

<<细节决定健康>>

图书基本信息

书名：<<细节决定健康>>

13位ISBN编号：9787543634565

10位ISBN编号：7543634562

出版时间：2005-9

出版时间：青岛出版

作者：纪康宝

页数：246

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>

<<细节决定健康>>

前言

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险箱和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。

因此，我们应该从身边的生活细节人手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。

我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。

但这却是一件不容易的事，很多时候，我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。

”关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

但是作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。

对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标。

然而，疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一章节。

健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。

本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节人手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活中的每个细节，这个愿望即使不能完全变成现实，但一定会最接近现实。

因为细节决定健康！从今天开始，改变昔日那些损害健康的行径吧！记住，好的开始是成功的一半。

不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己做主的。

只要你愿意！

<<细节决定健康>>

内容概要

《细节决定健康》（细节369健康久久久）》从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的369个健康问题：饮食健康细节、良好睡眠的关注细节、居家健康、职场健康、两性健康、运动健康，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

<<细节决定健康>>

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》、《给老爸老妈的健康枕边书》等。

其中《细节决定健康》自2005年出版以来。

荣登各类图书排行榜，成为倍受瞩目的大众健康类畅销书。纪康宝先生的作品因独特的养生视角和新颖的健康理念广受好评。

成为大众健康类图书一道独特的风景线，其本人被业界权威媒体《中国图书商报》评选为“2006年十大健康图书策划人”。

<<细节决定健康>>

书籍目录

健康测试一：从细节看健康健康测试二：测测你有没有走入健康误区健康测试三：职场亚健康不容忽视健康测试四：测测您的饮食是否合理第一章 健康饮食——重在细节1 饭后一杯茶未必好2 不要用橘皮泡茶喝3 浓茶解酒，火上浇油4 八种人不宜饮茶5 科学饮咖啡6 白开水的有效喝法7 饮水勿求纯8 一次喝水过多会“中毒”9 多饮水可防前列腺炎10 合理喝豆浆11 不宜喝牛奶的人12 饮用牛奶要科学13 合理选购和饮用酸奶14 饮酒不能防寒15 有害健康的蔬菜16 蔬菜不一定越新鲜越好17 蔬菜应先焯水后烹制18 番茄拌白糖谨防螨虫19 菠菜并非补血佳品20 多吃菠菜可提高记忆力21 吃水果不宜过多22 吃水果最好削皮23 水果烂了，削去坏的部分也不能吃24 饭后不宜立即吃水果25 水果不能代替蔬菜26 菠萝味美须慎食27 冰西瓜伤脾胃28 有苦味的柑橘不宜吃29 健康吃蛋30 吃臭豆腐要当心中毒31 豆制品更有营养32 猪肝不宜炒得过嫩33 骨折病人忌喝肉骨头汤34 光吃素食不长寿35 吃醋不当于健康无益36 不宜空腹吃的食物37 别把自己吃困了38 油炸食物不宜多吃39 烹饪油反复使用不能超过三次40 食物烹饪诸多不宜41 “吃香喝辣”当心“小便难”42 火锅肉片至少涮一分钟43 过食粉丝易造成铝中毒44 剩菜回锅毒更毒45 长期吃蒜有损人体健康46 “活鱼活吃”并不科学47 生猛海鲜不宜生吃48 长期不吃肥肉不利健康49 