

<<您不可不知的500个健康误区>>

图书基本信息

书名：<<您不可不知的500个健康误区>>

13位ISBN编号：9787509138281

10位ISBN编号：7509138280

出版时间：2010-7

出版时间：人民军医出版社

作者：侯国新，谢英彪 主编

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>

## <<您不可不知的500个健康误区>>

### 前言

在20世纪末，80多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21世纪人类最重要的是什么”。对于这一问题，他们的共同回答是：健康！

健康是什么？

在1948年以前，很多学者认为健康就是无病，又称“一要素”的健康定义。

这种认识对人们的养生实践虽然有一定的指导作用，但并不是很大。

1948年世界卫生组织成立时，在宣言中明确提出，健康还包括心理和精神因素，有人称之为“三要素”健康定义。

由于这个定义较为全面，有力地指导人们的养生实践，在以后的40年中，世界平均寿命提高了30岁左右。

20世纪90年代，环境污染日益严重，故在对健康的定义中又加入了环境因素，成了“四要素”的健康定义。

健康是人类从事一切活动的基础，是生活和事业的动力源泉。

## <<您不可不知的500个健康误区>>

### 内容概要

本书是由临床医师和健康教育专家共同编写的健康通俗读物，共分五个部分，分别对运动健身、起居养生、饮食营养、食补药补、就医用药等方面的健康常识进行盘点，旨在纠正一些认识误区和错误做法，倡导科学保健。

在每一小标题中提出错误观点后，然后以较为简洁的文字说明它错在哪里，正确的做法是什么。本书适合生活快节奏的各类人群阅读参考，希望本书能成为你和家人健康长寿的好帮手。

## <<您不可不知的500个健康误区>>

### 作者简介

侯国新，现为柏年（澳洲）集团有限公司总裁（CEO）、上海金柏生物技术有限公司首席执行官、南京自诚科技开发有限公司董事长等职。

现任国际药膳食疗学会江苏分会副会长、江苏省保健养生业协会理事兼科普工作委员会副主任委员、南京自然医学会营养食疗分会副主任委员等职。

主编

## <<您不可不知的500个健康误区>>

### 书籍目录

一、运动健身误区 健身运动项目男女有别 练健美操可改善体形 运动前应吃饱 运动应空腹 运动后立即坐下来休息 运动后立即大量饮水 运动后马上洗冷水澡、游泳、吹风或用空调 运动后应马上进餐 在运动中或运动后大量饮用白开水 运动强度越大, 减肥效果越好 运动量越大效果越好 锻炼模式要始终如一 去健身房里流汗可提高生命质量 身体不胖不瘦, 无须锻炼 每周一次剧烈运动可替代其他几天的运动锻炼 只练自己感兴趣的肌肉 健美锻炼前不必做热身运动 健美锻炼时动作没必要那么准确 冬天晨练得早起 冬季有雾也应坚持户外锻炼 冬泳包治百病 所有的人都可冬泳 冬泳的时间越长越能锻炼身体 闻鸡起舞 仰卧起坐只要坚持做, 就能达到减肥目的 仰卧起坐做得又快又猛是腹部肌肉力量加强的表现 仰卧起坐时身体偏向一侧也无妨 爬山是中年人最好的锻炼方式 跑步是最好的健身方法 浑身“疼痛”才算是运动有收获 热敷可以使损伤部位快速痊愈 边看书边锻炼 运动到大汗淋漓才有效 女士不能练举重 老年人都可以采用卵石路健身 青少年可以常穿运动鞋 光脚穿运动鞋 清晨在花树丛中做深呼吸运动好 晨练后睡回笼觉爽 每天坚持慢跑30分钟, 可以有效减肥 停止锻炼使人发胖 反复锻炼同一个部位能最快地增强力量 用哑铃锻炼效果不明显 哑铃只练上肢 哑铃不适合老年人 夏季烈日炎炎亦运动 夏季运动后衣服汗湿无须换.....二、起居养生误区 三、饮食营养误区 四、食补药补误区五、就医生药误区

章节摘录

这种说法不完全对。

因为儿童生长发育尚未定型，过早矫治不但劳而无功，还可能影响牙齿的生长发育。

据统计，我国有近30%的儿童牙齿错颌畸形。

不同的错颌畸形，进行矫正的最佳年龄也不相同。

孩子在半岁开始长牙，到2~5岁出现乳牙，而从乳牙期到替牙期（6~12岁），牙齿的生长速度非常快，牙颌正处于调整时期，如果只是普通的个别牙齿形状倾斜，而且大部分牙齿还没换好，那么可能是因为孩子的不良习惯导致，例如伸舌吮指、咬物，这种往往可以部分自行纠正。

对于严重影响孩子上下颌骨生长、打乱牙齿正常生长的错颌畸形，例如“地包天”（下颌前牙比上腭突出）、“暴牙”（上腭前牙比下颌前牙突出）就需要牙医鉴定，再进行矫正。

一般情况，错颌畸形并不是越早矫治越好，其最佳矫正年龄段是6~12岁，就是由乳牙期过渡到替牙期这段时期。

在这个时期，恒牙长出，且生长和自行恢复速度比较快，进行矫正不会影响到其他牙齿的正常生长。

在这个年龄阶段，孩子颌面部发育仍处于生长发育的快速期，而牙齿矫正在很大程度上需要利用颌面部的生长发育潜力，从而使牙齿移动及牙槽改建的效果达到最佳水平。

不过，也不是所有牙齿的缺陷都适合在这个年龄段矫正。

对于严重的骨性错颌畸形，不能单纯用正畸的方法来完成矫治，必须等到18岁以后的成人期配合外科手术来进行治疗。

## <<您不可不知的500个健康误区>>

### 编辑推荐

盘点健康误区、纠正错误观点，倡导科学保健、引导健康生活。  
运动健身的健康误区，起居养生的健康误区，饮食营养的健康误区，食补药补的健康误区。

《您不可不知的500个健康误区》献给勇于自我管理健康的朋友！  
一书在手，健康无忧。

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>