

<<健康生活数字导航>>

图书基本信息

书名：<<健康生活数字导航>>

13位ISBN编号：9787509147788

10位ISBN编号：7509147786

出版时间：2011-5

出版单位：人民军医出版社

作者：李兴春 等主编

页数：141

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>

## <<健康生活数字导航>>

### 内容概要

居家生活，衣食住行，要做到科学饮食，起居有常，才能达到健康长寿的目的。李兴春等编著的《健康生活数字导航》从饮食、睡眠、休息、运动、环境卫生、穿戴化妆、孕产育儿、保健等几个面总结出百余条经验和建议，希望人们通过不断接健康生活的新知识、新理念，学会并习惯于用健康字来指导自己的生活，做到科学地生活，健康地生活。

《健康生活数字导航》语言生动，通俗易懂，适合热爱生活和追求健康的人阅读使用。

书籍目录

一、喝水吃饭的科学要求

- 1.不渴也要喝水
- 2.每天最少喝8杯水
- 3.老年人科学喝水的时间表
- 4.上班族必须要喝的6杯水
- 5.每次饮水200毫升左右为宜
- 6.水烧开放5~10分钟再喝为宜
- 7.每人每日可用10克绿茶泡水喝
- 8.饭后一杯茶并不科学
- 9.蜂蜜是人的“健康之友”
- 10.以谷类为主平衡膳食
- 11.提倡吃“九二米”、“八一面”
- 12.粗细搭配6:4
- 13.适当摄入没有营养的营养素——膳食纤维
- 14.增加番薯的摄入
- 15.荞麦是“全能营养冠军”应列入主食
- 16.不可冷淡了玉米、小米
- 17.世界卫生组织最新公布老年人饮食营养新标准
- 18.不要图方便常吃方便食品
- 19.每人每天吃1个鸡蛋最科学
- 20.中国人吃大豆太少了
- 21.蔬菜要多吃深色的
- 22.改变以吃猪肉为传统的观念
- 23.1周内要吃2次鱼
- 24.食用菌在餐桌上要有一席之地
- 25.喝冠益乳可增加益生菌
- 26.每人每天用油量不超过30克
- 27.植物油动物油吃的比例为2:1
- 28.炒菜油温不能超过180
- 29.每人每日食盐量要降到6克以下
- 30.每人每天摄入糖30~40克
- 31.牛奶豆浆搭配喝更有利健康
- 32.21世纪最合理的膳食：一荤一素一菇
- 33.成人每天吃水果200~400克
- 34.吃饭要讲顺序
- 35.即使少量饮酒也不提倡
- 36.正确吃零食有益
- 37.每周吃2个核桃、1把花生、1把瓜子
- 38.嚼口香糖最多10分钟
- 39.吃饭要吃八分饱
- 40.一日三餐食量分配比例
- 41.一口饭再多嚼5次，做到细嚼慢咽

二、睡眠、休息是健康的保证

- 1.每天睡觉要够7~8小时
- 2.睡午觉不要超过1小时

## <<健康生活数字导航>>

- 3.熬夜不要过零点
- 4.四季睡眠时间有不同要求
- 5.床要离墙20厘米
- 6.枕头高低有标准
- 7.睡电热毯温度应掌握在38 左右
- 8.夏天睡凉席要每天擦洗
- 9.裸睡族要注意的问题
- 10.上班族工作1小时休息5分钟
- 11.用电脑每30分钟休息2~3分钟
- 12.开车4小时休息15分钟
- 13.每月彻底放松2天

### 三、坚持运动、按摩是保健康良方

- 1.每天走6000步
- 2.每周应锻炼5天以上
- 3.每周运动出汗3次以上为宜
- 4.有氧运动是有标准的
- 5.老年人每日户外活动0.5~1小时
- 6.上班族要做5~10分钟办公室健康操
- 7.上班族每天要运动20个1分钟6
- 8.上班族每季度要保证1次徒步旅行
- 9.跳舞别超过1小时
- 10.跳绳5分钟相当慢跑30分钟
- 11.运动锻炼最佳时间在9~10时
- 12.每天让头皮运动
- 13.每天按摩腹部2次可明目
- 14.每天叩齿100次以上
- 15.抽出10分钟揉揉耳朵

### 四、环境卫生的科学标准

- 1.健康住宅的条件
- 2.新房装修通风2~3个月再住
- 3.室内开窗通风时间为上午9~11时,下午2~4时
- 4.汽车空调温度20~25 最合适
- 5.每次洗手时间30秒以上
- 6.每天洗脸2次足够
- 7.每天认真用热水泡脚
- 8.每次刷牙要3分钟
- 9.吃一次东西要漱一次口
- 10.洗澡次数、时间和水温要求
- 11.每周至少蒸桑拿1次
- 12.每周要洗头1~2次
- 13.每日梳头3次,每次3分钟
- 14.夏季要1个月清洗1次饮水机
- 15.洗衣机的卫生要求

