

<<健康生活的909个禁忌>>

图书基本信息

书名：<<健康生活的909个禁忌>>

13位ISBN编号：9787510407697

10位ISBN编号：7510407699

出版时间：2010-2

出版时间：静涛 新世界出版社 (2010-02出版)

作者：静涛

页数：398

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>

## <<健康生活的909个禁忌>>

### 前言

你是否有以下的经历：感到渴了才喝水，用浓茶醒酒，边饮酒边吸烟。开水，中鸡蛋，牛奶加糖同煮，水果不削皮就吃，涮羊肉要涮得很嫩，为求长寿只食素食，先喝酒后吃菜，湿着头发就睡觉，晨练后睡个“回笼觉”，炒菜省事不刷锅。室内常用芳香剂除异味，浑身大汗去冲凉，为了美丽常穿高跟鞋，趴在桌子上睡午觉，病好了立即停药……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是健康专家提醒你，生活习惯与健康是有着密切联系的。

因此。

我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不健康的生活习惯。这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些，让健康相伴左右。

做健康的主人，这是每个人对自己负责的表现。

其实我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意去开启。

但是生活中，并不是每个人都有足够的意识，细心地去做，并做好它。

作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己的坏习惯，而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落无法绽放金色的光芒，并终有一天致使我们与健康擦肩而过，烦恼与疾病开始不断地纠缠。

与那些必须要做的事情相比，一些健康禁忌最容易被忽略。

健康像一个存折，你投入多少，你就会得到多少，有时候还可能会有令人惊喜的“利息”，这是快乐和幸福的；而当你不注意一些禁忌，错存账号，最后只能是糟糕透顶。

所以，关注生活健康，最重要的是关注生活禁忌。

对于人类而言，寻求健康生活是人类与生俱来的权利和目标。

然而。疾病总是像恶魔一样紧紧追随，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一章节。

健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，求医不如求己。

只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

拥有健康的生活，远离坏习惯，远离疾病的侵袭，是我们最大愿望。

## <<健康生活的909个禁忌>>

### 内容概要

你是否有以下的经历：感到渴了才喝水，用浓茶醒酒，边饮酒边吸烟，开水冲鸡蛋，牛奶加糖同煮，水果不削皮就吃，涮羊肉要涮得很嫩，为求长寿只吃素食，先喝酒后吃菜，湿着头发就睡觉，晨练后睡个“回笼觉”，炒菜省事不刷锅，室内常用芳香剂除异味，浑身大汗去冲凉，为了美丽常穿高跟鞋，趴在桌子上睡午觉，病好了立即停药……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是问题，可是健康专家提醒你：生活习惯与健康是有着密切联系的。因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不健康的生活习惯，这样能让我们离可怕的疾病远一些，让健康常伴左右。