绿色食品不可多食50 剩菜打包须谨慎51 主食太少危害大52 不宜吃捞饭53 汤泡饭吃不得54 小心落入“垃圾食物”的陷阱55 方便面不宜常吃56 有些动物器官不宜吃57 经常吃成鱼有害58 胃结石是吃出来的59 饮食西化有害健康60 常吃带馅面食好处多61 常吃苦味食品益处多62 要想肠胃好，常吃八分饱63 减少糖——减少老化64 食物中的微量元素可美发65 馒头比面包的营养价值高66 每天吃多少盐有益健康67 吃米带点糠，有利于健康68 能延缓衰老的芝麻69 不可忽视早餐70 早餐热食保胃气71 早餐最好加点蜂蜜72 晚餐不当危害健康73 营养搭配好搭档74 不良就餐习惯危害健康75 保质不等于保鲜76 脑力劳动者的饮食要求77 铝制炊具、饮料罐对身体有害78 彩色陶瓷餐具有损健康79 给病人送食品应多加考虑80 噪声环境中工作多补维生素81 嚼口香糖有助预防老年痴呆82 懒于咀嚼危害大83 能“吃”掉脂肪的食物84 营养失调影响健美85 有色食物帮你找回好心情第二章 良好睡眠——关注细节86 睡眠质量自我测试87 不要趴在桌子上午睡88 午睡时间不宜过长89 午睡片刻有奇效90 戴手表睡觉害处多91 “高枕无忧”其实有忧92 长期卧床不好93 开灯睡觉易患癌94 睡觉时高抬手臂有碍健康95 常睡软床可致畸形96 选好床，睡好觉97 被子要盖大一点98 夏季要经常晒枕头99 睡觉常用电热毯对身体有害100 面对面睡觉不利健康101 选择合理的睡眠姿势102 睡前洗脚胜吃补药103 睡得太少会伤胃104 “饮酒助眠”不可取105 吃得不当睡不香106 对付失眠的几个方法107 “数羊”不能帮助睡眠108 服药后不应立即睡觉109 睡眠的五个误区110 几种简便实用的催眠方法111 睡前不宜做剧烈运动112 晨练后不宜睡“回笼觉”第三章 居家健康——细节不容忽视113 居家铺地毯不卫生114 住房不过六楼最合适115 新房不宜立即入住116 噪音烦人装修补救117 鲜为人知的家庭致癌物118 用好你家的马桶119 电话机要常消毒120 饮水机消毒有办法121 警惕“电视病”的危害122 “空调”避暑危机四伏123 不让静电“骚扰”你124 电冰箱不是“保险柜”125 当心微波炉损害健康126 留心电脑键盘里藏污纳垢127 发短信太多也会影响身体健康128 警惕厨房里的三大“杀手”129 厨房用具四忌130 煮沸预防不了食物中毒131 饭菜热时入冰箱为好132 每炒一道菜要刷一次锅133 保鲜膜并不能保鲜134 “卫生筷”不一定都卫生135 食物消毒的几种误区136 慎点生日蛋糕上的蜡烛137 不宜使用隔夜龙头水138 牙刷使用有讲究139 盐水漱口有害健康140 刷牙的最佳时间141 洗手液的健康“讲究”142 洗脸时不该做的四件事143 梳子不能公用144 安全使用花露水，清爽度夏日145 用蚊香要通风防“毒”146 选用合格的湿纸巾147 湿着头发睡觉有害健康148 四种花卉室内不宜养149 室内养什么花好150 宠物不在居室里饲养151 养宠物要做好卫生管理第四章 两性健康——从细节做起152 外阴瘙痒不能用热水烫洗153 经期腰酸不要捶打154 月经异常多为妇科病所致155 随时光彩的经期女人156 戴乳罩因人而异157 少女节食减肥的危害158 不宜怀孕的女性159 孕妇不宜常用电脑160 产后吃红糖应有限161 产妇产后不宜马上节食减肥162 不宜自己喂奶的母亲163 早婚女性要注意补血164 女性吃避孕药时要补充营养165 妇女不宜在排卵期做X线检查166 妇女不宜穿紧身衣裤167 女性不宜穿花色内裤168 中年女性背痛当心胆结石症169 中年妇女易发子宫肌瘤170 老年妇女不可长期服用雌激素171 妇女吸烟的“五大”特殊危害172 女性不宜骑硬座自行车173 常拔眉毛有害处174 单肩挎包害处多175 冬季女性应多练

<<细节决定健康>>

暖身瑜伽176 男性也要警惕乳腺癌177 男性尿道异常分泌物须重视178 中年男性留意“前列腺肥大症”179 常洗桑拿导致不育180 阴囊坠胀原因多181 久坐伤害前列腺182 男性也要常“用水”183 男性骑车车座不宜过高184 留胡须有损健康185 教会男人拒绝秃顶186 肌肤穿刺——害人的时髦187 男人有泪须轻弹

第五章 职场健康——从细节体现188 警惕亚健康状态189 心理疲劳是现代人的“隐形杀手”190 疲劳预警疾病191 生病起于“过用”192 用脑不可超时193 长期熬夜免疫力下降194 早衰的信号195 无病不等于健康196 眼睛为何常发干197 领带扎得太紧视力受损198 摇头晃脑有助健康199 利用食品调节情绪211 电脑族每天必喝的四杯茶201 上班族的午餐吃什么好202 常在电脑前工作应补充维生素C203 IT一族健身操204 翘二郎腿的坏处205 “电脑族”耳朵的保养206 电脑放低点眼睛不累207 小动作能保大健康208 办公室工作好习惯

