

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

图书基本信息

书名：<<你的习惯正确吗?-生活中常见的168个健康误区>>

13位ISBN编号：9787113144555

10位ISBN编号：7113144551

出版时间：2012-7

出版时间：中国铁道出版社

作者：闫会平

页数：246

字数：320000

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>

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

内容概要

人们常说：“老天是公平的”，其实生活也一样。

只要你用心去观察生活中的点点滴滴，养成好的生活习惯，改正不良的习惯，生活就会派“健康”和“快乐”时刻保护你。

相反，如果你总是对生活漠不关心，处处忽视生活细节，纵容不良习惯的猖獗，那么生活就会在你的 人生路上设下“误区”陷阱，危害身心健康。

让闫会平编写的这本《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》给你一双“慧眼”，识别生活中的误区，使你从遮盖着的“传统习惯”外罩的误区中走出来。

《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》是一本“生活指南”，可以告诉你接下来的生活之路如何走。

《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》是一本值得大众珍藏、馈赠亲朋的“健康宝典”，涉及生活的方方面面，旨在帮助人们提高生活质量，踏上健康大道。

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

书籍目录

饮食篇

- 误区1 高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨
- 误区2 牛奶不适合中国人的体质
- 误区3 吃水果越多对健康越有益
- 误区4 凭常识去买果蔬鱼肉蛋
- 误区5 讲究饮食卫生不需科学方法指导
- 误区6 高超的烹饪技巧会让饭菜营养更合理
- 误区7 低盐饮食一定健康
- 误区8 减肥不能吃脂肪及肉类
- 误区9 喝茶饮醋有益无害
- 误区10 胃口好，身体就好
- 误区11 食品添加剂非常不安全
- 误区12 腌制食品可以刺激食欲
- 误区13 夜间加餐对身体百害而无一利
- 误区14 晚餐不如早餐和午餐重要
- 误区15 补品都是可以补身体的好东西
- 误区16 牙齿应该“欺软怕硬”
- 误区17 喝咖啡提神醒脑还能减肥
- 误区18 无糖食品一定不含糖
- 误区19 补钙需要喝骨头汤、多晒太阳
- 误区20 饭后一支烟，赛过活神仙
- 误区21 补水就是渴了就喝
- 误区22 饭后百步走，活到九十九
- 误区23 全麦面包就是全麦食品
- 误区24 喝维生素C果汁饮料更健康
- 误区25 豆浆里什么都能加
- 误区26 吃素的人都长寿
- 误区27 肚子饿了再吃饭
- 误区28 调味佐料多多益善
- 误区29 消过毒的一次性餐具很安全
- 误区30 彩陶餐具为生活添情调
- 误区31 边吃饭边看电视

起居篇

- 误区32 低碳生活与我无关
- 误区33 赖床有益身心健康
- 误区34 醒了就应该立刻起床
- 误区35 昏暗灯光下看书会伤眼
- 误区36 睡觉是养生通用的法宝
- 误区37 不愿意做温室里的植物
- 误区38 床上用品暖和、舒适就行
- 误区39 用烫水洗澡解乏
- 误区40 用了吸油烟机就可以无后顾之忧
- 误区41 吹空调对健康没有多大伤害
- 误区42 微波炉很可怕
- 误区43 相信“高枕无忧”