### 五、女性穿戴化妆有讲究

- 1.穿瘦身内衣别过2天
- 2.牛仔裤、低腰裤(露脐装)不可常穿
- 3.女性如何选择乳罩

## <<健康生活数字导航>>

- 4.戴乳罩的时间
- 5.春季回暖后再捂7天
- 6.新买的衣服不可买来就穿
- 7.干洗衣服通风晾后再穿
- 8.衣柜里放的衣服别拿出就穿
- 9.女性穿适度高跟鞋有利健康
- 10.女性穿尖头鞋会患脚病
- 11.女性戴隐形眼镜有要求
- 12.很多女性戴首饰方法不当
- 13.烫发每年1次为宜
- 14.洗澡后1小时再化妆
- 15.最好不要涂口红
- 16.使用新化妆品前一定要做皮试

### 六、提高妇女生育水平

- 1.结婚年龄不等于生育最佳年龄
- 2.妇女不可停止避孕就怀孕
- 3.妇女准备怀孕要在6个月前戒烟酒
- 4.妇女怀孕前要戒某些药物
- 5.自己掌握受孕时间
- 6.妇女怀孕前要补充营养
- 7.孕龄妇女补充叶酸
- 8.停止性交1~2周有利怀孕
- 9.怀孕要选最佳月份
- 10.注意早孕头3个月是胎儿发育的决定时期
- 11.孕妇需要增加的3个1小时
- 12.孕妇洗澡要注意水温
- 13.提倡孕妇怀孕5~7个月游泳
- 14.孕早期、晚期绝对禁止性生活
- 15.孕妇应做的产前检查
- 16.正常孕妇B超别超过3次
- 17.分娩分3个阶段约24小时
- 18.自然分娩、剖宫产如何选择
- 19.防止发生滞产
- 20.避免难产的措施
- 21.产后产妇要留在产房内观察2小时
- 22.以下情况属于产妇正常现象
- 23.产后活动要求
- 24.产后数天内饮食的特殊要求
- 25.产后10天内产妇的恢复锻炼
- 26.产后过性生活有时限
- 27.产妇身体恢复进程分3个阶段

### 七、呵护新生儿、婴儿特别注意的问题

- 1.了解新生儿身体状况
- 2.正确认识新生儿体重下降及护理
- 3.新生儿体温下降与上升的调节
- 4.保护好新生儿的皮肤
- 5.让新生儿每天睡足16~17小时

## <<健康生活数字导航>>

- 6.新生儿的排尿逐渐增多
  - 7.新生儿大便与健康相关
  - 8.婴儿出生后前6个月内每15天监测1次生长发育状况
  - 9.世界卫生组织发布0~5岁儿童成长标准
  - 10.世界卫生组织建议产后30分钟给新生儿喂奶
  - 11.新生儿10天左右喂点益生菌
  - 12.每次给新生儿喂奶15~20分钟
  - 13.新生儿一昼夜要喂奶6~8次
  - 14.要知道新生儿吃饱了没有
  - 15.全母乳喂养要6个月
  - 16.婴儿从6个月要开始添加辅食
  - 17.0~12个月婴儿要补充维生素K
  - 18.1岁以内婴儿不宜吃补品
  - 19.新生儿、婴儿枕枕头有要求
  - 20.婴儿1岁以后再加盐
  - 21.婴儿预防接种按月排
  - 22.婴儿断奶要在1.5岁或2岁
  - 23.幼儿饮食要1日5~6餐
  - 24.1~3岁婴幼儿要注意补充维生素A
  - 25.0~3岁婴幼儿要补充维生素D
  - 26.3岁左右的儿童铁、锌、碘摄入量
  - 27.3岁孩子要开始用筷子吃饭
  - 28.孩子3岁要查视力
  - 29.充足的睡眠对儿童长高具有决定性作用
  - 30.孩子3岁可分床睡
  - 31.孩子3岁开始刷牙防龋齿
  - 32.孩子长个牢记745
  - 33.孩子成长关注几个数字
- 八、提高保健防病理念
- 1.良好的生活方式和习惯
  - 2.每晚喝3杯水预防脑血栓
  - 3.每天喝2杯茶延缓女性衰老
  - 4.更年期妇女隔天吃个红薯
  - 5.每天生吃5—10枚板栗强肾
  - 6.每天吃2个苹果降脂减肥防腹泻
  - 7.每天吃5个金橘能防感冒
  - 8.每天喝3杯橘汁降低胆固醇
  - 9.皮肤瘙痒每天吃2个梨
  - 10.每天吃500克南瓜子驱蛔虫
  - 11.每天吃50克熟芝麻治眼睛干涩
  - 12.每天吃紫菜50克有益降血压
  - 13.预防心血管病,每周至少吃1次鱼
  - 14.每天吃够“345”老得慢
  - 15.性生活频率适当有利健康
  - 16.空调房3小时要开窗10分钟
  - 17.床铺、椅子、电视机、煤气灶、灯都要有适宜的高度
  - 18.新车6个月内行驶时勿紧闭车窗

