

<<健康生活习惯小全书>>

图书基本信息

书名：<<健康生活习惯小全书>>

13位ISBN编号：9787508067124

10位ISBN编号：7508067126

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：赵广娜, 廉勇

页数：307

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>

<<健康生活习惯小全书>>

前言

好习惯让你远离疾病 疾病与生命总是相互缠绕，很少有人可以平稳地度过一生而不受到疾病的侵扰。

就像有人曾经说的：“疾病是人一生必经的河，而医生与药品都不是可以安全渡河的舟。

”诚若如此，我们在抵御疾病的路上应该何去何从？

答案其实很简单，从日常生活的点滴做起，培养健康的生活习惯，疾病自然对你望而却步。

如果把对健康的保持看做一种投资，这无疑是投资最低、获益最大的方法。

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，是我们克服慢性疾病、增强体质的重要途径。

很多名人就是通过保持良好的生活习惯而健康长寿的，让我们一起来回顾一下：由于坚持养生“顺其自然”，重视食养，常进行步行、按摩、气功等锻炼，唐代“药王”孙思邈寿高101岁；遵循着“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”的习惯，清乾隆皇帝经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，寿高89岁，是中国封建皇帝中的长寿之最；合理膳食，坚持锻炼，乐观豁达，勤于动脑，重视家庭之乐，是当代巨人邓小平寿高93岁的秘诀。

他在75岁高龄时，健步登上了黄山，80多岁时，还能在大海中畅游一个多小时；相反的，东晋大诗人陶渊明虽才华横溢，却因一生嗜酒而影响了后代，五个儿子智力低下，没有一个聪明成才；2005年4月10日，由于劳累过度，著名画家陈逸飞因胃出血而辞世，享年59岁；2007年6月23日晚，由于工作忙碌而失约当月体检，中国曲艺家协会副主席、著名相声演员侯跃文突发心脏病，在北京逝世，享年59岁；从以上活生生的例子，我们不难得出结论：生活习惯，怎么重视都不为过。

这与性别无关、与名利无关、与成功与否无关，只要你想远离疾病，享受健康人生的馈赠，好的生活方式就应该成为你的必要选择。

不用找医生，不用花费太多钱，只需要一颗平常细致的心，生活的回报就将使你惊喜连连。

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，我们精心编写了此书。

本书从饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、出游、性生活、防病等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

衷心祝愿本书能成为您的良师益友，伴您迎接健康幸福的生活！

<<健康生活习惯小全书>>

内容概要

我们绝大多数行为都是习惯使然，但很多是对身体健康不利的坏习惯，有良好的生活规律才有健康的身体，及早养成健康习惯，才是最有效的健康保障。

十大方面面面俱到，健康快乐，精力充沛，告别亚健康，大病小病通通远离！

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，赵广娜、廉勇精心编写了《健康生活习惯小全书》。《健康生活习惯小全书》从饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、出游、性生活、防病等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

<<健康生活习惯小全书>>

书籍目录

第一章 饮食习惯——吃出健康远离疾病

走出亚健康迷雾

营养均衡，固身之本

一日三餐合理膳食

烹调习惯影响健康

限盐饮食才健康

向“垃圾食品”说“不”

上班族“喝对水保健康”

健康饮茶为身体“消消火”

第二章 着装习惯——自在“包装”自在美丽

给“时髦”穿着把把脉

四季穿衣因时而宜

穿衣习惯好，疾病少侵扰

足下鞋袜须精心

第三章 家居习惯——绿色家庭消灭病菌

多吹自然风，警惕“空调病”

别把冰箱当成“保险箱”

饲养宠物须当心

卫生习惯不“卫生”

室内污染不可轻初

床好，身体才好

居室养花，当心“花招”迷惑仿泓

“卫生间”卫生吗

居家好习惯，让病菌无孔可入

第四章 睡眠习惯——优质美梦赶走失眠

告别“夜猫子”生活

合理作息，不欠“睡债”

睡眠习惯，你注意过吗

床上，请给身体“松绑”

科学睡姿自然舒适

解决失眠有妙招

第五章 生活习惯——小习惯PK大麻烦

生命在于呼吸

起床也应多讲究

洗手也有大学问

细说洗脸

“心灵之窗”的保养细则

牙齿须善待

保护耳朵应精心

别让手机为疾病导航

让电视为健康让路

有车族，当心“久坐成疾”

娱乐放松须当心

第六章 工作习惯——快乐办公健康加分

上班路上好习惯，健康生活早开始

<<健康生活习惯小全书>>

办公室也要“环保”

健康工作八小时

办公族，告别静态生活

停止过劳“透支生命”

电脑族，好好爱自己

办公族，动起来

第七章 运动习惯——合理锻炼远离疾病

受用一生的健身计划

纠正你的运动误区

运动中的“天时”与“地利”

跑步，将疾病甩在身后

科学游泳，塑造健美体形

我为单车狂

男人，运动让你更加自信

女人，运动让你如此美丽

第八章 出游习惯——快乐旅行拒绝疾病

出游警惕“病从口入”

良好睡眠为出行加足马力

预防出游常见病

蜜月出行，健康第一

自驾游，健康习惯为伴

出国游保健要先行

充分准备，尽享飞行愉悦

第九章 “性”福习惯——和谐真爱幸福生活

男性，别拿健康不当回事

女人，要对自己的身体负责

单身贵族的健康隐患

性爱不当变伤害

避孕勿盲目

走出性爱误区

“性”福让你更幸福

第十章 防病习惯——锻制健康“黄金护甲”

