

<<細節決定健康>>

图书基本信息

书名：<<細節決定健康>>

13位ISBN编号：9789868717534

10位ISBN编号：9868717531

出版时间：維他命文化

作者：圖說生活．健康指南系列編委會 著

页数：287

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>

## <<細節決定健康>>

### 內容概要

你知道很多慢性疾病，其實是不健康的生活方式所造成的嗎？  
看似正常無比的行為與習慣，卻可能是讓身體遭受疾病侵擾的誘因。  
每天玩樂到深夜、天天大魚大肉，當心「玩掉」自己的健康！  
你知道很多慢性疾病，其實是不健康的生活方式所造成的嗎？  
看似正常無比的行為與習慣，卻可能是讓身體遭受疾病侵擾的誘因。  
每天玩樂到深夜、天天大魚大肉，當心「玩掉」自己的健康！

本書從飲食保健、日常保養、病症防治、急救，以及關注家人健康的角度，詳細介紹了各種生活中不正確的行為，會對健康帶來的危害；也介紹如何防治這些危害，在生活中應落實的作為與方法。

追求健康的人生，需要的是一種正常的生活方式。

用心留意生活上的一些小細節，有正確的保健觀念、合理的飲食搭配、適當地運動休閒、良好的心態，就能遠離疾病的根源，獲得真正的幸福。

1.收錄上千個生活中容易被忽略，會危害身體健康的作為，並告知如何因應這些危害身體的防護之道。

2.內容包含的層面相當廣泛，上至老年人、下至嬰幼兒，適合任何年齡層的人閱讀。

關注健康 收穫幸福 不要等到身體抱恙才懂得健康的可貴，很多慢性疾病實際上是不健康生活方式的積聚。

讓身體保持健康其實很簡單，只要與不良的生活習慣說「再見」，你就能擁有健康。

培養健康生活方式 日常行為習慣與疾病是有密切關係的，一個不良的生活習慣可能成為引發疾病的「導火線」。

與昂貴的藥物和危險的手術相比，努力培養良好的生活習慣更能幫助我們預防和消除疾病。

正確的保健觀念、合理的飲食搭配、科學的運動休閒、良好的心態……有了健康的生活方式，疾病就不會來打擾您。

做自己的家庭醫生 健康的全部意義並不是不生病，生病也不代表不健康。

只要掌握一定的保健知識，小病就能自己治。

怎樣預防流行性感冒？

突然發燒怎麼辦？

便秘該怎樣調理？

意外傷害和疾病突發該怎樣急救？

……翻開此書，你都能找到答案。

關愛家人健康 寶寶成長媽媽要用心，青少年發育爸媽要操心，老人健康子女要盡心，夫妻健康彼此要關心。

家庭的每一個成員都需要貼心呵護，關愛家人的健康就是關注自己的幸福，維護自己的健康就是對家庭最大的保障。

從現在開始吧，從身邊的生活細節入手，遠離那些看似正常實則有害的生活行為，做到這一點，你就能遠離疾病的根源，真正地獲得幸福。

健康直達車 定時定量身體健康 一日三餐，定時用餐就能夠形成規律，使時間成為刺激條件，屆時人就會有飢餓感。

而按時定量吃飯，使兩餐間隔時間保持在4~6小時，有利於腸胃有效地消化、吸收，讓胃有排空的時間，使消化系統始終處於有節律的活動狀態，進而保證人體對營養物質的消化吸收和食慾旺盛。

