

<<健康生活习惯小全书>>

图书基本信息

书名：<<健康生活习惯小全书>>

13位ISBN编号：9787508067124

10位ISBN编号：7508067126

出版时间：2012-1

出版时间：华夏出版社

作者：赵广娜, 廉勇

页数：307

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>

## <<健康生活习惯小全书>>

### 前言

好习惯让你远离疾病 疾病与生命总是相互缠绕，很少有人可以平稳地度过一生而不受到疾病的侵扰。

就像有人曾经说的：“疾病是人一生必经的河，而医生与药品都不是可以安全渡河的舟。

”诚若如此，我们在抵御疾病的路上应该何去何从？

答案其实很简单，从日常生活的点滴做起，培养健康的生活习惯，疾病自然对你望而却步。

如果把对健康的保持看做一种投资，这无疑是投资最低、获益最大的方法。

今天的习惯决定10年后的健康状况——养成正确的生活习惯，使人的机体全面恢复本能，是我们克服慢性疾病、增强体质的重要途径。

很多名人就是通过保持良好的生活习惯而健康长寿的，让我们一起来回顾一下：由于坚持养生“顺其自然”，重视食养，常进行步行、按摩、气功等锻炼，唐代“药王”孙思邈寿高101岁；遵循着“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”的习惯，清乾隆皇帝经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，寿高89岁，是中国封建皇帝中的长寿之最；合理膳食，坚持锻炼，乐观豁达，勤于动脑，重视家庭之乐，是当代巨人邓小平寿高93岁的秘诀。

他在75岁高龄时，健步登上了黄山，80多岁时，还能在大海中畅游一个多小时；相反的，东晋大诗人陶渊明虽才华横溢，却因一生嗜酒而影响了后代，五个儿子智力低下，没有一个聪明成才；2005年4月10日，由于劳累过度，著名画家陈逸飞因胃出血而辞世，享年59岁；2007年6月23日晚，由于工作忙碌而失约当月体检，中国曲艺家协会副主席、著名相声演员侯跃文突发心脏病，在北京逝世，享年59岁；从以上活生生的例子，我们不难得出结论：生活习惯，怎么重视都不为过。

这与性别无关、与名利无关、与成功与否无关，只要你想远离疾病，享受健康人生的馈赠，好的生活方式就应该成为你的必要选择。

不用找医生，不用花费太多钱，只需要一颗平常细致的心，生活的回报就将使你惊喜连连。

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，我们精心编写了此书。

本书从饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、出游、性生活、防病等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

衷心祝愿本书能成为您的良师益友，伴您迎接健康幸福的生活！

## <<健康生活习惯小全书>>

### 内容概要

我们绝大多数行为都是习惯使然，但很多是对身体健康不利的坏习惯，有良好的生活规律才有健康的身体，及早养成健康习惯，才是最有效的健康保障。

十大方面面面俱到，健康快乐，精力充沛，告别亚健康，大病小病通通远离！

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，赵广娜、廉勇精心编写了《健康生活习惯小全书》。《健康生活习惯小全书》从饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、出游、性生活、防病等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

## <<健康生活习惯小全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 饮食习惯——吃出健康远离疾病

走出亚健康迷雾

营养均衡，固身之本

一日三餐合理膳食

烹调习惯影响健康

限盐饮食才健康

向“垃圾食品”说“不”

上班族“喝对水保健康”

健康饮茶为身体“消消火”

#### 第二章 着装习惯——自在“包装”自在美丽

给“时髦”穿着把把脉

四季穿衣因时而宜

穿衣习惯好，疾病少侵扰

足下鞋袜须精心

#### 第三章 家居习惯——绿色家庭消灭病菌

多吹自然风，警惕“空调病”

别把冰箱当成“保险箱”

饲养宠物须当心

卫生习惯不“卫生”

室内污染不可轻初

床好，身体才好

居室养花，当心“花招”迷惑仿泓

“卫生间”卫生吗

居家好习惯，让病菌无孔可入

#### 第四章 睡眠习惯——优质美梦赶走失眠

告别“夜猫子”生活

合理作息，不欠“睡债”

睡眠习惯，你注意过吗

床上，请给身体“松绑”

科学睡姿自然舒适

解决失眠有妙招

#### 第五章 生活习惯——小习惯PK大麻烦

生命在于呼吸

起床也应多讲究

洗手也有大学问

细说洗脸

“心灵之窗”的保养细则

牙齿须善待

保护耳朵应精心

别让手机为疾病导航

让电视为健康让路

有车族，当心“久坐成疾”

娱乐放松须当心

#### 第六章 工作习惯——快乐办公健康加分

上班路上好习惯，健康生活早开始

## <<健康生活习惯小全书>>

办公室也要“环保”

健康工作八小时

办公族，告别静态生活

停止过劳“透支生命”

电脑族，好好爱自己

办公族，动起来

### 第七章 运动习惯——合理锻炼远离疾病

受用一生的健身计划

纠正你的运动误区

运动中的“天时”与“地利”

跑步，将疾病甩在身后

科学游泳，塑造健美体形

我为单车狂

男人，运动让你更加自信

女人，运动让你如此美丽

### 第八章 出游习惯——快乐旅行拒绝疾病

出游警惕“病从口入”

