

<<警惕生活中的坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<警惕生活中的坏习惯>>

13位ISBN编号：9787538866520

10位ISBN编号：7538866523

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：郭四海

页数：238

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>

<<警惕生活中的坏习惯>>

前言

生活方式在害你 生活方式是指人们在衣食住行等各方面的方式和方法。

选择什么样的生活方式取决于我们自己。

当然，选择了什么，就意味着要承担什么，包括不良后果。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，不会出偏差。

不健康的生活方式，包括不健康的卫生方式，不健康的饮食方式，不健康的生活习惯，不健康的行为方式，以及不良的心理行为。

在炎热的夏天，剩余食物有点味道了，一些家庭主妇便将这些变质的食物用高温煮炒，然后再食用，以为这样就能彻底消灭细菌，其实，细菌不仅自己会进入人体危害作乱，它们在进入人体前就分泌了大量的毒素。

这些毒素能耐高温，且极不易被破坏分解掉。

所以，仅靠加热、加压来处理剩饭剩菜是起不到灭菌作用的。

有些人喜欢边看电视边吃饭，用电视来佐餐，端着饭碗跑到电视机前坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式地咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。

一心二用，消化功能没有被激活，不仅食物得不到充分消化，吃了白吃不说，长此以往还会引起肠胃消化道疾病。

有的人喜欢在饱食后松松裤带，觉得这样能利于食物消化。

事实上，饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，容易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易使人患胃下垂等疾病。

生活中总有一些人，因一件小事发火，进而产生愤怒情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智，一而再地，逐渐演变为一种惯性。

每件不顺心的小事都会引起这样的反应，甚至出现偶尔一天没有脾气可发，就觉得不舒服，开始无事找茬。

说“毒遍全身”，绝不是危言耸听。

从生活方式的定义和上面的例子可以看出，生活方式体现在具体生活中一些不起眼的琐碎的事情上。

一次不良的生活行为可能只是导致几个细胞坏死，或者是短暂的异常，对身体没有多大影响，可经过积累，对应的组织器官就会出问题，年久月深，很多组织器官都开始闹“革命”，你会变得疾病缠身，完成真正意义上的“毒遍全身”。

所以，要想做到“百毒不侵”，就要彻底改变你的各种不良的生活方式，堵住由于生活方式给你造成的健康黑洞，从生活、工作的方方面面入手，采取积极、良好的生活方式，用心经营你的健康，从而走向充满希望的健康长寿之路。

作者于北京

<<警惕生活中的坏习惯>>

内容概要

要想做到“百毒不侵”，就要彻底改变你的各种不良的生活方式，堵住由于生活方式给你造成的健康黑洞，从生活、工作的方方面面入手，采取积极、良好的生活方式，用心经营你的健康，从而走向充满希望的健康长寿之路。

《警惕生活中的坏习惯》教我们如何克服生活中的坏习惯。

<<警惕生活中的坏习惯>>

书籍目录

第一章 概念：生活方式病来了！

- 1.健康的隐患——生活方式病
- 2.新的生活方式与健康逆行？

- 3.别让生活方式成为健康黑洞
- 4.听从你心灵的呼唤

第二章 膳食：管住你那张馋嘴

- 1.餐餐吃饱，寿命减少
- 2.学会“自讨苦吃”
- 3.纤维食品能让你多活几年
- 4.莫把水果当零食
- 5.冰箱保鲜不“保险”
- 6.清爽的陷阱——果汁综合征
- 7.牛奶，我该喝你吗？

- 8.别对“方便面”太痴情
- 9.在快餐突起的日子
- 10.口渴喝杯白开水
- 11.滥用抗生素是拿命玩
- 12.维生素少不得，也多不得
- 13.吃蒜要合理得法
- 14.功能饮料要“对号入座”