## <<細節決定健康>>

### 作者簡介

《圖說生活·健康指南系列》編委會 專門編製上海普及科學出版社健康指南系列的專業優質團隊，出版品項眾多，在大陸皆有不錯的銷售成績，負責圖說生活系列叢書的製作。

<<細節決定健康>>

書籍目錄

Part 01 飲食與健康 Chapter 01 健康飲食一點通 定時定量身體健康 / 不能暴飲暴食 / 幾點吃晚飯最益長壽 / 細嚼慢咽幫助消化 早餐適宜吃「熱食」 / 別把自己吃暈了「吃香喝辣」當心「小便難」 / 不吃早餐危害大 / 飯前飯後不宜飲水 / 早晨不宜吃乾食 午餐不能吃過飽 / 早起喝冷開水更健康 / 晚餐不宜吃太飽 常吃黑米抗衰老 / 晚餐不宜太晚吃 / 晚上吃薑等於吃砒霜 哪些食物不宜空腹食用 / 十月蘿蔔小人參 / 不宜吃過多水果 不宜吃有苦味的柑橘 / 吃水果考慮成分 常吃花生有益 / 吃水果應削皮 / 鳳梨要處理後再吃 水果顏色不同養生功效也不同 / 飯後立即吃水果不利健康 荔枝美味不宜貪多 / 吃葡萄不宜吐葡萄皮 / 大蒜能殺滅身體細菌 哪些水果不宜與海鮮一起吃 / 優酪乳喝多了有害健康 / 健康人不用喝調味乳 科學喝豆漿 / 吸菸者應多吃的食物 / 苦瓜種仁可提高身體免疫力 苦瓜可提高食慾 / 夏季吃苦瓜可去暑清心 / 食用油要輪流換著吃 / 吃剩的熟肉應煮沸後存放 秋天適宜吃南瓜 / 心情不好時宜吃豆腐 / 不宜常吃速食麵 / 煮玉米粥宜放鹼 ..... Chapter 02 藥食相宜與相剋 Part 02 日常養生保健 Chapter 01 日常起居 Chapter 02 運動健身 Chapter 03 心理保健 Chapter 04 必須注意的疾病訊號 Part 03 小病自己治 Chapter 01 感冒、頭痛 Chapter 02 咳嗽、支氣管炎、哮喘 Chapter 03 五官疾病 Chapter 04 腸胃疾病 Chapter 05 神經衰弱、失眠 Chapter 06 關節炎、腰腿痛、風溼 Chapter 07 高血壓 PART 04 家庭急救 Chapter 01 意外傷害急救 Chapter 02 病症突發急救 PART 05 家人健康 Chapter 01 寶寶成長媽媽用心 Chapter 02 青少年發育爸媽操心 Chapter 03 夫妻健康都重要

## &lt;&lt;細節決定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

細節決定健康：你不可不知的1200個生活警訊 - 內文試閱檔 001 不能暴飲暴食 進食後，食物的消化和吸收依賴胃腸道和消化附屬器官來完成。在多種消化液的輔助下，營養物質在小腸被充分吸收。但暴飲暴食完全打亂了胃腸道對食物消化吸收的正常節律，增加了胃腸道的負擔，容易引發腸胃不適、胸悶氣急、精神恍惚等病理症狀反應。研究發現，暴飲暴食後2小時，發生心臟病的危險機率將增加4倍，引發腦動脈閉塞的可能性也大大提高。

002 幾點吃晚飯最益長壽 晚餐最佳時間是下午6點左右，因為人們通常在晚上10點休息，晚餐後能有4個小時的活動時間，便於消化系統消化吸收食物中的營養。如果太晚吃飯，食物來不及消化就上床休息，容易出現腹脹感，並容易產生積食症狀。

003 細嚼慢咽幫助消化 食物進入口腔後，唾液就會不斷分泌，加上牙齒的咀嚼運動，有助於快速消化。Chapter 健康直達車 定時定量身體健康 一日三餐，定時用餐就能夠形成規律，使時間成為刺激條件，屆時人就會有飢餓感。而按時定量吃飯，使兩餐間隔時間保持在4~6小時，有利於腸胃有效地消化、吸收，讓胃有排空的時間，使消化系統始終處於有節律的活動狀態，進而保證人體對營養物質的消化吸收和食慾旺盛。

消化食物。食物在口腔中停留的時間越長，唾液的分泌就越多，也使咀嚼越充分。經過「加工」的食物進入胃部，可大大減輕胃的負擔，同時也有利於小腸對事物營養素的吸收。食物咀嚼得粗細基本上不會影響人體對醣類的吸收，主要影響蛋白質的吸收。肉類食物不經過充分的咀嚼，蛋白質的吸收率就會明顯降低。而充分咀嚼則能明顯提高蛋白質的吸收率，同時還可充分品嚐食物特有的原味，既能滿足食慾、增加飽腹感，還能有利於吸收。

004 早餐適宜吃「熱食」 由於夜間的陰氣未除，大地溫度尚未回升，體內的肌肉、神經和血管都還呈現收縮狀態。如果此時吃冰冷的食物，必定使體內各個系統更加攣縮、血液不順，時間一久，「胃氣」就會受傷，身體的抵抗力就會下降。早上應該吃熱的稀飯、牛奶或豆漿，同時搭配蔬菜、麵包、水果、點心等。只有身體溫暖，微循環系統才會正常運轉，氧氣、營養及廢物等的運輸才會順暢。

005 別把自己吃暈了 1 食用小米、牛奶、香菇、葵花子、海蟹、黑芝麻等富含色胺酸的食物後就容易想睡，因為色胺酸能促進大腦神經細胞分泌血清素，血清素有抑制大腦思維活動的作用。

