第一图书网, tushu007.com

<<必须戒掉的20个生活坏习惯>>

图书基本信息

书名：<<必须戒掉的20个生活坏习惯>>

13位ISBN编号：9787543662353

10位ISBN编号：7543662353

出版时间：2010-5

出版时间：青岛出版社

作者：向红丁 编

页数：234

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

内容概要

本书根据以往的资料及研究经验，总结了吸烟、酗酒、忧郁、熬夜、偏食、不当节食、饱食、常吃洋快餐、渴了才饮水、过度进补、懒于运动、看电视成瘾、上网成瘾、憋尿、纵欲、药物依赖、经常化浓妆、懒于体检、穿着不当、不良姿势这20个具有时代特征的致命坏习惯，并针对戒除每个生活坏习惯提出自我测试、危害性分析和戒除方法等等多元化建议。
通俗易懂，集知识性、趣味性和实用性为一体，适合读者的需求。

作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，卫生部首席健康教育专家，北京协和医院主任医师、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，北京糖尿病防治协会理事长。
卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以治疗糖尿病、甲状腺疾病、男性生殖系统疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。
现参与国家“十一五”科技支撑项目“2型糖尿病及其并发症干预控制研究”及北京市科委重大项目的研究工作。

近年来共发表论文100余篇，参与撰写著作40余部。
目前担任《中国糖尿病杂志》副主编和《中华老年医学杂志》等十几种科普杂志的编委或审稿人。
多次在中央电视台《健康之路》等节目进行科普知识宣讲。

书籍目录

绪论让习惯为健康做主　习惯是最权威的医生——好习惯治病，坏习惯致命　习惯决定您的健康——改变，从戒掉坏习惯开始　改变一生的好习惯一——受益一生的好习惯您有吗？
　坏习惯一：吸烟　坏习惯二：酗酒　坏习惯三：抑郁　坏习惯四：熬夜　坏习惯五：偏食　坏习惯六：不当节食　坏习惯七：饱食　坏习惯八：常吃洋快餐　坏习惯九：渴了才饮水　坏习惯十：过度进补　坏习惯十一：懒于运动　坏习惯十二：看电视成瘾　坏习惯十三：网瘾　坏习惯十四：憋尿　坏习惯十五：纵欲过度　坏习惯十六：药物依赖　坏习惯十七：经常化浓妆　坏习惯十八：懒于体检　坏习惯十九：穿着不当　坏习惯二十：不良姿势坏习惯一：吸烟　小测试：测测您吸烟成瘾了吗　测试一：吸烟成瘾测试　测试二：尼古丁依赖程度测试　健康小常识——香烟烟雾中的有毒物质　吸烟的危害　概况　口腔及喉部病变　脑血管病变　心脏病　食道癌　肺部疾病　膀胱癌　温馨提示——科学吸烟减少危害　吸烟的禁忌　饮酒同时不宜吸烟　晨起不宜吸烟　饭后不宜吸烟　服药期间不宜吸烟　特殊工作环境不宜吸烟　厕所内不宜吸烟　健康红绿灯——熬夜吸烟=饮鸩止渴　被忽视的“被动吸烟”　被动吸烟的危险性　被动吸烟，孩子最受伤　被动吸烟更容易患肺癌　被动吸烟可导致中风　健康示警——非烟民谨防“二手烟”　专家支招：怎样有效戒除烟瘾　戒烟专家的建议　标准戒烟四步骤　戒烟失败的基本原因　戒烟初期症状应付方法　应付烟瘾发作的9项措施　戒烟小花招——国外奇妙戒烟用品　吸烟者的饮食调理　能解烟毒的食物　清凉解毒粥　清肺滋补菜　润肺解毒汤　戒烟茶饮　清咽润肺果　健康小常识——吸烟会改变您的饮食习惯　知识链接：吸烟为什么会成瘾　成瘾的原因　健康红绿灯——20岁前不要吸烟　小测试：测测您的饮酒习惯　少年吸烟最易成瘾坏习惯二：酗酒　小测试：测测您　测试一：测测您是否受到酒精的荼毒　测试二：您是否有酗酒的恶习　健康小常识——什么是酒瘾　酗酒的危害　肝脏疾病　食管和胃黏膜病变　大脑和心脏病变　神经系统损害　对其他组织器官的损害　营养失调　骨质疏松　影响孕育　影响性功能　社会危害　健康红绿灯——酗酒可诱发癫痫　饮酒的礼仪　聚会切莫劝酒贪杯　工作前饮酒有失礼仪　西餐时饮酒有讲究　日常风俗——中西餐干杯有不同　……坏习惯三：抑郁坏习惯四：熬夜坏习惯五：偏食坏习惯六：不当节食坏习惯七：饱食坏习惯八：常吃洋快餐坏习惯九：渴了才饮水坏习惯十：过度进补坏习惯十一：懒于运动坏习惯十二：看电视成瘾坏习惯十三：网瘾坏习惯十四：憋尿坏习惯十五：纵欲过度坏习惯十六：药物依赖坏习惯十七：经常化浓妆坏习惯十八：懒于体检坏习惯十九：穿着不当坏习惯二十：不良姿势

章节摘录

插图：厌食症或暴食症美食是快乐人生的重要组成部分。
人类进食是受大脑神经精密控制的行为，盲目节食会打乱这种调控，如果造成摄食中枢功能障碍，就会引起神经性厌食症或暴食症。
事实上，严格节食很难终生坚持，一旦放松，体重就会反弹。
低血糖症节食减肥很容易引发低血糖症。
低血糖症是指血液里葡萄糖的浓度低于正常水平而出现的疾病，它除了血糖低于正常值外，还包括很多症状。
一开始会出现饥饿、心慌、手抖、头晕、出汗、烦躁、焦虑、全身无力等症状，程度严重时，中枢神经系统会出现问题，出现记忆力减退、注意力不集中等现象，如果再进一步发展则会出现精神障碍，如恍惚、嗜睡、反应迟钝，甚至昏迷。
猝死绝食或者极低热量饮食甚至会导致猝死的发生。
由于长期进食不足及饥饿，造成铜、钾、镁等元素不平衡，加上交感神经亢进、心肌细胞纤维萎缩、缺乏肝糖原，造成。
肾上腺素代谢障碍，因此一旦有压力发生，则容易导致心律不齐，进而引发心脏麻痹致死。
值得注意的是，猝死的人中有20%～40%先有精神状态的异常，如幻听、幻觉等，然后才发生猝死。
因此，任何进行断食疗法或者极低热量饮食的人，一旦有精神异常状态出现时，应立即中止断食疗法或者极低热量饮食。

编辑推荐

《必须戒掉的20个生活坏习惯》：好习惯治病，坏习惯要命，专家支招，轻松戒除损害健康的坏习惯。
启动健康计划，戒掉致命习惯。

第一图书网, tushu007.com

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