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

- 误区44 冬季开窗容易感冒
 - 误区45 液晶显示器对眼睛没伤害
 - 误区46 室内养花可以净化空气
 - 误区47 冬季穿得厚厚的可以保暖
 - 误区48 打鼾说明睡眠质量高
 - 误区49 夏天用凉水洗脚有助于散热
 - 误区50 为了保持卫生,耳朵应该经常掏
 - 误区51 挠痒痒很舒服
 - 误区52 午睡时间越长越好
 - 误区53 老夫老妻共用花镜不碍事
 - 误区54 憋急了才去厕所
 - 误区55 牙刷没坏就不需要换
 - 误区56 熬夜之后睡眠可以补回来
 - 误区57 没睡够8小时就是失眠
 - 误区58 鼻子抠一抠就行,不用洗
 - 误区59 牙膏可以一直使用同一个牌子
 - 误区60 只需要在饭前便后洗手
 - 误区61 医院每天都消毒,所以很干净
 - 误区62 屁不能随便放
 - 误区63 洗过的衣服一定很干净
 - 误区64 只要鞋子合脚就可以一直穿
 - 误区65 衬衫扣子要扣到最上面一颗
 - 误区66 把牙具、毛巾放在卫生间
 - 误区67 感觉到累了才是休息的信号
 - 误区68 地毯既美观又卫生
 - 误区69 垃圾桶满了再倒
 - 误区70 手机、电脑无需清洗
 - 误区71 空气清新剂健康卫生
 - 误区72 卫生纸很卫生
 - 误区73 晚上睡觉的时候要紧闭门窗
- 医疗篇
- 误区74 一感冒,立刻喝姜汤
 - 误区75 感冒、发热饮食不忌讳
 - 误区76 打针后用手揉搓针眼可消肿
 - 误区77 啤酒养胃,所以胃病患者可以喝啤酒
 - 误区78 相信“久病成医”
 - 误区79 老年人记忆力减退很正常
 - 误区80 葡萄糖是一种营养品
 - 误区81 服药可以不用水
 - 误区82 煎中药应该越浓越好
 - 误区83 肝病患者只忌食肉类
 - 误区84 蚊虫叮咬,找花露水帮忙
 - 误区85 点滴速度太慢,自己来调
 - 误区86 补钙,多多益善
 - 误区87 稍微发热就吃退热药
 - 误区88 国产药比不上进口药
 - 误区89 中药对人体无害

