

<<习惯决定健康-不可不知的36>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康-不可不知的365个习惯忠告>>

13位ISBN编号：9787535752383

10位ISBN编号：7535752381

出版时间：2008.4

出版时间：湖南科技出版社

作者：刘静贤

页数：313

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>

## <<习惯决定健康-不可不知的36>>

### 内容概要

习惯对于人体健康的重要性不言而喻。

中医学的奠基之作《黄帝内经》就认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，说明了恬淡的情绪习惯有助于强身长寿，而其中记载的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

随着科学的发展和养生知识的不断深化了解，一些由来已久或被人们普遍认同的生活习惯和养生经验，现今证明不一定完全正确，有些有较大偏差，有些甚至是完全错误的。

比如人们熟知的“饭后百步走，活到九十九”、“夏练三伏，冬练三九”等就必须因人而异，而不是适合所有人，如果不顾自身情况盲目遵从，反而对健康不利。

对错误的生活习惯“信即行、知而做”，是一件可怕的事情。

本书正是希望通过介绍关系健康的365个习惯忠告，帮助读者朋友按照科学的方法正确地养生，拥有健康的身体，享受快乐的人生。

## <<习惯决定健康-不可不知的36>>

### 作者简介

刘静贤，女，满族，北京人，中医脾胃病专家，副主任中医师，高级营养师，中医养生保健专家。生于1952年6月29日，1977年毕业于首都医科大学中医系，师从北京四大名医施今墨弟子索延昌先生，从事临床及教学三十余年。  
曾任北京市中药学校专家门诊部主任、北京中医药进修学院

## &lt;&lt;习惯决定健康-不可不知的36&gt;&gt;

## 书籍目录

1 饮食习惯 吃出健康好营养 清晨一杯水,小心别伤胃 饭后不应马上喝水 一次喝水过量会“中毒” 矿泉水和纯净水,不能长期喝 不宜用保温杯泡茶 常喝浓茶易伤骨 空腹喝茶易出现低血糖 休克 别用饮料代替水 果汁不能代替水果 蔬菜汁不应代替蔬菜 过期牛奶不应喝 煮沸的牛奶不宜久放 老年人过量饮用牛奶易致白内障 没煮熟的豆浆不能喝 酗酒坏处多多 喝酒易“上脸”,入席杯莫端 空腹喝酒无异于慢性自杀 美酒加咖啡,健康要受损 吃火锅时慎喝冰镇啤酒 吃海鲜慎喝啤酒 早上喝酒易伤肝 锡壶盛酒易致铅中毒 茶、醋解酒有害健康 家庭不分餐,疾病交叉传 经常独自进餐易患胃病 偏食是健康的大敌 长期吃素易得心血管病 常吃酸性食物易致病 主食吃太少,健康难确保 吃饭过饱易得糖尿病 吃得太快会加重胃的负担 生病不应勉强进食 暴饮暴食有害健康 零食不可多食 不吃早餐的六大健康隐患 晚餐过饱有害健康 晚餐吃得晚,易患尿结石 常吃夜宵易患胃癌 空腹吃糖不利健康 饭后松腰带会患胃下垂 常吃烫食容易诱发胃癌 经常吃方便面害处多 常吃洋快餐,易得哮喘病 春笋味美但不宜多吃 蔬菜常生吃,体内会缺锌 风热感冒,别喝姜汤 不能吃的5种鸡蛋 鸡蛋不宜煎得半熟 生吃鸡蛋易得肠胃病 发霉食品易致癌 熏烤食品要少吃 常吃油炸食品易衰老 新腌咸菜吃后易中毒 常吃回锅菜易致胃癌 问题猪肉不能掉以轻心 炒牛肉不应放碱 食物煮沸不一定就安全 保鲜膜裹熟食易中毒 解冻鱼肉不宜再冷冻 生喝蛇血,小心中毒 吃鱼胆,小心损害肝肾 有“哈喇”味的食用油别再用 别等油锅冒烟才下菜 食盐过量有胃癌隐患 食盐过少易昏迷 味精不宜放得太早、放得太多 鸡精不能任意放 餐桌别垫塑料布 鲜吃黄花菜小心中毒 甲亢患者不宜过多食用紫菜 菠萝好吃,谨防过敏 饭后马上吃水果影响消化功能 司机少吃香蕉和荔枝 常嚼口香糖易使牙脱钙 吃爆米花谨防铅中毒2 日常习惯3 美容习惯4 用药习惯5 职场习惯6 运动习惯7 两性习惯8 心理习惯

## <<习惯决定健康-不可不知的36>>

### 章节摘录

1 饮食习惯 1 清晨一杯水，小心别伤胃 现在，越来越多的人意识到了起床后空腹喝下第一杯水有益健康。

不错，人的身体经过了一夜的睡眠，胃和小肠中的食物已经经过了充分的消化吸收，不能吸收的东西都被送到了大肠，这时候饮一杯水，不仅可以补充夜间睡眠丢失的水分，还可以起到冲洗肠胃的作用，有利于排便。

但是，现在很多人习。

惯于用淡盐水和柠檬水、牛奶等饮料代替白开水，这时候不仅不能起到冲刷肠胃的作用，还可能因此伤害肠胃。

专家解答 有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是错误的。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

另外，早上起来最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。

汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。

而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充肌体缺少的水分。

还会增加肌体对水的需求，反而造成体内缺水。

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。

其实，早上喝过冷的水是不合时宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。

健康提示 早上起床后，以喝煮沸后冷却至20 ~ 25 的白开水为最佳选择，因为其内含的活性生物会透过细胞膜促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。

若不喜欢饮用白开水，也可以选择蜂蜜水来替代。

人经过一夜睡眠后，体内大部分水分已被排泄和吸收，这时空腹饮一杯蜂蜜水，既可补充水分，又可增加营养、润滑肠道，且不舍刺激物，完全可取代白开水。

## <<习惯决定健康-不可不知的36>>

### 编辑推荐

《习惯决定健康：不可不知的365个习惯忠告》将介绍好习惯如同零钱罐，每天放一点，健康一辈子。

《习惯决定健康：不可不知的365个习惯忠告》按照“饮食习惯”、“日常习惯”、“美容习惯”、“用药习惯”、“职场习惯”、“运动习惯”、“两性习惯”、“心理习惯”分成8章，针对人们日常生活中存在甚至常见的365种习惯提出了健康忠告，其中不乏人们认为正确实则不利于健康的习惯。书中除了针对每种习惯提供了“专家解答”和“健康提示”，同时还指出了其“危害指数”，以帮助读者了解不正确对待这种习惯对身体健康造成的危害程度。

<<习惯决定健康-不可不知的36>>

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>