

<<影响家人健康的550个细节>>

图书基本信息

书名：<<影响家人健康的550个细节>>

13位ISBN编号：9787532397075

10位ISBN编号：7532397076

出版时间：2009-4

出版时间：胡惟勤 上海科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：胡惟勤 著

页数：372

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>

## <<影响家人健康的550个细节>>

### 内容概要

《影响家人健康的500个细节》通过生活中容易被人忽视的一个个健康细节，从困扰健康的人们关心的问题，如饮食与健康、睡眠与健康、疾病与健康、工作与健康、运动与健康、养生与健康、旅游与健康、情绪与健康、环境与健康等多方面，列举了决定家人健康的550个必需注意的细节及解决的办法。

《影响家人健康的500个细节》以百姓的视角，传播健康，培育健康，守护健康，是一本让读者全面了解自身和家人健康的实用图书。

## <<影响家人健康的550个细节>>

### 作者简介

胡惟勤，杭州市疾病预防控制中心副主任医师。

曾任浙江省公益事业基金会健康工程宣教中心主任兼健康使者总队队长、杭州市预防医学会健康教育专业委员会主任、浙江省科普作协医卫专业副主任等。

撰写的科普作品累计获全国奖6次、省级奖15次。

独著或主编有《褐鼠国覆灭记》、《现代女性心理保健指南》、《妈妈医生》、《家庭保健400问》、《就医必备》等书籍。

自1993年起在杭州人民广播电台开讲“悄悄告诉你”等节目；1989年创办0571 - 85164408“杭州电话医生”闻名全国，至今仍在免费为民服务。

享有浙江省优秀科普作家和杭州市优秀科普作家荣誉称号。

## &lt;&lt;影响家人健康的550个细节&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 成长年代——父母操心细节1.儿童也需拒“三高”2.零食不能反客为主3.宝宝冬夜宜穿件和尚衫4.电热毯彻夜使用儿难安5.宝宝蹬被子的防范策略6.婴儿不宜过度保暖7.夏天小儿缘何胃口差8.烹调有术开儿胃9.小儿防龋齿三步曲10.宝宝出牙不适的症状和对策11.帮宝宝战胜口腔疱疹12.新生儿鹅口疮原因辨识13.多管齐下训练抓握能力14.小儿鼻塞原因辨识15.解除小儿鼻塞的8种方法16.婴幼儿哮喘父母怎么办17.如何观眼睛识病兆18.儿童口臭原因知多少19.嗅“口气”寻病源20.小儿口臭纠治策略21.宝宝流口水亦喜亦忧22.婴幼儿护肤要诀23.儿童外伤出血的处理方法24.儿童补钙悠着点25.沉迷电视害处多26.科学安排宝宝看电视27.环境对宝宝睡眠的影响28.小儿多汗原因剖析29.小儿多汗应对策略30.冬春小儿“流脑”的症状31.预防小儿感冒的8项措施32.宝宝咳嗽时妈妈怎么做33.小儿夜磨牙的缘由34.不以脑袋大小论聪明35.小儿多吃鱼头是否更聪明36.莫轻信长高滋补品37.把握好儿童长个子的四大要素38.蛋白粉一宝宝爱你不容易39.小儿吃点脂肪不可怕40.食盐过多有碍儿童健康41.钙粉与奶粉不应同食42.宝宝菜肴不宜放味精43.宝宝且慢喝浓茶44.开灯睡觉儿童易早熟45.蜂蜜引发早熟之谜46.营养太过促早熟47.早熟的孩子长不高48.不宜过早给宝宝使用学步车49.铅超标会直接危害儿童的智力50.儿童铅中毒的缘由51.排铅毒食疗更安全52.头皮乳痂去除有妙方53.“蜡烛包”见仁见智54.饮料缘何逊于白开水55.婴儿学步莫太早56.儿童不宜喝可乐饮料57.冷饮冷食宜少饮少食58.断奶选择宜在春秋季节59.儿童缺锌的预防60.婴儿成长离不开维生素D与钙61.儿童不宜多吃巧克力62.小儿便秘巧应对63.宝宝用枕原则64.儿童不应长期饮用纯净水65.牛奶与母乳差距有几许66.牛奶替母乳待到半岁后67.牛奶虽新鲜还要巧加工68.酸奶不能当主食69.婴儿红臀的原因和护理70.感冒不必频繁跑医院71.小儿腹泻不必禁食