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

误区90 凭自我感觉服用降压药

误区91 糖尿病人不能吃水

误区92 只要血压正常就不会脑卒中

误区93 脑卒中发病太突然, 没有办法预防

误区94 口腔溃疡就是上火了

误区95 便秘就是大便干结

误区96 假牙不需要护理

误区97 扭伤之后贴膏药

误区98 止痛药可以随便吃

误区99 牙疼不算病

误区100 感冒刚好就不会再被传染

误区101 失眠时数羊

保健篇

误区102 用不着每年做一次体检

误区103 补充维生素多多益善

误区104 养生是老年人的事

误区105 一定要定期洗牙

误区106 只有老年人才会患心脏病和脑卒中

误区107 打疫苗是孩子的事

误区108 精神疾病离自己很遥远

误区109 洗肠、断食, 一切为排毒

误区110 盐水漱口很保健

误区111 冬季戴口罩有助于预防感冒

误区112 喝白酒可以帮忙抵御寒冷

误区113 长时间蹲厕所可以培养便意

误区114 老年人应该和年轻人一样风风火火

误区115 按摩器人人都适合

误区116 用牙签可以保持牙齿和牙龈卫生

误区117 勒紧裤腰带有益健康

误区118 老打哈欠说明精神不振

误区119 上了年纪的人应该睡软床

误区120 有钱难买老来瘦

误区121 “从不感冒”是好事

误区122 腰酸背痛时, 揉一揉就好了

误区123 生病了就应该立刻休息

误区124 养生就是跟着感觉走

误区125 常喝中药茶对身体有益无害

误区126 保持阳刚应该一味补肾

误区127 只有女性才有更年期

误区128 女性并不需要补肾

误区129 老年人的生活环境越静越好

误区130 老夫老妻应该分房睡

误区131 五十岁以后没有性生活需求

误区132 热水坐浴对前列腺百利无害

误区133 清洗阴道越勤越好

误区134 阴道出血就是月经

健身篇

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

- 误区135 停止运动肌肉就会转化成脂肪
- 误区136 跑步比走路更减肥
- 误区137 健身房运动是提高生命质量的体现
- 误区138 体力劳动可以代替体育锻炼
- 误区139 爬楼梯锻炼人人都适合
- 误区140 出汗多少是衡量运动是否达标的标准
- 误区141 运动健身也要起早贪黑
- 误区142 一个星期猛练一次就够了
- 误区143 冬练三九，夏练三伏
- 误区144 女性不需要进行力量练习
- 误区145 听广播锻炼效果更好
- 误区146 认准一种锻炼模式走到底
- 误区147 冬天应该在家里猫冬
- 误区148 运动过程中不需要喝水
- 误区149 早上起床后锻炼最好
- 误区150 运动的鞋子舒适就行
- 误区151 运动不剧烈，所以不需要热身
- 误区152 晨练后应该睡个回笼觉
- 误区153 肌肉酸痛说明锻炼有效
- 误区154 睡前做剧烈运动可以睡得更香
- 误区155 只要能坚持，在哪锻炼都没关系
- 误区156 只要是锻炼，什么运动项目都可以

心理篇

- 误区157 总是想“如果当年……”
- 误区158 相信“人活一口气，树活一张皮”
- 误区159 说话不离“想当年……”
- 误区160 觉得生活工作都没劲
- 误区161 自己一个人呆着最好
- 误区162 老是见不得别人好
- 误区163 “我怎么什么都不如人”
- 误区164 钻牛角尖
- 误区165 多愁善感，触景生情
- 误区166 “明天就要……了，我还没准备好”
- 误区167 “我怀疑……”
- 误区168 总想一口吃成个胖子

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

章节摘录

误区1 高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨 生猛海鲜，光是看橱窗上的这几个字就够让人浮想联翩。

味道鲜美的虾啊蟹的，高蛋白、低脂肪，多吃一点也不用嚷嚷着减体重。

然而，营养专家认为，海鲜多食无益。

嗜吃海鲜，当心引发痛风 吃海鲜过多，会使身体摄取的嘌呤量大增，导致体内尿酸量急剧增加，极易诱发痛风。

痛风原本是属于五六十岁的老人容易患上的“富贵病”，但现在却是越来越趋于年轻化。

这是因为现在人的饮食结构正在发生变化，人们对海鲜和肉的摄入量大增。

例如：涮一次海鲜火锅，体内摄人的嘌呤量就是平时正餐的10倍。

相对而言，人体嘌呤代谢功能弱，无法处理这么多的嘌呤，由此就可能诱发痛风。

吃海鲜也会“吃”出脂肪肝 在生活中，很大一部分的人认为只要不吃肥肉就不会患上脂肪肝。

事实上，这种认识是错误的，其实不少含有高蛋白的海鲜也可以导致脂肪肝的出现，比如富含胆固醇及甘油三脂的蟹类和海鱼、鱿鱼等。

海鲜+维生素C=砒霜 海鲜中含有多种营养；而维生素C也是人体所必需的，但二者不能在一起混合搭配吃，这是因为虾类等软壳的海鲜中含有高浓度的五钾砷化物，这种物质在体内遇到维生素C就会发生化学反应，转化为三氧化二砷，这是一种毒性极强的物质，它还有一个俗名：砒霜！

