

<<给成功男士365个健康忠告>>

图书基本信息

书名：<<给成功男士365个健康忠告>>

13位ISBN编号：9787802033047

10位ISBN编号：7802033047

出版时间：2006-8

出版时间：中国妇女出版社

作者：耿燕

页数：365

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>

## <<给成功男士365个健康忠告>>

### 内容概要

他，还好吗？

本书是从妻子的角度对现代的成功男士提出了365个健康忠告，一天一张的太太餐桌便条，内容包括养生、饮食、疾病防治、生活方式等健康话题及生活话题，每个忠告包括“太太留言”、“医生忠告”、“秘书提醒”三个部分，给你全面健康防护，还你一身轻松。

该书以妻子每天留给丈夫的餐桌便条的形式向读者讲述关于养生、饮食、疾病防治、生活方式等健康话题，笔调轻松诙谐，既可增加健康方面的知识，又可使读者从中获得增进、调剂夫妻之间感情的方法。

<<给成功男士365个健康忠告>>

书籍目录

1 不要总做夜猫子2 当心熬夜“后遗症”3 熬夜加班有技巧4 常熬夜要多吃胡萝卜5 摆脱萎靡，做做伸展运动6 辗转难眠也是病7 “憋醒”是种病8 咖啡，喝出辗转难眠9 睡前，给心情放个假10 喝杯牛奶，做个好梦11 在音乐中进入梦乡12 睡前，彻底清洁面部13 睡前刷牙很重要14 好睡眠要有好环境15 选择适合你的枕头16 趴睡有危险17 别湿着头发睡觉18 午休，大脑的中场休息19 饭前午睡更科学20 不要再吞云吐雾21 吸烟误区，害上加害22 预防肺癌，从控烟开始23 过度喝酒伤身24 在“夜光杯”中保持清醒25 喝酒就喝红酒26 莫贪杯，小心喝出酒精肝27 让维生素c和烟酒同步28 山珍海味不及粗茶淡饭29 宵夜，吃出来的毛病30 早餐，来点稀饭加点心的温情31 饮食习惯要科学32 暴饮暴食有害健康33 别把细菌吃进肚里34 电脑前不宜就餐35 营养在“偏”食中流失36 别随“快餐主义”走37 给午餐加点绿色38 人到中年要补钙39 男人饮食从大豆开始40 剩饭热后吃可致胃病41 从饭后反应窥胃肠疾病42 调节好你的“胃动力”43 防胃炎要忌的饮食因素44 哪些吃法有损胃健康45 胃肠健康需要膳食纤维46 魔芋，胃肠道的“清道夫”47 合理饮食安慰“胃休期”48 胃经常泛酸是否有毛病49 为什么会出现胃灼热50 单独进餐易患胃病51 “胃痛”不一定是胃病52 胃病与腹泻53 胃病与哮喘54 急性胃炎的饮食管理55 慢性胃炎怎么吃56 浅表性胃炎无需长期服药57 萎缩性胃炎要注重自我保护58 心病，竟使胃炎难愈59 别让药物损伤胃60 青香蕉防治胃溃疡61 高盐食物与胃癌零距离62 春天饮食调理四原则63 春暖花开，多吃大枣和山药64 春季·打响防病第一枪佑65 随时留意身体异常66 患病不可硬熬67 药，胡乱吃不得68 肺炎的诱因69 初春，打好肺炎，预防针”佑70 春天，养肾的好季节.....

## <<给成功男士365个健康忠告>>

### 章节摘录

太太留言 看着你熟睡的样子，不忍心叫醒你。  
对你的凌晨归来，虽然有嗔许怨言，但知道你也有自己的无奈。  
茶几上是泡好的“醒酒茶”，别忘了多喝几口。  
新年的第一天，能与或共同度过吗？

医生忠告 医院门诊常会遇见无器质性病变、但近期觉得倦怠无力的人来就医，他们大多患有神经性失眠及血管性疾病。  
而作息不规律、频繁夜生活是主要的致病原因。

频繁的夜生活会打破正常的作息安排，扰乱人体生物钟，逐渐形成晚睡觉的习惯。  
在夜间活动结束后，神经处于持续亢奋状态，难以调整，从而影响睡眠质量，造成睡眠不足、精神萎靡。

严重的还会导致视力减退、神经中枢功能障碍、胃肠功能失调、肝功能异常等。

充足的睡眠是健康身体的保障，而睡眠不足会对健康产生不良影响。  
睡眠不足时进食高碳水化合物，机体调节血糖水平的速度会减慢，分泌及分解胰岛素的速度也会减慢。

睡眠不足还会影响其他激素的生长和运作，阻碍甲状腺刺激的激素分泌。  
长期睡眠不足会加快人体的衰老，增加疾病的发生率，甚至导致抑郁症、神经官能症以及心脏病。

秘书提醒 “夜生活综合征”引起了“一迟三多”的社会现象。  
“一迟”是指就诊高峰时段推迟，夜晚就医高峰从原来的22点左右延至半夜。  
“三多”主要体现为：酗酒引起的酒精中毒增多；打架斗殴造成的创伤病人增多；交通事故导致的病例增多。

.....

<<给成功男士365个健康忠告>>

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>