

<<健康要提醒>>

图书基本信息

书名：<<健康要提醒>>

13位ISBN编号：9787533740283

10位ISBN编号：7533740289

出版时间：2008-3

出版时间：安徽科技

作者：纪康宝 编

页数：272

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>

## <<健康要提醒>>

### 内容概要

365个健康提醒，强化您的健康观念，让您真正懂得维护自我健康，远离疾病。

本书以每天一个特别提醒的独特形式，交给人们一把可以开启科学、健康、文明的生活方式之门的金钥匙。

书中罗列了饮食营养、运动保健、两性健康、生活习惯、职场保健、延年益寿等各方面的健康提醒，突出那些众所周知却又最容易被忽视的恶习，提醒您时刻注意维护自我健康，并由这些健康提醒中体会到健康哲理、健康思路和健康方法，让您告别疾病、远离疾病、快乐生活，让您的生命迈上新的台阶！

## <<健康要提醒>>

### 作者简介

纪康宝，著名养生专家、大众健康科普作家，国内知名养生机构孔伯华养生医馆“亚健康教育研究室”主任。

近年来，纪康宝先生一直致力于亚健康教育与中医养生保健的课题研究，相继出版了一系列养生保健著作，如《细节决定健康》、《习惯是最好的医生》、《给老爸老妈

## &lt;&lt;健康要提醒&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 健康饮食的平衡法则——走出亚健康的捷径 1. 无病不一定就健康 2. 适量吃肥肉有益健康 3. 蔬菜、水果生吃熟食营养有别 4. 肉类最好与蔬菜一起烹调 5. 从“盐”要求自己 6. 不同的鸡补养价值不同 7. 疾病不同选择食物也不同 8. 饮食养生，不必太较真 9. 走向健康要减酸 10. 每餐只吃八分饱 11. 易导致衰老的饮食习惯 12. 祸患藏在宴席中 13. 早餐应常吃“热食” 14. 营养常在不经意间流失 15. 煲汤时间不宜过长 16. 购买速冻食品最好选带包装的 17. 忽视早餐，等于忽视自己的健康 18. 不要让钙从眼皮底下溜走 19. 下酒菜的宜与忌 20. 少吃方便面

第2章 饮食的传统与时尚——健康饮食有禁忌 21. “发哈”的食品不宜多吃 22. 有的食物不宜在铁锅中烹炒 23. 骨折病人早期不宜多喝骨头汤 24. 洋快餐宜少吃 25. 海带不宜久泡 26. 这些动物器官吃不得 27. 晚饭不要吃得饱 28. 谨防饮食污染物的危害 29. 多吃白肉少吃红肉 30. 吃食物少吃加工食品 31. 不可空腹食用的食品 32. 吃水果不宜过多 33. 5种人应忌饮咖啡 34. 饮食西化有害健康 35. “垃圾食物”少吃为好 36. 常吃精白米面不利于健康 37. 油炸食物不宜多吃 38. 慎食反季节蔬果 39. 糕点不宜长时间贮存 40. 尽量不要购买切好的水果 41. 茶叶并非越新鲜越好 42. 烹调蔬菜时忌盖锅盖 43. 千万不要忽视食物的“伴随成分” 44. 饭后“八不急” 45. 不要用包装带编织的篮子盛食物 46. 不宜暴食冷食和急饮冷饮 47. 不宜在饥饿时吃的食品 48. 食物烹饪中的10个不宜 49. 蔬果汁要现打现喝

第3章 立刻行动起来，从自己做起——生活好习惯，健康大回报 50. 牙膏也有保存期 51. 冬季最好不要养成烤火习惯 52. 从早戒烟 53. 请远离这些大脑害怕的习惯 54. 戴太阳镜后要适当按摩 55. 久戴口罩易致病 56. 不宜在居室内饲养宠物 57. 夏季记得要常晒枕头 58. 便后不仅是要用卫生纸擦拭 59. 梳发要适度 60. 逛完商场应洗脸 61. 改变生活中的有害小动作 62. 不要忽视日常生活中的锻炼 63. 远离损发的12个坏习惯 64. 居室内养花不宜太多

