

<<令你震惊的健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<令你震惊的健康忠告>>

13位ISBN编号：9787544236430

10位ISBN编号：7544236439

出版时间：2007-7

出版时间：海南南海

作者：金版文化

页数：252

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>

<<令你震惊的健康忠告>>

前言

很多坏习惯，从表面上看起来微不足道，好像并不要紧，殊不知，听任这些小毛病慢慢积累，终会发展到让人一筹莫展的境地。

在我平时接触的病例中，有很多处于亚健康或非健康状态的人，往往都是因为一些不好的生活习惯所导致的。

而好的生活习惯，不仅对健康的人有助益，还能帮助患病者早日恢复健康。

我有一位糖尿病人，患病之前，他很少在意生活细节，而患病之后，不得已改掉了那些影响健康的坏习惯，反而慢慢地恢复了健康，身体比患病之前还要棒。

这样的例子还有很多，足可见好的生活习惯是多么重要！

平时，我们看见人会微笑点头打招呼，这就是一种习惯，如果哪天你没有这样做，周围的人就会觉得奇怪，你自己也会觉得浑身不自在。

这说明，习惯一旦养成，改变起来就会有难度。

因为很多不好的生活习惯都是从小养成的，它们伴随我们长大成人直到变老，已经成了生活中的一部分，像呼吸一样自然。

如果某天，突然有人告诉你这个习惯不好，而你自已也下决心要改掉它，在一段时间内必定会感到很别扭，直到新的习惯养成。

希望朋友们能够顺利走过这个阶段，与错误的生活习惯说再见。

这是一本好书，详细地讲述了饮食、美容、居家三个方面百余种常见的生活恶习对健康产生的不良影响，并提出了轻松改掉这些坏习惯的办法，让你自我对照，培养正确的生活习惯，是一本科学的生活习惯自查手册。

鲁海燕

<<令你震惊的健康忠告>>

内容概要

小心这些身体的求救讯号!如果突然腹痛又恶心,很可能是得了急性胃炎;如果恶心加上头痛,就要小心脑部疾患的可能;如果以上症状还伴随耳鸣,就要怀疑是否罹患了高血压病.....当身体某些部分出现问题时,都会或多或少地反应出一些特别现象,不要小看这些异常状况,它们正是医生们进行病症诊断的最前提条件。

本书将这些临床诊断依据整理出来,告诉你如何正确解读这些身体警讯,何时找医生诊治,及应该如何停止一些不必要的顾虑。

来自多位权威专家的专业临床论断,诠释身体发出的各种警报讯号。

本书针对百余种常见的身体异常现象,解析这症状代表什么,并提出最清楚的解说及适当的防治方法。
让你在家中就可以掌握最科学有效的医学诊断建议。

<<令你震惊的健康忠告>>

作者简介

我国著名中西医结合专家；中国中西医结合学会理事；《中国中西医结合杂志》编委；《中西医结合研究》杂志总编辑；甘肃省科学研究院首席专家；甘肃省中西医结合学会名誉会长；

生于1938年2月，甘肃武山人，1961年毕业于西安医科大学医疗系，曾任甘肃省医学科学研究院副院长

<<令你震惊的健康忠告>>

书籍目录

Part1 疼痛, 你不能忽视的讯号 001 脸部疼痛 002 头痛 003 牙痛 004 耳痛 005 眼痛 006 颈部疼痛 007 喉咙肿痛 008 肩膀疼痛 009 手腕疼痛 010 胃痛 011 胸痛 012 上背部疼痛 013 下背部疼痛 014 中背部疼痛 015 侧腹疼痛 016 腹部疼痛 017 臀部疼痛 018 痛经 019 骨盆疼痛 020 肛门疼痛 021 腿痛 022 膝盖疼痛 023 小腿疼痛 024 脚痛 025 脚踝疼痛 026 关节疼痛 027 肌肉疼痛 028 皮肤触痛 029 性交疼痛Part2 不正常的出血现象 030 出血不止 031 流鼻血 032 咳血 033 皮下出血 034 性交后出血 035 血精 036 血尿 037 肛门出血Part3 肿胀与肿块的现象 038 耳朵肿 039 眼睛浮肿 040 淋巴腺肿胀 041 乳房肿块 042 腹胀 043 下体疮肿 044 睾丸肿胀 045 肛门肿胀 046 大拇趾关节肿大 047 脚踝肿胀 048 关节肿胀 049 皮肤肿胀Part4 令人担心的皮肤变化 050 脸色发红 051 指甲变色变形 052 皮肤变色 053 水泡 054 长疮 055 脱皮 056 嘴唇变色 057 黄疸症 058 疱疹 059 紫绀Part5 其他不正常变化

