

## <<别让生活毁了健康>>

### 图书基本信息

书名：<<别让生活毁了健康>>

13位ISBN编号：9787509119006

10位ISBN编号：7509119006

出版时间：2008-7

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼

页数：170

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>

## <<别让生活毁了健康>>

### 前言

身体健康才是最大的快乐，可是，或因懒惰，或因工作忙碌，总是没有照顾好自己，已经成了都市女性的普遍问题。

现代都市女性，一般都充当着工作和生活的两个角色。

在单位是职场丽人；回到家中，是个掌管自己和家人生活的主妇。

时间和精力要合理分配给工作和家庭，这使她们不得不面临多重的压力，忽视了自身的健康。

无可否认，现代女性面临的生活压力越来越大，既要独立自主，面对工作上的挑战和竞争；又要勤俭持家，面对家庭生活的烦琐与辛劳。

家庭与工作两头忙，整日工作上的奔波、生活上的操劳，令她们身心疲惫，心情烦躁。

加上女性生理结构的原因，导致女性较男性更容易有身心疲惫的感觉，更易患病。

其实女性们只要懂得一些居家生活小常识，注意一些健康生活的小细节，掌握一些居家生活中的小技巧，就可以摆脱生活中烦琐的点点滴滴，成为一个被人羡慕的健康女性。

比如，在工作的时候，一个姿势坐久了，颈部会感到不舒服，回家就可以用热敷的方法，缓解颈部疲劳；炒菜的时候，油烟很容易威胁到主妇的肺部健康，导致肺癌，这就需要注意一些烹饪技巧，如打开油烟机，保持厨房通风等。

这是一本写给居家女性的保健读物，从时尚生活、居家细节、居家卫生以及健康保养等方面，分析现代主妇在居家生活中可能患的“主妇职业病”，比如手湿疹、家务劳动损伤、电视综合征、抑郁症等，并从饮食、运动、睡眠等方面给出了具体的预防和治疗方法。

现代女性的居家生活不应是枯燥的、劳累的，而应该是充满乐趣的、健康的。

让“主妇手”、“黄脸婆”统统变成历史，不如边做家务边塑身，边烹饪边美白。

这种感觉多好！

当然，作为现代主妇，除了关注自身的健康，关注家人健康也很重要。

共同的生活空间，要保持健康卫生的生活环境。

因此，本书还分门别类列举出家庭厨房、卫生间、卧室等处的健康细节问题，其中穿插一些生活事例，让女人们更关注居家健康。

这是一本系统地、针对女性居家健康的保健养生经。

身体健康了，也就有了享受生活的基础。

## <<别让生活毁了健康>>

### 内容概要

本书从生活细节、居家卫生等方面，分析了现代女性在居家生活中可能患的“主妇职业病”，比如手湿疹、家务劳动损伤、电视综合征、抑郁症等，并从饮食、运动、睡眠等方面给出了具体的预防和治疗方法，同时，还分门别类列举出家庭厨房、卫生间、卧室等地方的健康卫生问题，其中穿插一些生活事例，倡导人们关注居家健康。

本书是系统地、针对家庭主妇及女性居家健康的保健养生图书。

## &lt;&lt;别让生活毁了健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 健康让美丽升级 美与健康亲密无间 美与健康的标准 身体有幅健康地图 做道身体健康自测题 常见疾病发生的信号 居家生活健康守则 养成良好的健康习惯 卫生决定健康 现代女性的健康意识

第二部分 不做脆弱的“小妇人” 别让时尚害了你 头发不能太“耀眼” 价廉“物美”的太阳镜 意想不到的噪声伤害 首饰引起的“首饰性皮炎” 皮肤不爱新潮化妆品 高跟鞋带来的美丽痛楚 时尚服饰危害健康 美丽“冻人”不“动人” 公共场所的租用服饰 时尚大手袋危害健康 以瘦为美不健康 素食美女不好当 饮酒时尚损健康 勤洗桑拿“蒸”出病 美容手术背后的代价 另类整形得不偿失 电器化家庭中的辐射 别让家务害了你 “黄脸婆”的来历 家务劳动护手妙方 出门小心“朝日斑” 清洁剂不是万能的 抹布要保持干净 不要跟宠物过度亲近 打扫小心“粉尘红” 家务引起的各种疼痛 做家务也有“技术含量” 让家务变得更健康 别让粗心害了你 别把剩菜领回家 街头小吃不卫生 牛奶应该怎样喝 豆浆爱使“小性子” 乱用补药酿大祸 紧急避孕药别滥吃 瑜伽风险悄悄靠近 常看电视要常运动 餐具不能凑合着买 一次性餐具危害大 保鲜膜的“信用”危机 塑料食品袋大比拼 小心身边的“美丽污染” 消灭疾病的传染源

