

<<112个影响你健康的易犯错误>>

图书基本信息

书名：<<112个影响你健康的易犯错误>>

13位ISBN编号：9787538856033

10位ISBN编号：753885603X

出版时间：2007-11

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：边建强

页数：374

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>

## <<112个影响你健康的易犯错误>>

### 前言

我们每一个人都经常犯一些错误，每次犯错误的时候，我们总是会告诉自己，下次注意一点，就当是买了一个教训。

是的，一般的错误，我们完全可以这样去对待，可是如果这些错误有关我们的健康的话，恐怕我们将很少有下一次改过的机会了。

“身体是革命的本钱”，没有了健康，我们谈什么都是空谈。

那么，我们应该如何来关注我们的健康呢？

是注意运动？

是加强营养？

是多多休息？

……也许，您说得都没有错。

可是，笔者要告诉你的是，这些都还不够！

决定我们健康的因素有很多种，我们的心态和情绪、饮食习惯、生活和娱乐方式、工作方式等，这些都是关注健康不可忽视的话题。

在我们的日常生活和工作中，我们要时刻关注自己在各个方面的各种习惯，如果稍有疏忽，就会犯下看似平常，却不可弥补的错误。

我们在许多年的生活和工作中养成了很多既定的习惯，很多时候，我们并没有去关注这些习惯到底是对还是错，正如坐沙发、喝纯净水；还有很多时候，我们刻意去追求健康和时尚，正如拼命锻炼、美甲美白；甚至有些时候，我们会感到很无奈，正如打领带和熬夜工作。

不知不觉中，我们已经在无情地伤害自己的身体，我们却毫无察觉。

不知不觉间，我们就发现自己的健康已经到了无可挽救的地步，于是眼泪和后悔成为我们最后时光里孤独的伴侣。

可是，我们为什么要等到失去以后才去珍惜，为什么不让自己活得明明白白呢？

事实上，关注一下我们的生活和工作的方式，关注一下我们身边的每一个细节，我们完全有可能杜绝各种悲剧的发生。

问题的关键就是：我们一定要避免那些可能导致严重后果的错误！

为了给大家带来良好的健康，为了让大家有一个清楚的认识，笔者精心编写了这本《112个影响你健康的易犯错误》，本书按照影响健康的8个重要因素，分别列出了各种可能影响健康的各种小错误

