第一图书网, tushu007.com

<<生活细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<生活细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787546401324

10位ISBN编号：7546401321

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代出版社

作者：良品

页数：183

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

前言

在一切幸福中，最让人感觉幸福的是什么？
金钱？
名利？
还是地位？
都不是，是健康！
人的健康胜过其他任何幸福！
甚至有这样一种说法：一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。
那么，怎么样才能获得健康呢？
把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的！
只有自己真正掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。
与那些必须要做的事情相比，健康细节是最容易被忽略的。
关注健康细节，了解一些简单的保健常识，树立科学的保健理念，培养良好的生活习惯，并长时间保持，就能取得用金钱都买不来的健康。
反之，如果忽略生活中的健康细节，任何微小的恶习都可以让你疾病缠身，甚至危在旦夕。
《生活细节决定健康》一书，从如何注意起居细节、着装细节、职场细节、运动细节、休闲娱乐细节、饮食细节、养生保健细节等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质等一系列问题进行了较为全面而具体的介绍。
不要等到疾病缠身才明白健康的可贵，与不良的生活习惯早点说“拜拜”。
从身边的细节入手，远离那些看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。
一点一点地积累，很快你就能够轻轻松松、开开心心地享受健康的人生了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《生活细节决定健康》一书，从如何注意起居细节、着装细节、职场细节、运动细节、休闲娱乐细节、饮食细节、养生保健细节等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质等一系列问题进行了较为全面而具体的介绍。

不要等到疾病缠身才明白健康的可贵，与不良的生活习惯早点说“拜拜”。
从身边的细节入手，远离那些看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。
一点一点地积累，很快你就能够轻轻松松、开开心心地享受健康的人生了。