第4章 起居勿欠睡眠债——如何睡出健康来 65. 不要强迫自己睡觉 66. 起居勿欠“床头债” 67. 按时睡眠 68. 夏夜不要光着上身睡觉 69. 睡眠，不要陷入以下误区 70. 生活恶习影响睡眠 71. 面对面睡觉不利于健康 72. 讲究卧室卫生好睡眠 73. 晒被子的时间并非越长越好 74. 睡眠不好小心绝顶 75. 失眠者需要有规律的作息 76. 闹钟也会影响你的睡眠 77. 给失眠者的忠告 78. 赶走卧室内的“小老鼠”

第5章 放慢生活的脚步——如何在快时代不透支健康 79. 为了健康，放慢脚步 80. 慢养生没有固定的模式 81. 如何把前进的工作速度扭转为慢速 82. 放松越难，越证明你的身体需要休息 83. 焦虑的时候不要看钟表 84. 慢性疲劳也是病 85. 学会慢生活：舒缓总是美丽的 86. 睡前不宜用电脑 87. 别让身体的弹簧永久变形 88. “大忙人”的八大危险 89. 文学阅读，不要一味追求快节奏 90. 治愈工作狂的7种方法 91. 在快节奏中学会安排时间，讲究工作方法 92. 不要把生活目标定位于把别人“比下去” 93. 享受亲情，投身自然

第6章 把握工作和生活的平衡——白领身体健康不可透支 94. 风华正茂，千万不要让健康“水土流失” 95. 睡眠不足，寿命缩短 96. 要想不生病，先给生命刹刹车 97. 学会缓解4种疲劳 98. 生病起于过用 99. 避免夜生活透支健康 100. 常在电脑前工作应补充维生素C 101. 千万不要陷入“文化越多，寿命越短”的怪圈 102. 身体健康，才能释放压力 103. 白领保健应防“五劳”

第7章 让排毒成为你每天的工作——排除毒素，一身轻松 104. 排毒，还是要从调理生活开始 105. 流汗是最见效的排毒法 106. 学会体内“大扫除” 107. 秋季多吃葡萄排毒好 108. 每天摄入足量的新鲜蔬果 109. 药物也可以排毒 110. 排毒保健品别乱吃 111. 盲从服用排毒药物有损身体健康 112. 并非人人都需要排毒 114. 美容养颜不要单纯把希望寄托于排毒 115. 远离铅污染的毒害 116. 献血有益健康 117. 欲得长生，肠中常清 118. 硬“憋”伤身 119. 如何消除和减少自由基 120. 戒烟是烟民排毒的最佳手段 121. 自然排毒才健康 122. 定期单饮食 123. 用刮痧进行排毒 124. 健康饮食大检查

第8章 天人相应——养生应顺四时而变 125. 早春最好“捂”两头 126. 春季要正确补充维生素 127. 春季是家庭绿化的好时机 128. 停暖气后要注意做好保暖 129. 夏季补水有讲究 130. 盛夏怕热要防寒 131. 夏季最好是清补 132. 夏季谨防“家电病” 133. 炎炎夏日，别让脚中暑 134. 苦夏性爱，要注意身体条件 135. 秋来去燥首重温润 136. 秋季养生重在调养 137. 秋天的美丽“发则” 138. 一叶知秋，当防静电伤身 139. 顶防冻疮，注意三防 140. 冬季干冷小心口唇炎 141. 冬季喝哪些汤最养生 142. 冬季睡觉少穿衣 143. 冬季穿衣忌两头紧 144. 冬季夜晚泡脚要注意哪些问题 145. 冬季，别把性爱“藏”起来

第9章 科技是把双刃剑——摆脱物质滥用 146. 用加酶洗衣粉洗完衣服要多浸泡一会儿 147. 尽量减少家用清洁剂的使用 148. 室内不宜常用杀虫剂 149. 加湿器使用不当也致病 150. 用洗洁精后要冲洗干净 151. 使用洗发水的五大误区 152. 洗衣粉不是万能清洁剂 153. 搓澡巾搓出的麻烦——传染性

