

<<最佳生活方式>>

图书基本信息

书名：<<最佳生活方式>>

13位ISBN编号：9787538866612

10位ISBN编号：7538866612

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：梁素娟

页数：376

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>

## &lt;&lt;最佳生活方式&gt;&gt;

## 前言

现代社会，生活节奏加快，工作压力增加，与那些“必须”要做的事情相比，生活细节最容易被忽略。

而生活中的细节不只会影响人们的工作、学习效率，更对一个人的身体健康有着深远的影响。

事实上，很多疾病都是因为人们不注意生活细节造成的。

生活中，几乎每个人都有这样的经历：生病时感觉好了立刻停药，将电冰箱当成保险柜，饭后即吃水果以助消化……也许这些行为是你生活中的一部分，你根本不认为这些习惯有任何问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患，而一些健康细节可能影响人的一生。

“千里之堤，溃于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯可能使人引病上身，甚至危及生命。

就以生活中最常见的现象来说：大多数人都是上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有200多万人竟然是死于“久坐”？

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

人的一生中，需要注意的健康细节有很多。

就是因为忽略了健康细节，或是对健康细节一直存在着错误的认识，所以才有那么多儿童出现营养不良、肥胖、近视、龋齿、贫血以及心理问题，才有那么多年轻人过早地患上了“老年病”，才有正当壮年的人出现猝死的悲剧，才有了老年人患各种疾病的比例逐年增加的现象。

“健康的生活细节是健康的银行，不良的生活细节是健康的监狱”，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。

健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要我们身边的每一件不起眼的小事做起。

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见、接触最多、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。

本书带领读者认识忽略健康细节带来的危害，并提出了具体解决方法。

例如，生活中人们常常忽略吃饭过快这一细节，但这往往导致消化不良，还可能引发食管癌，正确的处理方法是在吃饭时细嚼慢咽，以利于消化，延年益寿。

本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人一生的最大愿望。

只要我们关注细节，根据自己的身体状况，选择适合自己的生活方式，制定科学的健康计划，就可以减少疾病的发生，提高健康水平。

健康，是人生的第一大财富，是获得其他资本的前提条件，注重健康细节，是拥有这份“财富”的最佳方法，为了一生的幸福，请从这100个健康细节开始做起吧。

## <<最佳生活方式>>

### 内容概要

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见、接触最多、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。

本书带领读者认识忽略健康细节带来的危害，并提出了具体解决方法。

例如，生活中人们常常忽略吃饭过快这一细节，但这往往导致消化不良，还可能引发食管癌，正确的处理方法是在吃饭时细嚼慢咽，以利于消化，延年益寿。

本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

<<最佳生活方式>>

书籍目录

- 01 吃些粗粮好处多
- 02 饮品之中茶最好
- 03 只吃素食不长寿
- 04 吃蔬菜也有讲究
- 05 咀嚼，细品人生
- 06 打包的饭菜且慢吃
- 07 生吃活食易伤身
- 08 暴饮暴食害处多
- 09 膳食搭配要均衡
- 10 “盐”之有理
- 11 吃水果要得当
- 12 常饮水有益健康
- 13 常喝蜂蜜，为健康添“滋味”
- 14 调味品调出的健康
- 15 喝牛奶要喝出营养来
- 16 吃零食也能吃出健康
- 17 来个断食大排毒
- 18 享受生活，从早餐开始
- 19 午餐吃饱吃好最重要
- 20 晚餐最好这样吃
- 21 吸烟如吸毒
- 22 劝君少饮一杯酒
- 23 保鲜膜难保健康
- 24 健康厨房，健康生活
- 25 厨房用具的健康隐患
- 26 运动使你更健康
- 27 运动计划也要量身定做
- 28 运动习惯不容忽视
- 29 天天跳绳有益健康
- 30 步行，走出健康来
- 31 过敏，健康的危险信号
- 32 别把睡眠不当回事
- 33 勤用脑，防衰老
- 34 健全牙齿非小事
- 35 女性经期的健康细节
- 36 抛弃快节奏，享受慢生活
- 37 打鼾：小毛病，大危害
- 38 长期熬夜害处多
- 39 久坐不动惹病上身
- 40 应酬不应以影响健康为代价
- 41 接吻中的健康奥秘
- 42 培养正确的呼吸习惯
- 43 一日三梳，身体健康
- 44 旅游，益智健身的绿色处方
- 45 过度节省不利于身心健康

