

<<好习惯决定好身体>>

图书基本信息

书名：<<好习惯决定好身体>>

13位ISBN编号：9787563922444

10位ISBN编号：756392244X

出版时间：1970-1

出版时间：奚华 北京工业大学出版社 (2010-02出版)

作者：奚华

页数：403

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>

## <<好习惯决定好身体>>

### 前言

世界卫生组织提出：“人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于生活习惯。

”也就是说：健康的钥匙在自己手里。

最好的医生是自己，最大的敌人也是自己。

然而，并不是每个人都知道如何采取简便易行而又积极有效的方式来维护自身的健康。

随着我国物质文化生活水平的日益提高，为健康而花钱已成为普通百姓的一个新的消费领域。

随便走进任何一家健身俱乐部。

映入眼帘的都是宽敞气派的健身房，高大的空间加上采光充足的落地窗，大红色的胶地垫上排着一排跑步机，几名正在跑步的健身者边看新闻边健身。

哑铃区、杠铃区、组合训练器械区的会员则在私人教练的指导下，进行着系统锻炼……完善系统的人性化服务，先进的塑身美体健康理念，时尚与健身的结合，成为目前很多关注健康的人们常常光顾的地方。

各种媒体的相关报道显示，目前花钱买健康已成为一种时尚，甚至像温泉疗养、中医咨询这样的高消费项目，也开始出现在普通百姓的生活中。

但令人遗憾的是，目前普通百姓的健康消费走进了一个误区——只注意纷纷为健康花钱，而忽视了对良好生活习惯的培养，其结果往往很难取得预期的效果。

事实上，健康并不一定花钱才能买到，只要了解一些保健常识，树立科学的保健理念，培养良好的习惯并长时间保持，就能取得花钱买不来的神奇效果。

《好习惯决定好身体》一书，从如何培养良好的日常生活习惯、个人卫生习惯、饮食习惯和运动健身习惯等多个方面，对如何进行科学的保健、改善体质和维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍。