## &lt;&lt;健康要提醒&gt;&gt;

软疣 154. 家电噪声危害健康 155. 白糖和糖精危害健康 156. 不宜吃乱加色素的食品 157. 蚊香还是少用为妙第10章 别为懒惰寻找任何借口——让运动提升你的免疫力 158. 运动方式应因人而异 159. 不要寻找牵强的借口为不运动开脱 160. 肌肉越疼，锻炼越有效吗 161. 爬楼梯时的注意事项 162. 不要忽略运动时的装备 163. 正确把握运动量 164. 常骑自行车也要注意生殖卫生 165. 骑自行车还不如走路 166. 运动中应做与不宜做的事 167. 警惕健身中的8种异常感觉 168. 运动切忌练练停停 169. 突击健身不如不练 170. 运动强度不是衡量健身效果的标准 171. 登山要量力而行 172. 运动后不要吃鸡、肉、鱼、蛋 173. 健身运动注意三忌 174. 运动别虎头蛇尾 175. 一口吃不成大胖子 176. 运动后汗湿的内衣要及时更换 177. 如何跑得更健康 178. 女性健美还需讲究科学 179. 女性健身不能过度 180. 健美锻炼，不要忽视营养保障第11章 着装不慎有损健康——穿衣，第一要旨是健康 181. 领带不要系得太紧 182. 不要用洗衣机清洗乳罩 183. 注意衣兜里的卫生 184. 当心“皮鞋病” 185. 穿鞋不能委屈脚 186. 尖头鞋好看不宜久穿 187. 空调房里别忘穿双丝袜 188. 你是否知道衣服上的“隐形杀手” 189. 衣外“补充”勿轻视 190. 女性冬季穿着不要过于单薄 191. 选择乳罩应注意乳房健康 192. 系裤带太松太紧都不好 193. 小心穿出“拖鞋病” 194. 女装穿着有六忌第12章 追求妩媚动人的代价——美丽，当然要讲究方法 195. 美容不当有损女性健康 196. 不可一味迷信明星美容之道 197. 染发时要保证健康 198. 离子烫后勤护发 199. 新潮保健术要慎用 200. 夜晚护肤不要用白天的化妆品 201. 热水浴后不宜立刻化妆 202. 选择化妆品要考虑的自身因素 203. 使川化妆品前应注意事项 204. 当心化妆品里的细菌污染 205. 不可滥用自然美容法 206. 美白最易犯的十大错误 207. 不是每个人都适合用化妆品 208. 美白护肤品，越贵越好吗 209. 口红：要性感更要卫生 210. 增白化妆品使用要适度 211. 试用柜台化妆品不安全 212. 青春痘不宜一挤了之 213. 切忌滥用“丰乳霜” 214. 减肥的中药也有副作用 215. 减肥，是一种生活态度的改变 216. 减肥不能光靠吃减肥药 217. 减肥中易被忽略的14个方法 218. 减肥不要只运动不节食 219. 减肥者吃水果时最好拣“大”的吃 220. 不要为一时美丽而过度减肥 221. 肥胖者不要“粘”在床上 222. 谨防时髦带来的隐患第13章 女性保健别陷误区——女性私密保健的善意提醒 223. E时代女性要防贫血 224. 如何维护自己的私处卫生 225. 女性也会有前列腺疾病 226. 阴道炎要夫妻同治 227. 早婚女性要注意补血 228. 不要轻信早早孕试纸 229. 女士5个时期不宜饮茶 230. 外阴瘙痒不宜用热水烫洗 231. 不要滥用酸碱液冲洗阴道 232. 人工流产后应注意的问题 233. 卫生巾别存放在厕所 234. 家有孕妇忌养猫狗 235. 孕妇忌吃黄芪炖鸡 236. 每个月，总有那么几天 237. 戴乳罩因人而异 238. 隆胸丰乳要谨慎第14章 男人，别硬撑着——拥有健康方能担当重任 239. 男性怎样活得轻松 240. 男人也要排毒 241. 男性骑车车座不宜过高 242. 不要让钱把你的脊背压弯 243. 不可贪恋身外之物 244. 不要与他人共用剃须刀 245. 商务出差，注意洁身自好防阴虱 246. 男性如厕两点注意 247. 避免生理倦怠看细节 248. 加减乘除——男性健康新法则 249. 理发应注意哪些问题 250. 男儿哭吧哭吧不是罪 251. 男性保健的误区第15章 走出误区——“性”福生活要靠自己创造 252. 夫妻性生活次数应如何控制 253. 性交体位影响性健康 254. 不要将职业习惯带人性生活 255. 口交者要把好病从口入关 256. 性生活前后都要清洗外生殖器 257. 前戏并非越久越好 258. 忍精有害无益 259. 不要盲目使用情趣用品 260. 不要盲目崇拜性技巧 261. 乱吃性保健品不可取 262. 最新消息！

