

<<微健康>>

图书基本信息

书名：<<微健康>>

13位ISBN编号：9787511222558

10位ISBN编号：7511222552

出版时间：2012-5

出版时间：光明日报出版社

作者：方瑛

页数：185

字数：140

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>

<<微健康>>

内容概要

本书从微博博主的“微言”中选出有关健康趣闻、健康谣言、健康知识、健康心理、健康养生、健康两性、健康减肥、健康饮食以及都市白领的健康注意事项等内容，实用而新颖。喜欢健康趣闻，让养生变成快乐的事；喜欢健康饮食，让减肥变成合理的事；喜欢阅读新知，让健康成为每天的事；打破养生谣言，关注白领健康。请你相信我，但别迷信我。

作者简介

方瑛，完美的处女座，七〇后的年龄，八〇后的心，九〇后毕业于湖南中医药大学，曾多次受邀参加媒体养生讲座，非著名养生专家。

书籍目录

健康趣闻
健康谣言
健康知识
健康心理
健康养生
健康两性
健康减肥
健康饮食
健康白领

章节摘录

版权页：健康趣闻【妈妈越年轻，宝宝越长寿】美国芝加哥大学的研究发现，出生时母亲年龄如果不到25岁，他们活到100岁的几率是出生时母亲超过25岁的人的两倍。

因为年龄越大的女性的卵子越容易存在缺陷，导致胎儿染色体畸形。

【接吻60秒，美容又减肥】接吻每持续一分钟，就能消耗身体中26卡路里的能量。

一个热情的吻会使面部29块肌肉处于紧张状态。

换句话说，接吻可以被看做是一种有效的锻炼方式，它能够使皮肤更加光滑，预防皱纹，也能够加速血液循环。

或许接吻的效果要比使用各种护肤霜或做面膜还要好一些。

【男性每天看漂亮女性几分钟可延寿4至5年】英国研究人员耗时5年对200名男性进行的一项实验发现，每天都能凝望漂亮女性的男性，血压相对较低，脉搏跳动较慢，心脏疾病也较少，平均寿命可以延长4至5年。

【屁股大的人更聪明】美国心理学家史特纳斯发现，臀部大小与智商强弱成正比。

在276名成年人参加的智力测验中，“宽臀族”比臀部尺寸小的人得分高出31分。

研究表明，确实人的臀部愈大智力愈高。

快去隆臀吧。

【多痣女性更年轻】中国自古就有“美人痣”的说法。

痣是细胞快速分裂所制造黑色素生成，一般从4岁开始形成，到40岁就退却，全身平均约30至40颗。

日前英国科学家统计发现，身上愈多痣的人，样貌更年轻、肌肉更紧致、皱纹更少、骨骼更强健，甚至可以使女性看起来比实际年龄少7岁！

【奇！

“屁”也会暴露人体健康】人们常用“屁大的事”来比喻鸡毛蒜皮之类的小事。

放屁是件令人尴尬的事，殊不知放屁也是人身体健康状况的一面镜子，这些来源于体内的声音正是你生命活力的表现。

【吃得越好，性别越少？

】现在很多女生都很“纯爷们”男生都很“纯姐们”，为啥呢？

日前东京研究人员对16世纪以来男性与女性的头骨进行了分析，男性与女性在面部上的差异正在逐渐缩小，现代女性的头骨变大，外貌越来越接近男性。

专家称，这种变化与相对较好的饮食和环境因素相关~~【爱穿丝袜？

小心皮肤干燥！

】天气回暖MM们就开始穿上各色丝袜秀大腿，展示傲人身材没有错，不过，长期贴身穿着用尼龙等弹性纤维制成的丝袜，会影响腿部皮肤的正常呼吸，让皮肤发暗、变干、掉皮屑，美丽有代价哦~~所以记得在洗澡后一些乳液保湿，并且要尽量减少穿丝袜的时间~~【男性常与美女约会有害健康】爱

跟漂亮MM约会？

西班牙科学家提出一个让男人大跌眼镜的结论：常与美女约会有害健康！

单独与美女仅相处5分钟，便会使人体的压力荷尔蒙—皮质醇水平升高。

少量的皮质醇会让人变得机敏快乐，而长期的皮质醇水平提高会加重心脏病发生的危险~~心脏不好不要见美女~~【骨骼会为身体补钙】警示：当体内钙含量不足时，特定的激素就会分解骨质，从而提高体内的钙含量。