## <<好习惯决定好身体>>

### 内容概要

《好习惯决定好身体》：改变习惯，你首先要破除这样一种想法习惯部是从小养成的，长大后就不可改变，重新培养也为时过晚。

其实，这是一种错误的想法。

无论何时，习惯都是可以改变和培养的。

关键问题是你是否想改变现状以及是否有勇气、有毅力去改变。

不要拒绝任何变化，只有变化才能带来新生；也不要惧怕习惯的巨大力量，相信只要付出努力，你就能够获得超出想象的回报。

专家指出：越早奠定健康生活方式的基础，养成良好的生活习惯，日后获益就越大。

养成良好的生活习惯，不仅能够使青少年健康成长，也可以避免中年体衰，而且到老年都能保持身体健康。

培养良好的日常生活习惯的关键在于关注细节，从小事做起。

## &lt;&lt;好习惯决定好身体&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 科学的饮食习惯健康从早餐开始不吃早餐易得胆结石早餐忌吃冷食吃五谷杂粮有益健康每日健康饮食食谱喝水不是越多越好喝牛奶的科学时间喝生牛奶不利于健康喝酸奶有益健康与牛奶不能同食的食物科学喝豆浆五种水不能喝空腹不宜吃的食物科学吃盐有益健康健康吃零食的方法十种错误的常见食物搭配十大排毒食物黑色食品能延年益寿晚餐吃虾皮引发尿道结石偏食易导致钾缺乏症饮食无规律可致胃大出血吃海鲜时喝啤酒易得结石多吃味精易生病喜吃烫、硬食物易患食管癌爱吃爆米花容易铅中毒食用豆腐过量危害健康多吃臭豆腐易致病饭后喝汤使人肥胖爱吃甜食者易得癌症吃水果过量会致病常吃薯片危害健康吃生香蕉加重便秘多吃香肠易患胰腺癌暴饮暴食易致胰腺炎骨折早期喝骨头汤不利愈合多吃芥蓝损害性功能只吃素食危害健康常饮绿茶、枸杞有益健康习惯性酗酒有害健康啤酒白酒不能同饮碳酸饮料危害大喝咖啡的误区喝蜂蜜水有益健康腹泻不宜吃大蒜血糖高者要科学吃水果肝炎病人不宜吃猪肝软化血管的最佳食物防癌的最佳食品第二章 科学的睡眠习惯保持最佳的睡眠姿势营造良好的睡眠环境不良睡姿损害身体器官车上耷拉脑袋睡觉危害健康裸睡能驱散男性性功能障碍男人侧睡姿势容易伤害睾丸醒后立即起床易中风常睡懒觉有害身心健康应有效地控制睡眠每天睡觉之前的习惯睡前应注意饮食的科学蒙头睡觉有损健康睡“回笼觉”有损健康睡觉开灯危害人体免疫功能看完电视立刻睡觉不利于健康紧闭门窗睡觉不利于健康伏案睡觉危害健康头发未干睡觉不利于健康睡觉戴乳罩损害健康睡觉前不要做剧烈运动脱衣睡觉可以消除疲劳服药后不能马上睡觉高枕睡眠者易患颈椎病靠墙睡觉易患关节炎夜间易醒适当服用安眠药老年人慎选安眠药睡前按摩能治疗失眠失眠的调养方法第三章 科学的运动习惯清晨负荷运动诱发心脑血管疾病每天4次散步有益降血压健身不当容易猝死锻炼不当能引发妇科疾病运动过量会导致闭经经期运动膝盖易受伤青少年剧烈运动可致贫血晃颈不当易发偏瘫中午锻炼损害健康人老腿不老的锻炼方法身体各部位多活动有益健康锻炼腿脚有益健康春天放风筝有益健康钓鱼有益修身养性旅游有益身体健康适度玩棋牌,能益智健身四季不同的运动方式空腹运动伤害身体运动后马上洗澡易引发心脏病运动时不宜穿纯棉衣服第四章 科学的穿着习惯常穿化纤织物不利于健康应因人而异地穿保暖内衣冬天不能裹保鲜膜抗寒内衣内裤不能过紧旅游鞋不宜久穿长期穿高跟鞋易使脚变形长筒袜不利排汗衣服干洗后立即穿易致病穿丁字裤易引发炎症常穿牛仔裤易引发阴囊湿疹老年人穿平底鞋影响健康秋冬穿靴子引发“靴子病”蓝色太阳镜危害健康常戴变色镜损害视力长时间戴乳罩诱发乳腺癌长期穿隐形文胸易引发疾病衣领高紧不利于健康长时间穿凉拖鞋引发肌腱炎单肩挎包易引发“挎包病”腰带勒得太紧易引发疾病常戴首饰不利于健康手机不要放在胸前当饰物老年人穿衣服要讲究舒适性怎样选择有利健康的舒适的鞋第五章 科学的居家习惯健康居家的最新标准新装修的房屋不要立即入住进住二手房必须消毒早晨不要开窗换气关注家中的卫生角落居室内的尘埃不利于健康厨房油烟易引发癌症螨虫疾病不可小视卧室布置好有益健康卧室不宜放电器室内照明不利消化用加湿器不如放盆水在床边阳台不要随意封闭木炭除菌的最佳方法住房要远离马路电脑使用不当易引起疾病科学地使用冰箱私家车常闭窗易引发疾病床的摆放五不宜常用含有芳香剂的日常用品对身体有害卫生间里放清洁剂损害健康快速消除家里的异味加湿器使用不当易引发疾病洗衣机用完后要敞开机门用闹钟不利于血压和记忆力喝酒后不要洗桑拿泡温泉要因人而异洗澡时三个“小动作”可以治病鞋柜密闭易传染脚气蚊虫叮咬过敏不宜涂花露水不宜长期使用药物牙膏刷牙超过2分钟损害牙齿随地吐痰危害健康久坐沙发易损害男性性功能用碱性皂清洗外阴易引发疾病饭后用牙签剔牙危害健康牙线洁齿预防心血管疾病挖鼻孔让小毛病惹出大害耳朵进了小虫子别乱掏家用电器使用不当伤害人体如厕超过3分钟引发痔疮阳光下暴晒易引发皮肤病第六章 科学的美容美体习惯健美运动能陶冶性格参照不同的标准选择健美运动女性追求健美须注重养血培养科学的减肥习惯坚持几种简单的室内减肥运动养成随时随地健美的习惯加强肩部肌肉的锻炼进行胳膊健美方法美化胸部的健美运动增强背部肌肉的锻炼很重要让女性的腰部结实而苗条炼出健美的双腿男女护肤不同化浓妆不利健康颈部保养的最佳方法熬夜加快皮肤衰老环境污染损害皮肤皮肤不要去油过度做美容要根据皮肤类型保持皮肤洁白养颜美容茶饮十良方用水果制作美白面膜滥吃美容保健品引发肌瘤湿纸巾卸妆容易长痘素颜朝天伤害肌肤不要随意修眉舔嘴唇有害皮肤当心时尚美甲秀发摆脱枯燥的方法染发的十个最佳方法一周快速减肥的水果蔬菜减肥的方法不要过度节食减肥荷叶减肥不必节食喝水减肥危害健康减肥不宜做强度大的运动减肥不吃主食容易引起脱发素食减肥不利于女性生育保鲜膜裹身减肥损害健康减掉啤酒肚的好方法第