。全书列举了大量的健康实例，读来触目惊心，针对每一个错误，笔者还专门列出了解决相关问题的办法，为读者全方位了解和做好自我保健健康提供了独到的意见。

希望关注健康的读者朋友们真正关注健康的细节，最终因本书而获益。

## <<112个影响你健康的易犯错误>>

### 内容概要

《112个影响你健康的易犯错误（珍藏版）》按照影响健康的八个重要因素，分别列出了各种可能影响健康的各种小错误。

《112个影响你健康的易犯错误（珍藏版）》列举了大量的健康实例，读来触目惊心，这对每一个错误，作者还专门列出了解决相关问题的办法。

为读者全方位了解健康提供了独到的意见。

为了给大家带来良好的健康，为了让大家有一个清楚的认识，作者精心编写了这本《112个影响你健康的易犯错误》，

## &lt;&lt;112个影响你健康的易犯错误&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 8个心态失衡的错误错误001 喜怒无常 悲喜变换快无边错误002 孤僻自卑 独自为营黯伤神错误003 心胸狭窄 作茧自缚无良药错误004 心灰意冷 南极下凡亦无方错误005 泪不轻弹 男儿留血不流泪错误006 自我施压 有压力才有动力错误007 不屑一顾 无故发笑真有病错误008 事业为重 爱让我心力交瘁第二部分 24个饮食习惯的错误错误009 多吃是福 大腹便便是富态错误010 酒不离口 酒场战场两不分错误011 烟不离手 交友提神两不误错误012 甜美可口 吃水果多多益善错误013 “橡皮肚子” 暴饮暴食没问题错误014 精益求精 粗粮你请靠边站错误015 多吃咸盐 补充能量电解质错误016 酷爱甜食 再甜我也不会腻错误017 迫不得已 不吃早餐权益计错误018 惜时如金 吃饭匆忙为应付错误019 素食主义 吃素带来好健康错误020 吃香喝辣 美味佳肴人人爱错误021 节时省事 方便食品真方便错误022 俭能持家 剩菜剩饭不浪费错误023 冰爽刺激 盛夏冷食可消暑错误024 时髦潮流 “洋快餐”能养健康错误025 天地精华 野菜方是真绿色错误026 食不知味 零食生活不可缺错误027 习惯使然 吃肉就吃纯瘦肉错误028 美的享受 彩瓷餐具心情好错误029 等会再说 喝茶偷懒不洗杯错误030 保证安全 渴了就饮纯净水错误031 养身良方 起床需饮一杯茶错误032 提神秘笈 咖啡生活不可少第三部分 19个运动休闲的错误错误034 健身误区 太过较真易伤身错误035 空气新鲜 “闻鸡起舞”来锻炼错误036 运动治病 感冒仍坚持锻炼错误037 情趣使然 逛街健康又享受错误038 久坐不起 我愿长坐不愿起错误039 柔软舒适 上哪都挑沙发坐错误040 工作需要 常年都难见阳光错误041 追求享乐 清闲可以养身体错误042 精神享受 舞池声色让人狂错误043 保持心态 泡吧调节我身心错误044 学会享受 躺着看书不疲劳错误045 工作娱乐 时尚手机功能多错误046 节时增效 以车代步真是妙错误047 痴迷赌博 我只爱好这一口错误048 效率大增 电脑能省很多事错误049 聊天游戏 网络让我忘烦恼错误050 信息时代 知识焦虑综合征错误051 迫不得已 伏案工作真是累错误052 坚持锻炼 管它是雾还是云第四部分 11个作息睡眠的错误错误053 有安全感 开灯睡觉心坦然错误054 辗转反侧 一到夜深难入眠错误055 睡眠太多 休息越足越健康错误056 不受打扰 睡觉关好门和窗错误057 是床就行 好床烂床都是睡错误058 小憩片刻 困了伏案即安眠错误059 没有必要 不困绝不睡午觉错误060 舒适安逸 高枕让我真无忧错误061 呵护“细腰” 靠垫放松又舒适错误062 保暖防寒 冬天喜欢蒙头睡错误063 长期熬夜 只要睡够就行了第五部分 9个两性保健的错误错误064 房中有术 过度纵欲不节制错误065 “性”趣高涨 时间越长越满足错误066 爱的冲动 一夜疯狂到天明错误067 难以启齿 性病偷偷买药吃错误068 温补肾阳 肾虚多用壮阳药错误069 不受约束 体外射精好处多错误070 营造气氛 饮酒助“性”增感情错误071 清洁舒畅 桑拿何妨天天洗错误072 修身养“性” 干脆长期不房事第六部分 15个居家健康的错误错误073 省事洁净 干洗衣服马上穿错误074 省时省力 内外衣服混合洗错误075 真是麻烦 不用进门就洗手错误076 坚持“洁癖” 卫生方能保健康错误077 保鲜消暑 有了冰箱就是好错误078 牵肠挂肚 电视魅力难抗拒错误079 乍暖还寒 “二月就把棉衣抛”错误080 遇冷穿衣 凉秋就把厚衣披错误081 防寒提气 凉水洗脚身体好错误082 拓展空间 封闭阳台好处多错误083 有益健康 居室养花净空气错误084 日落而息 新房哪能不装修错误085 空虚寂寞 饲养宠物寻寄托错误086 注意清洁 多用化学消毒剂错误087 冷热随心 没了空调怎么活第七部分 8个求医用药的错误错误088 胡乱吃药 小病不必去求医错误089 摘扁桃体 想出手时就出手错误090 小题大做 吃药何必要忌口错误091 见好就收 病好不用再服药错误092 双管齐下 中西结合疗效好错误093 补虚延衰 药酒带来好健康错误094 防老抗癌 多多服用维生素错误095 药物助睡 解决失眠靠绝招错误096 道听途说 醋厂没有感冒的错误097 嗜补求寿 掷金抛银求良药第八部分 16个美容美体的错误错误098 手术美容 隆胸丰乳真女人错误099 翩翩风采 秀发秀出真时尚错误100 盲从时尚 内衣紧小显身材错误101 只为苗条 勒紧裤带求束腰错误102 光彩耀人 首饰扮我显魅力错误103 时尚美观 精心蓄留长指甲错误104 工作所迫 紧系领带增风采错误105 意气风发 青春阳光牛仔裤错误106 展示曲线 爱美就穿高跟鞋错误107 光亮细嫩 面膜重塑俏容颜错误108 抗衡岁月 眼霜可以防衰老错误109 娇嫩容颜 一白可以遮百丑错误110 亮丽出彩 彩妆扮我更靓丽错误111 祛痘丰胸 避孕药品好处多错误112 坚持到底 不讲科学乱减肥



## &lt;&lt;112个影响你健康的易犯错误&gt;&gt;

## 章节摘录

多吃是福大腹便便是富态 “吃饭是第一件大事”，可是，“吃撑了”也会给你带来无尽的烦恼和痛苦。

切记“每餐留一口，活到九十九。”

引以为戒 鹏鹏五代单传，从小就是爸爸妈妈和爷爷奶奶的重点呵护对象。

刚出生的时候，他就比一般的小孩要重许多（体重为4.7千克），看着胖乎乎的小宝宝，一家人脸上乐开了花。

从小鹏鹏的食量就特别惊人，为了让宝宝多吃一点，奶奶每天变着各种花样给小孙子弄吃的，每一次哪怕见到宝宝多吃一口，一家人都会感到无比欣慰。

见到鹏鹏不断地“茁壮”成长，一家人其乐融融，喜由心生。

渐渐的，鹏鹏长大了，到上学年龄的时候，鹏鹏已经比同龄的小朋友高出很多，也重很多，一家人为自己的孩子能够“鹤立鸡群”感到无比自豪。

就这样，在一家人的悉心照顾下，鹏鹏慢慢长大成人了，到15岁的时候，鹏鹏已经长到了182厘米，体重也达到了130千克。

可是在这个时候，同学们开始嘲笑鹏鹏，说他是“大肥猪”“重磅炸弹”，鹏鹏听了以后非常痛苦，回家痛哭了一场，奶奶问明原因之后，大笑道：“那是他们嫉妒你，俗话说得好，‘能吃是福’，你这哪里是什么胖，这是富态！”

