

<<一辈子最重要的健康細節>>

图书基本信息

书名：<<一辈子最重要的健康細節>>

13位ISBN编号：9789867219916

10位ISBN编号：9867219910

出版时间：晶冠出版有限公司

作者：梁素娟 著

页数：392

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>

## <<一輩子最重要的健康細節>>

### 內容概要

健康，對於任何人來說都是最寶貴的，是人生的第一大財富，是智慧的條件，是愉快的標誌。忽略健康的人，就是在拿自己的生命開玩笑。

人如果沒有了健康，一切都變得暗淡，一切都將失去意義。

然而，在日常的工作和生活中，許多人沉迷於不良的生活習慣，不注重健康的生活方式，輕者將自己的生活變成一團亂麻，重者危及自己的健康和生命。

所以，我們應該從身邊的生活細節入手，拋棄那些看似正常實則錯誤的習慣，這樣會讓我們離可怕的疾病更遠一些。

俗話說「千里之堤，潰於蟻穴」。

很多健康問題往往是由細節引起的。

注意健康的每一個細節，你就會得到幸福和快樂；而當你不按它行事時，小心，它會讓你久病纏身，甚至於危在旦夕。

因此，想要健康，我們就不能忽視生活中無處不在的諸多細節，時時刻刻保持警惕。

健康細節是健康的銀行，如果你愛自己，愛自己的身體，愛自己的生活，就應該嘗試一下。

健康不是到了中年之後才開始關注的事情，而是從年輕的時候就開始注重，它就藏在你身邊的每一件不起眼的小事中。

## <<一輩子最重要的健康細節>>

### 作者簡介

梁素娟 新聞系畢業，曾任報社記者，電台企劃製作，目前為自由撰稿者。

本書倡導了「細節決定健康」這一個理念，這些健康細節是人們日常生活中最常見、接觸最多的，同時也最容易忽略的，而正是這些小細節給人們的健康帶來了很大的威脅，甚至影響一生的幸福。本書希望可以帶領讀者認識忽略健康所帶來的危害，並提出具體的解決方式，進而擺脫不良的生活與工作習慣，讓自己的身心可以更健康。