<<令你震惊的健康忠告>>

章节摘录

快餐生活 让我们来回忆一下我们的生活：早晨没时间或者来不及吃早餐；因为工作忙，中午经常以快餐果腹，进食速度很快；很少吃果蔬，偏爱刺激性食物，容易患口腔溃疡。如果是这样的话，那你就是不折不扣的快餐族。

不良影响 大量的研究表明，许多国家多种“富贵病”的根源在于有些快餐的“三高”：高热量、高脂肪、高蛋白，总结快餐食品对人类可能带来的影响主要有：第一，营养供应有欠均衡。快餐大多只注重肉类及油脂类食品的供应，缺乏蔬菜、水果等富含维生素和矿物质的食品，而一旦维生素和矿物质缺乏，就会导致营养失衡。

第二，热量供应过量。快餐食品中含有大量的油脂及单糖类物质，每日吃快餐，可能很轻易就吸取超过我们每日所需的能量，而油脂多如果又是动物性的，就含有太多的饱和脂肪，容易导致胆固醇过高，危害心脏健康。

第三，盐分供应过多。大多数快餐的调味料都是很浓的，含有大量的盐分，对心脏血管及肾脏都无益处，长久食用的话，身体健康肯定受损，只是危害并不明显，所以不为人所知。

健康的快餐食法 其实，进食快餐是否有利于健康并不在于快餐本身，而是进食快餐的人如何去选择所进食的食物。

只要选择得当，针对其缺点而改善之，进食快餐并无不可。

第一，选择的食物营养要均衡。快餐其实有很多形式，在考虑进食时只要保证其中有肉类、淀粉类、蔬菜水果类及乳类制品就能达到营养均衡的效果。

第二，不要选多油和太甜的食物。太多油、太甜的食物食用时要适量，不宜大量进食，否则会摄取过高的热量，危害身体健康。

第三，不要选太咸的食物。如即食面的汤包、汤料等都含有很高的盐分，浅尝无妨，多用就不利于健康；最后，要加吃水果。水果是快餐中比较缺乏的食物，可以考虑在快餐之后吃一个水果，如果太麻烦的话，可以饮鲜榨的果汁代替，既快捷方便，又有益健康。

营养均衡的饮食法 不偏食：食物烹调多变化，以避免儿童偏食，营养必须要均衡。油炸、烘、烤食物较不易消化，且许多材料易受高温分解，要注意食品的营养调配。

多吃天然的食物：天然食物可以更好地保留食物本身的营养（食用生菜类必须清洗干净，减少农药残留）；过度加工的食物常失掉很多的营养。

维护肠道干净：要补充适当的食物纤维，虽然纤维素无法供给人体任何营养，但它却有使肠子蠕动正常，并有助于降低胆固醇含量及稳定血糖、改善便秘，预防痔疮、肥胖、结肠癌及许多其他的疾病的功能。

避开禁食的食物：刺激性饮料如浓茶，酒等，以及油脂、肥肉、过甜过酸的食品，尽量减少或避免。

此外避免吃硬果类等不易消化的食品，如粒状花生、核桃、杏仁果等，禁止吃发泡类饮料，如可乐等强酸性饮料（pH值2.2）。

要吃早餐：早餐热能总量应充足，而且要配比合理。

从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖大约在7~12毫摩尔/升分升之间。

人体进入活动状态以后，肌肉需要糖分，当血糖降到6~6.5毫摩尔/升，人体便会感到饥饿。如果没有早餐供应血糖，肌肉与脑所需血糖就必须由肌肉中的蛋白质转化成糖分以供消耗。但肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑的血糖仍会很低，这时人容易感到疲劳，反应迟钝，注意力不集中，精神萎靡，工作效率降低。

