

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787502829919

10位ISBN编号：7502829911

出版时间：2006-12

出版时间：地震

作者：郭宇棋

页数：246

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>

## <<习惯决定健康>>

### 内容概要

起床后马上叠被子，然后再去洗漱，看起来是讲卫生的好习惯，实际却不然！有的家庭在洗完碗后，喜欢用毛巾擦干，这看起来是好的卫生习惯。

实际，擦碗巾不是每天都洗，上面可能已经有细菌繁殖！

“饭后百步走，活到九十九”。

有人把这句话记得特别牢，吃完饭就去散步、甚至剧烈运动，其实这样做是不利健康的，您也许还没注意到！传统观念认为，健康是指一个人生理功能状态良好，没有疾病或病症。

但世界卫生组织提出：健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还包括心理健康及道德健康。

所以心理健康习惯也是我们不可忽略的！日常生活中，很多看起来合理而实际上下科学的生活习惯，正在影响着我们的健康。

养成良好的习惯，就会拥有健康的一生，良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、医药习惯……将成为支撑我们健康的基石。

现代医学面对众多无法解决的慢性病，一味地把希望寄托于未来的新药，医药有时可以挽救生命，但拯救不了健康；这种方法很可能无法有效地解决人的众多健康问题，今天的习惯决定10年后的健康状况——养成正确的生活习惯，使人的机体全面恢复本能，是人类克服慢性疾病，增强体质的重要途径，让我们从现在做起，建立起支撑我们健康的基石！

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章：饮食习惯——日常饮食中的养生学 睡前喝水的习惯到底好不好 清晨不宜喝开水 喝浓茶的习惯不利健康 把汽水当水喝的习惯好不好 喝牛奶的七种习惯影响健康 喝咖啡的四种习惯不利健康 喝水少不利健康 端午节喝雄黄酒的习惯应改正 牛奶鸡蛋不是完美早餐 不吃早餐有损健康 挑食偏食的习惯不宜养成 吃香喝辣的习惯不宜提倡 三种进餐习惯不利健康 吃饭时的两种习惯不利健康 使用味精的习惯到底好不好 方便面不宜多吃 油炸食物不宜多吃 酸奶喝多了也不利健康 冷冻食品不宜迅速加热食用 吃零食的习惯到底好不好 吃的太精细不利健康 饭后一杯茶的习惯未必好 饭后吸烟习惯危害更大 饭后吃水果的习惯不利于健康 饭后不宜有的几种习惯 晚餐不宜多吃 暴饮暴食的习惯应该改掉 先敬酒后吃菜的习惯不科学 嗜酒易导致营养缺乏 饮酒助眠不可取 盐吃得太多没好处 煮粥时忌加碱 蔬菜忌先切后洗 粗粮长时间为主食不可取 精米精面不宜常食 受潮生虫后的大米忌日晒 冷水煮米饭不可取 做馒头不要加过量的碱 甘薯不宜生吃 水生植物蔬菜不宜常吃 烹调蔬菜时加盖锅盖的习惯不可取 菠菜直接烹调食用对身体不利 豆腐配菠菜的习惯不可取 掐去芹菜叶子的习惯不可取 土豆习惯吃法的四忌 食用加热不彻底的四季豆有损健康 鲜黄花菜直接食用好不好 胡萝卜生食好不好 豆腐虽好但不宜多吃 冻肉重复解冻的习惯好不好 制作鸡汤先加盐的习惯不可取 禁止食用生鸡蛋 用冷水降温刚煮熟鸡蛋的习惯不可取 有些水果多吃也不利身体健康 开车不宜多吃的水果 几种不卫生的饮食习惯 风行的饮食习惯并不一定健康 吃饭时桌子上垫报纸的习惯不可取

第2章：运动休闲——活动的习惯与健康 .....第3章：作息睡眠——睡眠习惯不可忽视

第4章：求医用药——吃药的习惯性危害

第5章：两性保健——日常行为习惯里的健康学

第6章：居家健康——生活习惯里的奥秘

第7章：祸由心生——惯性心理思维与身心健康

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

睡前的三种习惯不可取 睡眠对于每个人来讲都是非常重要的，因为它与健康息息相关，调查显示，有不少人患有睡眠障碍或和睡眠有关的疾病，这与睡前的许多不好的习惯是分不开的。

