

<<走出生活误区>>

图书基本信息

书名：<<走出生活误区>>

13位ISBN编号：9787801831873

10位ISBN编号：780183187X

出版时间：2003-9

出版时间：航空工业出版社

作者：冯士斌等

页数：413

字数：370000

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>

<<走出生活误区>>

前言

随着社会的不断进步，人民生活水平的逐步提高，人们把对高质量生活水平的追求目标锁定在健康和长寿上。

人的寿命究竟应该有多长？

据专家推算理论上为100至175岁。

2002年我国人的预期寿命为71.8岁，还不到上限的零头。

尽管我国人均寿命在逐年提高，但活过100岁的人还是凤毛麟角。

是什么原因不能让人们颐养天年呢？

世界卫生组织原总干事钟道恒博士是这样说的：“许多人不是死于疾病而是死于无知，在于自己不健康的生活方式。

”虽然现在医疗卫生水平不断提高，但对病人膏肓者还是回天乏力。

所以，怎样使人不得病或少得病，是延年益寿的关键所在。

由于健康知识大规模地深入普及，人民群众的保健防病意识普遍有了增强，人们都愿意按照科学方式生活，让生活走上健康的轨道，本书试图来顺应大众的这种需求。

人们是怎样患上疾病的呢？

遗传因素所占比例很小，环境等外部条件的影响也是可以并正在得到控制。

但绝大多数得病原因竟是人们自己的疏忽、任性和不良生活方式造成的，说得再确切一点，是日常生活的饮食起居陷入了诸多误区。

<<走出生活误区>>

内容概要

随着社会的不断进步，人民物质文化生活的改善，人们热切希望健康、长寿。

是什么影响了人们的健康甚至寿命？

绝大部分不是医疗卫生水平和遗传因素等原因，而是人们在日常生活中某些生活方式，某些健身、养生手段和一些被认为是无关紧要的生活习惯造成的，要获得健康和长寿，就必须克服某些传统的习惯和生活方式，走出生活的误区。

本书以其科学性、通俗性、实用性和可操作性，帮助读者从诸多角度来认识和解读这些生活误区。

<<走出生活误区>>

书籍目录

生活习惯 长期大量饮酒仅仅是生活习惯 滴酒不沾, 身体健康 饮茶解酒 以醋解酒 酒后洗浴更爽快
酒后看电视习以为常 端午节喝雄黄酒防病 酒越陈越香 酒能驱寒 青少年饮酒潇洒 酒量小的人天天
饮酒能使酒量变大 被动吸烟对健康影响不大 饭后一支烟, 赛过活神仙 戒烟后身体会发胖或得病
吸烟容易戒烟难 谁都会刷牙 饭后用不着刷牙 饮食卫生 体育锻炼 妇女儿童 老年人 治疗用药
防病 保健

<<走出生活误区>>

章节摘录

插图：饮未煮开的水容易引发急性胃肠炎、病毒性肝炎、伤寒、痢疾、寄生虫感染，还会引发膀胱癌、直肠癌，当然不能喝。

是不是开水对人体都安全呢，也不尽然。

蒸馏水，水中不挥发性物质含量高会引起消化、神经、泌尿和造血系统的病变，还会使人早衰，所以蒸馏水不能喝。

重新煮沸的水亚硝酸盐的含量高，常喝会中毒，不能喝。

一般自来水烧开后，继续煮沸3分钟才能喝。

因为用氯消毒过的自来水，可分离出十几种对人体有害的物质，其中卤代烃、氯仿在水中的含量与水温有关，90℃的水中超标2倍，100℃有所下降，继续加热3分钟才降到安全范围。

同样的道理，用生水煮饭，水中的氯会破坏米里的维生素B。

时间长了，人体就会出现维B1缺乏引起的皮炎等症。

正确的方法是用开水烧饭，以减少维生素的损失。

时下，一些餐饮业主别出心裁，举办药膳宴，招徕顾客，把许多药物搬上餐桌，以为时髦。

殊不知膳中之药与健康乃至生命有关，就餐人其身体状况各不相同，怎能“同开一方”随意乱吃呢？

如一些膳单中有杜仲腰花、珍珠芙蓉、当归焖鸭、黄芪蒸鳖、麦冬甜羹、天麻杂烩等。

其中杜仲、黄芪、天麻、当归、麦冬等纯属中药，各有特有的性味、功能、主治、用量、配伍、禁忌等学问。

如不问身体情况，不论阴阳盛衰、不辨寒热虚实，不管血压如何，肾功能怎样，胡乱食一通，满肚子药，岂不等于乱开药方。

俗话说，是药三分毒。

这样对身体只会有不良影响，所以胡乱吃药膳，赴药膳宴是不明智之举。

如需药膳，可在中医指导下根据自己的身体情况有针对性地进补。

随着人们生活水平的提高，在吃的方面越来越讲究。

一些人远离了我们民族一直食用的馒头，而改吃面包，觉得面包松软，花色多，做工考究，营养也一定好。

其实这种认识并不正确。

面包是用烤炉或烤箱烘烤出来的，色、香、味俱佳。

然而烘烤的温度远远高于水的沸点，在高温下，面包中的重要营养成分赖氨酸会发生分解，而在水蒸气下蒸出的馒头却无此反应，蛋白质的含量也会高一些，所以从营养角度来看，吃馒头比吃面包的营养要好。

人们在饥饿时，觉得什么都好吃，但是饥饿空腹时，并不是什么都可以吃，如不注意会吃出毛病。

空腹时胃酸分泌量增多，胃酸浓度也高，如这时吃含有较多单宁、柿胶粉、胶质、果质的柿子、西红柿，与胃酸混合会形成难以溶解的小颗粒沉淀物——胃结石；黑枣中含有大量果胶和鞣酸，与胃酸混合也易形成沉淀物。

如这些沉淀物过多形成大块，就不易排泄掉，堵塞在胃的幽门出口，造成急性胃扩张、胃胀、恶心等胃病。

严重时引起消化道出血，肠梗阻，形成胃结石、胃溃疡者还会诱发胃出血或胃穿孔。

另外饥饿时不能吃白薯，吃了白薯刺激胃酸，造成胃酸过多而引起吐酸水。

橘子其汁含有大量糖分和有机酸，会刺激肠黏膜，使胃酸过多。

茶叶中含有高浓度鞣酸刺激胃肠，使人心慌、头晕、四肢无力。

山楂若空腹食用，会增加饥饿感，加重胃痛。

荔枝空腹过量食用，会因人体渗入高糖分而发生“高糖性昏迷”。

空腹不能吃大蒜，否则会对胃黏膜、肠壁造成强烈刺激，引起胃肠痉挛、绞痛。

空腹不宜喝白酒，空腹饮白酒会引发胃炎、胃溃疡等病，还会使人出现低血糖，脑组织会因缺葡萄糖而发生功能性障碍，严重时会发生低血糖昏迷。

<<走出生活误区>>

编辑推荐

《走出生活误区:生活智慧宝典》由航空工业出版社出版。

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>