第六章 疾病用药——不可忽略的细节209 服药勿忽视忌口210 科学掌握服药时间211 家庭存药有方法212 如何判断药品的有效期213 用药品种不宜过多214 生活中常见的无效用215 夏季腹泻用药的五个误区216 感觉好了立即停药不可取217 慎重对待打针吃药和输液218 当心药物也会“毁容”219 使用中药的不宜220 中草药煎煮方法不一221 中药汤苦不宜加糖服222 中西药双管齐下有禁忌223 进补人参须对症224 饮用药酒有禁忌225 蜂王浆不宜人人皆用226 滋补药不宜与牛奶同服227 乱吃感冒药有隐患228 蜂蜜疗法对抗感冒229 止咳药要慎用230 经常服用安眠药有损健康231 服药不当会引起失眠232 维生素C服用应适量233 不宜过多服用维生素234 胃及十二指肠溃疡病人不宜服阿司匹林235 接种过麻疹疫苗的人也应做好预防236 宜空腹服的抗菌类药237 不宜服用消炎痛的人238 老年人治病用药不宜过多239 扭伤不宜马上贴膏药240 伤口换药别过勤241 眼药水不能滥用242 鼻出血急救妙法243 服药期间的合理配餐244 患性病不可偷偷买药自己治疗245 性交前使用性病治疗药物难以预防性病246 鹿茸不是壮阳的万能药247 不可乱用壮阳药248 痛经慎服止痛药249 不宜与避孕药同服的药物250 服用避孕药的女性慎吃柚子

第七章 运动休闲——在细节上做文章251 运动强度不是衡量健身效果的标准252 选择科学的运动时间253 中年人如何锻炼254 运动后沐浴十五分钟最好255 夏季运动后的不宜256 有雾天气不宜室外运动锻炼257 清晨锻炼不一定最合适258 晨练运动的不宜259 在公路边散步不一定好260 哪些人不宜跑步261 倒走和倒跑不安全262 跑步不当也致病263 冬季长跑的防护要领264 冬季健身时嘴不宜张太大265 “饭后百步走”应因人而异266 赤脚走路有益健身267 健腿器械搭配着做268 健身房的污染不可小视269 打保龄球小心运动损伤270 游泳后晒黑不等于健康271 如何处理游泳时的抽筋现象272 酒后不宜跳舞273 当心“球迷综合症”274 家务劳动不能代替体育锻炼275 常做“深呼吸”有害健康276 哪种健身器材适合您277 让运动事半功倍的小技巧278 床上晨操可提高免疫功能279 常做伸展运动可增加柔韧度280 运动不当可引发妇科病282 协调好运动与进餐282 运动前不妨喝杯咖啡283 运动中如何补水

第八章 保健养生——从细节着眼284 选取养生的最佳时间285 养生须注意补气286 中医补肾有讲究287 少吃点显年轻288 生食蔬菜减少胃癌发病率289 得了这些疾病应补钙290 缺钙不只要补钙药291 维生素解你狂欢后的疲惫292 服用维生素C、E可预防白内障293 “发福”不是福294 脑血管病人的饮食原则295 防治心血管疾病吃蔬菜296 勿忽视老年人餐桌上的珍品297 勿信“有钱难买老来瘦”298 老年性痴呆的饮食调理299 老年人应注意秋季养生300 老年人忌久坐301 老年人不可仰卧睡眠302 老年人晒太阳时间不能过长303 老年人泡热水澡水温要适宜304 年老体衰便秘也异常305 白发常染有害306 梳头应该有讲究307 梳头防脑中风308 揉耳健身法309 颈部匀称健美有办法310 擦胸是提高免疫力的重要途径311 教你保护容易受伤的腰312 腹部按揉养生一诀313 捶背能提高机体免疫力314 脊椎保健操284 选取养生的最佳时间285 养生须注意补气286 中医补肾有讲究287 少吃点显年轻288 生食蔬菜减少胃癌发病率289 得了这些疾病应补钙290 缺钙不只要补钙药291 维生素解你狂欢后的疲惫292 服用维生素C、E可预防白内障293 “发福”不是福294 脑血管病人的饮食原则295 防治心血管疾病吃蔬菜296 勿忽视老年人餐桌上的珍品297 勿信“有钱难买老来瘦”298 老年性痴呆的饮食调理299 老年人应注意秋季养生300 老年人忌久坐301 老年人不可仰卧睡眠302 老年人晒太阳时间不能过长303 老年人泡热水澡水温要适宜304 年老体衰便秘也异常305 白发常染有害306 梳头应该有讲究307 梳头防脑中风308 揉耳健身法309 颈部匀称健美有办法310 擦胸是提高免疫力的重要途径311 教你保护容易受伤的腰312 腹部按揉养生一诀313 捶背能提高机体免疫力314 脊椎保健操315 摩擦皮肤能健身316 甩甩手，疾病走317 按摩脚心祛百病318 足部护理防止糖尿病足319 热敷法令你耳聪目明320 清洁湿润鼻子巧防病321 鼻毛不能随便剪322 轻轻松松巧排毒323 戴水晶能保健不可信324 夏季养生“三字经”325 中暑防治完全手册326 夏日别光着上身睡觉327 戴太阳镜后要按摩328 秋季养生保健茶疗方329 秋季养胃保健康330 冬天吃什么御寒331 牙周病的自我察