Part 2 日常起居——着眼细节72.睡前洗头易患感冒73.新房装修污染多74.保鲜膜并不保鲜75.干洗衣服无事生非76.使用铁锅对人体健康的宜与忌77.不锈钢餐具怕酸碱78.让食用油离别灶台79.负离子伴生臭氧对人体有害80.阳台还是开放式好81.名不副实的空气清新剂82.噪声悄悄夺去你的听力83.微波泄漏对人体的危害84.自来水还是煮开好85.装修污染巧用植物治理86.洗衣粉要漂净87.洗碗抹布的隐患88.单边扇招来“风扇病”89.早开晚关油烟机90.卫生纸不等于餐巾纸91.洗衣机需勤“洗澡”92.棉织衣物穿前宜用盐水洗93.“辐射”惹不起躲远点“94.室内空气干燥需滋润95.牙膏不能一种定终身96.弹簧床垫需经常“翻翻身”97.莫让鞋柜成霉菌的安乐窝98.老年人要少穿拖鞋99.9点至10点是换气好时光100.冰箱莫成垃圾箱101.毛巾洁人也需自洁102.拖把用后盼阳光103.烧开水需要煮沸3分钟104.常掏耳挖鼻有百害而无一利105.警惕马桶里的“龙卷风”106.起床后的4个“好习惯”107.勤快叠被不利卫生108.油画——美丽外衣暗藏杀机109.浓盐水漱口过犹不及110.樟脑丸——橱柜里的“隐形杀手”111.瓷砖太白伤眼睛112.洗洁精悠着点用113.清晨宜放掉一脸盆水114.天冷戴帽非常必要115.含氟牙膏宜在低氟地区使用116.秋冬季洗澡别太勤117.农药就怕滚水泡-118.有了便意和尿意不宜忍119.饭后不能马上运动”120.开水煮饭营养又省时121.洗衣粉与消毒液不能“拉郎配”122.地漏小作用大123.使用微波须防止污染

Part 3 上班工作——环顾细节Part 4 饮食悠悠——各有细节Part 5 旅游观光——充分准备细节Part 6 意外伤害——特殊细节Part 7 临界健康——拿捏细节Part 8 防治疾病——找准细节Part 9 药物治疗——安全有效细节Part 10 运动除疾——调整细节Part 11 自我保健——对照细节Part 12 心灵窗口——注视细节Part 13 平和心理——宽慰细节Part 14 夫妻保健——共守细节Part 15 一枕幽梦——入睡细节Part 16 美丽容颜——青春细节Part 17 把握生活——抓住细节

## <<影响家人健康的550个细节>>

### 章节摘录

Part 1 成长年代——父母操心细节1.儿童也需拒“三高”这里指的“三高”，就是高糖、高脂肪、高盐的食品。

包括炸薯条、薯片、炸鸡、奶昔、冰淇淋、糖果、巧克力、奶油、夹心饼干，各种蜜饯、汽水和可乐等，这类食品热量虽高，但缺乏许多必需维生素和矿物质，吃多了还会影响到孩子的食欲，从而影响正餐的摄取量。

果脯、蜜饯虽是水果制成，但在加工过程中，所含的维生素C基本被破坏，而用纯度达99%以上的白砂糖进行加工，含糖和盐均较高。

儿童吃过多高糖、高脂食物，往往会热量过剩，容易诱发儿童肥胖症和高血脂；而吃盐过多容易诱发高血压。

腌制食品中容易产生致癌物质——二甲基亚硝酸盐，而油炸、烧烤或熏制食品中，也会产生另一种致癌物质——苯并芘，长期食用的话，容易诱发胃癌、胰腺癌、大肠癌等胃肠道恶性肿瘤。

因此，儿童长期吃“三高”食品，可能为日后或成年期的心脑血管病，癌症等埋下祸根。

为了儿童未来健康，请妈妈不要给儿童吃“三高”食品。

## <<影响家人健康的550个细节>>

### 编辑推荐

《影响家人健康的500个细节》编辑推荐：据科学方法测算，人的自然寿命为120~150岁。

那么为何又受阻于80岁呢？

从流行病学调查得知，正是高血压、冠心病、中风、癌症、糖尿病和呼吸系统疾病，居于死因前列，挡住了长寿之路。

而这些疾病的发生，与不文明的生活方式关系密切。

家庭幸福是千百年来所有人的不懈追求，而幸福之源就是家人都能拥有一个健康的身体。

健康的身体是需要生活中一系列的“细节”来实现的。

《影响家人健康的500个细节》通过生活中容易被人忽视的一个个健康细节，从困扰健康的人们关心的问题，如饮食与健康、睡眠与健康、疾病与健康、工作与健康、运动与健康、养生与健康、旅游与健康、情绪与健康、环境与健康等多方面，列举了决定家人健康的550个必需注意的细节及解决的办法。

<<影响家人健康的550个细节>>

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>