

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787506290388

10位ISBN编号：7506290383

出版时间：2008-1

出版时间：北京世界图书出版公司

作者：蒋泽先，桂芬主编

页数：280

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>

## <<习惯决定健康>>

### 内容概要

在日常生活中，您或您的家人是否有这些习惯？

《健康的每日提醒：习惯决定健康》为您健康的每日提醒： 1. 婴儿食品用微波炉加热的习惯。  
最好不要用微波炉加热，易破坏营养，维生素丧失或降低营养价值。

2. 幼儿吃菠菜补血的习惯。

菠菜中含有大量草酸，易与钙、镁合成草酸钙和草酸镁，沉淀物质。

儿童多吃菠菜会致使缺钙。

3. 孕妇吃山楂的习惯。

多吃山楂会致子宫收缩，习惯性流产的女性不宜吃。

4. 常吃烟熏肉饮酒的习惯。

烟熏肉易致癌，不宜多吃。

5. 吃蟹、饮茶、吃柿子的习惯。

蟹为高蛋白，茶与柿子内均含高鞣酸。

两者结合易形成块，严重者致肠梗阻。

提示吃蟹后一小时不能喝茶。

6. 空腹吃香蕉的习惯。

空腹吃香蕉可以使人骤然增加钾、磷、钠，使微量元素失去平衡。

7. 冰箱内熟食随时食用的习惯。

冰箱只是保鲜作用，不能消毒，冰箱所控温度一样有细菌繁殖，冰箱取出的食物一定要回锅。

8. 烹调蔬菜加锅盖的习惯。

加盖使一些有害物质无法挥发出去。

9. 食用反复高温加热食用油的习惯。

食用反复高温加热的食用油易致癌，其油炸食物儿童不宜多吃，有害身体。

10. 豆类当饭吃的习惯。

豆类制品含有大量皂苷，多吃可诱发结石症。

还可以抑制铁元素，致贫血。

## 作者简介

蒋泽先，南昌大学一附院主任医师、教授、硕士研究生导师。

从事口腔医学临床教学科研工作近40年，是江西省口腔颌面外科学术带头人之一，主编医学专著数部，发表医学论文80余篇，报告文学10余部，计400余万字，被多家报纸、网站媒体转载或连载，其医学科普作品更是深受广大读者的好评。

主要著作： 医学专著：2003年主编之一《现代手术并发症学》（2007年获“首届中国出版政府奖”）。

2003年参编《急诊医学》。

2006年主编《现代牙科诊所指南》。

文学、社会学专著：1992年著《走进伊甸园：中国婚姻当代启示录》。

1998年著《善待生命丛书》。

2001年著《医与患：中国医患关系报告》。

2005年著《中国农民生死报告》（2007年被推荐参评“鲁迅文学奖”）。

医学科普：2006年、2007年主编《百姓健康8元丛书》（第二辑、第三辑）。

2007年主编《常见病家庭指南丛书》。

## <<习惯决定健康>>

### 书籍目录

开篇习惯决定健康保健养生篇有利于提高个人卫生素质的好习惯饮食方面有利于身体健康的习惯有利于科学运动、科学睡眠的好习惯有利于工作学习的好习惯有利于自我保健的好习惯改掉生活中的坏习惯心理习惯篇良好的心理习惯不良的心理习惯不良的心理习惯与生理疾病儿童保健篇从小培养良好的生活与饮食习惯儿童的不良生活与饮食习惯中学生不良的饮食习惯儿童防止铅中毒性保健篇性生活的好习惯与坏习惯生活习惯与性欲性别与性心理习惯防病治病篇养成养胃的好习惯培养爱胆护胰腺的好习惯培养护肝的好习惯预防呼吸系统疾病的好习惯好习惯预防心血管系统疾病预防肾病的好习惯预防糖尿病的好习惯预防痛风的好习惯预防肿瘤的好习惯预防月经病的好习惯好习惯预防传染病后记

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

习惯决定健康：健康的每日提醒：播下一个行为，你将收获一种习惯；播下一个习惯，你将收获一种性格；播下一个性格，你将收获一种命运。

1 好习惯成就人生，终身受益：人类的躯体在几十万年中并无太大的变化，而生活方式的改变却显而易见，尤其是近十几年变化更大。

上世纪30年代非洲土著人很少有胖子，而现在却比比皆是。

位于大西洋南部特里斯坦—达库尼亚岛，过去长期与外界隔绝，几乎没有人患龋齿，后来随着西方人的迁入，糖多了，龋齿患者也多了。

印度的男孩生下后就行包皮环切术，很少有人患阴茎癌。

日本人曾喜欢吃生鱼片和烟熏火烤的食物，寄生虫和消化道肿瘤成倍增长，后政府行文改变饮食结构和饮食方法，肿瘤的患病率才得以下降。

我国过去国民饮食以大米、豆腐、青菜为主，高血压、糖尿病、高血脂患者不多。

现在生活水平提高了，食品搭配不一样了，这类患者却不停地增长。

世界卫生组织曾向世界宣称：“生活方式疾病将成为全世界的头号疾病。

”习惯是生活方式最为直接的表现，某些生活方式一旦被固化下来，就成了习惯。

健康人格的内容很多，宽容、镇静、责任心、谦虚、礼貌等，这些人格特质在有的人身上可以表现得很强，在有的人身上则表现得不强。

因此，培养良好的习惯，是智慧性习惯和社会公德性习惯，有利于健康人格的形成。

牛顿第一定律里说到，如果没有力的作用或者合为零时，物体将继续保持原来的运动状态，而物体的这种性质就被称做是惯性。

.....

## <<习惯决定健康>>

### 编辑推荐

好习惯是健康人生的基础，也是长寿的银行。  
坏习惯，是百病之源，也是百害之首。  
千重要，万重要，自己关注自己最重要。  
这办法，那办法，养成生活好习惯就是好办法。  
少得病，不得病，靠得就是好习惯！  
习惯决定健康！

<<习惯决定健康>>

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>