2 吃含熱量少的食物容易想睡，因為熱量少無法滿足大腦的能量需要，無法維持正常的神經活動，人就會產生睡意與疲倦感。

3 飲食過量容易想睡：大量進食後，血液流向胃，大腦容易缺血、缺氧，影響腦功能的正常發揮，使人感到困倦。

006 「吃香喝辣」當心「小便難」 研究發現，貪吃辛辣食物會導致尿液產生刺激物質、膀胱內壓力增高、前列腺內尿回流等症狀，進而引起前列腺發炎，出現「小便難」。

007 不吃早餐危害大 「一日之計在於晨」，一頓營養美味的早餐會為身體提供充足的營養，讓身體有充足的能源應付一天的工作。可是，由於工作生活忙碌，很多人為了節省時間，早餐都是匆匆應付，根本忘記吃。這些不吃早餐的人通常飲食沒有規律，久而久之就會出現疲勞、頭暈乏力、營養不良、貧血等症狀，抵抗力、免疫力也會隨之下降，進而產生出多種疾病。

008 飯前飯後不宜飲水 人的胃腸等器官在吃飯時會產生條件反射，分泌消化液。比如牙齒在咀嚼食物時，口腔分泌的唾液和胃分泌的含胃酸、胃蛋白酶的消化液等，就會與食物碎末混合在一起，加速食物的消化吸收。如果在吃飯前、飯中、飯後喝水，就會沖淡、稀釋唾液和胃液，降低蛋白酶的活力，影響身體對營養

## &lt;&lt;細節決定健康&gt;&gt;

物質的消化吸收。

時間一久，身體健康狀況就會變差。

009 早晨不宜吃乾食 清晨起床後，胃腸消化功能較弱，食也比較差。

此時若只吃乾食，不利於消化，能量也不夠，無法滿足人們活動的需要。

010 午餐不能吃過飽 現代居民「早晨吃得少，中午吃不好，晚上酒飯飽」的狀況，已經在某種程度上得到改善。

但有些人又矯枉過正，過分注意中餐，大吃大喝，往往直到撐了為止。

其實，吃得越撐就容易覺得暈，因為吃太撐會使腦部的血液和氧都轉去支援消化道，進而出現「頭昏腦脹」的現象。

當然，要控制「八分飽」不太容易，一不小心就會吃過量。

因此要放慢用餐速度，有了飽足感就馬上停止進餐。

如果吃得太快，等到飽足時，其實已經過量了。

011 早起喝冷開水更健康 清晨飲用1杯涼開水，不但有潤喉、醒腦的作用，還能防止口臭和便秘。

早晨空腹喝下新鮮的冷開水，能夠迅速進入腸道，被腸黏膜吸收而進入血液循環，稀釋血液，增強肝臟解毒能力和腎臟的排泄能力，促進人體新陳代謝和免疫功能。

012 晚餐不宜吃太飽 1 一到晚上，血液中胰島素的含量就會上升，達到一天中的最高峰，由於胰島素可使人體過剩的熱量轉化為脂肪，並儲存在體內。

如果熱量攝取集中在晚餐，就容易導致糖尿病的發生。

2 高蛋白、高脂肪和高能量的攝入，會增加血液的黏稠度；而使夜間睡眠時的血流變緩、血壓降低，使大量脂類趁機附著在血管壁上，促使動脈粥樣硬化與微小血栓形成，容易誘發心腦血管疾病。

3 食物中的鈣經過身體代謝後，沒有被吸收利用的部分會透過尿道排出。

排鈣的高峰期一般在飯後4小時左右，如果晚餐吃太飽，就會造成大量的鈣無法被身體吸收，造成鈣質在尿道、膀胱內沉積、結塊，增加罹患尿路結石的機率。

013 常吃黑米抗衰老 黑米外部的皮層中含有花青素類色素，其顏色與其他米不同。

花青素類色素具有很強的抗衰老作用。

研究表示，同樣一種食物原料中，顏色越深，營養價值就越高。

黑米在米類中顏色最深，其色素的作用在各種顏色的米中是最強的，所以說黑米的抗衰老效果非常強。

此外，花青素類色素中還富含黃酮類活性物質，是白米的5倍，能夠預防動脈硬化。

而且黑米中的鉀、鎂等礦物質，還有利於控制血壓。

減少患心腦血管疾病的風險，進而延緩身體因疾病所造成的衰老。

014 晚餐不宜太晚吃 研究證明，尿路結石與晚飯的進餐時間太晚有關。

尿路結石的主要成分是鈣，而食物中的鈣除了有一部分會透過腸壁被身體吸收外，多餘部分均會隨尿液排出體外。

由於人排尿的高峰約在飯後4~5小時，而太晚吃飯，人們不再進行活動，尿液就會全部流在尿路中，使尿液中的鈣量不斷增加，進而形成結石。

015 哪些食物不宜空腹食用 1 香蕉：香蕉含有較多的鎂元素，空腹食用時，人體中的鎂元素突然激增，會破壞人體血液中的鈣、鎂平衡，對心血管產生抑制作用，不利於身體健康。