良好睡眠为出行加足马力

预防出游常见病

蜜月出行，健康第一

自驾游，健康习惯为伴

出国游保健要先行

充分准备，尽享飞行愉悦

### 第九章 “性”福习惯——和谐真爱幸福生活

男性，别拿健康不当回事

女人，要对自己的身体负责

单身贵族的健康隐患

性爱不当变伤害

避孕勿盲目

走出性爱误区

“性”福让你更幸福

### 第十章 防病习惯——锻制健康“黄金护甲”

家庭用药谨遵医嘱

善待自己，从体检开始

好习惯对抗春季流行病

炎夏，你的习惯健康吗

“多事之秋”，这样度过

冬季防病要先知

生活习惯决定血压指数

拒绝脂肪肝，要靠好习惯

前列腺问题不可小视

警惕“甜蜜杀手”糖尿病

好习惯让你远离心脑血管疾病

别拿打呼噜不当回事

轻松应对“节后综合征”

抗癌进行时



## &lt;&lt;健康生活习惯小全书&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：居室养花，当心“花招”迷惑你 室内摆放几盆花草，不仅美化环境，也有利于身体健康。俗谚说：“常在花间走，活到九十九。”

研究发现，从事园林工作的人往往很少得癌症，而且平均寿命比一般人长。花卉除了给人以视觉上的享受，带给我们更多的快乐外，或浓或淡的花香还是一剂保健良药，有怡情、醒脑、安神和祛病之效。

但养花选择不当，反而会造成室内污染。

室内植物应合理搭配，才更有利于身体健康。

健康须知 新装修的房子可养1~2盆吊兰，以吸收空气中的甲醛、一氧化碳、过氧化氮等有毒化学物质，起到净化室内空气的作用。

芦荟可减少苯、甲醛的污染，增加负氧离子的浓度。

万年青可有效地清除三氯乙烯的污染。

茶花、仙客来、紫罗兰、晚香玉、凤仙花、牵牛花、石竹、唐菖蒲等可通过叶片吸收二氧化硫。

龟背竹夜间有很强的吸收二氧化碳的能力，卧室里可放一盆。

夜间能吸收二氧化碳的植物还有仙人掌、蟹爪兰、绯牡丹、仙人柱、紫花凤梨、酒瓶兰等。

能净化空气的植物还有石榴、石竹、蔷薇、雏菊、一叶兰、莎草等。

家里如有过敏体质或哮喘病人，不宜养花粉多和香味太浓的花卉，如风信子、报春花等，以免诱发疾病。

家有儿童的，最好不养带刺的花卉，如仙人掌、含羞草等。

室内养花禁忌 专家指出，室内摆放植物不利于睡眠，其原因就是夜间植物放出二氧化碳，形成与人共争有限氧气的局面。

一些花卉不宜在室内摆放，应引起养花人的重视。

1.带有某种异味或浓烈香味的花卉 如松柏类，会放出较浓的松香油味，久闻会导致食欲下降和恶心。牡丹的沉郁异味，会使人精神萎靡、乏力气喘。

夜来香、郁金香之类香味浓烈，长时间在这种气味中，令人难以忍受。

水仙和玫瑰之类的名花，芳香袭人，时间一长，特别是在睡眠时呼吸这些花香，也会令人难受。

2.会使人产生过敏反应的花卉 如月季、玉丁香、五色梅、浮绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性，如碰触抚摸它们，往往会引起皮肤过敏。

重则出现红疹，奇痒难忍。

3.带有毒素的花卉 如仙人掌、含羞草、一品红、夹竹桃、黄杜鹃和状元红等不要在室内摆放。

民间称万年青为“哑棒”，并有“花好看，毒难挨”的口头禅。

经测定，它含有一些有毒的酶，其茎叶汁液对皮肤有强烈的刺激性。

习惯小提醒 多数仙人掌和多肉植物都有减少电磁辐射的作用，适合放置在书房或客厅内；菊花、蔷薇、百合、香豌豆花等花香，具有松弛神经、缓解精神紧张、解除身心疲劳等治疗神经系统疾病的功效；郁金香既可解除眼睛疲劳，还可以消除烦躁；丁香的气味使人沉静、轻松；紫罗兰和玫瑰花香使人心情愉快、舒畅。

另外，花的各种色调，从视觉上给人以纯洁、高雅、愉悦的感觉。

“卫生间”卫生吗 潮湿的卫生间空间，可能会是全家健康的杀手，你家的卫生间够安全、够健康吗？

卫生好习惯 毛巾，无论面巾、浴巾还是手巾，都经常与皮肤接触，用后又比较潮湿，最容易滋生病菌，所以要经常清洗、用消毒液消毒，然后在充足的阳光下晾晒。

坐便器的清洁刷通常是带菌的，可选择有开合底座、能自动收口的那种，这样清洁刷用后被“封住”了，细菌就不容易扩散到空气中。

而擦抹坐便圈也不可抹布，而是用一次性消毒湿纸巾。

## <<健康生活习惯小全书>>

### 编辑推荐

《健康生活习惯小全书》写到，来自数十位中外保健专家的健康忠告：60%的疾病由于不当生活方式导致！

饮食、穿衣、家居、睡眠、工作、运动……行为习惯决定健康！

今天注意小细节，明天远离大疾病！

如果忙碌的你最大的愿望就是自己和家人健康，赵广娜、廉勇编著的《健康生活习惯小全书》就是你最好的礼物——简单实用、全面科学的《健康生活习惯小全书》，健康宝典，一生珍藏！



<<健康生活习惯小全书>>

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>