已推出作品有《一輩子最重要的飲食習慣》。

## <<一輩子最重要的健康細節>>

### 書籍目錄

- 1.定期健檢讓健康贏在起跑線定期健康檢查可以及時發現自己的病情，提早治療就可將病魔扼殺在萌芽中，從而避免給身體造成大的傷害。  
附錄：健康檢查項目說明2.別讓家庭小藥箱成為「定時炸彈」家庭過期藥品不清理將會成為家庭用藥的「定時炸彈」。
- 3.家庭急救要掌握 充足的家庭急救常識以便及時挽回病人的生命。
- 4.走出亞健康在繁忙的工作形態中，大約有百分之五十的人處於亞健康狀態，其中的「主力」是中年人。  
肩負事業和家庭雙重負荷的中年人千萬不能對亞健康狀態無動於衷，否則將會造成難以彌補的傷害。
- 5.開懷一笑十年少 醫學專家告訴人們：「笑是你生命健康的維生素。」
- 6.保鮮膜難保健康保鮮膜是乙烯基作為單體的聚合物，這種物質對人體有著很大的傷害，由此看來，保鮮膜並不絕對的安全。
- 7.健康廚房，健康身體如果你是一家之「煮」，你每天有相對較長的時間要在廚房裡度過？當你忙於給家人烹煮美味佳餚時，你也要注意，廚房污染可能會威脅到你的健康。
- 8.不要低估廚房用具的健康隱患廚房裡少不了微波爐、電磁爐和電子鍋等用具，因為它們既快又方便，經濟實惠，是現代快節奏生活的理想廚房工具。  
但它們對健康的危害不應小覷。
- 9.運動使你更健康 據報導，日本人的平均壽命居世界前列，其主要原因是他們具有良好的生活方式，注重保健，並積極參加體育鍛煉。
- 10.運動也要「量身訂做」健康專家認為，不同人群應該根據自身特點，選擇不同的運動方式，即所謂的「運動處方」。
- 11.運動習慣不容忽視良好的運動習慣，決定了良好的運動效果。
- 12.步行，走出來的健康清代名醫曹廷棟在《老老恒言》中說：「坐久則絡脈滯，步則舒筋而體健，從容展步，則精神足，力倍加爽健。」  
步行是人最基本的運動方式，也是最佳的運動方式之一。
- 13.別把睡眠不當回事睡眠對維持免疫系統的最佳功能具有非常重要的作用，失眠可能導致感染疾病的機率增加。  
給生活品質帶來很大影響。
- 14.勤用腦，防衰老 人的大腦並不一定因年齡增長而衰退。  
而是「隨年齡增長，可能一批腦細胞衰老，而另一批腦細胞又顯示旺盛了。」
- 15.拋棄快節奏，享受慢活 在繁忙的都市中，每個身處其中的人都必須隨之高速運轉。  
正因如此，「慢生活」的概念一出現便迅速影響了整個世界。
- 16.長期熬夜害處多無論為了什麼要熬夜，我們在這裡要說的是，偶爾熬夜可以起到臨時抱佛腳的用，也可以一償心願，但經常熬夜卻會熬掉你的健康。
- 17.久坐不動惹病上身全世界將有百分之七十的疾病是由坐得太久、缺乏運動引發的，如心臟病、糖尿病及肥胖症等。
- 18.接吻中的健康奧秘接吻時的動作能增加生理上的運動機能，口腔中的能消滅接吻時傳播的細菌。  
還有，雙方剎那間產生的如蜜似醉甜美的心情，不亞於一劑良藥。
- 19.培養正確的呼吸習慣 培養正確的呼吸習慣，使肺部得到鍛煉，使肺活量增加，充分利用肺活量，向血液提供更多的氧氣，使精力更加充沛。
- 20.一日三梳，身體健康清宮的《起居注》記載，慈禧太后每天起床後的第一件事就是讓太監用特製的梳子為她邊梳髮邊按摩。  
因此，她在花甲之年仍然滿頭秀髮，梳頭這麼簡單的一件小事，竟然給健康帶來這麼神奇的效果。
- 21.調好你的生理時鐘 生活有規律，調好生理時鐘是重要的，起床、如廁、吃飯、活動、午休、喝水、鍛煉、睡眠要定時安排，形成條件反射，對取得健康長壽有著不可估量的好處。
- 22.寵物，讓人歡喜讓人憂 英格蘭瓦立克大學研究指出，寵物不僅是人類親密的朋友，餵養寵物也有利

## <<一輩子最重要的健康細節>>

於健康。

23.「K」歌讓你更健康 據報導，日本最近出現一種「卡拉OK健康療法」不僅有美容、減肥、消除疲勞等效果，還可以防止更年期障礙、老年癡呆等。

事實上，「K」歌有助於人體的健康。

24.迷戀麻將害處無窮麻將本來是一項有趣的娛樂方式，但玩過了頭，危害也是很嚴重的。

25.穿衣的健康學問 強調夏季著衣要使體內陽氣能夠向外宣發；冬季著衣則要避免嚴寒，不要使皮膚排泄出汗。

祛熱避寒的主要手段就是調整衣著。

26.高跟鞋的「後遺症」相當一部分女性朋友由於一味地追求美態而忽略了高跟鞋帶來的「美的後遺症」，因而造成了疾病困擾。

27.洗澡也要講究學問洗澡也有學問，如果洗澡的方式不對，也會影響身體的健康。

28.床的健康隱患人生的三分之一都獻給了睡眠，優質睡眠可以回饋的是旺盛的精力、運作良好的免疫系統、紅潤的氣色；要獲得這一切，就應該使用合適的床、床墊、枕頭等。

29.小心衛浴間不衛生看似潔淨的衛浴間，其實蘊藏著巨大的健康威脅。

30.有關洗衣粉的N個健康細節洗衣粉就像是一柄雙刃劍，在清潔衣物的同時，也可能由於使用問題而對人體造成傷害。

所以，如何正確運用它們，就成了我們每一個人都需要學習的功課。

31.黴菌也能致病黴菌會刺激眼睛、呼吸道，使人產生過敏反應，根據美國一家診所的研究發現，美國三千七百萬感染鼻竇炎，幾乎都與黴菌有關，這也是為何氣喘患者比過去二十年多的原因之一。