## (1) 临睡前大量进食。

临睡前吃东西，胃肠、肝、脾等器官无法得到正常休息。

这不仅会影响器官的健康，也会使大脑皮层主管消化系统的功能区出现兴奋，不仅难以入睡，而且即使在入睡后也容易做噩梦。

## (2) 睡前过度用脑。

如果有在晚上工作和学习的习惯，那么最好先做比较费脑筋的事，后做比较轻松的事，这样才可以使大脑逐渐放松。

否则，脑子处于兴奋状态，人便难以入睡，时间长了，更易形成失眠症。

## (3) 睡前过于激动。

人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱，因此，睡前的大喜大怒或过度忧思均会使人难以入睡，甚至造成失眠。

如果出现此类情况，可取仰卧姿势，将双手放在脐下，舌舔下腭，全身放松，口中生津时，不断将津液咽下，几分钟后便可进入梦乡。

营养学家提示： 养成一个放松的就寝习惯，如听柔和的音乐，洗个热水澡。

在就寝前避免可让人兴奋的活动。

就寝前避免饥饿感或吃难消化的食物。

营造一个凉快、安静和较暗的睡眠环境。

每晚按时就寝，每天早晨按时起床。

不要在下午和晚上吃喝含咖啡因的食物饮料，如巧克力、咖啡、茶、可乐等。

不要经常用酒精饮料来帮助睡眠。

睡前不要吸烟，尼古丁和咖啡因一样，可使人更警醒；经常运动，但就寝前3小时内不要运动；如果在15分钟内不能入睡，就应从床上起来；避免经常打瞌睡，如果实在需要打瞌睡，应在下午的中间时段进行，并以15~30分钟为宜。

容易造成失眠的六种坏习惯 失眠是指长期不能获得所需要睡眠在量（睡眠持续时间）和质（睡眠的深度）方面的要求，以致不能维持白天的正常活动（疲倦程度增加、易怒、情绪不稳定）。