所以，热量充足、营养均衡的早餐是一整天健康活力的源泉。

狼吞虎咽 在当前讲究时间效率的时代，有些人往往在进餐时狼吞虎咽，尤其是许多学生和上班族，吃饭速度相当快，狼吞虎咽，三下五除二，10分钟不到一顿饭就“解决”了，这种就餐行为对

<<令你震惊的健康忠告>>

人体健康极为不利。

不良影响 就餐时如果狼吞虎咽，食物在口腔中停留的时间必然会缩短许多，不能充分地跟唾液混匀，大块食物也得不到仔细的机械加工。

大块食物既影响了唾液对食物的消化，又加重了胃的负担。

长此下去，除了可能易患胃肠疾病以外，还可能因为消化吸收不佳而影响身体健康。

“狼吞虎咽”不仅加重胃的负担，影响肠的消化和吸收，还会导致肥胖。

很多办公室一族的午餐，都是在非常匆忙的状态下吃完的。

进食速度过快，食物未得到充分咀嚼，不利于口中食物和唾液淀粉酶的初步消化，加重肠胃负担；咀嚼时间过短，神经仍在过度兴奋之中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。

不细嚼慢咽的好处 中国有句古话叫“食弗百咬，进食难消”，意思是说不细嚼慢咽就不利于消化。

细嚼慢咽是中医学和印度传统医学推荐的维护健康最基本的指导方针，咀嚼是进食的第一程序，细嚼慢咽有利于牙齿与牙周组织的健康，同时直接影响胃肠的功能，还有利于促进唾液的分泌。

唾液中含有多种物质，当咀嚼时分泌出来的大量唾液与食物混合、溶解、相互作用，既可以促进机体对营养素的消化吸收，又可以改变食物中的有毒物质的化学结构，而起到解毒作用。

经常多次的咀嚼还可以促进大脑的发育，其原因是，咀嚼是接受大脑的指挥，同时又不断地给大脑以刺激。

从另一个角度讲，消化系统的工作程序是：食物先在口里被牙齿咀嚼磨碎，进入胃部变为半流质的糊状物，再到小肠中被消化。

当整个消化系统都处于正常工作状态时，人体就能从食物中吸收到足够的营养。

细嚼慢咽能促使唾液腺分泌对身体有益的各种消化酶和激素，如腮腺激素可以促进毛细血管的新生，防止肌肤老化，还能使牙齿、骨骼和肌肉变得强健。

唾液中的过氧化物酶，不仅具有消除碱性物质毒性的作用，还可以消除碱性物质制成的活性氧。

根据有关专家报告，与唾液混合的时间越长，碱性物质的毒性越小：如果每口饭都能够咀嚼30次，就能基本消除碱性物质的毒性。

同时，细嚼还可以刺激大脑，激活大脑的功能，提高记忆力、思考力和注意力，并促使血液中的葡萄糖含量增加，刺激大脑的满腹中枢，并可以促使定量饮食。

吃饭时喝水等同于狼吞虎咽 很多人喜欢一边吃饭一边喝水，认为这样比较容易消化，其实这样无异于狼吞虎咽给身体带来的危害。

吃饭时，食物在口腔里被牙齿咀嚼磨碎后，就开始发生化学作用，即唾液酶对食物的水解作用。唾液是腮腺、颌下腺、舌下腺的分泌物，腮腺唾液含有大量的淀粉酶，可以将淀粉分解为糊精，进而分解成麦芽糖和葡萄糖供人体吸收。

如果此时一边吃饭一边就着水喝，由于水的参与冲淡了唾液、胃液和肠液等消化液，降低了其消化功能，会直接影响小肠绒毛对营养物质的吸收功能。

一旦一边吃饭一边喝水的这种习惯被养成，人体内各种消化液的分泌就会逐渐减少，严重时会造成停止分泌。

如果消化系统分泌功能退化、削弱，往往容易造成消化不良等肠胃疾病。

这样，蛋白质、脂肪和淀粉等营养物质就不能被充分吸收。

<<令你震惊的健康忠告>>

编辑推荐

看似平常的饮食、美容、居家生活习惯，可能正在严重威胁你的健康！

《健康4：令你震惊的生活恶习》详细分析了百余种常见的生活恶习对健康造成的不良影响，并提出了轻松改掉这些坏习惯的办法。

让你自我对照，培养正确的生活习惯。

<<令你震惊的健康忠告>>

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>