<<生活细节决定健康>>

书籍目录

第一章 生活起居：家人的健康密码一、个人卫生细节1.洗头有讲究2.洗澡的“ 学问 ”3.洗脸也有禁忌4.选择牙膏、牙刷有讲究5.刷牙漱口的注意事项6.剔牙的利弊7.舔嘴唇的坏处多8.鼻孔不能随便挖9.不要随便掏耳朵10.经常梳头有益健康吗11.梳子不能公用12.醉酒后能洗澡吗13.毛巾要定期更换14.卫生纸并非越白越好15.起床20分钟后再刮胡子16.别用手指蘸唾液翻书或点钱17.经常挤压手指关节不健康吗二、家务劳动细节18.内衣、外衣、袜子要分开洗19.洗衣机需要清洗吗20.你会洗碗吗21.马桶并非“ 一冲搞定 ”22.电话机要常消毒23.如何清洗饮水机24.如何清洗电冰箱25.用手拧拖把使不得26.当心微波炉损害健康27.小心“ 空调病 ”28.化纤布不能当抹布29.莫忽视钥匙上所藏污垢30.起床后不要马上叠被子三、居家健康细节31.清晨不宜开窗通气32.电脑键盘比厕所还脏33.新房不宜立即入住34.居家铺地毯不卫生35.常点蚊香不健康36.住房不超六楼最合适37. 四种花卉室内不宜养38.如何让室内温暖而不干燥39.谨防“ 宠物病 ”40.最好别卧床看书41.蹲厕所时抽烟、看报坏处多42.别在强光下看书43.憋大小便危害大44.走路背手害处多45.跷二郎腿有危害46.隔夜龙头水有害健康47.饭后吸烟害处大48.发短信太多也会影响身体健康49.室内擦皮鞋影响健康第二章 衣着打扮：穿衣戴帽有讲究一、衣打扮：衣戴帽有讲究1.走出夏天穿衣的误区2.冬天衣服并非越厚越保暖3.新衣服要洗后再穿4.干洗衣服不宜马上穿5.衣服放太久了还能穿吗6.穿丝绸衣服有益健康7.牛仔裤不宜长期穿8.穿羊毛衫的正确方法9.慎穿羽绒服10.游泳后泳衣要洗晒干11.女性不宜穿花色内裤12.不宜常穿丁字裤13.冬天穿裙装易生病14.选择适合自己的胸罩15.隐形文胸存在哪些问题16.不宜长时间穿露脐装17.不要长时间穿健美腹带裤18.戴帽子要注意哪些事项19.贴身尼龙衣裤有害健康吗20.挑选、佩戴丝巾时必备知识二、穿鞋细节21.尖头鞋不能常穿22.穿运动鞋有讲究23.长时间穿高跟鞋有害健康24.穿气垫鞋要谨慎25.不宜常穿橡胶塑料拖鞋26.“ 松糕鞋 ”少穿为妙27.老年人穿平底鞋无益健康三、饰物细节28.首饰宜常戴常摘29.彩色隐形眼镜不要戴30.戴变色眼镜利少弊多31.宝石首饰是健康“ 杀手 ”32.假玉对健康有伤害33.戴手表睡觉害处多34.珍珠的佩戴与保存35.贵金属饰物会影响健康36.单肩短带挎包会伤身第三章 美容化妆：既美丽，又健康一、护麟镪节1.冬季皮肤如何锁水保湿2.你知道美容保养与时间的关系吗3.清除粉刺的三大战略4.慎用美白祛斑产品5.保持皮肤白皙有秘诀6.皮肤长期保持弹性有妙招7.让睡眠成为美化肌肤的最佳手段8.敷面膜细节把握有讲究9.电脑族如何保护皮肤10.吸烟会使皮肤老化11.盐吃太多易长皱纹二、护发细节12.护发的常见误区13.预防头屑的6招14.梳理头发的8个正确步骤15.如何让头发远离静电16.睡眠不好当心脱发17.自行染发要注意18.油性头发的护理19.护理卷发的诀窍20.长发虽美但影响健康三、化妆细节21.改变美容陋习22.鉴别变质化妆品的技巧23.涂抹口红要注意卫生24.请勿忽视化妆性眼病25.孕期化妆潜在危害大26.正确使用香水27.化妆时间不宜超过10分钟第四章 职场打拼：办公室谨防亚健康一、办公用品便用细节1.电脑族养眼常识2.谨防办公桌成为细菌集散地3.常在电脑前工作应补充维生素C4.液晶显示屏也伤眼5.复印机对人体健康影响大6.歪着脖子打电话影响健康7.笔记本电脑适合天天用吗8.手机越小越不防辐射二、办公室保健细节9.办公室坐班族正确坐姿保护脊椎10.长期熬夜免疫力下降11.写字楼里的健康杀手12.小动作保大健康13.缓解颈椎病有妙招14.自我按摩消除疲劳15.白领巧妙摆脱春困纠缠16.白领请多做深呼吸运动17.色彩影响职业心理健康18.不要忽视了现代人的心理疲劳19.男性白领注意你的啤酒肚第五章 运动休闲：健康的真正支点一、运动健康细节1.运动前一定要做热身运动2.运动时间的选择要科学3.如何避免运动损伤4.运动后沐浴效果好5.不要在公路边散步6.有雾天气不宜在室外运动锻炼7.让运动事半功倍的小技巧8.晨练运动的注意事项9.常做伸展运动可增加柔韧度10.清晨户外“ 深呼吸 ”有害健康11.运动中如何补水12.赤脚走路对健康有益13.倒走和倒跑虽好但不安全14.冬季长跑的防护要领15.长跑后不宜马上休息16.避免打羽毛球受伤有妙招17.“ 饭后百步走 ”应因人而异18.游泳后晒黑不等于晒出了健康19.如何处理游泳时的抽筋现象20.运动强度不是衡量健身效果的完全标准21.跳绳好处多22.胖人不宜参加长跑运动23.家务劳动不能代替体育锻炼24.赶走“ 将军肚 ”很简单25.床上展操也可锻炼身体26.憋着大小便锻炼有害无益二、娱乐体闲细节27.跳街舞既塑形又减压28.久打麻将危害多29.打牌娱乐时要小心健康30.欣赏音乐时音量要适中31.轻声哼唱好处多32.如何防治“ 卡拉0K病 ”33.上网时间过长有害健康34.打雷时垂钓不安全35.经常听耳机有害吗36.看电视也有注意事项37.转呼啦圈要适度38.用手机玩游戏会有害健康39.合理泡温泉对健康有益第六章 外出旅行：路上更要注意健康一、旅行前的准备1.旅行前必须做好的准备工作2.因季选旅行地点3.外出旅游要带蒜4.合理安排旅行日