32.小心鉛污染 據調查，現在很多兒童體內平均含鉛量普遍高於年輕人；交通警察又較其他行業的人受鉛毒害更深。

33.不要小覷光污染在歐美和日本，光污染的問題早已引起人們的關注。

美國還成立了國際黑暗夜空協會，專門與光污染作鬥爭。

34.遠離室內污染五大元兇每年約有一千一百萬人死於室內空氣污染相關的疾病。

特別是孕婦、兒童更易受到危害。

大量存在於裝修材料中的甲醛、苯及苯類化合物等是一種強烈的致癌物質。

35.走出空調的威脅長時間地待在空調房間的人，會出現眼紅、昏頭、噁心、胸悶、身體乏力、困倦等不良症狀。

如何好好地感受科學所帶來的清涼，過一個舒適而健康的夏季。

36.警惕冰箱騙走你的健康事實上，冰箱在騙取人們信任的情況下，有多種「瀆職」的「罪過」。

你知道嗎？

37.手機暗藏的健康危機科學家發現，經常攜帶和使用手機的男性的精子數目可減少多達百分之三十。並且死於腦癌的機會較高，患腦腫瘤的機會更增加兩倍。

38.開車族的健康要訣汽車，讓我們的出行更加便捷、舒適，但如果不注意用車衛生，不按照規章駕車，就會有損於我們的健康，其他釀成重大事故並危及生命。

39.適當遠離電視，享受健康生活日本國立環境研究所最新一項研究表明，電視機內的阻燃物在高溫時發生裂變，會嚴重危害人體健康。

40.電腦一族要當心它在給人們生活和工作帶來方便、快捷的同時，也在悄悄地危及著人們的健康，引起人的視力衰退、關節損傷、輻射傷害、頭部和肩膀疼痛。

41.電磁波對人體的影響拜科技的進步，電器及電子產品越來越發達，相對的在生活周遭中，我們卻越多的機會受到電磁波的干擾。

42.上網e族，慎防「網路成癮症」青少年網路成癮已成為社會普遍關注的問題，因為它嚴重地影響了青少年的健康成長。

附錄：網路成癮檢測表，親子網路檢測表43.應酬不應以健康為代價身體是革命的本錢，當身體再也熬不過去時，再忙的事業也要停下來。

44.化妝品，美麗與健康的殺手化妝品品牌五花八門，一些化妝品的品質卻令人擔憂。

添加於化妝、保養品中，含有害於皮膚正常與機能成分的化學合成物質，正日積月累對人體進行著傷

## <<一輩子最重要的健康細節>>

害：45.心理健康從培養情趣開始 二十一世紀，「健康第一」更加叫座。  
在轉世紀的思考中，一個新的共識，二十一世紀的健康大事是心理養生健康。

46.百病始於氣 人生氣時生理反應十分強烈。

分泌物比任何時候都複雜，且更具有毒性。

因此，愛生氣的人很難健康和長壽。

47.遠離憂鬱症，趕走健康的惡魔 越來越多人輕忽生命的價值，對此，不禁要問，生命之光為什麼這麼微弱？

生命之花為什麼這樣易凋？

答案只有一個，那就是無形的殺手——憂鬱症在他們身上。

附錄：憂鬱症檢測表 48.別讓壓力擊倒你 壓力會誘發各種疾病，尤其是高血壓、胃潰瘍、頸椎病、神經衰弱、肥胖症的特別多 49.寬容是心理健康的「維生素」 寬容或原諒別人是唯一的恢復身心健康的方法

。 50.自殺是一種心理疾病 自殺是一種疾病，他們需要具有專業知識的醫生來緩解、疏導內心的痛苦才能在以後的生活中保持健康的心態。

附錄：各地自殺防治中心聯絡方式

<<一辈子最重要的健康細節>>

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>