第三部分 居家私房保养秘诀 扫“黄”除皱大行动 脸部“扫黄”大行动 脸部肌肤年轻的奥妙 脸色红润不是梦 赶走皱纹留下快乐 让眼睛一饱“眼”福 鼻子黑头“祛”光光 消除斑点不留痕 拒绝难看的“脱发症” 保护自己的胳膊 做完家务注意手部护理 打造洁净无瑕的美腿 边做家务边健身 做家务顺便来健身 换个姿势做家务 居家瘦身要有信心 边休息,边塑身 几招减肥“家务操” 准妈妈“小心轻放”

第四部分 全家健康大管家 大家好才是真的好 家庭健康靠“舵手” 主妇的健康心法 关于卧室的那些事 为何睡得不舒服 布置一个睡眠天堂 卧室保洁有妙招 关于厨房的那些事 厨房健康小测试 厨房健康总动员 各就各位健康来 冰箱不是百宝箱 早知道早健康 做个明智“煮”妇 厨房也是“医疗美容房” 关于卫生间的那些事 卫生间的细节大扫描 这里的健康禁忌 营造一个舒服的卫生间 卫生间的“芳香疗法” 关于安全的那些事 家里“毒品”知多少 意外伤害怎么办 家庭药箱整理了吗 家庭用药的安全问题 家庭备药的主要种类

## &lt;&lt;别让生活毁了健康&gt;&gt;

## 章节摘录

美与健康亲密无间 一个人要想拥有美丽，最基本的条件是拥有健康。由内而外渗透出闪耀着健康的美丽才是真正的美丽，因此，女性外养内调就显得越来越重要了。

美与健康的标准 在女性心目中，健康与美丽是她们心中永恒的主题，甚至一辈子都在追求这两者的统一。

但在女性追求独立、自主的现代社会里，健康与美丽不仅不再完美结合，而且越来越脱离，健康悄然变成了亚健康，使美丽也丢失了健康这个大前提。

在追求美丽的同时，应该追求健康，只有健康的身体才能带来美丽。

那么，一个人的健康又有什么标准呢？

身心健康包含体格、心理和社会三方面的内容。

健康在一个人的身体上表现为：饮食方面坚持定时、定量，营养结构合理搭配；消化功能好，有良好的食欲，不挑食、不厌食、不偏食、不暴食，无烟、酒嗜好；吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松；健康状况良好，能够抵抗一般性感冒和传染病。

生活作息有规律，妥善安排工作和休息的时间，睡眠质量好。

在心理上，女性首先应该性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观；具有独立健全的个性，个性中的能力、兴趣、性格、气质等心理特征保持和谐统一；有充沛的精力，不感到过分紧张，能轻松自如地应付日常生活和繁重的工作；观察问题客观现实，具有较好的自控能力。应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

总之，就是精神饱满、思想活跃、反应敏锐、谈吐自如等。

健康与美的关系中女性的身体相貌体现在下面这些方面：五官端正，与面部配合比例协调；眼睛明亮，目光炯炯有神，无呆滞的感觉，眼睑不易发炎；牙齿洁白、无空洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。

头发光亮柔顺，无头屑和污垢。

骨骼发育正常，关节不显得粗大突出；肌肤饱满、富有弹性。

肌肉均匀发达，有适度皮下脂肪；体重适当，体形匀称。

腰细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平；胯部匀称健美，臀部圆满适度；双腿修长，大腿线条柔和，小腿腓肠肌稍突出；足弓高；行动敏捷，运动功能及神经协调功能良好，步履轻盈，行走自如。

说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气和；站立时双肩对称；脊柱正视垂直，侧看曲度正常；胸廓隆起，正、背面略呈V形；女性胸廓丰满而有明显曲线；每分钟心跳在正常范围（60~80次/分钟），脉搏稳定，血液循环功能良好。

身体有幅健康地图 一个人从头到足，有哪些是需要重点注意的部位？

哪些部位是经常被疏忽的？

哪些部位稍有不慎就可能带来疾病？

哪些部位养护好了，会为我们带来美丽？

对比一下自己的身体，看看下面这张“身体健康地图”吧！

头发 头发和身体、皮肤一样要承受各种压力。

喜欢烫发、染发、改变发型，为了瘦身而节食减肥、洗头后用吹风机吹头发，都会对头发有损伤。特别是染发对头发的伤害更大。

如果女性在1年内染发超过12次，那么她患淋巴瘤的概率比不染发的女性高26%。

染发剂大都含有致癌物质，深颜色的染发剂更容易导致女性患癌症。

眼睛 眼不仅是我们借以观察世界的“取景器”，还是显示身体健康的窗口，很多问题都能通过眼底反映出来。

布满血丝、目光浑浊的眼一定不是健康的表现。

那么，什么样的眼才标志着健康呢？

医生认为：明亮有神、黑白分明的眼就代表了健康。

由于现代女性频繁使用电脑，眼长时间盯着屏幕，从而患青光眼的越来越多。

## <<别让生活毁了健康>>

因此要保护好眼睛。

<<别让生活毁了健康>>

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>