程5.旅行中应携带的药物6.怎样选择旅游服装7.如何选择出行背包二、旅途需知8.旅行途中要保持身心健康9.忌坐飞机的人群10.晕车晕船怎么办11.吃什么能快速消除旅途疲劳12.乘机饮食“ 四忌 ”13.空调车里“ 避暑 ”很危险14.旅游车上看电视伤眼15.乘汽车最好不要闭目养神16.晕车晕船有妙招17.解除旅途疲劳的妙方18.旅满生活中的最佳温度都是多少19.徒步旅游如何保证安全20.旅行如何防“ 上火 ”三、旅行小麻烦解决方案21.假日出行防传染病22.旅行如何防腹泻23.夏日旅行中暑和晕厥的防治24.野外旅游受伤急处理25.高原旅游要注意什么26.怎样预防旅途中脚磨伤27.旅游时腿肿怎么办28.野外旅游莫露宿29.旅游失眠怎么办30.秋季登高有益健康第七章 饮食营养：餐桌上的健康智慧一、喝出健康——饮品细节1.一次喝水过多会“ 中毒 ”2.饮水勿求纯3.清晨喝淡盐水有益健康4.哪些开水不能喝5.开盖时间过长的汽水能喝吗6.常喝果蔬汁有益健康7.喝未煮熟的豆浆易中毒8.能空腹喝酸奶吗9.饮用牛奶要科学10.多喝咖啡对健康有影响11.为什么吃海鲜时不能喝啤酒12.饮酒并不能防寒13.吸烟时别喝咖啡14.啤酒和烈性酒不能同饮15.浓茶不解酒反伤身体16.饭前饭后少喝茶17.茶叶能多次冲泡吗18.不要喝剩菜汤19.盛夏喝什么温度的水最解渴二、吃出健康——进食细节20.饥不择食伤肠胃21.吃米带点糠，有利于健康22.水果不能当正餐23.早餐不宜只吃干食品24.边吃饭边喝水影响消化25.未成熟的西红柿能吃吗26.口味偏咸的人怎样吃27.熏烤食物应少吃28.水果鲜吃好还是榨汁喝好29.吃水果要削皮30.长时间吃木炭火锅易窒息31.火锅肉片涮法有讲究32.生食海鲜，危险33.常吃方便面危害健康34.打包剩菜要区分35.素食主义者也要吃肥肉36.常吃汤泡饭易得胃病37.咸菜腌透后才能吃38.鲜木耳吃不得39.鲜吃黄花菜有招40.臭豆腐不能多吃第八章 养生保健：小细节成就大健康一、特定人群健康细节女性保健细节1.熬夜女人需要内调外养2.女性不宜骑硬座自行车3.不能用香皂洗乳房4.能否用清洁剂洗阴道5.经期不宜拔牙6.不宜服用避孕药的人群7.卫生棉条需要经常更换吗8.谨防卫生巾过敏9.经期慎过性生活……第九章 疾病防治：科学用药，健康无忧

章节摘录

1.洗头有讲究　　头发每天都会沾上很多灰尘，即使戴着帽子，由于头皮上皮脂腺分泌物不断积累，头屑的不断出现，几天不洗，头就很脏了。
洗头虽然谁都会，但要洗得科学、健康，却是有讲究的。
（1）洗发的水温水温直接影响洗头的效果，水温太低不易去除污垢。
水温太高也不行，当毛发在较高压力蒸汽中消毒后，其抗拉力能量由正常的200克降为50克。
虽然人们不常用高温处理自己的头发，可是常用高温度水洗头会使头发松脆易断。
所以，无论是什么季节，洗头水的温度都不能过冷或过热，最佳水温为38°C（即稍高于体温）。
（2）洗发的次数究竟多长时间洗一次头为好？
应根据自己的发质和工作环境以及气候决定。
例如中性头发每周洗2～3次，干性头发每周洗1～2次，而油性头发最好每天洗1次。
2.洗澡的“学问”　　对大多数人来说，在干燥的冬季，每天洗澡很容易破坏正常的皮肤结构。
人的皮肤最外面是角质层，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，每天洗掉这部分，对皮肤有一定的保护作用。
但如果洗澡过勤，将伤害角质层，其保护皮肤的作用就会失去，皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉，皮肤就会干燥。
因此冬季每周洗澡2-3次是比较合适的。
如果对于某些人来说，天天洗澡的习惯不容易改变，那么就要特别注意洗澡的方法。
（1）水温在24°C～29°C为宜。
水温过高，皮肤表面的油脂更易破坏，毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度，给皮肤带来损伤，同时，还会增加心脏负担。

<<生活细节决定健康>>

编辑推荐

你的生活细节够健康吗？
活得健康，从生活的细节开始。
亚洲知名营养，健康，美容，养生专家联合打造。
每天、每时、每刻，都要把好细节关，构建最全面的健康防护网　49个家居健康细节：解密家人的健康密码　个人卫生+家居劳动+生活起居　36个衣着打扮细节：穿衣戴帽有讲究　着装+穿鞋+饰物　27个美容化妆细节：放心享受美丽　护肤+护发+化妆　19个职场从业细节：警惕办公室疾病　办公用品使用+办公室保健　39个运动休闲细节：享受运动的同时健康无限　运动健身+娱乐休闲　30个旅游出行细节：让你玩得尽兴又安全　旅游准备+旅游须知+旅行小麻烦解决方法　40个饮食健康细节：饮品+食品，吃得超健康、活得超滋味　115个养生保健细节：男女老少通通都适用女性保健+男性保健+性爱保健+宝宝保健+青少年保健+孕产妇保健+老年人保健+心理健康+睡眠健康　31个疾病防治细节：全面指导科学用药，权威处方教你快速疗病自医　生活家居、衣着打扮、美容化妆、职场打拼、运动休闲、外出旅行、饮食营养、养生保健、疾病防治9大类别，400多个与你息息相关的生活细节问题。
涵盖生活的方方面面，全方位扫描、排杀你身边的健康杀手。
每天，每时，每刻活得健康从生活的细节开始只有养成健康的生活习惯才能远离疾病。

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