2 柑橘：柑橘含大量糖分和有機酸，空腹下肚，會造成脾胃不適合，胃腸功能紊亂。

3 番茄：番茄含有豐富的果膠、柿紅酸及多種可溶性收斂成分。

如果空腹下肚，這些成分會很快與胃酸起化學反應，產生難以溶解的硬塊狀物，引起胃腸脹滿、疼痛等症狀。

4 大蒜：大蒜含有辛辣的蒜素，空腹食用會對胃黏膜、腸壁造成刺激，引起胃腸痙攣、胃絞痛，並影響胃、腸的消化功能。

016 十月蘿蔔小人參 蘿蔔，生熟皆宜食用，生用味辛性寒，熟用味甘性微涼，有下氣定喘、止咳化痰、消食除脹、利大小便和清熱解毒的功效。

## &lt;&lt;細節決定健康&gt;&gt;

現代醫學研究表示，蘿蔔含有豐富的蛋白質、醣類、維生素A、維生素C、尼克酸、鈣、磷、鐵等成分。

蘿蔔內的糖化酵素能分解食物中的澱粉、脂肪等成分，使之為人體充分吸收和利用。

芥子油成分具有辛辣味，能促進胃腸蠕動、增強食慾、幫助消化；根莖含有豐富的胡蘿蔔素、揮發油，常吃能健胃助消化，防治因維生素A缺乏引起的疾病。

由於胡蘿蔔具有較高的營養價值和藥用價值，所以民間有「十月蘿蔔小人參」之說。

**017 不宜吃過多水果** 水果營養豐富，味道甜美，而且還具有一定的醫療保健作用，所以越來越受到人們的青睞。

但是，水果不可無限量地吃，吃多了不僅無益於健康，反而會有損健康、誘發疾病。

比如吃太多荔枝會造成暫時性的血糖下降；吃太多香蕉容易引起血液中的鎂、鉀含量驟增，造成體內鎂、鉀、鈉、鈣等元素的比例失調。

傳統醫學理論認為，各種食物都和藥物一樣，有不同的性味、功效和食用宜忌。

吃太多水果也會出現副作用，所以吃水果應掌握好分量，不宜吃太多。

**018 不宜吃有苦味的柑橘** 柑橘含有多種糖苷，其中的柚皮苷和新橙皮苷是柑橘中的主要苦味物質，在未成熟的柑橘中含量較高。

如果大量食用這種未成熟柑橘，會對身體產生不良的影響。

而成熟後的柑橘由於各種酶的作用，上述兩種糖苷逐漸轉化，水果的苦澀味也會逐漸消失。

**019 吃水果考慮成分** 水分：水果中含量最多的是水分，一般在70~50%。

水果的汁液中溶解了許多物質，是營養價值最高的部分。

糖分：水果中的糖分有葡萄糖、蔗糖和果糖三種。

成熟的水果含糖較多，所以吃起來很甜。

有機酸：水果中的有機酸以蘋果酸、檸檬酸、酒石酸為主，多數水果的含酸量為0.1~0.5%，吃起來酸甜適口。

芳香物質：一些水果中含有低量的香精油，使其具有一種特殊的香氣，能刺激人的食慾，幫助消化。

醣類：水果中常見的糖苷類有苦杏仁苷，有毒，主要存在於核果類的種子裡；柑橘苷，無毒，有的柑橘帶有苦味。

油脂類：水果中的油脂多含在種子裡，蠟質含在成熟水果的表皮，達到保護水果的作用。

維生素：水果中含有多種維生素，是人們吃水果所要攝取的主要成分，對人體健康有很重要的作用。

礦物質：水果中主要含鈣、磷、鐵等礦物質，都是人體正常生理活動所要的。

**020 常吃花生有益** 花生是高蛋白的油料作物，營養價值很高，所含蛋白質相當於小麥的2倍、白米的3倍，與雞蛋、牛奶相比也毫不遜色。

我國古代營養學家將花生說成「長生果」，認為它有延年益壽的作用。

現代醫學研究發現，花生油可以降低血液中的膽固醇、常吃花生（包括花生衣）可治療血小板減少症。

**021 吃水果應削皮** 水果的果皮中含有大量的纖維素、維生素C和果膠等成分，其含量甚至比果肉多。

但是近年來隨著農業、林業的發展，農藥已被普遍使用，毒性較大的農藥也廣泛使用，這些農藥噴灑在水果上便會滲到果實中，其中絕大部分農藥殘留在果皮裡。

即使認真清洗水果，也很難將殘留的農藥完全清除掉。

因此吃水果時不但應當清洗水果，還應該削皮後再食用。

## <<細節決定健康>>

### 编辑推荐

本書特色 1.收錄上千個生活中容易被忽略，會危害身體健康的作為，並告知如何因應這些危害身體的防護之道。

2.內容包含的層面相當廣泛，上至老年人、下至嬰幼兒，適合任何年齡層的人閱讀。

<<細節決定健康>>

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>