听了奶奶的话，鹏鹏如释重负，从此，他依旧坚持自己的饮食习惯。

可是，渐渐的，鹏鹏开始感觉到自己的精神状态变得越来越差，学习也不那么游刃有余了，每天他都感觉脑袋昏昏沉沉的，老师讲课听不进去，学的东西也记不住，上课时还感觉到特别疲倦，特别想睡觉，学习成绩也开始慢慢下滑。

刚开始的时候，大家以为是鹏鹏没有休息好，于是每天晚上很早，爸爸妈妈就催鹏鹏早点上床睡觉，可是就这样过了一年，鹏鹏的情况依旧没有什么好转。

尽管他很努力，成绩还是掉到了全班最后几名，鹏鹏开始变得郁闷起来，终日闷闷不乐。

终于有一天早上，家人发现鹏鹏一直也没有出来吃早餐，敲了半天门，也没见他开门，家人开始着急了，爸爸砸开门闯了进去。

原来鹏鹏接受不了“笨蛋”的现实，吞服了大量的安眠药。

家人在一片哭喊和慌乱之中把鹏鹏送进了医院，经过一番抢救，由于鹏鹏所服的安眠药的剂量还不算太大，终于被抢救过来了。

在问明鹏鹏的情况之后，医生告诉他，其实他的“笨”都是因为他的过量饮食“催肥”造成的。

由于血液被消化系统大量占用，分配在大脑中的血液相对减少，导致了鹏鹏的思维能力降低。

听完医生的话。

一家人后悔不已。

走出误区 有些年轻人胃口很好，一见好吃的东西就大吃特吃，结果由于“吃饱了撑的”，什么事情都来了。

一个人每天都要吃东西，所谓“吃饭是第一件大事”。

可是吃多少，却是一个值得注意的问题。

这方面的健康谚语很多，比如：“若要百病不生，常带饥饿三分”就很有道理，类似的还有，如“一饱为足，十饱伤人”“一顿吃伤，十顿吃汤”“一日三餐八分饱”“食不过饱，饮不过多”等。

由此可见，吃虽然不能少，但是如果吃多了，对身体也是没什么好处的。

正如中医所说：“若要身体安，三分饥和寒。”

少吃不仅仅能让人身体健康，还能延年益寿，正如健康谚语：“每餐留一口，活到九十九。”

很多人可能有过这样的感觉：吃得过饱，精神恍惚，昏昏沉沉，这是为什么呢？

这是因为吃得过饱，肠胃负担过重，血液都去支持肠胃了，从而导致大脑供血不足，得不到足够的能量维持正常运转，所以才会出现精神恍惚等状况。

由于血液被消化系统大量占用，人体内的血液量对整体运转来讲就不能平均分配了，分配在大脑



## <<112个影响你健康的易犯错误>>

中的血液相对减少，导致思维能力降低。

在消化系统工作时大脑也得不到休息，必须连续发出消化所需要的复杂指令。

所以，血液不足，大脑得不到休息，便会产生困倦。

通过对大脑的研究发现，吃得太饱后，“纤维芽细胞生长因子”就会在大脑中快速增长，而这种因子恰恰是引起脑动脉硬化变的“罪魁祸首”。

长期“饱食终日”，这种物质便会在大脑中越积越多，达到一定量时，大脑动脉就会硬变。

而脑动脉硬化又是老年痴呆症的根本原因。

因此，节制饮食，可以预防老年痴呆症的发生。

小孩子长身体的时候，多吃一点问题不大，可是进入成年后，特别是到中老年时，由于身体各个系统的代谢功能已经趋于平稳，甚至出现下降趋势，因而人体所需的热量也相对平稳或减少。

在这种情况下，如果还吃“十成饱”，就会增加胃肠负担，造成体内热量过剩。

相反，如果每餐只吃“八成饱”，不仅能预防多种疾病，如糖尿病、心脏病、肾病等，还能消除或防止许多常见的老年病症，如白内障、须发变白、身体虚弱等。

此外，节制饮食还可以延缓或防止各种癌症的发生。

多项研究报告指出：少食多餐有助于降低血液中胆固醇的含量，因此糖尿病人少食多餐有利于治病。

控制饮食还能够降低血压，医生会建议高血压患者降低饮食中盐的含量。

其实，如果平时注意节制饮食，不吃得过饱，即使不刻意减少盐分的摄入，也可以收到理想的降压效果。

如果人们从年轻时就养成少食的良好习惯，就可以有效地预防高血压病的发生。

当然了，并不是空腹，大脑就能保持清醒。

如果营养不良或不能保持营养平衡，思维能力也会下降。

因此，吃得太少也是不可取的。

<<112个影响你健康的易犯错误>>

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>