## &lt;&lt;好习惯决定好身体&gt;&gt;

七章 科学的轻松出行习惯开车遇到意外逃生有妙法开车期间不宜多吃的水果路上堵车时开窗透气对健康不利走路时打手机易发生危险乘公交车时看电视对眼睛有害乘车时闭目养神危害健康长时间开车会危害司机心脏健康在空调车内打盹易发生中毒开车过快危害健康应纠正开车时不当的操作方式溪水洗脸易致病外出旅游要及时补充的五种元素远离一次性餐具逛街时勿逛出麻烦第八章 科学的“性福”甜蜜男人“婚睡”对健康有益不要盲目崇拜性技巧老年人性爱有利于延年益寿洗澡后切勿立即行房事性滥交容易患性病剧烈性生活导致失明性生活时间过长危害健康重复性行为会影响性功能用情趣避孕套对身体无益夫妻长时间不过性生活对身体健康不利性功能在洗澡时也能得到锻炼自慰方式不当对身体有害青春期少女不宜手淫错用避孕套，安全大隐患口交诱发疾病忍精不射无益健康小便时踮脚尖益肾又强精锻炼PC肌给夫妻亲密添活力“性福”生活四重奏第九章 科学的保健习惯让定期体检成为习惯不要忽视体检的关键环节体检前应做好的准备关注身体各个部位的细微变化中年人要警惕身体疾病信号警惕危害生命的十种小毛病不同脸色暴露的健康危机信号高血压已悄悄逼近年轻人高血压病人的日常保健糖尿病病人的日常保健高血压病人的自我防治与保健高血脂血症病人的自我防治与保健脂肪肝病人的自我防治与保健合理地安排生活预防神经衰弱症有效地预防老年痴呆症小便清利的方法反复鼻出血是脑出血的征兆玩麻将会诱发溃疡病疯狂炒股造成的六大伤害久看雪景会导致雪盲症打电话歪脖子易诱发颈椎病架高双腿受益全身多蹲少坐有益健康如何预防颈椎病治疗感冒的方法体质虚弱人群保健的方法掌握身体中“毒”症状毒素如何在体内生存饮食是毒素的重要来源排除用药带来的毒素自身排毒依靠所有器官出汗有助排毒给眼睛做“保养”按摩有助身体排毒如何缓解便秘养成固定排便的习惯健康的排毒食物有利于排毒的运动居家排毒的方法食素有利于身体健康肝脏的保护让肾脏排毒最好的方法断食清肠能很好地排除毒素错误的排毒方法如何提高免疫力女性粗腿较健康饮葡萄酒有益女性健康女性提防偏头痛孕妇宜多补充维生素C每天吃鸡蛋危害孕妇健康不良习惯会导致阴道炎疾病女性不可盲目丰胸警惕乳癌损害健康女性卫生用品的危害让孕妇远离家电辐射源久坐对前列腺不利第十章 科学的安全用药习惯禁用、忌用、慎用的含义吃药莫跟广告走不良用药习惯严重危害健康有病不吃药的坏习惯有病乱吃药危害健康用白开水服药最好热水服药损害药效服用西药的合理时间服用中药的合理时间准确选择抗感冒药对症下药治感冒退热药不能乱用有些药物不宜“中西合璧”开车时忌服的药物腹泻不能乱用药不能滥用免疫增强剂男人吃药警惕ED女性孕期服药要慎重慢性病人忌习惯性用药阿司匹林的各种用途打针不一定比吃药好儿童用药十大误区药物剂量超标易损伤肝肾长期服用维生素E导致激素代谢紊乱第一次吃药时加量危害健康大量服用维生素C对人体有害滥用肤轻松软膏危害健康滥用洗眼液危害眼睛煮中药前用水洗影响药效巧煎中药使药效显著女人离不开的好草药药材辨真伪的最佳方法正确使用藿香正气水擦伤后用创可贴易引起伤口发炎忌把六味地黄丸当“保健品”滥用牛黄解毒片易导致“中毒”滥用排毒药易损害胃肠道用药不当易引起口腔病变长期服用避孕药损害性功能常服用安定药危害性功能有些药片不宜掰开服忌滥吃润喉片药物与饮食搭配的十大禁忌自救药物解毒法出差旅游时应随身携带的药物转氨酶为何升高确诊肿瘤的常用方法外科普查是确诊肿瘤的首选尿液中为何出现红细胞、白细胞测血压不需男左女右肺纹理增重是疾病的信号血糖、血脂增高是疾病的信号关注心电图检查成年女性必须做妇检要在早晨空腹时进行体检查血抽血化验不会影响身体健康老年人必做的体检项目各体检项目的临床价值如何做自我测试第十一章 科学的快乐工作习惯“过劳死”向上班族逼近重视职场亚健康亚健康状态的自我测试颈椎病向伏案工作人群逼近提防憋尿惹祸端提防变成“鼠标手”用眼过度会引起视疲劳熬夜久了会致使免疫力下降使用空调的有利健康的方法如何远离电脑辐射健康使用手机的方法养护眼睛的十种方法久坐不动易得癌症杂乱的办公桌也会让人生病应酬族警惕股骨头坏死常用打印机对身体危害大在桌上垫报纸吃饭对身体危害大上班族用零食当早餐易伤肠胃电脑显示器有大学问喝黑豆粥远离视疲劳电脑族宜常用菊花茶熏蒸眼睛“摇头晃脑”有益健康食物治疗网络综合征小运动让你远离职业病在办公室里练飞镖在办公室里伸个懒腰白领一族的办公室如何杀菌职场人士如何正确补脑如何远离神经衰弱OA机器引发“科技压力症候群”

