

《有损健康的生活细节》

图书基本信息

书名：《有损健康的生活细节》

13位ISBN编号：9787535244833

10位ISBN编号：7535244831

出版时间：2010-4

出版社：湖北科学技术出版社

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《有损健康的生活细节》

前言

古往今来，成就大事者，往往能够做到不被外物所牵、不被外景所动的状态。心态和谐、超越自身才能从容走向成功。本书由“长寿从生活细节开始”，从心态、衣着、饮食、起居等方面指出了生活中的不良的生活习惯，并给出正确的建议，让读者有所警醒，保护身体免受伤害。身体健康是生命之基，是幸福之源，是快乐之本。只有拥有了健康，才能长寿。本书与同类书相比，内容丰富，通俗易懂，通过简洁的语言列举了生活中的不良习惯及引起的不良后果，给出了相应的解决措施，具有非常强的可读性和实用性。本书在编著过程中，参考、借用了大量的资料、文献，在此，致以深深的谢忱。

《有损健康的生活细节》

内容概要

《有损健康的生活细节》内容简介：古往今来，成就大事者，往往能够做到不被外物所牵、不被外景所动的状态。心态和谐、超越自身才能从容走向成功。《有损健康的生活细节》由“长寿从生活细节开始”，从心态、衣着、饮食、起居等方面指出了生活中的不良的生活习惯，并给出正确的建议，让读者有所警醒，保护身体免受伤害。身体健康是生命之基，是幸福之源，是快乐之本。只有拥有了健康，才能长寿。

书籍目录

总论：长寿从生活细节开始

一、心态

- 1.生活过度紧张
- 2.经常生气
- 3.生气太久
- 4.存嫉妒心
- 5.无故恐惧
- 6.悲观
- 7.很少与家人交流

二、衣着

- 8.习惯穿紧身的衣服
- 9.夏秋季节穿紧身牛仔裤
- 10.新衣服不洗就穿
- 11.穿化纤内衣
- 12.穿花样内衣
- 13.长期穿高跟鞋
- 14.穿尖头皮鞋
- 15.领带过紧
- 16.束腰求苗条
- 17.戴耳环
- 18.配戴太阳镜耍酷
- 19.框架眼镜配戴不当
- 20.长时间配戴隐形眼镜
- 21.手机长期贴身放
- 22.把手机挂胸前
- 23.把手机放在裤袋里
- 24.夹着电话筒打电话
- 25.戴口罩防冷
- 26.留胡子
- 27.经常烫、染头发
- 28.香水使用不当
- 29.不注意防晒

三、饮食

- 30.饱食
- 31.吃饭太快
- 32.边吃饭边喝水
- 33.不吃早餐
- 34.三餐饮食不规律
- 35.饿了才吃饭
- 36.渴了才喝水
- 37.经常吃快餐
- 38.经常吃火锅
- 39.戒饭
- 40.过多食用槟榔
- 41.空腹吃糖
- 42.先敬酒后吃饭
- 43.大鱼大肉

《有损健康的生活细节》

- 44.经常吃泡面
 - 45.长期素食
 - 46.经常吃烧烤
 - 47.经常吃夜宵
 - 48.拒绝苦味的食物
 - 49.经常喝奶茶
 - 50.经常吃茶叶蛋
 - 51.经常食用油炸食品和腌制食品
 - 52.边走路边吃早餐
 - 53.饭后松裤带
 - 54.饭后吃水果
 - 55.把水果烂的部分剥掉再吃
 - 56.饭后喝浓茶
 - 57.饭后吸烟
 - 58.饭后饮水
 - 59.饭后唱卡拉OK
 - 60.饭后开车
 - 61.肆意吃水果
 - 62.长期进食植物油
 - 63.过热的油锅炒菜
 - 64.食盐摄入过多
 - 65.添加很多佐料调味
 - 66.酷爱可乐
 - 67.饮料替代白开水
 - 68.饮茶不当
 - 69.喝咖啡不当
 - 70.袋装奶直接原袋高温加热
 - 71.菜先切后洗
 - 72.挤菜汁
 - 73.蔬菜贮存太久
 - 74.蔬菜冷藏不当
 - 75.生吃蔬菜
 - 76.蔬菜烧煮时间太长
 - 77.烧菜隔顿吃
 - 78.炒菜时油放得太多
 - 79.不吃菜汤
 - 80.菠菜不去草酸
 - 81.饮水不当
 - 82.喝水减肥
 - 83.自来水烧开即停
 - 84.药片随意掰开服用
 - 85.滥用维生素
 - 86.酗酒
 - 87.冬天饮酒御寒
 - 88.食物随意用容器盛装
 - 89.使用彩瓷容器
 - 90.保鲜膜“一盖了之”
- #### 四、起居
- 91.随意存放衣物