性欲下降与便秘有关 263. 保养性功能，事业家庭双丰 264. 对治疗早泄的认识误区 265. 性心理因素会导致前列腺过度充血 266. 如何预防慢性前列腺炎 267. 不宜将鹿茸当做壮阳的万能 268. 营造良好的性爱环境 269. 性生活时间不宜过长 270. 别让这些因素干扰了你的性生活第16章 孕育，避开这些“雷区”——孕育健康聪明的宝宝 271. 精子有六怕 272. 不宜怀孕的10个时刻 273. 孕妇的乳头忌多刺激 274. 生孩子，准备过头反而不好 275. 孕前准备，不要搞得神经紧张 276. 怀孕前忌过量食用辛辣、高糖食物 277. 怀孕期间便秘，用食物通便好 278. 孕妇打预防针要小心 279. 工作间歇别忘和腹中的宝宝多交流 280. 孕妇的衣着选择六不宜 281. 孕妇做饭洗衣服时7项注意 282. 妊娠期不要睡软床 283. 孕妇慎用化妆品 284. 这些饮料孕妇还是少喝为宜 285. 孕妇不宜偏食 286. 产后新妈妈需要家人的关心 287. “坐月子”不必整天卧床 288. “无声无息”不利于宝宝的健康发育 289. 父母睡觉，别把孩子夹中间第17章 防衰益寿，注意细节呵护——把握分寸提高晚年生命质量 290. 中老年运动谨记“五戒” 291. 中年警惕10个疾病信号 292. 中年独睡能抗早衰 293. 递烟前请先洗手 294. 更年期妇女应如何搞好个人卫生 295. 正视腰背酸痛问题 296. 人到巾年当护膝 297. 中年办公族怡养七要 298. 中年人需防“灰色心理” 299. 安度晚年不等于坐享清福 300. 盖被过暖有损寿命 301. 老年人生活“四慢”益寿康 302. 发挥“余