## &lt;&lt;健康生活的909个禁忌&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 饮食的每日提醒第1章 饮水的健康禁忌饮纯净水有益健康刚灌好的桶装水最有益久置的白开水仍可以喝饮料可以代替饮用水一次喝水过多没关系水垢没有害处感到渴了才喝水直接饮用消毒自来水千滚水仍可以喝蒸锅水别浪费水不开就喝重新煮开的水第2章 饮茶的健康禁忌茶叶越新鲜越好用浓茶醒酒浓茶医百病空腹饮茶饭后一杯茶茶垢菊花茶加冰糖头道茶最好喝劣质茶或变质茶用保温杯沏茶茶；中泡时间太长和反复j中泡嚼食茶叶第3章 饮酒的健康禁忌喝酒时吃大鱼大肉喝啤酒吃海鲜啤酒可以过量喝酒与咖啡同饮喝醋解酒喝酒“一口闷”混合饮酒边饮酒边吸烟酒后饮汽水酒后立即服药空腹饮酒第4章 吃鸡蛋的健康禁忌臭鸡蛋毛蛋半生的鸡蛋生鸡蛋开水冲鸡蛋豆浆冲鸡蛋冷水冷却鸡蛋第5章 喝牛奶的健康禁忌牛奶加糖同煮牛奶与巧克力混合食用现挤现售鲜牛奶牛奶越浓越好喝牛奶时加糖牛奶过量喝牛奶中加果汁牛奶中添加米汤牛奶煮沸瓶装牛奶放在阳光下炼乳代替牛奶冰冻保存鲜牛奶第6章 食用水果中的健康禁忌水果随意吃吃水果过多水果不削皮更有营养烂水果也能吃饭后吃水果能清洁口腔鲜虾加水果菠萝可以直接吃柿子可以随便吃萝卜橘子一起吃西瓜冰冰更好吃水果榨汁喝反季水果晚上吃水果空腹吃水果第7章 生吃的健康禁忌涮羊肉越嫩越好生吃金针菇生吃蔬菜生吃海鲜猪肝嫩炒第8章 嗜吃的健康禁忌零食不离口常吃羊肉串为求长寿食素食常吃油条过量食用大蒜常吃粉丝常吃捞饭吃汤泡饭“垃圾食物”常吃方便面吃动物内脏常吃咸鱼饮食西化常吃甜食吃“头”类过多食用“辛辣食物”多吃肉贪吃野味熏烤食品多吃辣椒吃鱼胆吃新鲜蔬菜常吃蛇肉散装速冻食品火腿、香肠等加工肉品常吃海鲜第9章 饮食习惯中的健康禁忌不良就餐习惯喝汤不吃“渣”喝饮料解渴口味过重狼吞虎咽烹饪油反复使用剩菜回锅长期不吃肥肉剩菜打包主食太少不吃早餐早餐进冷食午餐凑合晚餐不当丰盛的晚餐懒于咀嚼吃饱喝足酸性食物过量趁热吃先喝酒后吃菜蛋白质摄入过多油锅冒烟再下菜暴饮暴食喝太烫的汤多食副食营养好主食不清淡豆腐菠菜同食白糖拌番茄臭豆腐能直接吃吃醋不当吃啥补啥鲜海蜇瓜子、花生人人都能吃春季吃海产品野菜随便吃味精霉变食物过氧脂质保温瓶贮存豆浆豆浆未煮沸就饮用先冷后热饭前饭后喝冷饮口渴时喝冷饮第二篇 起居的每日提醒第10章 生活习惯中的健康禁忌常用立体声耳机听音乐冷水冲头解困倦饭后吸烟抹布擦碗筷长时间看电视视力模糊便配眼镜大量使用合成洗涤剂长期卧床盐水漱口共用梳子湿着头发睡觉吃饭在桌子上垫报纸卧室放电器便后用卫生纸洗衣粉使用不当消毒液冷饮随意喝常饮碳酸饮料吃火锅一锅同涮吃火锅食物不熟吃火锅食物过烫吃火锅水温不够高吃火锅同时喝啤酒贪喝火锅汤过度劳累后吃大鱼大肉咖啡提神果汁喝得越多越好口香糖健齿将变质食物煮沸后再吃发霉的甘蔗随便拔白头发饭后马上睡觉热水淋浴过久早晨赖床饭后叼牙签清晨起来急着开窗换气抽鼻子卧床看书坐在沙发上看书强光下看书久蹲厕所蹲厕所抽烟久憋便意饥饿时洗澡用力搓澡洗得干净醉酒后洗澡牙齿可当“开瓶器”长期用同一种牙膏牙膏泡沫越多越好牙刷不坏不用换刷牙水温过冷或过热随处洗牙看完电视马上睡觉乘车时看书报跷二郎腿卫生纸用报纸包熟食用塑料布铺餐桌微波炉睡觉时关紧门窗内衣裤翻过来晒起床后立即吃饭常挖鼻孔用酒消毒碗筷用卫生纸擦拭餐具、水果用毛巾擦干餐具或水果醒后马上起床睡觉时手机放枕边手机一响马上接听第11章 与眨眼有关的健康禁忌夏天怕热露肚眼借助药物入眠空腹上床睡觉睡觉喜欢高枕头午睡时间过长戴手表睡觉开灯睡觉常睡软床睡觉时高抬手臂枕头面对面睡觉睡得太多“饮酒助眠”晨练后睡“回笼觉”小孩睡大人中间第12章 厨房中存在的健康禁忌铝制炊具、饮料罐彩色陶瓷餐具厨房炒菜省事不刷锅高温油烟第13章 居室中存在的禁忌卫生间紧闭门窗卧室内使用化学清洁剂家庭装修随意改造结构过分迷信环保建材居室养花草过多吊顶过于复杂化居室光污染室内常用芳香剂除异味室内常点蚊香驱蚊第14章 其它生活起居中的健康禁忌塑料制品保鲜膜家庭装修选材居家铺地毯新房立即入住马桶“电视病”空调静电电冰箱不安全卫生筷隔夜龙头水床垫毛巾新衣服久放在衣柜里的衣物干洗衣服暖气……第15章 体育锻炼中的健康禁忌第三篇 运动的每日提醒第16章 休闲健身中的健康禁忌第四篇 时尚的每日提醒 第17章 服饰穿戴中的健康禁忌第18章 时尚带来的健康禁忌第五篇 工作的每日提醒 第19章 职场环境中的健康禁忌第20章 职场压力相关的健康禁忌第六篇 儿童的每日提醒 第21章 新生儿期的健康禁忌第22章 婴儿期的健康禁忌第23章 幼儿期的健康禁忌第24章 学龄前期的健康禁忌第25章 婴幼儿疾病治疗中的健康禁忌第七篇 男士的每日提醒第八篇 女士的每日提醒 第九篇 中老年人的每日提醒 第十篇 求医问药的每日提醒



