食物中毒的知识
 - 53.我国饮食习惯的误区
 - 54.孕妇喜吃酸食
 - 55.产妇多吃鸡蛋
 - 56.孕妇营养过剩
 - 57.孕妇过量服用维生素和钙
 - 58.产妇大补
 - 59.产妇多饮红糖水
 - 60.腹泻病人多吃大蒜、鸡蛋
 - 61.健康人常服保健滋补品
 - 62.食量大就能延年益寿
 - 63.吃得越多身体越健康
 - 64.饮食越清淡越好
 - 65.节食减肥
 - 66.用不吃早餐的方法减肥
 - 67.多吃粗杂粮就可以减肥
 - 68.肥胖人都是营养过剩
 - 69.有钱难买老来瘦
- 二、起居行为
- 70.新房、新装修的居室马上住人
 - 71.装修居室选料不当
 - 72.封闭阳台
 - 73.居室内喜多摆放家具
 - 74.装空调的房间空气新鲜
 - 75.大城市居室早晨开窗换气
 - 76.地毯长期不吸尘不清洗
 - 77.居室养花太多
 - 78.孕妇喜睡席梦思床
 - 79.冬季睡眠用电热毯保暖
 - 80.用电风扇降温伴眠
 - 81.入睡不讲时间
 - 82.睡前不做卫生
 - 83.蒙头睡觉
 - 84.面对面睡觉
 - 85.高枕无忧
 - 86.睡眠时间长就有利健康
 - 87.夏日贪凉
 - 88.夏天赤膊凉爽
 - 89.用电风扇的误区

<<日常养生保健误区300例>>

- 90.经常戴太阳镜
- 91.家用电器的音乐对人体无碍
- 92.微波对人体没有影响
- 93.长时间伏案工作
- 94.坐车时看书、睡觉、吃东西
- 95.用性交中断法避孕
- 三、卫生习惯
- 96.牙刷不坏一直用
- 97.牙齿口腔没病也使用药物牙膏
- 98.经常用手指挖鼻孔
- 99.习惯剪鼻毛
- 100.习惯拔胡须
- 101.习惯掏耳朵孔
- 102.习惯吐唾液
- 103.灰尘迷了眼用手揉
- 104.用手指捏住两个鼻孔擤鼻涕
- 105.习惯用手蘸唾液数钱和翻书
- 106.一家人合用茶杯和碗筷
- 107.茶杯不洗连续用
- 108.用洗衣粉洗餐具
- 109.使用清洁剂的不当习惯
- 110.餐具中冷淡了铜锅铁铲
- 111.陶瓷餐具对人体无害
- 112.不锈钢炊具对人体无害
- 113.用铝制品盛食物
- 114.铝铁炊具混用
- 115.把冰箱当“保险箱”用
- 116.用废旧报纸、书刊包熟食品
- 117.用塑料布铺餐桌
- 118.用化纤织物当抹布
- 119.消毒不当
- 120.饱餐后立即洗澡
- 121.常用肥皂勤洗澡洗头
- 122.夏天常用凉水洗脚
- 123.用冷水冲头醒脑
- 124.用肥皂、高锰酸钾清洗外阴
- 125.蹲厕所吸烟
- 126.滥用化学合成材料
- 127.老年人过性生活影响长寿
- 128.不同床就不会传染性病
- 129.性生活不注意卫生
- 130.常用蚊香
- 131.家庭用杀虫剂灭虫
- 四、生活嗜好
- 132.疲劳时用吸烟提精神
- 133.饭后一支烟
- 134.吸过滤嘴香烟无毒害

<<日常养生保健误区300例>>

- 135.被动吸烟危害不大
 - 136.常吸烟未见什么危害
 - 137.饮酒有益
 - 138.用酒浇愁
 - 139.凉饮白酒
 - 140.醉酒后饮茶、服镇静药、喝汽水
 - 141.啤酒健身人人皆宜
 - 142.先喝酒后吃饭
 - 143.咖啡与酒同饮
 - 144.喝茶水就有益
 - 145.久嚼口香糖
 - 146.久坐弹簧沙发
 - 147.用汽油擦洗油污的手
 - 148.寒冬进屋立即烤火
 - 149.晒太阳多就好
 - 150.戴口罩能御寒防感冒
 - 151.吃饭时喜欢看书
 - 152.大便时看书报
 - 153.喜欢开夜车突击学习
 - 154.看完电视就睡觉
 - 155.看电视时间过长
 - 156.常戴耳机听音乐
 - 157.玩麻将成瘾
 - 158.养鸟不会传染疾病
 - 159.喜欢养猫玩狗
 - 160.习惯憋尿、憋屎、憋屁
 - 161.老年人长时间蹲便
 - 162.喜欢乘电梯不愿爬楼梯
 - 163.打哈欠是精神不振
 - 164.该伸懒腰不伸
 - 165.该哭不哭
 - 166.“坐月子”必须整天卧床
 - 167.“坐月子”不刷牙、漱口
 - 168.“坐月子”不洗头、洗澡
 - 169.产妇“捂月子”好
 - 170.婚后不育多性交
 - 171.人工流产代替避孕
 - 172.愿做剖宫产
- 五、穿戴化妆
- 173.少女穿高跟鞋
 - 174.女性穿高跟鞋后跟过高
 - 175.老年人在家长期穿拖鞋
 - 176.四季穿旅游鞋
 - 177.常穿牛仔裤
 - 178.女性夏季久穿长筒丝袜
 - 179.少女束胸
 - 180.紧勒腰带

