

# 《习惯是最好的医药》

## 图书基本信息

书名：《习惯是最好的医药》

13位ISBN编号：9787806667576

10位ISBN编号：7806667571

出版时间：2007-8

出版社：广西科学技术出版社

作者：纪康宝 编

页数：214

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](http://www.tushu000.com)

# 《习惯是最好的医药》

## 内容概要

改变一生的199个健康习惯。

习惯决定健康，习惯决定长寿，好习惯可以治病，坏习惯则能致病。

著名大众健康科普作家纪康宝继《细节决定健康》之后又一力作！

好的生活习惯是健康的“银行”，是“健康的零存整取”，坏习惯则是从健康的“银行”里提前预支。改变不健康的生活习惯，建立一个科学的生活习惯是我们身体健康长寿的根本保证。因此，养成良好的生活习惯，戒除不健康的坏习惯，您就会拥有健康的一生！

据世界卫生组织（WHO）研究表明，人类健康有60%取决于人们日常的生活习惯。在发达国家，目前因为生活习惯病而导致死亡的人数已占总死亡人数的70%-80%，但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。

健康始于习惯，健康也止于习惯；好习惯可以治病，坏习惯则能致病。许多看似科学合理的生活习惯，其实是不健康的行为。这些生活习惯与我们的生活息息相关，涉及日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等众多方面。本书即是从最容易被忽视的生活习惯中，告诉人们应该如何科学地认识健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的坏习惯，告诉人们什么是健康的好习惯，用一个全新的视角引领读者如何从日常生活习惯中赢得健康！本书的内容对每个人都有用，是居家必备、赠送亲友的健康礼品书和受益终生的健康枕边书！

# 《习惯是最好的医药》

## 作者简介

纪康宝，我国著名大众健康科普作家，成功策划2006年全国生活类畅销书《细节决定健康》《给老爸老妈的健康枕边书》等，因其作品通俗易懂、科学实用，深受读者的喜爱。被《中国图书商报》评选为2006年十大健康图书策划人。

## 书籍目录

第一章 吃的健康习惯吃得科学，才能吃出营养1.进餐时要细嚼慢咽2.烧菜别等油冒烟3.每炒一道菜要刷一次锅4.切菜时最好用手撕5.用保鲜盒存放食物最安全6.开水煮饭最有营养7.买番茄尽量挑红色8.吃完方便面后最好再吃点水果9.这些食物精华不能丢10.吃蔬菜要因人而异11.水果饭前一小时吃最好12.晚饭最好吃点“粗粮”13.早餐应该吃“热食”14.做菜要多放番茄酱15.食用油不要总盯着一种吃16.吃饱喝足是大忌17.剩菜回锅毒更毒18.少吃饭多吃菜对身体有害19.水果不能代替蔬菜吃20.并非所有的菜都适合放味精21.蔬菜吃得不对也会发胖22.蔬菜并非越新鲜越好23.盐吃太多易致皮肤老化24.什么时候吃甜食最健康25.烹饪油不宜反复使用26.饥一餐饱一顿易使人发胖27.食用这些“新鲜”易中毒28.吃零食过多易引发感冒29.烂水果不能吃30.吃饭不能“趁热吃”31.“卖相”好的食品往往不安全

第二章 喝的健康习惯喝得营养，才能喝出健康32.水是最好的“药”33.喝果汁不能代替吃水果34.喝饮料不能代替喝水35.烧开水最好沸腾三分钟36.每天喝茶别超过五克37.饭后不宜饮浓茶38.喝茶后要漱漱口39.喝热茶最解渴40.沸水冲茶会破坏营养41.饮用水并非越纯越好42.一次喝水过多会“中毒”43.儿童和老人不宜长期饮纯净水44.喝牛奶后记得喝点温水45.喝菜汤不如喝粥汤46.汤水泡饭易致肠胃病47.吃饭时不宜喝碳酸饮料48.喝鸡汤更要吃鸡肉49.喝酒“上脸”的人要少喝酒50.饮酒驱寒反伤身51.早上起床后要空腹喝一杯白开水52.做爱前要先喝一杯水53.性生活后不宜马上喝冷饮54.多喝水可让人身心更轻松

第三章 睡的健康习惯睡得正确，才能睡得香甜55.起床后不要马上叠被子56.床靠墙容易睡出关节炎57.晚上睡觉窗户最好留点缝58.睡觉头部要露在外面59.湿着头发睡觉有害健康60.枕着胳膊睡觉对健康不利61.盖被子温度不宜太高62.被窝舒适有利于睡眠63.睡眠时间太短或太长都不好64.睡觉时不宜开着灯65.常睡软床不利于健康66.春困也要注意睡眠适度67.午睡并非人人适宜68.午饭后最好休息二十分钟左右再睡69.男性趴着睡眠损害生殖健康70.服药后不宜立即睡觉71.早醒也是“危险”的信号

第四章 住的健康习惯住得规律，才能住得舒服72.躺着看电视易患颈椎病73.卫生间最好不要洒香水74.厕所里放纸篓不利于健康75.上厕所不要超过三分钟76.看电视时不宜吃东西77.开空调时要拉上窗帘78.清晨起来不宜急着开窗79.看电视时不宜开照明灯80.看完电视要洗脸81.起床后等一段时间再刮胡子82.冲马桶时要盖上盖子83.早晨开水龙头要先放放水84.洗热水浴时间不宜过久85.牙膏并非泡沫越多越好86.食品不宜反复冷冻87.室内要少用杀虫剂88.衣服并非浸泡越久洗得越干净