第三章 家庭：别和隐患做伴

- 1.厨房里有杀手
- 2.健康在烹饪中流失
- 3.在节日里沦落
- 4.进新居，却得“新居综合征”
- 5.恋上这样的床
- 6.儿童提前熟了
- 7.别把电视当命
- 8.消毒变中毒
- 9.迷失在电脑前
- 10.让茶香四溢

第四章 工作：别搭上健康

- 1.伏案综合征
- 2.24小时综合征
- 3.警惕“职业枯竭症”
- 4.塑造办公室里的优雅
- 5.显示器让你的脸变成“屏幕”
- 6.给“快节奏综合征”拉手刹

第五章 男人：伟岸经不起折腾

- 1.腰带越长，寿命越短
- 2.酒，要适度地喝
- 3.要像个男人一样戒烟

<<警惕生活中的坏习惯>>

- 4.硬挺无异于自杀
- 5.别总想着做伟大人物
- 6.性欲不横流，但不能不流

第六章 女人：要放自己一马

- 1.正餐不吃，零食常吃
- 2.别和腰围闹别扭
- 3.最好脱下你那双高跟鞋
- 4.养宠物，当心以爱招祸
- 5.吸脂减肥莫随心所欲
- 6.头发要脱到什么时候？

- 7.不要用性来惩罚男人
- 8.女强人综合征

第七章 心理：情感在肆意横流

- 1.别为小事抓狂
- 2.“周末综合征”来了
- 3.“敌意”统治了你的心
- 4.抛弃不想活下去的想法
- 5.冥思，帮你排除精神毒素

第八章 信念：最大的敌人是自己

- 1.追求健康，没有直达车
- 2.健康是一种长线投资
- 3.生活方式病引发的运动
- 4.健康观念“大变脸”

第九章 防护：铸就铜墙铁壁

- 1.培养一种业余趣味
- 2.与亚健康划清界限
- 3.

别等累了再休息

- 4.别让生活方式癌入侵
- 5.为知识分子的健康亮红灯

第十章 视野：打造新生活

- 1.升高体温，能增加HSP值
- 2.要秀发，有“膜”法
- 3.想苗条，吃早餐
- 4.皮肤乱码了！

- 5.做做有氧运动
- 6.回笼觉睡不得
- 7.保护好你的唾液
- 8.细菌战争决定你的肠道健康

<<警惕生活中的坏习惯>>

章节摘录

健康对每个人来说，都是平等的。

你选择了不良的生活方式，你就要受到惩罚，绝不会大事化小，小事化了。

一个35岁的病人，家产10亿，有一天突发急性心肌梗死，经过紧急抢救，被救活了。

但情况很严重：他患动脉硬化的程度比80岁的老人还要严重，并形成了室壁瘤，心室壁很薄，跟牛皮纸一样。

心脏壁薄得不能咳嗽，一咳嗽心脏可能就会破了。

他连大便都不敢使劲，成天拄着拐杖。

他有点想不通，觉得是飞来的横祸，他问医生：“上帝怎么对我这么不公平？”

人家35岁不得病，75岁都没得病，怎么我35岁得了这么要命的病？

“医生说：‘上帝是最公平的，你选择了不良的生活方式，所以上帝要惩罚你，你体重94千克，腰围114厘米，你天天大吃大喝，山珍海味，你是典型的高血脂，你出门就坐奥迪，你上二楼都得坐电梯，你从不做运动，你一天两包烟，顿顿都喝酒，上帝是公平的，健康面前人人平等，谁违背健康规律，选择了不良生活方式，谁就要接受惩罚。

’”一个年轻女人和她的丈夫，俩人挺恩爱的，没有孩子。

他们都是大学毕业以后留在北京的，过得还不错。

可不幸的是几年后女人查出来患了一种不治之症。

经历了初闻消息的巨大痛苦后，他们决定把北京的房子卖了，卖得50万元人民币，工作也辞掉了，一起回到南方某个小城市的老家，开始悠闲地过生活，在小地方一个月600元就够吃穿了，租一间房子一个月只需要200元，他们一直幸福、恬淡地生活着，可能能活上几十年。