<<日常养生保健误区300例>>

- 181.新衣不洗就穿
- 182.工作服在家穿
- 183.穿合成纤维内衣
- 184.夏装衣料不讲特点
- 185.忽视真丝织物的保健作用
- 186.喜欢穿化纤织物
- 187.“大杂烩”洗衣服
- 188.近视眼看远看近都戴近视镜
- 189.水晶眼镜能养眼
- 190.常戴大镜片眼镜
- 191.长期戴隐形眼镜
- 192.各种人都戴变色镜
- 193.戴墨镜保护眼睛
- 194.用面膜法减少面部皱纹
- 195.口红无毒无害
- 196.女性指甲常年涂“油”
- 197.常拔眉毛
- 198.染发不会影响身体健康
- 199.常用增白化妆品增白
- 200.留胡子无损健康
- 201.佩戴耳环不影响健康
- 202.佩戴饰物不会染病
- 203.服用雌激素丰乳
- 204.激光美容万能
- 205.皮肤粗糙难以变得柔嫩
- 206.用化妆品延缓皮肤衰老
- 207.用化妆品治疗痤疮
- 208.浴后立即化妆
- 209.演员化妆前洗脸、刮须
- 210.女性越瘦越好看
- 六、活动锻炼
- 211.习惯于黎明锻炼
- 212.晨炼前不喝水
- 213.空腹运动
- 214.步行运动不讲方法
- 215.“饭后百步走”人人皆宜
- 216.老年开始运动为时已晚
- 217.大运动量才能健身
- 218.“偶发性早搏”就不参加体育锻炼
- 219.多晒太阳对皮肤有益
- 220.用家务劳动代替体育锻炼
- 221.轻视家务劳动
- 222.夏天劳动、运动出汗后立即洗冷水澡
- 223.剧烈运动或强劳动后立即大量饮水
- 224.锻炼时出汗多有碍健康
- 225.老年人慢跑锻炼风雨无阻
- 226.病人参加跳舞锻炼

<<日常养生保健误区300例>>

- 227.用锻炼治感冒
- 228.紧张对身体无益
- 229.多用脑会短寿
- 七、防病治病
- 230.高血压、冠心病患者忌吃鸡蛋黄
- 231.高血压病人睡前服降压药
- 232.老年高血压病人服用利血平
- 233.急于降低血压
- 234.高血压病人不长寿
- 235.心脏病病人不注意晚间调理
- 236.心脏病病人都应忌性生活
- 237.冠心病病人上午锻炼
- 238.消化不良服用酵母片
- 239.胃病吃稀饭好
- 240.胃痛服止痛片
- 241.溃疡病人常服小苏打
- 242.肾炎病人盲目忌盐
- 243.肝炎病人左侧卧
- 244.胆结石病人左侧卧
- 245.缺铁性贫血病人喝牛奶
- 246.腹痛病人早期服用止痛片
- 247.用抚摸止腹痛
- 248.捂汗治感冒
- 249.妇女经期腰痛捶打腰部
- 250.“粗脖子”大量补碘
- 251.长期便秘不治疗
- 252.老年人便秘用泻药通便
- 253.失眠服安眠药
- 254.失眠者用酒催眠
- 255.老年人不缺锌
- 256.“老来瘦”有利长寿
- 257.防治骨质疏松症服钙剂
- 258.骨折病人多喝肉骨头汤
- 259.骨折后补钙片
- 260.扭伤后马上进行热敷
- 261.习惯搔抓脸部色素瘤
- 262.皮肤瘙痒用热水擦洗
- 263.用刀子挖瘰子
- 264.用针挑痣
- 265.用高锰酸钾去雀斑
- 266.嘴唇干裂用舌舔
- 267.轻易切除扁桃体
- 268.落枕强扭颈
- 269.流鼻血时抬头止血
- 270.拔牙不镶牙
- 271.蛀牙愿拔不愿补
- 272.脚病穿袜不当

<<日常养生保健误区300例>>

- 273.腰腿痛病人睡席梦思床
- 274.冻伤用火烤、热水烫
- 275.痔疮病人起居误区
- 276.下肢瘫痪病人久坐轮椅
- 277.伤口换药过勤
- 278.手术后的饮食误区
- 279.手术后的不当活动
- 280.慢性病人睡赖觉、长期卧床休息
- 281.常服补药青春常驻
- 282.把丙种球蛋白当补药用
- 283.多服人参可以大补
- 284.考试前吃“健脑药”
- 285.献血会对身体健康不利
- 286.输血有益无害
- 287.用药的误区
- 288.有病随便吃药
- 289.常服镇痛药
- 290.过量久服六神丸
- 291.用龙胆紫涂化脓伤口
- 292.大量长期使用肤轻松
- 293.打针后用手按摩
- 294.不按时间服药
- 295.多种药同时服用
- 296.服药时不喝水
- 297.用茶水、汽水、可乐饮料、果汁服药
- 298.站立含服硝酸甘油片
- 299.服药时饮酒、吸烟
- 300.服药后吃糖、喝醋
- 301.病好立即停药
- 302.煎中药的习惯做法
- 303.服煎焦、过夜药汤

<<日常养生保健误区300例>>

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>