

<<从习惯看健康>>

图书基本信息

书名：<<从习惯看健康>>

13位ISBN编号：9787507420296

10位ISBN编号：7507420299

出版时间：2009-1

出版时间：中国城市出版社

作者：周锐

页数：182

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>

<<从习惯看健康>>

内容概要

习惯无处不在，但是，习惯又很容易被人所忽视。

例如我们每天早上都要洗脸，但是否有人愿意为减少皱纹而多花点时间去按摩皮肤呢？是否为去掉皱纹而注意过洗脸的手势？

毋庸置疑，习惯对我们非常重要，会伴随着我们的一生。

“一个人的后半辈子由习惯组成，而他的习惯却是在前半辈子养成的。

”从这句话中，更证明习惯对人的健康与长寿是长期持续地起作用的。

现在是追求健康的时代。

假如把健康比喻成财富，那么习惯则是创造财富的手。

没有了手，即便有再多的财富也无济于事。

因此，我们只有在生活中养成良好的习惯，才能够更好地去享受健康；也只有身体健康了，我们才能创造出更多的财富。

《从习惯看健康》，让人人都能根据自己的习惯判断自己、家人的身体健康状况以及所要采取的必要措施。

《从习惯看健康》，是一本家居必备的健康读物。

<<从习惯看健康>>

书籍目录

序言第一章 从饮食习惯看健康 饮食不要跟着流行走 不要养成不良饮食习惯 常喝过夜开水的习惯并不好 常喝浓茶的习惯并不好 常喝咖啡对健康的危害 从喝碳酸饮料的习惯看健康 儿童爱喝果汁其实并不好 早餐营养很重要 不要养成边吃饭边喝水的习惯 吃饭不要“狼吞虎咽” 饭后不要立即吃水果 饭后不要立即吃零食 不要养成边吃饭边看书的习惯 常吃腌制食品害处大 切好的水果不要买 饭后放松裤带的习惯并不好 常吃冷饮的习惯并不好 常食用糖精的习惯并不好 常食用味精的习惯并不好 吃素并不会使身体更健康 常吃火锅小心“吃掉”健康 警惕过量饮酒的风险 吃盐过量不利健康 巧克力不要当正餐 过量吃西红柿并不好 色素食品少吃为妙 烧烤好吃, 代价太大 茶叶蛋不宜过量食用 润喉片当糖吃会惹病 常嚼口香糖对牙齿并不好 不要养成挑食的习惯 常吃方便面的习惯并不好 常食粉丝的习惯并不好 夏天不宜常吃肉第二章 从生活习惯看健康 五种不良生活习惯危害健康 从用手揉眼睛的习惯看健康 从掏耳朵的习惯看健康 从挖鼻孔的习惯看健康 养成勤洗手的习惯 刷牙并非越快越好 乱戴太阳镜的害处大 高跟厚底鞋不宜常穿 不要用化纤织物当抹布 厨房抹布的卫生很重要 案板是细菌滋生的温床 用卫生纸擦餐具或脸害处大 随地吐痰是种坏习惯 用报纸和白纸包食物的习惯不可取 饮料瓶反复使用对健康不利 不宜常用铝制器皿做饭 不要与宠物过分亲密 注意家用电器的保养 长时间看电视的习惯危害健康 常看电视对儿童健康害处大 不要养成边看电视边吃饭的习惯 过度防晒其实并不好 冰箱不是“万能箱” 常戴口罩并不是好习惯 吸烟习惯为健康埋下“隐患” 吸烟习惯对女性健康的危害 使用手机的坏习惯须引起注意第三章 从起居习惯看健康 从睡懒觉的习惯看健康 睡觉不宜蒙着头 从午睡的习惯看健康 婴儿的衣服不宜用洗衣粉 饭后立即睡觉不是好习惯 开灯睡觉是种坏习惯 从现代住宅的卫生看健康 起床后不宜马上叠被子 居室里的家具不宜随意摆放 居室养花并非多多益善 躺着看书是种坏习惯 系领带过紧对健康害处大 经常换鞋好处多 居室内用消毒剂要慎重第四章 从工作习惯看健康 从工作习惯看脑健康 从高压下的坏习惯看健康 白领族要注意的用眼习惯 从“开夜车”的习惯看健康 从跷二郎腿的习惯看健康 不良坐姿对健康的害处 从伏案工作的习惯看健康 自毁健康的职场三大习惯 常看电脑的习惯并不好 长时间待在空调屋里到底好不好 骑自行车上班是种好习惯 上班路上不宜吃早餐 在车上睡觉、看书的习惯并不好 疯狂工作对健康的害处大 午餐不要凑合着吃 长时间驾车小心疾病找上门 驾车族的四大危险习惯 驾车时不良坐姿对健康害处大 良好的心态是健康的守护神 工作中隐藏的“亚健康”第五章 从运动习惯看健康 运动将健康进行到底 并非运动量越大, 身体越好 从“饭后百步走”的习惯看健康 空腹晨练的习惯并不好 不要养成中午锻炼的习惯 运动不当对骨骼的危害 酒后不要立即运动 睡醒后不要做剧烈运动 女性在经期不宜做剧烈运动 感冒时不要坚持锻炼 转呼啦圈的方式一定要得当 剧烈运动后饮水要有度 运动前后不宜喝可乐 运动后吃冷饮对健康害处大 剧烈运动后不宜立即洗澡 空腹游泳对健康不利 饭后马上游泳是种坏习惯 冬日锻炼不宜起得太早 情绪对运动能力的影响 运动适度, 不宜过量 从老年人的运动习惯看健康 上班族需要的运动 儿童不爱运动是种坏习惯 双休健身的习惯并不好 错误的运动姿势对健康有害

<<从习惯看健康>>

章节摘录

第一章 从饮食习惯看健康 饮食不要跟着流行走 饮食习惯是否合理，直接关系个人健康

。如今生活水平已大大提高，在食品加工和饮食方式上都已经发生了很大变化，吃新、吃异、吃野味、吃奇等观念正悄悄改变我们的饮食结构。

殊不知，这些新奇的饮食习惯也会对健康造成影响。

比如在夏天，我们可以看到许多人喜欢吃夜宵，他们非常热衷于“醉吃”，就是将活的虾放到酒中蘸一下直接食用。

其实，这种吃法非常不卫生。

因为虾体往往附有肝吸虫等病虫的囊蚴，肝吸虫的寿命可达10~35年。

如果生吃下去，由于胃、肠液的消化作用，囊蚴外壁被破坏，幼虫经总胆管、胆管进入肝胆管寄生，大概在一个月之后，就会发育成虫。

之后幼虫开始排卵，将会导致肝吸虫病的发生。

还有的人吃下这种活虾后，会出现高热寒战、上腹饱胀、没胃口等急性感染症状，甚至导致肝胆功能衰竭，危及生命。

再比如，很多人都认为应该少吃饭，多吃菜，因为营养都在菜里，唯有这样才不会出现营养不良

。

.....

<<从习惯看健康>>

编辑推荐

科学养生法则，让疾病远离你 强力推荐家居必备的健康读物 《从习惯看健康》，让人人都能根据自己的习惯判断自己、家人的身体健康状况以及所要采取的必要措施。

《从习惯看健康》，是一本家居必备的健康读物。

一个人的后半辈子由习惯组成，而他的习惯却是在前半辈子养成的。

<<从习惯看健康>>

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>