失眠可表现为入睡困难或保持睡眠状态困难。

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。

随着社会的发展，生活节奏的加快，失眠症的发生率有上升趋势。

据统计，约有30%的成人患有失眠。

生活中许多不良的习惯容易造成失眠： (1) 强迫自己入睡。

一躺下就马上强迫自己快点入睡，这样只能起到反作用。

每个人都有自己的睡眠时钟，有些人深信一定要睡满8小时，才不会影响身体健康，在强迫自己入睡的情况下躺得越久，睡得就越差。

## (2) 思虑过重。

有人喜欢把睡前当成检讨自己的时间，一边检讨自己一天的行为，一边做着隔天的行程计划，这样越想越多，当然睡不着。

## (3) 过度担心自己睡不好。

有人一旦躺在床上睡不着，就开始担心自己睡不好。

其实睡眠是正常的生理需求，越担心只会越睡不着。

## (4) 半夜看时钟。

半夜失眠的人，最容易拿起闹钟来看时间，结果时间分秒过，自己就真的睁眼到天亮。

## (6) 分段睡眠。

表面看上去分段睡眠好像总时数一样，甚至还有所增加，但睡眠结构破碎无型，自然影响质量。

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## (7) 外物刺激。

经常在白天大量喝咖啡、茶，或者吸烟，这些都会破坏睡眠结构，应尽量避免。

营养学家提示：其实失眠并不可怕，可怕的是害怕失眠。

因此我们应该学会正确对待失眠。

事实证明世界上从来没有人因为缺乏睡眠而死。

相反，为失眠而忧虑，对你的伤害程度，远远超过失眠症本身。

如果已往你失眠过，那么从今天开始尽量在睡眠前不带烦恼、难题上床，放松自己或听轻音乐或烫完脚，喝上一杯浓浓热奶，相信你会好些。

工作了一天的你，带着一天的快乐和满足，终于可以休息了，有什么能与此相比呢。

这种轻松感、快乐感、满足感、安全感会放松你的神经帮助你入睡。

熬夜的习惯危害大 现代人深受失眠之苦，他们想尽办法进补、吃药，寻求帮助，却忽视了对睡眠方式的检讨。

事实上，大多数睡眠障碍都源于不良睡眠习惯，如常熬夜、经常破坏睡眠规律。

很多人认为，熬夜不过是损失了几个小时睡眠时间，没什么大不了，自己还年轻，身体扛得住。

可日积月累之后他们发现，熬夜带来的身体问题并不像他们想像的那样简单，除了体力疲劳，他们还面临着日益减退的免疫力，暴躁的情绪，多发的感冒与剧烈头痛等等。

长期熬夜使血液中具有保护作用的免疫细胞数目减少，不能发挥正常的功效，导致免疫力减低，易患感冒。

一旦发生感冒等感染性疾病，需要很长的时间恢复。

长期熬夜剥夺睡眠时间，紊乱人体正常的睡眠——觉醒周期，引发入睡困难、早醒、多梦等睡眠障碍。

长期熬夜破坏身体内部正常的生理功能节律，导致呼吸、消化、内分泌等系统功能障碍，出现食欲不振、头晕、月经失调等症状。

规律的睡眠对大脑功能有保护作用，长期熬夜将导致记忆力下降，工作效率降低，甚至出现幻觉。

经常熬夜导致神经系统功能紊乱，引起顽固性头痛症。

熬夜需要额外消耗能量，因此熬夜的人都有吃夜宵的习惯，从而，导致胃部超负荷工作，处于疲劳状态，长此以往会引起胃功能紊乱与慢性胃炎。

夜间大量进食使脂肪堆积，容易导致身体发胖。

长期熬夜容易引起情绪障碍与心理问题，表现为难以控制情绪，脾气暴躁、多虑、孤僻，易与周围环境冲突，或突然产生消极情绪，给工作带来破坏性影响。

人体在睡眠中脑垂体分泌激素量增多，尤其是影响体格发育的生长激素的分泌在深睡期达到高峰。

熬夜将使生长激素的正常分泌受到干扰，影响发育，干扰皮肤的夜间修复过程。

营养学家提示：熬夜的危害不仅仅是绝对睡眠时间的丧失，还在于它在逐渐改变你的睡眠模式。

除非特殊情况，轻易不要彻夜熬夜加班。

与其夜里迷迷糊糊地工作，不如先保证高质量睡眠，第二天清晨早点起床来完成工作。

好睡眠对皮肤的保健功能是出乎你的想象的。

在睡眠中，皮肤血管更为开放，可以吸收更多的营养成分，并充分排泄废物。

夜间睡眠中，人体抗氧化酶活性的增高有助于自由基清除皮肤垃圾，延缓皮肤衰老。

此外身体中分泌的生长激素有利于皮肤新生与修复，帮助皮肤保持弹性。

一个长期缺失睡眠的人总是看起来皮肤灰暗，皱纹多生，眼圈发黑。

夜间11点至凌晨2点是皮肤的最佳休整期，女性在此期间要保证充足睡眠，才能拥有完美肌肤。

睡前一定要仔细卸妆，彻底洁面。

不要让残留在面部的粉层、油渍影响夜间皮肤的呼吸。

如果遇到特殊情况，需要临时加班熬夜，则需注意晚餐不要吃高糖食物，它会妨碍交感神经兴奋

## <<习惯决定健康>>

，使大脑产生困倦。

应多吃新鲜蔬菜与蛋白类食品。

不要靠浓咖啡提神，咖啡因可以暂时刺激神经兴奋，但对长久提高工作效率并不奏效。

反而在短暂兴奋后使大脑处于抑制状态，它还消耗体内的B族维生素。

B族维生素可以全面参与人体的新陈代谢，保护神经组织细胞功能，舒缓疲劳。

绿叶蔬菜、鱼类、豆制品中都富含B族维生素，脑力工作者适当食用。

女性在月经期尽量不熬夜。

此时机体抵抗能力低下，病菌容易乘虚而入。

过度疲劳影响丘脑—垂体—卵巢轴功能，容易导致月经不调。

此外久坐会加重痛经。

.....

<<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>