

<<不可不知的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的生活方式>>

13位ISBN编号：9787538866544

10位ISBN编号：753886654X

出版时间：2011-5

出版时间：黑龙江科技

作者：马永基

页数：283

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>

<<不可不知的生活方式>>

前言

健康是每个人都想要追求的，但是想要完全的健康并不是一件容易的事情。现代社会，太多的人因为环境污染、工作压力、不良生活习惯而一直处于以下“亚健康”的状态：早上起床时，有持续的头发丝掉落，或者最近老是感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了。晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕……健康，比金钱更可贵，比时间更应珍异。很多人的健康状况不佳，偶有疾病的发生，这大多是缺乏健康知识引起的，即使你是一个注重养身保健的人，可能你并没有意识到你的饮食习惯、你的养生保健之道也会犯了“想当然”的错误：饭后喝茶不仅不能去油腻还易导致便秘；土豆炖牛肉其实不容易消化；健身房其实隐藏着无数的健康“杀手”；老房子比新装修的房子的家居污染更严重；……本书旨在指导人们纠正日常生活中的健康误区，了解自己的健康需求，从饮食、日常习惯、美容健身、家居环境4个方面教会人们把握健康的方法和理念，是一本有利于人们健康的自修读本。

<<不可不知的生活方式>>

内容概要

健康，比金钱更可贵，比时间更珍贵，很多人的健康状况不佳，大多是缺乏健康知识引起的，即使你是一个注重养身保健的人，可能你的养生保健之道也会犯“想当然”的错误。

马永基编著的这本书旨在指导人们纠正日常生活中的健康误区，了解自己的健康需求，从饮食、生活习惯、美容健身、家居环境四个方面教会人们把握健康的方法和理念，本书是一本有利于人们健康的自修读本。

<<不可不知的生活方式>>

书籍目录

健康饮食篇

第1堂课 饮水与健康

第1节 人体对水的需求

第2节 饮用水都是健康的吗

第3节 生活中饮水的误区

第4节 学会正确、科学地饮水

第2堂课 早餐要吃得像国王

第1节 不吃早餐几宗罪

第2节 解析中国人的6类早餐

第3节 你的黄金早餐

第3堂课 对垃圾食品说“不”

第1节 揭开垃圾食品的面纱——谁是真正的垃圾食品

第2节 垃圾食品，除了“好吃”还有什么

第3节 健康食品这边瞧

第4堂课 走出饮茶的误区

第1节 茶的药用价值

第2节 你可能忽略的饮茶误区

第3节 推荐给你的健康茶

第5堂课 怎样吃水果才健康

第1节 水果的药用价值

第2节 吃水果的注意事项

第3节 不得不提到的——水果属性与身体体质

第4节 水果的药用价值速查表

第6堂课 喝牛奶学问多

第1节 喝牛奶的益处

第2节 牛奶应该怎样喝

第3节 解析市面上各类牛奶的优缺点

第7堂课 科学饮酒好处多

第1节 喝酒也能喝出健康

第2节 健康酒——药酒

第3节 学会饮酒的健康

第4节 白酒啤酒黄酒葡萄酒

第8堂课 维生素应该怎么补

第1节 维生素——“我虽微小，但却重要”

第2节 维生素缺乏症状自诊

第3节 维生素，就在你身边

第4节 适合你的维生素

第9堂课 家庭补钙

第1节 钙对人体的重要性

第2节 你缺钙吗——缺钙症状自查

第3节 缺钙与疾病

第4节 不合理的饮食习惯——缺钙的元凶

第5节 补钙的误区

第10堂课 “黑色食品”与健康

第1节 揭开“黑色食品”的神秘面纱

<<不可不知的生活方式>>

第2节 你身边的“黑色食品”

第3节 “黑色食品”应该怎么吃

第4节 纠正你错误的“黑色”观

第11堂课 通缉儿童饮食杀手

第1节 小心食品污染腐蚀孩子的健康

第2节 别让补品成毒药

第3节 洋快餐——培养更多“小胖墩儿”

第4节 冷饮——孩子肠胃病的元凶

第5节 咖啡因——提的不是神

第6节 豆奶——婴儿的大忌

第7节 精食——儿童近视的催化剂

第8节 膨化食品——小心铅中毒

第9节 鱼片——氟斑牙的元凶

第10节 果冻——少吃为妙

第12堂课 食物搭配中的隐患

第1节 食物搭配要科学

第2节 小心你让美味变毒药

第3节 “事半功倍”的食物搭配

健康习惯篇

第13堂课 一觉睡到自然醒

第1节 透视人的睡眠

第2节 不良睡眠习惯，你有几项

第3节 谁偷走了你的睡眠

第4节 保证优质睡眠的10大秘诀

第5节 健康新时尚——裸睡和分段睡眠

第14堂课 电脑辐射你知多少

第1节 辐射是什么

第2节 电脑辐射的危害

第3节 你的皮肤是“电脑皮肤”吗

第4节 十招有效防辐射

第15堂课 与便秘说再见

第1节 为什么会便秘

第2节 便秘的危害

第3节 导致便秘的不良习惯

第4节 向便秘亮“红灯”