## &lt;&lt;健康生活的909个禁忌&gt;&gt;

## 章节摘录

专家分析：随着市民生活水平的提高，超纯水、蒸馏水等已进入寻常百姓家。而目前，市场上销售的纯净水主要通过蒸馏和反渗透技术加以净化。这些技术原来是应用在工业上的，在去除水中有害杂质的同时，也将一些对人体有益的元素一起摒除。

如镁、锌、铁、碘等矿物质和无机盐。

人体所需的某些微量元素和矿物质来源于日常的饮用水，健康的饮用水必须含有一定的矿物质。

纯净水本身几乎不含溶质，对于某些金属元素中毒的患者有好处。

能够把人体内的某些物质溶解出来。

但是，身体健康的人如果过量饮用纯净水，就会带走体内有用的微量元素，导致某些矿物质的缺乏，尤其会增加钙的流失，使身体营养失调，从而降低人体免疫力，容易引起疾病。

温馨提醒：中老年人，特别是患有心血管病、糖尿病的中老年人和儿童、孕妇更不宜长期饮用纯净水。

专家分析：市售的桶装水，不论是蒸馏水、矿泉水还是其他纯净水，在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理。

因此，在刚灌装好的桶装水里会含有较高浓度的臭氧。

臭氧对人体健康有害，若将这些桶装水放置两天，臭氧就会自然消失，这时再喝就无饮毒之虑了。

根据规定，生产的桶装水必须经过检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时。

开水放置一段时间后，其中的含氮有机物会不断地分解成亚硝酸盐，于是水中所含的亚硝酸盐会随着水的存放时间的增长而升高。

亚硝酸盐能与血液中的血红蛋白结合，影响供氧功能，还有可能转化为致癌的亚硝酸铵，对人体有很大的危害。

另外，反复烧开水也不宜饮用，它同样含有亚硝酸盐，并且开水反复加热，水中的有益元素就会被破坏。

温馨提醒：饮用水最好是一次烧开，存放不超过一昼夜，也不宜在剩开水中加生水后再反复烧开。

专家分析：调查显示，不少年轻人喜欢用饮料代替饮用水，平时不大喝水，只喝饮料。

其实，水和饮料在功能上并不能等同，饮料中含有糖和蛋白质，还有不少香精和色素，饮用后不易产生饥饿感，不但起不到补水的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。