<<细节决定健康>>

觉332 警惕癌变的蛛丝马迹333 眼睑下垂莫大意334 总打瞌睡也是病335 口臭要警惕336 食欲下降有原因337 损害大脑的不良习惯338 饭后吸烟祸害无边339 久戴口罩易致病340 勿养成舔嘴唇的习惯341 挤压手指关节习惯要不得342 饭后用牙签四大危险第九章 外出旅游——细节无处不在343 忌坐飞机的病人344 乘机饮食“四忌”345 飞机的座位靠枕影响健康346 空调车里“避暑”很危险347 旅游车上看电视伤眼348 乘汽车不宜闭目养神349 旅行中应携带的药物350 旅游饮食要注意351 野外旅游莫露宿352 夏日旅行防日晒353 蜜月旅行保健好习惯354 解除旅途疲劳好习惯355 老年人旅行健康最重要第十章 心理健康——细节入我心356 情绪是生命的指挥棒357 勿让心理超负荷358 未老先衰有原因359 精神刺激易致病360 焦虑是健康的隐形杀手361 不良情绪会诱发癌症362 自卑是早衰的催化剂363 生气动怒危害多364 烦躁降低抵抗力365 生气不该超过三分钟366 眼泪是缓解压力的良方367 培养愉快心情的十种方法368 常吃生姜，心绪开朗369 心理平衡操附健康保险看细节——如何选择购买健康保险

<<细节决定健康>>

章节摘录

俗话说的好“民以食为天”，饮食习惯对人的健康有着举足轻重的作用。在物质生活富裕、市场经济日益繁荣的今天，人们在饮食上更是花样翻新、层出不穷。然而吃得好并不代表就能达到自身的营养均衡。一些人住不知不觉中就形成了不良的饮食习惯。这些习惯将影响食物的消化吸收，影响身体健康。所以，在饮食方面，我们除了要了解营养方面的知识外，还要学会科学饮食，从日常的饮食中一点一滴累积健康，从每一个饮食细节中关爱自己的身体！

饭后一杯茶未必好 茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱。鞣酸进入刚肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物所不可缺少的。鞣酸还会与肉类、豆类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。

吃的蛋白质越多，喝的茶越浓，这一情况就越严重。大量的鞣酸对胃粘膜有较强的刺激作用，会引起胃功能失常，导致消化不良。鞣酸还会刺激肠道粘膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。

此外，茶叶中的茶碱具有抑制小肠吸收铁的作用。据科学家的实验证明，饭后饮用15克茶叶冲泡的茶水，会使食物中的铁的吸收量降低50%。

有些人正是因为看中了饭后一杯茶具有影响人体消化和吸收食物营养的作用，所以才把它当作是一种减肥美容的有效方法。

但是这也有引起胃肠功能失调和营养不良恶果的可能。

我们还常常可以看见广东人有在饭前、饭后各上一道茶的习惯。饭前饮茶不但和饭后饮茶一样会影响胃肠道对食物的消化吸收，而且由于茶会刺激口腔里的味觉细胞，使味觉淡化，减少唾液的分泌，从而使随后的饮食寡味。

细节提醒 长期在饭前饭后饮浓茶，会造成消化不良、便秘、营养障碍和贫血等不良后果。因此，在饭前半小时和饭后1小时之内，都不宜饮茶。

即使平时饮茶，也宜饮清茶，少喝浓茶。

<<细节决定健康>>

媒体关注与评论

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险箱和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。

因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。

我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。

但这却是一件不容易的事，很多时候，我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。

”关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

但是作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。

健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。

对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标。

然而，疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一章节。

健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。

本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活中的每个细节，这个愿望即使不能完全变成现实，但一定会最接近现实。

因为细节决定健康！

从今天开始，改变昔日那些损害健康的行径吧！记住，好的开始是成功的一半。

不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己做主的。

只要你愿意！

<<细节决定健康>>

编辑推荐

关心你的健康，从细节开始 关心家人健康，从细节着眼 关心员工健康，从细节体现
《细节决定健康》（细节369健康久久久）让我的健康我做主。
从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！
注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐！

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>