<<健康生活数字导航>>

- 19.拐杖是老年人的朋友
- 20.看电视要有严格规定
- 21.用电脑正确坐姿很重要
- 22.每天收发短信应在15分钟以内
- 23.每周晒40分钟太阳预防骨质疏松
- 24.晚饭后2小时走5~10公里可瘦身
- 25.40岁后要6个月查1次肺功能
- 26.男性3个月检查1次睾丸
- 27.女性每月自查1次乳房
- 28.女性45~55岁可适当补充雌激素
- 29.40~65岁要注意养肾
- 30.每6个月看1次牙医
- 31.预防胃癌每年做1次胃镜检查
- 32.每年体检1次很重要
- 33.年过50体检清单
- 34.糖尿病病人要记住45678
- 35.一些降糖药服用时间表
- 36.注射胰岛素要停针5秒
- 37.不同高血压患者血压控制标准
- 38.血压高3个月查1次尿
- 39.每年3~4月是心脑血管病高发期
- 40.上午6~9时易发心绞痛
- 41.胃不好饭后运动20~30分钟
- 42.预防近视每年做1次屈光检测
- 43.近视300度每年散瞳1次
- 44.“三高”患者最佳服药时间
- 45.发热超过38.5 再吃退热药
- 46.吃感冒药5~7天叫停
- 47.患感冒喝点益生菌酸奶
- 48.失眠者服用安眠药别超过3周
- 49.服治疗溃疡药后要静卧1小时
- 50.用创可贴24小时后要更换
- 51.一些常用药服用时间
- 52.吃药时至少喝1杯水送服

章节摘录

版权页：1.良好的生活方式和习惯（1）每天走30分钟每周至少走3次：每天进行严格的体育锻炼不仅能保护骨骼和心脏，还能锻炼自己的平衡能力，进而降低老年人因为摔倒，而导致的骨折风险。

从已知的医学研究中我们可以得出这样的结论，有能力做运动是最简单最有效的长寿之道。

每天走上30分钟。

每周至少走3次。

走到让自己出汗的程度就可以了。

（2）每天花15分钟晒晒太阳：晒太阳可以补充人体的维生素D。

维生素D是补钙的必需的营养素。

温带、寒带日照较少，户外活动时间短，人体维生素D不足，不利人体健康。

晒太阳可使人体表皮与其皮内含有的7-脱氢胆固醇转变成维生素D维生素D，可以帮助补钙，补充钙和镁可以避免便秘，还能帮你在运动的过程中强健骨骼。

（3）多吃些粗粮、杂粮：吃的米面不要过细，多吃些全米面或精加工的粮食，营养丰富，特别是B族维生素丰富。

烹调食物也要尽量保持它的原貌，少加工，避免流失食物中的天然植物素、微量元素和纤维素，让身体自然进行新陈代谢。

谷豆杂粮营养全面丰富宜常吃。

（4）睡足8小时：充足的睡眠可以增加体内生长激素的分泌，帮你保持旺盛的生命力。

人体体内的生长激素是在夜间睡眠中释放的。

睡眠不足将致生长激素分泌减少，而生长激素减少会导致脂肪增加，肌肉减少，身体活力下降，最终导致衰老加速。

睡眠不足，调整进食后血糖值是正常睡眠人的2倍；睡眠不足，也会阻碍甲状腺激素的分泌，还会增加血液中紧张激素皮质醇的含量，因此影响调节血糖和肌肉及骨骼中蛋白质及控制体内脂肪分布等。

总之，睡眠不足的结果是提早衰老和百病丛生。

（5）生活有朝气：无论是家庭，还是个人，有方向，有朝气，向着目标前进，朝气蓬勃，勇往直前，对身体健康极为有利。

千万不可无目标，无限度地追求，那样会使心身受累，也不可碌碌无为。



## <<健康生活数字导航>>

### 编辑推荐

《健康生活数字导航》：室内开窗通风的适宜时间是上午9~11点，下午2~4点空调房间每3，小时要开窗10分钟新车半年内行驶时勿紧闭车窗汽车内温度20。

C~25。

C最合适起居室.卧室，厨房、厕所、走廊、浴室的温度全年保持在17度~27度室内的湿度全年保持在40%~70%夏季需要每月清洗一次饮水机距电视机1米以内x射线的吸入量是离开2米的10倍以上，因此看电视时人距荧光屏至少在2米以上现在成年人每人每天推荐钙摄入量为800毫克，500毫升牛奶再搭配点豆制品和绿色蔬菜就能满足每天喝两杯100克冠益乳的人14天后肠道内的有益菌可增长8倍晚饭后两小时走5~10公里.每分钟120步左右，一天之中什么时候运动最好7最佳时间上午9~10点每天走30分钟.每周至少走3次跳绳5分钟相当慢跑半小时防治糖尿病要记住任何时候血糖值不应低于4毫摩尔/升，空腹血糖控制在5.6毫摩尔/升以下.餐后血糖控制在7.8毫摩尔/升以下。

血压高三个月需查1次尿在一天24小时中.心脏病的发作有一定的时间规律，每天上午6点至9点是发作的“高峰期”发热超过38.5度,再吃退烧药用创可贴24小时后要更换在人的小小的耳朵上.竟聚集有约120个穴位。

每天抽出。

10分钟时间去搓揉，让耳朵上所有的穴道活络畅通，能对健康产生很大的帮助。

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>