

<<你必须知道的2500个健康常识>>

图书基本信息

书名：<<你必须知道的2500个健康常识>>

13位ISBN编号：9787562463818

10位ISBN编号：7562463816

出版时间：2012-2

出版时间：重庆大学出版社

作者：石帆,郑岚,蒋华霞

页数：399

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>

## <<你必须知道的2500个健康常识>>

### 内容概要

《你必须知道的2500个健康常识(经典珍藏)》是《你必须知道的2500个常识》系列图书中的一本，编者从浩瀚的健康医疗常识中精选了2500余个适合普通读者学习与掌握的基本知识，按照不同人群不同领域不同应用进行分类，详实、权威，是家庭必备的健康宝典。

《你必须知道的2500个健康常识(经典珍藏)》由石帆、郑岚、蒋华霞主编。

<<你必须知道的2500个健康常识>>

书籍目录

- 第一章 日常保健
  - 第一节 知识荟萃
  - 第二节 生活窍门
  - 第三节 日常起居
  - 第四节 身体保养
  - 第五节 治病防病
- 第二章 卫生保健
  - 第一节 公共文明
  - 第二节 个人卫生
  - 第三节 食物厨具清洁
  - 第四节 用餐、饮食
  - 第五节 用厕、洗洁
  - 第六节 家具布置
- 第三章 用药常识
  - 第一节 感冒消炎药
  - 第二节 眼药
  - 第三节 妇科药
  - 第四节 其它药物
  - 第五节 用药心得
  - 第六节 服药禁忌
  - 第七节 药物储存
- 第四章 大众饮食
  - 第一节 春季食谱
  - 第二节 夏季食谱
  - 第三节 秋季食谱
  - 第四节 冬季食谱
  - 第五节 常规食谱
  - 第六节 饮食禁忌
- 第五章 大众运动
  - 第一节 急救知识
  - 第二节 运动误区
  - 第三节 运动窍门
  - 第四节 时尚运动
  - 第五节 运动营养
- 第六章 儿童保健
  - 第一节 新生儿
  - 第二节 婴儿
  - 第三节 幼儿
  - 第四节 学龄前
  - 第五节 学龄期
- 第七章 女性保健
  - 第一节 私处护理
  - 第二节 胸部护理
  - 第三节 妇科疾病
  - 第四节 瘦身塑形

<<你必须知道的2500个健康常识>>

- 第五节 女性美容
- 第六节 青春期健康
- 第七节 更年期护理
- 第八节 其他
- 第八章 男性保健
- 第一节 男性护理
- 第二节 男性心理
- 第三节 男性进补
- 第四节 男性健身
- 第五节 男性美容
- 第九章 老人保健
- 第一节 正确锻炼
- 第二节 健康饮食
- 第三节 常见疾病
- 第四节 老人养生
- 第五节 心理保健
- 第十章 夫妻保健
- 第一节 性学快讯
- 第二节 性爱宝典
- 第三节 难言之隐
- 第四节 两性心理
- 第五节 生殖健康
- 第十一章 孕产保健
- 第一节 孕前准备
- 第二节 怀孕早期
- 第三节 怀孕中晚期
- 第四节 产后护理

## <<你必须知道的2500个健康常识>>

### 章节摘录

版权页：饮水机半年内必清洗 饮水机如果长时间不清洗、不消毒，机内会繁殖大量细菌和病毒，容易使人体引发多种疾病。

因此长期不消毒的饮水机，即使换上的是新水，水质当天也会被污染，微生物数量更会急剧增加。一般家庭饮水机使用3~6个月就应该进行一次消毒。

饮水机清洗消毒也比较简单，清洗时可使用饮水机专业清洗剂，先将它放在盛有清水的饮水机内，轻摇饮水机，5~10分钟将清水放掉，再放入2公斤左右清水，再次清洗，最后将饮水机内的水彻底放掉即可。

早晚都该给碗柜通通风 碗柜是厨房里必不可少的家什之一。

但在将洗净的碗筷放入柜子时，你是否知道，碗柜里隐藏着许多细菌。

碗柜多是密闭的，通风性差。

当人们把洗好的碗筷放入柜子时，湿气很难散去。

时间长了就会形成一个温暖潮湿的环境，而这就会滋生细菌。

细菌粘在碗筷上，容易导致病从口入，还会让碗筷有异味。

因此，碗柜最好半个月彻底清洁一次。

早晚最好打开碗柜门通通风。

用醋洗头容易打理 用醋洗头，可以令头发飘顺，容易打理而且兼有去头皮屑的功效。

特别适合烫染后的头发（因为染发剂或烫发剂一般都是强碱性的）。

方法一：大约以1：10的比例，用水将醋冲淡。

用醋洗过的头发会特别有光泽。

方法二：每次洗头时先把洗发精抹在头上洗第一遍，冲洗后再适当抹点洗发精，起泡泡后倒上10~20ml的醋跟着一起搓洗，待3~5分钟后，再用清水冲洗干净即可。

另外，洗头时，在水中放少许盐，可以预防脱发。

牙刷置于浴室隐患多 日常生活中，人们往往习惯性地 将牙刷放置在浴室里，这样对健康非常不利。

浴室实际上是室内最不卫生的一个地方。

当每次如厕后冲水的时候，水珠便会四处飞溅，细菌便会散布到每一个角落。

那些湿润的牙刷毛，大有可能留下一些牙膏和食物的残渣碎屑，加上浴室的再次污染，上面布满了大量的细菌群，足以令人染上急性肠胃炎、肺炎等疾病。

因此，不要将牙刷放置在离水源较近的地方。

每当伤风感冒、流行性疾病初愈时，应该及时换上一把新牙刷。

每次刷牙后，不妨将牙刷放在盐水或醋液中浸泡3分钟，然后拿出来放置在通风处吹干。

淘米时不宜浸泡太久。

## <<你必须知道的2500个健康常识>>

### 编辑推荐

《你必须知道的2500个健康常识(经典珍藏)》介绍了食物如何搭配才能科学合理？  
常见突发疾病如何处理？  
老年人与儿童的健康要如何特意呵护？  
2500个健康常识，居家必备的健康手册。

<<你必须知道的2500个健康常识>>

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>