## &lt;&lt;最佳生活方式&gt;&gt;

- 46 出汗与健康密切相关
- 47 珍惜唾液，强身健体
- 48 小动作，大健康
- 49 调好你的生物钟
- 50 小心病从手入
- 51 爽口冷饮让身体不爽
- 52 当心掏耳朵因小失大
- 53 宠物，让人欢喜让人忧
- 54 “K”歌让你更健康
- 55 迷恋麻将害处无穷
- 56 穿衣的健康学问
- 57 高跟鞋不利于健康
- 58 隐形眼镜有隐患
- 59 化妆品，美丽与健康的杀手
- 60 洗澡也要讲究学问
- 61 床的健康隐患
- 62 小心卫生间不卫生
- 63 正确使用洗衣粉
- 64 霉菌也能致病
- 65 小心铅污染
- 66 不要小觑光污染
- 67 警惕室内污染4大元凶
- 68 走出“空调病”的威胁
- 69 警惕冰箱影响你的健康
- 70 手机暗藏的健康危机
- 71 有车族的健康要诀
- 72 适当远离电视，享受健康生活
- 73 电脑一族要当心
- 74 慎防青少年“网络成瘾症”
- 75 心理健康从培养情趣开始
- 76 走出亚健康
- 77 开怀一笑十年少
- 78 健康心态，快乐人生
- 79 百病始于气
- 80 远离抑郁症，保持健康
- 81 别让压力击倒你
- 82 宽容是心理健康的“维生素”
- 83 肥胖是祸不是福
- 84 对脑血栓不能掉以轻心
- 85 摆正心态，走出自杀阴影
- 86 痔疮的防治源于生活细节
- 87 感冒的防治在于自己
- 88 积极防治颈椎病，摆脱健康危机
- 89 战胜糖尿病，从生活细节开始
- 90 小心高血压侵扰你
- 91 鼻子出血要警惕
- 92 预防癌症，从改变生活方式开始

<<最佳生活方式>>

- 93 提高警觉防猝死
- 94 “性”福才能幸福
- 95 慎用安眠药
- 96 身体不能乱补
- 97 服药期间的饮食禁忌
- 98 定期体检让健康赢在起跑线
- 99 别让家庭小药箱成为“定时炸弹”
- 100 要掌握家庭急救知识

## &lt;&lt;最佳生活方式&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：老年人洗澡不宜过频。

老年人体力较弱，皮肤变薄，皮脂腺逐渐萎缩，洗澡过勤，皮肤容易变得干燥，引起瘙痒。

洗澡时水温过高，体内热量不易散发，还易造成毛细血管扩张而引起大脑缺血，发生头晕，甚至晕倒。

先洗脸再洗澡后洗头洗澡时身体各部位最好按一定的顺序进行清洗，这样才能达到彻底清洁的效果。洗澡时会产生热蒸汽，而人体的毛孔遇热会扩张，所以如果刚开始时没有先将脸洗干净，脸上积累了一天的脏东西，便会趁毛孔大门开启之时，潜入毛孔。

久而久之，毛孔便会被这些脏东西挤得越来越大，占据着本不应该属于它们的领地，脸上的痘痘也会愈冒愈多。

而头发在蒸汽的氤氲中得以滋润，当全身清洗完毕后，洗头的最佳时刻即已来临。

洗澡时应注意的事项不要用力搓澡。

正常皮肤表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脱落的上皮细胞形成的酸性保护膜以及角质层，是阻止病菌和有害射线入侵人体的第一道防线。

这层“死皮肤”更换速度缓慢，最快的也需要10多天。

洗澡时如果用毛巾在肌肤上反复用力搓擦，很容易损伤皮肤，使表皮角化层过多脱落，皮肤就会变得干燥，甚至发生皮肤瘙痒，还会让病菌和有害射线乘虚而入，使人易患毛囊炎、疖肿等多种皮肤病。

洗搓时按顺毛孔方向搓洗。

因为洗浴时毛孔都是张开的，顺毛孔清洗，秽物不易从毛孔进入而污染皮肤。

洗澡的时间不要人久。

因为汗液不断地大量排泄，体内的各种营养物质也随之排出体外，会造成体力的过度消耗，使人感到体倦乏力，甚至休克。

临睡前洗澡别洗头。

临睡前再洗澡就别洗头了，就算要洗也得把头发吹干。

长期湿着头发睡觉容易掉发，也容易引起偏头痛。

洗澡前后应注意的事项。

浴前要用棉球堵住外耳道，避免污水进入耳道，引起中耳炎。

每次洗浴后，应稍事休息，待体力恢复，热汗散尽，再离开浴室。

编辑推荐

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命，这对人的一生产生重要影响，因为健康是人一生幸福的根基。

梁素娟编著的《最佳生活方式：人一生要注意的100个健康细节》提出了人一生中应该注意的100个健康细节，详细说明了忽略健康细节所带来的严重后果，引导读者正确认识健康细节的重要性，给予正确处理健康细节的科学方法。

只有关注健康细节，学会正确地处理生活细节，才能使自己更健康。



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>