

<<健康常识全知道>>

图书基本信息

书名：<<健康常识全知道>>

13位ISBN编号：9787514601398

10位ISBN编号：7514601392

出版时间：2011-8

出版时间：中国画报

作者：王浩

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>

<<健康常识全知道>>

内容概要

由于健康常识的缺乏，很多人长年坚持着错误的生活方式和习惯，使自己的健康一点点被损害，甚至被病魔夺去生命。

正如世界卫生组织前任总干事中岛宏博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。

”反过来说，如果我们多一点健康常识，少一些无知，很多疾病都是可以避免的。

王浩编著的这本《健康常识全知道》是一部居家必备的生活工具书，旨在帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，它具备体例简明、内容丰富，科学实用、简便快捷的特点，真正做到了一册在手，健康常识全知道。

书中共介绍了近1500个健康常识，内容涉及“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居家、娱乐与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“性保健”、“美容美发与健康”、“疾病防治与健康”等11个方面。

掌握这些健康常识，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，对于我们的身体健康极为重要。

除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，使得《健康常识全知道》实用性更强，内容更丰富。

健康，是每个家庭、每个人的追求。

要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。

<<健康常识全知道>>

书籍目录

- 第一章 穿衣与健康
- 第二章 各种食物与健康
- 第三章 饮食习惯与健康
- 第四章 患者饮食与健康
- 第五章 居家、娱乐与健康
- 第六章 生活习惯与健康
- 第七章 营养滋补与健康
- 第八章 运动、减肥与健康
- 第九章 性保健
- 第十章 美容美发与健康
- 第十一章 疾病防治与健康

<<健康常识全知道>>

章节摘录

版权页：(1) 助消化类药物。

如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等，这些药物中都含有活性蛋白质，如果用热水送服，这些活性蛋白质受热后就会立刻凝固变性，从而失去药效。

(2) 维生素类药物。

维生素类药物尤其是维生素C，是一种水溶性维生素，稳定性差，在受热的条件下容易被破坏，从而失去其药性。

(3) 止咳糖浆。

止咳糖浆由于黏性较大，服用后会在人的咽喉黏膜上粘滞，从而对发炎部位进行消炎和滋润，缓解咳嗽。

如果用热水送服，就会稀释糖浆，并把糖浆送进胃里，使之无法起到治疗的作用。

口服注射针剂有很多不利有的患者害怕打针，就干脆口服注射针剂，认为这样同样可以起到治疗疾病的药效。

其实不然，这是一种错误的认识。

口服注射针剂，有很多不利。

首先，注射针剂的剂量往往比口服药少，通过注射的话能够准确控制剂量，达到治疗效果，可是如果口服的话，一部分针剂就会在通过消化道时流失，从而造成剂量的降低，起不到应有的药效。

其次，注射针剂本来就不是用来口服的，其中的很多药物成分无法通过口服吸收或者极易受到破坏，还有的会对人体的胃肠道造成比较强烈的刺激，会导致人的不适甚至中毒，出现呕吐、腹泻等症状。

打针不比吃药好有的人认为打针能够使药物直达患处，剂量也控制得更准确，因此打针比吃药好。

这种认识其实并不正确。

首先，打针并不一定比口服药物的效果好。

一般来讲，注射药物的纯度高，但是其中的有效成分相对来讲却要比口服药物少，而且从机体利用度上来讲，现在口服药物的利用度也已经相当高，能够达到90%以上，并不逊于注射针剂。

其次，打针的危险性要比口服药物的危险性大，主要来自可能的注射感染以及注射后感染，而且由于体质问题，有的人还可能对打针出现皮肤过敏的反应。

另外，人打针时也要承受一定的痛苦，尤其是儿童，可能会为其带来心理上对疾病治疗的恐惧与抵制。

。

<<健康常识全知道>>

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>