第五章 用的健康习惯用得合理，才能用得放心89.用洗洁精洗完东西后要冲洗干净90.洗内衣最好用皂粉91.掉色的毛巾不要用92.洗衣机用完别盖盖儿93.洗衣服用洗衣粉要适量94.冰箱保鲜并非万能95.打电话时嘴不要紧贴话筒96.杀菌消毒洗手液不能代替肥皂97.手袋是提在手上的细菌库98.保鲜膜保鲜最好在10 左右99.切熟食最好用竹菜板100.砧板每周要撒一次盐101.筷子不宜混用102.茶杯内的茶垢要常清洗

第六章 穿的健康习惯穿得健康，才能穿出美丽103.戴乳罩要因人而异104.冬季穿衣有学问105.衣物中尽量少用卫生球106.牛仔裤美观但别长期穿107.干洗后的衣服不宜立即穿108.买衣服颜色别选太花哨的109.领带过紧易致眼病110.长期穿运动鞋易患扁平足111.暂不洗的脏衣服别放洗衣机

第七章 养的健康习惯养生有度，才能养出平衡112.女性长“蹲”有利于健康113.二郎腿跷不得114.粗茶淡饭最养人115.长踮脚养生好116.举高脚可消除疲劳117.小便后不宜立即坐118.长时间憋尿危害健康119.卫生间里读书易患痔疮120.久坐软座椅易生痔疮121.坐得太直对脊柱不利122.“目不转睛”易伤眼123.男性坐沙发不宜超过一小时124.醉酒后不宜平卧和久坐125.用温水刷牙有利于牙齿的健康126.洗澡要选择合适的时机127.饭后刷牙并不好128.酒后洗澡不利于健康129.洗澡时不宜用力搓130.做完这些事后必须洗手131.凉水洗脚易致病132.不宜隔着玻璃晒太阳133.夏季出汗不宜立即洗冷水澡

第八章 玩的健康习惯玩得舒服，才能玩得尽兴134.说笑可以调适心理135.喊口号有助于缓解压力136.夫妻常牵手，健康又长寿137.把烦恼说出来，可摆脱负面情绪138.亚健康者最好多旅游139.唱歌有助于健康长寿140.常聊天好处多141.偶尔发泄有利于身心健康142.过度清闲不利于健康143.过度关怀病患老人并非好事144.不良情绪也会导致口臭145.压力过大易致“肠易激”综合征146.心情不爽，不妨请个“情绪假”

第九章 美的健康习惯美得自然，才能美得健康147.胡须不可胡乱拔148.白头发不能随便拔149.常拔眉毛有害处150.香水使用不当有害健康151.长发虽美不利于健康152.长期穿高跟鞋不可取153.多用口红无益处154.澡后上妆易过敏

第十章 动的健康习惯动得安全，才能健身强体155.经常运动不妨多吃黑巧克力156.运动后应及时更换内衣157.健身锻炼应“先上后下”158.饭后走不走要因人而异159.运动后要马上洗手160.不同的运动方式要选不同的鞋161.走路尽量用脚跟162.运动时大汗淋漓不一定强身163.运动后不宜吃酸性食物164.清晨并非最佳锻炼时间165.沿着公路散步对健康不利166.运动后不宜立即停下来167.常做深呼吸不利于健康168.散步时不宜背着手169.健

## 《习惯是最好的医药》

身时不要等到渴了才喝水第十一章 性的健康习惯性有节制，才有云雨之欢170.做爱前半小时要排空“二便”171.女性早晨做爱后要休息半小时172.性爱对女性乳房的保健至关重要173.性爱是杀死感冒细菌的最佳途径174.饭后不宜立即行房事175.打鼾是夫妻性生活的一大杀手176.冷热水交替浴可增强男性性功能177.性生活前别吃太油腻178.调准生物钟有助于夫妻性和谐179.房事后别用湿巾清洁生殖器官180.性欲强不代表身体好181.“以药助性”不可取182.酒后不宜过性生活183.洗澡后立即行房不可取184.性生活勿追求“梅开二度”185.忍精不射有害健康186.房事大汗淋漓后不可盲目进补187.做爱后不宜立即睡188.性生活时间不宜过长第十二章 医的健康习惯平时防病，才能避免得病189.酒后不要随意吃药190.感冒时食物应清淡191.伤口换药勿过勤192.服药应注意忌口193.病好后不宜立即停药194.掌握服药间隔有利于病情195.感冒时不可带病上班196.新药不一定比旧药好197.中药不宜加糖服198.服药前不宜吃水果199.服药，别把一日三“次”当成一日三“餐”

# 《习惯是最好的医药》

## 编辑推荐

改变一生的199个健康习惯。习惯决定健康，习惯决定长寿，好习惯可以治病，坏习惯则能致病。著名大众健康科普作家纪康宝继《细节决定健康》之后又一力作！好的生活习惯是健康的“银行”，是“健康的零存整取”，坏习惯则是从健康的“银行”里提前预支。改变不健康的生活习惯，建立一个科学的生活习惯是我们身体健康长寿的根本保证。因此，养成良好的生活习惯，戒除不健康的坏习惯，您就会拥有健康的一生！为提高人们的保健知识水平，澄清日常生活中的一些错误观念和做法，《习惯是最好的医药》以最新的科研成果为标准，从最新的保健视角出发，从日常生活、饮食营养、养生保健、居家生活、疾病用药、服饰美容、运动锻炼、两性生活、心理调适等9个方面精选了199条最容易被人们忽视的健康习惯，告诉人们应该如何科学地认识健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确地认识那些看似合理、实际上是错误的生活习惯，并在每条后面附有极具知识性和趣味性的“健康链接”，希望能给您的生活和工作带来一些启发和帮助。《习惯是最好的医药》的内容对每个人都极有用处，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书！

# 《习惯是最好的医药》

## 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](http://www.tushu000.com)