夏天吃海鲜最易犯的几个错误 夏天，人们喜欢在吃海鲜的时候，边吃边喝啤酒，十分的惬意。

殊不知，海鲜中富含苷酸和嘌呤的成分，而啤酒中的维生素B₆。

，能有效地促进嘌呤和苷酸分解，并和这两种物质发生化学反应。

从而导致尿酸含量的迅速增加，致使体内的平衡被破坏，若尿酸无法及时排出，会诱发痛风或者结石。

严重时，会导致病人浑身起疙瘩，疼痛不止甚至无法行走。

还有人夏天喜欢生吃海鲜。

其实海鲜本身含有致病性很强的细菌，外加上现代的海鲜产品的生产环境和运输环境被严重的污染，致使海鲜中含有多种毒素，所以最好还是将海鲜蒸煮之后再进食。

如果必须要生吃，最好是先在冰箱内冷冻两个小时左右，再用盐水浸泡15分钟左右进行杀菌。

对喜爱烧烤的人来说，海鲜烧烤是他们夏天的最爱，但烧烤经常只是把海鲜表层的细菌杀死，中心的细菌却仍然活着。

另外，如果是白灼的话，时间最好久一点，这样，细菌才能彻底地被消灭。

正确做法：海鲜夏天这样吃 吃海鲜的时候可以适量喝一些白酒，这样能起到杀菌的作用；切忌不要喝啤酒；同时要大量饮用白开水，及时排除尿酸。

误区2 牛奶不适合中国人的体质 有报道称，中国人不宜喝牛奶，原因是中国人体内缺乏一种酶，不能吸收牛奶中的营养成分，反而会将其转化成脂肪吸收了。

其实这种说法并没有足够的科学依据。

牛奶对增强国民体质有重大意义 牛奶中含有大量的极易被身体吸收的钙，以及丰富的钾、镁、磷等多种矿物质，能有效地提高健康体质。

其中，钾可以减小脑卒中的几率；镁可以提高心脏的工作能力；磷能促进体内的代谢平衡；锌能帮助伤口尽快愈合；铁及铜能增进大脑工作的效率……另外，喝牛奶还能帮助睡眠，预防动脉硬化，提高人体免疫力，从而增强体质。

喝牛奶并不会使胆固醇增高 喝牛奶并不会令体内胆固醇含量增高，这是因为牛奶中含有一种乳清酸，能抑制胆固醇，使胆固醇降低。

而且胆固醇在牛奶中的含量很低，仅仅是同等质量的瘦猪肉的17%，鸡肉的11%，羊奶的38%，所以老年人和肥胖人群完全不用担心牛奶会提高胆固醇含量的问题。

而且，经常喝牛奶对高血压有一定的治疗作用，还能起到防治冠心病的作用。

明星张曼玉平时的饮食以清淡为主，但蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物都要达标，不能过少。

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

她在减肥时一天3杯纯牛奶是必不可少的。

她认为牛奶既可以补充人体必需的养分，还能为女性补充钙质，是非常好的瘦身和滋养佳品。

不要空腹喝牛奶 空腹喝牛奶，会导致牛奶在体内停留时间过短，其营养物质无法被人体吸收，而白白造成浪费；另外，空腹喝牛奶，会导致牛奶中大量的水分稀释胃液，从而影响食物的吸收；空腹喝牛奶还会导致腹泻。

最好在喝牛奶前吃些面包、鸡蛋等，延缓牛奶的代谢速度，提高人体对营养物质的吸收率，便于牛奶最大限度地发挥营养价值。

另外，牛奶也可以在两餐之间喝，能有效提高牛奶的利用率，同时还提高人体对牛奶的耐受力。

袋装牛奶不需要加热再喝 生活中常见到把袋装的牛奶直接放到微波炉里加热，或者丢进开水中热一下。

其实，这两种方法给人体健康带来了极大的隐患。

因为牛奶的外包装袋本身虽然没有毒副作用，但其包装材料主要是由聚乙烯组成的。

聚乙烯遇热后，会分解出一些有毒物质渗入到牛奶里，给人体造成危害。

其实袋装的牛奶在加工的过程中，其卫生保障条件还是比较可靠的，所以，饮用的时候一般不需要加热，以防破坏牛奶完好的营养成分。

正确做法：牛奶不要煮沸喝 煮沸牛奶，其营养价值就会大打折扣。

并且，如果把牛奶煮沸，其所含的乳糖就会发生焦化的现象，这种焦化的糖属于致癌物质。

其实，加热牛奶以达到消毒的目的，不一定要煮沸，保持牛奶60℃下6分钟或者70℃下3分钟，牛奶消毒就可以完成了。

P2-5

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

编辑推荐

《你的习惯正确吗？

生活中常见的168个健康误区》从饮食、起居、医疗、保健、健身、心理六大方面，揭示生活中常常使人们“沉陷”的误区，指明经常被人们忽视的生活细节，并给出了相应的正确做法，帮助人们科学、理性地“回归”健康大道。

健康，其实真的没那么难，只要有改变的态度再加上闫会平编写的这本《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》就足够了。

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>