温馨提醒：如果长期饮用含咖啡因的碳酸饮料。

就会导致热量过剩。

刺激血脂上升，增加心血管负担。

另外，碳酸性饮料还会破坏牙齿外层的牙釉质。

引发龋齿。

专家分析：有些人在夏天干渴得难受时，或在运动、劳动之后，一口气喝下很多水，当时觉得很“痛快”、很“解渴”，却不知这样对身体是有害的。

因为人在劳动、运动之后或者经过酷热煎熬后身体出了很多汗，这不仅丢失了水分，同时也失去了不少盐分。

汗出得越多，人体失去的水分和盐分就越多。

据计算，1升汗水中含有1.5～3克盐，所以汗是咸的。

如果劳动半天出汗5升，就要失去盐分7.5～15克。

如果一次大量喝进白水而不补充盐分，水分经胃肠吸收后，又经过出汗排出体外，随着出汗又失去一些盐分，结果血液中的盐分就会变得太少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，造成“水中毒”。

人就会觉得头晕、眼花、口渴，严重的还会突然昏倒，医学上称为“脱水低钠症”。

人在大量出汗后感到口渴，并不完全是体内缺水，而是唾液量少而稠，嘴里发粘，咽喉干燥引起的感觉。



## <<健康生活的909个禁忌>>

温馨提醒：运动后喝水的正确方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些，这样分几次喝，就不会因“水中毒”而损害健康了。

当然，劳动或运动出汗后，能及时补充点淡盐水就更好了。

专家分析：茶具或水具用久以后会产生水垢，如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变而引起衰老，这是由于水垢中含有较多的有害金属元素，如镉、汞、砷、铝等。

科学家曾对使用过98天的热水瓶中的水垢进行过化学分析，发现有害金属元素较多：镉为0.034毫克、汞为0.44毫克、砷为0.21毫克、铝为0.012毫克。

这些有害金属元素对人体危害极大。

温馨提醒：有关研究人员提出，茶具内壁长出的一层茶垢，含有镉、铅、铁、砷、汞等多种金属物质。

它们在饮茶时带入身体，与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养化合生成难溶的沉淀物，阻碍营养的吸收。

专家分析：水是生命之源。

人活着一天都离不开水，还经常喝茶及各种饮料。

这些大众饮品在我们的食物中扮演极其重要的角色，只有合理安排，注重细节，才能喝出健康好身体。

但很多朋友会说：“我又不渴，干吗喝水呀？”

当人感到口渴时，肌体内的水分平衡已经被破坏，人体细胞开始脱水，所以中枢神经发出要补充水的信号。

人才感到口渴。

这时那些缺水的细胞正在备受煎熬，也许有些已经牺牲了，当救命水来的时候，它再也不能为你效力了。

为了这些为身体健康努力工作的“员工”们，请你还是及时给它们增加生命原动力——水。

缺水的临床表现分轻度、中度、重度。

轻度可以表现为口渴，中度表现为口干、少尿、烦躁，重度甚至会出现狂躁、幻觉、皮肤起皱。

所以，当你感到口渴的时候，已经是轻度缺水了。

温馨提醒：水约占人体总重的2/3，它是维持人体正常机能所必需的物质。

人不吃饭可以维持一些日子，但若是没有水则活不了多长时间。

所以，水对人体来说是非常重要的。

## <<健康生活的909个禁忌>>

### 编辑推荐

《健康生活的909个禁忌》：健康像一张存折，你投入多少，就会得到多少。求医不如求己，只有自己掌握了健康知识，从生活细节着手进行身体维护，积极主动地进行健康运动，才是最佳的养生之道。

健康养生，最重要的是远离生活禁忌。

掌握正确的养生方式，让疾病无远离你的身体。你是否有以下的经历：感到渴了才喝水，用浓茶醒酒，边饮酒边吸烟，开水冲鸡蛋，牛奶加糖同煮，水果不削皮就吃，涮羊肉要涮得很嫩，为求长寿只吃素食，先喝酒后吃菜，湿着头发就睡觉，晨练后睡个“回笼觉”，炒菜省事不刷锅，室内常用芳香剂除异味，浑身大汗去冲凉，为了美丽常穿高跟鞋，趴在桌子上睡午觉，病好了立即停药……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是问题，可是健康专家提醒你：生活习惯与健康是有着密切联系的。

因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不健康的生活习惯，这样能让我们离可怕的疾病远一些，让健康常伴左右。



<<健康生活的909个禁忌>>

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>