## &lt;&lt;好习惯决定好身体&gt;&gt;

## 章节摘录

有些人喜欢吃热烫的食物，这种人患食管癌的机会就多。

调查表明，我国华北地区是食管癌高发区，70%~90%的患者喜欢吃70~88℃的烫食。

动物试验已证实，对小白鼠用75~80℃的热水连续灌注25天后，其食管黏膜上皮增生和坏死，尔后发生明显的癌前期病变。

有些地区的人，吃的食物过于粗糙，在通过食管时经常刺激或划破食管上皮黏膜，多次的反复操作和修复，可形成病痕，久而久之，在病痕的基础上可发生恶性病变。

调查统计表明，食管癌的患者中有半数进食过快，有80%~90%的患者经常吃干硬的粗糙食物，他们没有细嚼慢咽的习惯。

因此，不要养成吃太烫太硬食物的习惯。

凡习惯于吃烫和硬食物的人，有吃食物哽噎感和滞留感或胸骨后、上腹部疼痛者，应去医院进行检查。

把自己的指甲咬得光秃秃，上课没精神或喊头疼肚子疼，有的甚至尿血……原来是因为铅中毒。

安徽省立医院专家检测安徽省366例儿童发现，三成多儿童轻度铅中毒，除了受汽车尾气、再生塑料和装饰材料等环境污染，不少是因为爱吃爆米花、薯片和虾条等膨化食品所致。

家住合肥的小华今年10岁了，平日活泼好动，很少生病，可最近却老是出现小便带血的情况。

父母吓坏了，带着小华来到省立医院儿科就诊。

经过微量元素检测发现，小华体内铅含量高。

医生经过询问得知，小华这阵子老喜欢在爆米花摊上买爆米花吃。

医生告诉小华的父母，由于爆米花炉含铅，爆米花中也带有铅，所以小华才会出现这样的情况，只要不再吃爆米花，回去多喝水，再补充些维生素C，过一段时间就会好的。

安徽省立医院小儿内科郑礼林医生等人在2005年7月~2006年3月，对该科门诊的366例儿童手指血微量元素进行检测，发现轻度铅中毒136例，占37.61%。

铅中毒出现最多的年龄段为1~3岁，其次为3~6岁。

随着现代工业、交通的发展，环境铅污染日趋严重，1~3岁儿童身高一般在1米左右，这种身高受汽车排放尾气污染影响较为明显。

另外，铅中毒也与饮食习惯有关。

铅中毒儿童吃爆米花及膨化食品者明显多于正常发育的儿童。

调查中发现，136例轻度铅中毒中有41例平时爱吃爆米花及膨化食品，有的小孩吃薯条，一天能吃七八袋。

因此无论是城市还是农村，都应该注意儿童的饮食结构，注意各种营养物质的合理搭配及科学烹调。

育儿一方面要提倡平衡膳食，戒掉挑食、偏食和吃零食的习惯；另一方面，如果孩子经常食欲不振，易患上呼吸道感染、腹泻和注意力不集中，家长可能要给孩子适当地补充微量元素。