第16堂课 警惕新兴的职业病

第1节 电脑综合征

第2节 光源综合征

第3节 熬夜综合征

第4节 夜餐综合征

第5节 盒饭综合征

第6节 时间综合征

第7节 星期一综合征

第8节 家庭主妇综合征

第17堂课 调整你的姿势，你将更健康

第1节 正确姿势的重要性

第2节 纠正你不利于健康的姿势

<<不可不知的生活方式>>

第3节 立如松，行如风，坐如钟，卧如弓

第18堂课 别让耳机成为健康杀手

第1节 长听耳机易患“耳机病”

第2节 健康使用耳机的原则

第3节 劣质耳机——听力健康杀手

美容健身篇

第19堂课 洗脸的大学问

第1节 洗脸的正确顺序

第2节 洗脸水的小秘密

第3节 不同肤质不同洗脸方法

第4节 洗脸的禁忌

第20堂课 击退岁月的“年轮”

第1节 人为何会产生皱纹

第2节 如何识别真假皱纹

第3节 “20，30，40”向皱纹宣战

第4节 加速皱纹产生的错误做法

第5节 让皱纹迟到的小秘方

第21堂课 如何做个水美人

第1节 你的肌肤缺水吗

第2节 不同类型的补水计划

第3节 补水误区

第4节 给皮肤喝足水

第22堂课 要运动，更要健康

第1节 生命在于运动

第2节 运动后九不宜

第3节 生活中的运动误区

第4节 运动中意外伤害的自我防护

第23堂课 留心健身房的杀手

第1节 杀手之一——健身房的环境

第2节 杀手之二——健身房的卫生条件

第3节 杀手之三——健身器械

第4节 杀手之四——健身时的坏习惯

第24堂课 拒绝肥胖，科学瘦身

第1节 肥胖的由来

第2节 瘦身的误区

第3节 科学的瘦身观

居家环境篇

第25堂课 家电使用中的隐患

第1节 使用冰箱应注意的隐患

第2节 玩电子游戏的隐患

第3节 使用吸尘器要注意的隐患

第4节 加湿器使用不当的隐患

第5节 使用老化燃气器具的隐患

第6节 使用高压锅的隐患

第7节 冬季当心静电带来的隐患

第26堂课 居室装修与健康

第1节 环保装修与环保型建筑材料

<<不可不知的生活方式>>

第2节 居家装修安全隐患与家人健康

第3节 居家装修的认识误区

第4节 家里的危险角落

第5节 居家装修的误区

第6节 居家装修要因“人”而异

第27堂课 远离有“毒”生活

第1节 清点生活中的“毒”品

第2节 当心塑料制品中的毒

第3节 每日和你最亲密接触的4大毒源

第4节 可能发生的“美丽代价”

第28堂课 健康使用空调知识多

第1节 错误使用空调带来的隐患

第2节 通缉健康杀手——空调病

第3节 纠正使用空调的误区

第4节 定期正确清洗空调

第29堂课 警惕室内隐形杀手

第1节 室内隐形杀手——室内空气污染

第2节 室内空气污染对人体的危害

第3节 教你免受室内空气污染的伤害

第4节 室内隐性杀手——室内光污染

第5节 室内光污染产生的原因及对人体的危害

第6节 如何远离室内光污染

<<不可不知的生活方式>>

章节摘录

如何在日常生活中有效的保养皮肤，让皱纹不要过早地爬上自己的脸，是每一个爱美人士孜孜以求的梦想，现在，我们就来教大家一些小秘方，延缓皱纹的脚步。

(1) 米饭团去皱。

挑选煮好的米饭，以比较软的、温热又不会太烫的米饭为宜，将其揉成团，放在面部轻揉，把皮肤毛孔内的油脂、污物吸出，直到米饭团变得油腻污黑，然后用清水洗掉，这样可使皮肤呼吸通畅，去除黑头，减少皱纹。

(2) 鸡骨去皱。

皮肤真皮组织的绝大部分是由具有弹力的纤维所构成，皮肤缺少了它就失去了弹性，皱纹也就聚拢起来。

鸡皮及鸡的软骨中含大量的硫酸软骨素，它是弹性纤维中最重要的成分。

把吃剩的鸡骨头洗净，和鸡皮放在一起煲汤，不仅营养丰富，常喝还能消除皱纹，使肌肤细腻。

(3) 猪蹄去皱。

将猪蹄洗净后煮成膏状，晚上睡觉时涂于脸部，第二天早晨再洗干净，坚持半个月会有明显的去皱效果。

因为猪蹄的皮含有丰富的胶原蛋白，是极佳的护肤保养品，可以减少或消除皱纹，保持光滑润泽有弹性，并延缓皮肤的衰老。

(4) 水果、蔬菜去皱。

丝瓜、香蕉、橘子、西瓜、西红柿、草莓等瓜果蔬菜对皮肤有最自然的滋润、去皱效果，又可制成面膜敷面，能使脸面光洁，皱纹舒展。

(5) 啤酒去皱。

啤酒酒精含量少，所含鞣酸、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热的作用。

啤酒中还含有大量的维生素B、糖和蛋白质。

适量饮用啤酒可增强体质，减少面部皱纹。

.....

<<不可不知的生活方式>>

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>