你今天的钙摄入够了没？

不够，那就不用一根骨头来补吧！

【从肚脐看健康】肚脐是脐带剪断和脱落后形成的，中医称之为“神阙”。

成人后因体内脏器的变化，肚脐形状也随之改变。

健康的肚脐什么样？

男性的肚脐，最好圆形下半部丰富、朝上，表明一个人的精力充沛，胃肠功能也较强；而女性肚脐最好丰盈并呈满月形，说明内分泌及卵巢功能较好。

健康的肚脐什么样？

男性的肚脐，最好圆形下半部丰富、朝上，表明一个人的精力充沛，胃肠功能也较强；而女性肚脐最好丰盈并呈满月形，说明内分泌及卵巢功能较好。

<<微健康>>

【俊男靓女智商较高】上帝给了TA这个，又，给了那个，我淡定。

相貌好的人智商比平均值高14分，研究人员发现：天生好相貌往往吸引漂亮又聪明者成为伴侣，孩子通常继承美貌和智慧，基因联系数代后将被强化。

而不管是否考虑阶层、体型和健康，外表魅力与总体智力明显正面关联且男性关联更强。

【高跟鞋7厘米是健康极限】高跟鞋不仅让女性受罪，还会成为伤害女性健康的致命凶器。

聪明的女性，应该懂得一手紧抓美丽，一手紧握健康，为自己挑双合适而不仅仅美丽的鞋子。

鞋跟不高于7厘米，以3厘米的鞋高度最好，4~6厘米，就已超出身体适宜保健的范围，7厘米，更是健康极限。

【挑个健康的老公~~】虽然不奢求遇到歹徒时老公能撕下衣服变身超人，起码保护媳妇的能力还是要有的嘛：挑男人，胡须乌黑浓密，说明他血气足；牙齿滋润有光泽，是他肾气盛；耳朵要向后抵，男人一定肾精足。

这也算给广大相亲的剩女做个参考嘛。

啥，嫌人家没房？

回家洗洗看偶像剧去吧！

【生个胖娃娃，身体顶呱呱】女人什么时候最美丽？

很多人都说，是在升格为母亲的时候。

临床资料显示，女性的一生中如果有一次完整的孕育过程能增加10年的免疫力，这种免疫力主要是针对乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤的，不生育的女性得不到孕激素有效的保护，容易发生激素依赖性疾病。

【你的内裤穿多长时间必须扔掉？

】坦白的讲，内裤本身就是一个人的秘密。

世界各国的微生物学家都对洗衣机进行过研究，一条脏内裤平均带有0.1克粪便，一克粪便中含有1000万个病毒。

为了身体健康和其它方面的安全，最好勤换内裤，最长不要超过3天，半年淘汰一轮。

【儿童肥胖症有可能“从娘胎里带来”】据新华网报道，日前美国乔治·梅森大学的研究人员对生活在美国不同地区的白人妇女、少数族裔中的拉美裔妇女及其总共数千名孩子进行跟踪调查，调查显示，母亲孕前体重会对孩子体重产生影响。

【手机细菌比马桶还多】近日英国某消费指南杂志挑选30部手机，发现它们平均携带有害细菌总数比随机检测的一个厕所抽水马桶手柄多18倍。

另外该杂志先一项调查还表明，电脑键盘、耳机等日常生活中常用物品都可能是细菌“扎堆”的地方。

【泳池里汗、尿与消毒剂混合可致癌】天气热了，身材好的MM想去游泳池里秀身材了吗？

但千万要注意公德，可不要泳池里嘘嘘，不然泳池中的有机物与泳池中的消毒剂混合在一起产生的化合物三氯甲烷，有致癌危险。

怕怕了吗？

【舌头裂痕：你的真爱次数】你在意过舌头上的小小的裂痕吗？

在中医里，五脏都有自己的表现形式，舌就是心的表现。

这个心，不是噗通狂跳的心脏，而是你为爱伤神的心绪。

通常，伤过一次心，舌头上就有一道裂痕，而且伤心程度决定了裂痕的深度和长度。

哇哈哈，想看看对象有木有前科？

你懂的！

【同床共枕？

烦恼的很！

】爱得死去活来时，非要搂着抱着睡觉，大半夜对方大腿抡过来都是幸福；等爱降温了，问题就出现了。

有研究学者发现，人们在睡觉时的翻身、打鼾、磨牙行为都会干扰另一半的睡眠，而且还会带来心脏病、抑郁症等问题，甚至导致夫妻关系变紧张乃至离婚！

<<微健康>>

爱Ta，就分床睡！

【拼酒靠基因】酒桌上有人“海量”千杯不倒，有人“不会喝”两杯即醉，差异在哪儿？除了后天“锻炼”，先天基因很重要！

科学家发现人身上两种遗传基因决定酒量：一种分解酒精酶，一种调节饮酒带来的愉悦感。

这就是为什么有人天生能喝，或者酒量大能遗传的道理~~下回有人劝酒，我就说没基因，不喝了！

【做母亲让女人更聪明】女性什么时候最幸福？

当然是做母亲的时候咯~~最新研究表明，在怀孕、分娩和哺乳期间，体内激素分泌产生了剧烈变化，可能改变雌性的大脑：一些区域的神经细胞变大，另一些区域则出现了结构上的改变。

这些变化会提高她们的空间记忆和学习能力。

哟，嫌你媳妇傻？

生个娃吧！

【坏习惯却能让你更健康】1、合理发怒有益血压；2、电子游戏帮你锻炼；3、说点粗话缓解疼痛；4、偷点小懒助你长寿；5、短期压力增强记忆；6、吵闹音乐激发脑力。

切记，只能偶尔坏一坏！

编辑推荐

《微健康:让生命鲜活起来》具有以下特色：1、把养生变成快乐的事情，让减肥变为合理的事情，把健康变成每天的事情。

打破健康养生迷局，让你的生命从系鲜活起来。

2、微博世界里最精辟、最超人气的健康话题；健康爆笑有内涵的段子，让你忍俊不止，恍然大悟，原来健康如此简单。

3、建议阅读人：最适合年轻人读的健康养生书，以热爱微博的新兴人类为主。

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>