家庭用药谨遵医嘱

善待自己，从体检开始

好习惯对抗春季流行病

炎夏，你的习惯健康吗

“多事之秋”，这样度过

冬季防病要先知

生活习惯决定血压指数

拒绝脂肪肝，要靠好习惯

前列腺问题不可小视

警惕“甜蜜杀手”糖尿病

好习惯让你远离心脑血管疾病

别拿打呼噜不当回事

轻松应对“节后综合征”

抗癌进行时

<<健康生活习惯小全书>>

章节摘录

版权页：居室养花，当心“花招”迷惑你 室内摆放几盆花草，不仅美化环境，也有利于身体健康。俗谚说：“常在花间走，活到九十九。”

研究发现，从事园林工作的人往往很少得癌症，而且平均寿命比一般人长。

花卉除了给人以视觉上的享受，带给我们更多的快乐外，或浓或淡的花香还是一剂保健良药，有怡情、醒脑、安神和祛病之效。

但养花选择不当，反而会造成室内污染。

室内植物应合理搭配，才更有利于身体健康。

健康须知 新装修的房子可养1~2盆吊兰，以吸收空气中的甲醛、一氧化碳、过氧化氮等有毒化学物质，起到净化室内空气的作用。

芦荟可减少苯、甲醛的污染，增加负氧离子的浓度。

万年青可有效地清除三氯乙烯的污染。

茶花、仙客来、紫罗兰、晚香玉、凤仙花、牵牛花、石竹、唐菖蒲等可通过叶片吸收二氧化硫。

龟背竹夜间有很强的吸收二氧化碳的能力，卧室里可放一盆。

夜间能吸收二氧化碳的植物还有仙人掌、蟹爪兰、绯牡丹、仙人柱、紫花凤梨、酒瓶兰等。

能净化空气的植物还有石榴、石竹、蔷薇、雏菊、一叶兰、莎草等。

家里如有过敏体质或哮喘病人，不宜养花粉多和香味太浓的花卉，如风信子、报春花等，以免诱发疾病。

家有儿童的，最好不养带刺的花卉，如仙人掌、含羞草等。

室内养花禁忌 专家指出，室内摆放植物不利于睡眠，其原因就是夜间植物放出二氧化碳，形成与人共争有限氧气的局面。

一些花卉不宜在室内摆放，应引起养花人的重视。

1.带有某种异味或浓烈香味的花卉 如松柏类，会放出较浓的松香油味，久闻会导致食欲下降和恶心。

牡丹的沉郁异味，会使人精神萎靡、乏力气喘。

夜来香、郁金香之类香味浓烈，长时间在这种气味中，令人难以忍受。

水仙和玫瑰之类的名花，芳香袭人，时间一长，特别是在睡眠时呼吸这些花香，也会令人难受。

2.会使人产生过敏反应的花卉 如月季、玉丁香、五色梅、浮绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性，如碰触抚摸它们，往往会引起皮肤过敏。

重则出现红疹，奇痒难忍。

3.带有毒素的花卉 如仙人掌、含羞草、一品红、夹竹桃、黄杜鹃和状元红等不要在室内摆放。

民间称万年青为“哑棒”，并有“花好看，毒难挨”的口头禅。

经测定，它含有一些有毒的酶，其茎叶汁液对皮肤有强烈的刺激性。

习惯小提醒 多数仙人掌和多肉植物都有减少电磁辐射的作用，适合放置在书房或客厅内；菊花、蔷薇、百合、香豌豆花等花香，具有松弛神经、缓解精神紧张、解除身心疲劳等治疗神经系统疾病的功效；郁金香既可解除眼睛疲劳，还可以消除烦躁；丁香的气味使人沉静、轻松；紫罗兰和玫瑰花香使人心情愉快、舒畅。

另外，花的各种色调，从视觉上给人以纯洁、高雅、愉悦的感觉。

“卫生间”卫生吗 潮湿的卫生间空间，可能会是全家健康的杀手，你家的卫生间够安全、够健康吗？

卫生好习惯 毛巾，无论面巾、浴巾还是手巾，都经常与皮肤接触，用后又比较潮湿，最容易滋生病菌，所以要经常清洗、用消毒液消毒，然后在充足的阳光下晾晒。

坐便器的清洁刷通常是带菌的，可选择有开合底座、能自动收口的那种，这样清洁刷用后被“封住”了，细菌就不容易扩散到空气中。

而擦抹坐便圈也不可抹布，而是用一次性消毒湿纸巾。

<<健康生活习惯小全书>>

编辑推荐

《健康生活习惯小全书》写到，来自数十位中外保健专家的健康忠告：60%的疾病由于不当生活方式导致！

饮食、穿衣、家居、睡眠、工作、运动……行为习惯决定健康！

今天注意小细节，明天远离大疾病！

如果忙碌的你最大的愿望就是自己和家人健康，赵广娜、廉勇编著的《健康生活习惯小全书》就是你最好的礼物——简单实用、全面科学的《健康生活习惯小全书》，健康宝典，一生珍藏！

<<健康生活习惯小全书>>

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>