《有损健康的生活细节》

- 92.衣服越洗越脏
- 93.脏衣服堆放很久才洗
- 94.洗衣服时省水
- 95.睡前生气
- 96.睡前饱餐
- 97.睡前饮茶
- 98.睡前剧烈运动
- 99.睡前不刷牙
- 100.张口呼吸
- 101.对着风睡
- 102.坐着打盹
- 103.熬夜
- 104.睡眠时间不足
- 105.开灯睡觉
- 106.蒙头睡觉
- 107.枕着手睡觉
- 108.湿着头发睡觉
- 109.赤身睡凉席
- 110.戴手表睡觉
- 111.睡觉时手机放枕边
- 112.戴假牙睡觉
- 113.穿胸罩睡觉
- 114.睡前不卸妆
- 115.常睡软床
- 116.睡高枕
- 117.习惯趴着睡
- 118.伏案午睡
- 119.睡懒觉
- 120.晨练后睡“回笼觉”
- 121.长期使用电热毯
- 122.长时间呆在空调房
- 123.起床就吸烟
- 124.起床后立即叠被
- 125.冬天用热水洗脸
- 126.面部清洁不当
- 127.共用梳子
- 128.不常梳头
- 129.刷牙不当
- 130.长期使用同一种药物牙膏
- 131.从不清洗牙刷
- 132.饭后剔牙
- 133.孩子毁牙的坏习惯
- 134.导致口腔肿瘤的不良习惯
- 135.易伤胃的不良习惯
- 136.易伤心脏的不良习惯
- 137.易伤肾脏的不良习惯
- 138.忍尿、憋尿
- 139.急了再如厕
- 140.如厕看报

《有损健康的生活细节》

- 141.冲马桶不当
- 142.困了才睡觉
- 143.病了才体检
- 144.有病不就医
- 145.从不注意乳房自检
- 146.带病用脑
- 147.冬天洗澡的三个坏习惯
- 148.热水淋浴时间过长
- 149.频繁洗头
- 150.眼睛干了滴眼药水
- 151.房屋刚装修就入住
- 152.厨房油烟
- 153.家庭清洁中过度使用消毒剂
- 154.室内使用芳香剂
- 155.使用地毯
- 156.用废日光灯管晾毛巾
- 157.经常处于嘈杂的环境
- 158.通宵玩电脑
- 159.边吃零食边玩电脑
- 160.吸烟
- 161.常掏耳朵
- 162.耳机使用超时
- 163.关灯看电视
- 164.长时间地不眨眼睛
- 165.眯眼看东西
- 166.过度用眼
- 167.长时间欣赏雪景
- 168.手指绕头发
- 169.长时间嚼口香糖
- 170.舔嘴唇
- 171.挖鼻孔
- 172.吮手指
- 173.不停地眨眼睛
- 174.抓“小鸡鸡”
- 175.冬天烤火
- 176.洗桑拿
- 177.洗澡后立即化妆
- 178.挠皮肤
- 179.咬指甲
- 180.拔胡子
- 181.拔眉毛
- 182.跷二郎腿
- 183.留长指甲
- 184.涂指甲油
- 185.反复减肥
- 186.用手挤痘痘
- 187.吃避孕药祛痘
- 188.滥用药物丰胸
- 189.抽脂减肥

《有损健康的生活细节》

- 190.纵欲过度
- 191.过度运动
- 192.不规律的运动过量
- 193.久坐不动
- 194.不愿动脑思考
- 195.有空才健身
- 196.空腹运动
- 197.运动后歇息不当
- 198.饭后散步
- 199.清晨锻炼
- 200.在马路上晨练
- 201.不经常锻炼身体
- 202.往下擦眼泪
- 203.强忍眼泪
- 204.手提过重的东西
- 205.背负沉重大包
- 206.单肩背书包
- 207.女性在生理期开车

《有损健康的生活细节》

章节摘录

水箱中放置渐溶式自动洁厕剂或挂上壁挂式消毒栓，通过每次冲洗达到清洁除垢、消毒除菌的效果。

(4) 尽量不设废纸篓。我们往往会担心把厕纸丢进马桶内会造成堵塞，所以都会在马桶边设一个废纸篓，存放使用过的废纸。这种习惯并不好，因为这样会造成细菌随空气散播，再加上很少有人能做到随时清理，至少都会存放一两天，而时间越长，滋生的细菌就越多。其实，只要厕纸不是太厚、太韧，丢进马桶后一般都能在水中很快变软并随水冲走，很少会造成堵塞，所以我们应当尽量不在马桶旁放置废纸篓。如果一定要用，也要选带盖子的，以防细菌散播，并及时处理用过的厕纸。

(5) 保持马桶刷的清洁干燥。我们往往需要使用马桶刷来保持马桶清洁，但如果不注意马桶刷的清洁和干燥，它也会成为污染源。由于每次刷完污垢后，刷子上难免会沾上脏物，我们最好是随手再冲一次水，将其冲洗干净，把水沥干，喷洒消毒液，或定期用消毒液浸泡，并放在合适的地方，不要随便放在角落里，也不要放在不透风的容器里，最好是挂起来。

困了才睡觉 由于工作忙碌、家务繁琐等原因，失眠成了不少人常年的困扰之一。其实，酿成“想睡睡不着”的原因，往往是“等到困了才睡觉”造成的。专家指出，困倦是大脑已经相当疲劳的表现，人们不该熬到十分困倦时才睡觉。长期熬夜，会使人因神经系统过度紧张而导致神经衰弱、溃疡病、高血压和冠心病等一系列疾病。长期睡眠不足，还会使大脑受损，导致脑力早衰。而养成按时就寝的好习惯，不仅能保护大脑，使人容易入睡，还能提高睡眠质量，减少失眠的发生。

《有损健康的生活细节》

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:www.tushu000.com