现代医疗技术发展很快，但有些疾病目前还无药可医，也没有技术可以使病人活下来，但人的自身潜力也是不可限量的，自己战胜癌症的例子也时有听闻，要的就是选择恰当的生活方式让你身体的潜能发挥出来。

每个人都要选择适合自己的生活方式，不要在生病后，而应该在生病前。

等到亡羊补牢，你的身体已经得到伤害。

其实你应该更主动地选择自己的生活方式：你喜欢生活在什么样的城市？

喜欢一周工作7天，还是每天工作10个小时？

还是宁愿少赚一点钱，但是生活相对悠闲？

以及自己最爱吃的川菜馆，是不是想去就能去，想吃就能吃上？

可能，突然有一个去外地工作的机会，而且薪酬特别诱人了，就马不停蹄地赶去，结果发现自己根本不能适应当地的气候条件，你是“赴汤蹈火”了，你以为你坚持几个月，就会挺过去，几个月过去后，唯一的结果是你进医院的频率高了。

“一方水土养一方人”，每个人又都有自己所适应的地方，不顾自己的身体条件，霸王硬上弓是违背自然规律的，要不得。

有一对夫妻，老家为湖南湘西的一个山清水秀的小城，大学毕业来北京工作，不久就有了宝贝孩子。孩子5岁时，已经赚了些钱，他们回到湘西的小城，买了房子，找个工作，收入比北京低些，但是他们过得很舒服，饮食也习惯，他们喜欢扯着宝贝孩子的手走在丛林的那种惬意的感觉，他们真正感觉到这个世界有一个他们的家。

一位歌星在电视台做节目，说自己的父亲是一位外交官，后来父母亲离婚了，母亲带着她和姐姐在欧洲各地“流浪”，所以她会讲多国语言，她喜欢这样的生活。

电视里有报道，一对年轻的法国富翁，他们不住时髦的巴黎，而是愿意住在自己位于法国南部的小农庄里。

那里风景优美而宁静，他们收养了好几个不同族裔的孤儿。

他们信奉环保主义，自己发电，并循环使用水。

丈夫负责打理他们的羊群，妻子就用自家产的羊毛纺织，做成纯天然羊毛披肩、袜子等产品，在互联网上销售，生意还不错，各地都有人向他们邮购。

<<警惕生活中的坏习惯>>

他们在自家出产的产品上都绣上了小小的特有标志，听起来很浪漫吧。

一些公司实行的“弹性工作制”或者“在家办公”听起来也让人向往，既能上班，又自由。

一位女性找了份“在家办公”的工作，一个月后她问公司可不可以去公司上班，公司说不可以，于是她辞掉了这份工作。

因为她怀念起以前天天可以和同事见面的日子来，她希望见到熟悉的面孔，和同事一起去吃饭，大多是AA制，但可以聊聊天，有时候合伙吃一个火锅，觉得身心愉悦。

生活当中还有许多细节，或者说个人难以舍弃的“习惯”。最好让自己生活在可以实现“习惯”的舒适环境中，如果违背它，就会带来心理不悦，久而带来身体的不适，但前提是你这种“习惯”是科学的，不要老太婆抱着自己的臭脚不放。

。

<<警惕生活中的坏习惯>>

编辑推荐

生活方式是指人们在衣食住行等各方面的方式和方法。

选择什么样的生活方式取决于我们自己。

当然，选择了什么，就意味着要承担什么，包括不良后果。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，不会出偏差。

《警惕生活中的坏习惯》告诉我们要警惕不健康的生活方式，不健康的生活方式包括不健康的卫生方式、不健康的饮食方式、不健康的生活习惯、不健康的行为方式以及不良的心理行为。

<<警惕生活中的坏习惯>>

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>