## &lt;&lt;健康要提醒&gt;&gt;

热”莫过度 303. 忙碌可以不让生活留下太多空白 304. 老年人进补应适量 305. 老年人莫因盛情强做客 306. 老年人在家庭中适当装聋作哑有益健康 307. 老年人登山要量力而行 308. 季节变化, 谨防“情绪感冒” 309. 人不应该变得狭隘 310. 浮躁心态影响健康 311. 心理健康要防“8个过度” 第18章 休闲, 不要越休越累——娱乐休闲也要有个“度” 312. 远离工作和生活, 独自去消遣 313. 当心“假期综合征” 314. 不做“购物狂” 315. 千万不要沉溺于电视 316. 惊险娱乐并非人人适宜 317. 娱乐无度造成睡眠不足 318. 唱卡拉OK时这些东西不能随便吃 319. 参加棋牌活动应注意一些事项 第19章 关注细节让你远离疾病——从生活习惯上挡住疾病 320. 明确地认识与选择脂肪 321. 体弱多病者也能长寿 322. 安逸享受带给你的不仅仅是肥胖 323. 乘汽车不宜闭目养神 324. 留心电脑键盘里的细菌 325. 洗手液使用有讲究 326. 长期待在空洞房中, 如何预防空调病 327. 低血压也不可忽视 328. 避开发生冠心病的情境 329. 从生活习惯上“挡住”感冒 330. 口味异常不可忽视 331. 天气变冷, 小心高血压上身 332. 冷水浴后应擦红皮肤 333. 冬季冷水浴和冬泳忌突然进行 334. SOHO族的健康风险 335. 不要忽视枕头对预防颈椎病的作用 336. 远离办公室的电子杀手 337. 警惕办公室里的传染源 第20章 不怕一万, 就怕万一——生活中的安全提醒 338. 怎样预防生活中的万一 339. 旅游观光, 安全第一不可忽视 340. 这些症状, 可能是空气污染害了你 341. 游泳池也会传播性病 342. “伤筋”不可久拖 343. 扭伤后应马上热敷吗 344. 皮肤晒伤后的护理 345. 警惕啤酒瓶盖带来的危险 346. 打嗝时不宜喝水 347. 购买商品房从健康的角度应考虑哪些因素 348. 外伤后不宜盲目按摩 349. 家庭常备避暑药 第21章 自我滋补用药莫陷误区——平时防病强身, 才能远离疾病 350. “过度医疗”有损健康 351. 血脂要“调”不要“降” 352. 进补时要合理安排日常饮食 353. 进补时也要注意忌口 354. 进补三忌 355. 孕妇乱吃补药, 错, 错, 错 356. 健康人毋需补铁 357. 不要对感冒置之不理 358. 进补不可轻信广告 359. 献血后如何进补 360. 不要让失眠服药成为习惯 361. 维生素不是补药 362. 补钙并非越多越好 363. 人造矿物质不宜滥服 364. 购买保健品要认准“牛头标” 365. 何时做健康体检

## &lt;&lt;健康要提醒&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 健康饮食的平衡法则——走出亚健康的捷径： 1. 无病不一定就健康： 今天，在很多人看来没有病就是健康，这是非常错误的观念。有许多疾病是潜伏在我们身体里面的，等待随时发作，如有些人平时看起来很健康。一旦出现急症已是悔之晚矣。

我们可以把健康比喻为一条直线：从起点到终点是100分，今天很多人的健康只有70分或65分，也就是他们正处于亚健康状态，虽然他们觉得自己是健康的。如果不把健康分数提升起来，有一天他们便可能面临疾病的侵害。因此，很多时候没病只是很多人未觉察到病的存在罢。

那什么是亚健康状态呢？  
它真的一点表现也没有吗？

所谓的亚健康状态是指机体虽无明确的疾病，却呈现生命力降低、社会适应能力下降、反应能力减退的生理状态。

它是介于健康与疾病之间的一种灰色状态或第三种状态。

亚健康在心理上的主要表现为精神不振、反应迟钝、情绪低沉、失眠多梦、白天疲倦、注意力不集中、记忆力下降、烦躁、焦虑、抑郁等。

在生理上则表现为疲劳、乏力、活动时气短、出汗、腰酸腿疼等。

尽管看上去自己的身体好像没有病，但亚健康状态表明身体健康已不“完美”。如不及时调整，可引起病变。

2. 适量吃肥肉有益健康： 脂肪是人体不可缺少的营养物质，具有很重要的生理功能。脂肪不仅是人体储存热量的一种形式，它还能够保护脏器，构成细胞，庇护蛋白质，提供人体必需的脂肪酸，促进脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的吸收等。

脂肪是热量的最好来源。  
正常人每天需摄入30~40克脂肪才能保持精力充沛。

## <<健康要提醒>>

### 编辑推荐

《健康要提醒：远离疾病的365个健康忠告》是一个可读性极强的保健读本，以预防为主调。书中罗列了饮食营养、运动保健、两性健康、生活习惯、职场保健、延年益寿等各方面的健康提醒，具有保健意识的人可以定期检验自己的饮食和生活习惯，防患于未然，这里的365个健康提醒将帮助您提出正确的问题，并找到正确的解答。更为重要的是，它可以保护我们最最宝贵的资源——健康！



<<健康要提醒>>

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>