豆腐是人们公认的保健佳品，但食豆腐并非多多益善，过量也会危害健康。

制作豆腐的大豆，含有一种叫皂角苷的物质，它能预防动脉粥样硬化，但又能促进人体内碘的排泄。

长期过量食豆腐很容易引起碘的缺乏，发生碘缺乏病。

豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多，不仅阻碍人体对铁的吸收，而且容易引起蛋白质消化不良，出现膨胀和腹泻等不适症状。

在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质，经过代谢变化；最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。

人到老年，肾脏排泄废物的能力下降。

此时，若不注意饮食，大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，会加重肾脏的负担，使肾功能进一步衰退，不利于身体健康。

豆腐含嘌呤较多，代谢失常的痛风病人和血尿酸浓度增高的患者均应慎食。

豆腐性偏寒，胃寒者，易腹泻和腹胀之脾虚者，或常有遗精之肾亏者也不宜多食。

最近，美国医学专家还研究指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半

## <<好习惯决定好身体>>

胱氨酸，后者会损伤动脉管壁内皮细胞，使胆固醇和甘油三酯易于沉积于动脉壁上，促进动脉硬化的形成。

因此，食豆腐也应适量，不宜天天吃，一次食用不要过量。

臭豆腐闻起来臭、吃起来香，有些人对它敬而远之，有些人则将吃它当成了一种嗜好。

其实，臭豆腐属于发酵豆制品，制作过程中不仅会产生一定的腐败物质，还容易受到细菌污染，从健康角度考虑，还是少吃为好。

研究证明，豆制品在发酵过程中会产生甲胺、腐胺和色胺等胺类物质以及硫化氢，它们具有一股特殊的臭味和很强的挥发性，多吃对健康并无益处。

此外，胺类物质存放时间长了，还可能与亚硝酸盐作用，生成强致癌物亚硝胺。

臭豆腐虽小，但制作流程却比较复杂，必须经过油炸、加卤和发酵等几道程序。

在整个制作过程中，要求一直在自然条件下进行，而且对温度和湿度的要求非常高，一旦控制不好，很容易受到有害细菌的污染，轻者会引发人体胃肠道疾病，重者还会导致肉毒杆菌大量繁殖，产生一种有毒物质——肉毒毒素。

这是一种嗜神经毒素，毒力极强，近年来曾报道过的臭豆腐中毒事件，就是由这种毒素引起的。

正是由于臭豆腐的制作流程复杂，据媒体报道，有些人想出了一些“简单”的方法，用化学手段做臭豆腐。

如用硫酸亚铁将豆腐染成黑色，再加上其他的臭味物质，即可成为臭豆腐。

而在我国《食品卫生法》中，是严格禁止把化工原料硫酸亚铁作为着色用品的。

其实，臭豆腐也不是一无是处。

它在制作过程中能合成大量维生素B12。

人体缺乏维生素B12，会加速大脑老化，容易引起老年性痴呆。

不过，维生素B12在肉、蛋、奶、鱼和虾等很多动物中都存在。

与这些优点比起来，臭豆腐的缺点更应该引起人们的注意。

如果对臭豆腐真的难以割舍，建议大家吃时最好多吃新鲜的蔬菜和水果。

它们含有的维生素C可阻断亚硝胺生成。

## <<好习惯决定好身体>>

### 编辑推荐

《好习惯决定好身体》：你的习惯决定着你的未来。

你的健康，你的幸福和你的一切。

了解健康知识，养成好习惯，身心更健康，培养健康习惯，采取健康行动，享受健康人生。

《好习惯决定好身体》主要内容：科学的饮食习惯；科学的睡眠习惯；科学的运动习惯；科学的穿着习惯；科学的居家习惯；科学的美容美体习惯；科学的轻松出行习惯；科学的“性福”甜蜜；科学的保健习惯；科学的安全用药习惯；科学的快乐工作习惯。



<<好习惯决定好身体>>

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>