

# 《实话健康》

## 图书基本信息

书名：《实话健康》

13位ISBN编号：9787510427626

10位ISBN编号：7510427622

出版时间：2012-7

出版社：耿雨 新世界出版社 (2012-07出版)

作者：耿雨 编

页数：161

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)

## 前言

你是否有过这样的经历：晚上睡觉时还开着一盏小台灯；吃饭之后习惯“百步走”；回家之后依然穿着工作的衣服；清晨起床后就马上打开窗户；午休的时候坐在沙发上打盹；夏天下雨的时候依旧光脚穿凉鞋；工作紧张的时候从来不休息……也许，这些行为你早已形成了习惯，或者根本不把它们放在心上。然而实际上，这些生活中的细节问题与我们的身心健康有着密切的联系，这些看似平常但是却对健康有着不良影响的生活习惯，或许正在一步一步地吞噬着你的健康。聪明人投资健康，人生可以增值120%。关爱自己，从健康开始，而关注健康，也应该从生活细节开始。良好的生活习惯可以使你和家人身心健康，全家幸福；而忽略健康的细节，微小的恶习甚至也会让你久病缠身。几千年来健康的发展历程证明：人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上天是愚昧的，而把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康的知识，积极主动地参与健康的活动，才是明智并且有益的。《微知汇：实话健康》一书从生活中容易被忽视的细节入手，从饮食、睡眠、居家、工作、心理的健康，到运动、服饰、美容、排毒、养生需要注意的细节，为读者科学地讲述了与生活密切相关却又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨小贴士，从理论和实际出发，为读者提供最通俗、最具体的忠告。岁月像是一道风景线，日出时叩响黎明破晓，日落后点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出了漫漫人生之路的简单与纷杂。当你在人生旅途中忙于积累经验阅历，为获得成功而拼搏的时候，不要遗落了身心的健康。在人生路上需要且行且珍惜的不只是阳光雨露，更要将身心捧在掌心中细心呵护——与健康同行，是在这段旅途中不可忽视的重要环节。当你站在人生健康的岔路口彰显之时，《微知汇：实话健康》将会为你指明通往健康生活的方向。

# 《实话健康》

## 内容概要

《实话健康》讲述了岁月像是一道风景线，日出时叩响黎明破晓，日落后点亮万家灯火，删繁就简地勾勒出了漫漫人生之路的简单与纷杂。当你在人生旅途中忙于积累经验阅历，为获得成功而拼搏的时候，不要遗落了身心的健康。在人生路上需要且行且珍惜的不只是阳光雨露，更要将身心捧在掌心细心呵护——与健康同行，是在这段旅途中不可忽视的重要环节。当你站在人生健康的岔路口彰显之时，《实话健康》将会为你指明通往健康生活的方向。

# 《实话健康》

## 作者简介

资深社科类图书作者，从事社科类图书编写工作多年，经验丰富。

## 书籍目录

第一章科学饮食，吃出健康 每顿少一口，能活九十九 饭后八不急，疾病不上门 最好的主食是玉米 少吃饭多吃菜，健康出问题 “盐多”未必有理 只吃素油并不好 适当吃些肥肉有益健康 食物搭配错，营养消失掉 生食多，筋骨伤 蔬菜吃过量也有害 剩菜剩饭不要随便吃 不宜吃汤泡饭 食客最好少吃“头” 不宜吃豆腐的4种人 苹果皮是防癌的好帮手 4种病人不宜吃西瓜 贪吃荔枝易患“荔枝病” 每天吃蒜10克可防癌 喝水过多易中毒 这些人最好别接近饮料 全脂奶比脱脂奶营养更丰富 男人不宜天天喝牛奶 如何健康地喝咖啡 女性不宜多喝咖啡 不宜饮茶的8种人 喝豆浆也有禁忌 啤酒饮用过多易致癌 啤酒温度过低危害健康 保护心血管，经常吃茄子 每天一把南瓜子保养前列腺 大豆是心脏的卫士 红薯治便秘还防癌

第二章健康睡眠，活力充沛 改掉睡眠时的坏习惯 睡眠时间因人而异 开灯睡觉容易降低免疫力 几种病人适宜的睡姿 右侧睡姿最健康 睡眠无梦要小心 裸睡好处细细数 在沙发上睡觉易伤脊柱 女性睡眠过多或不足易患心脏病 早上睡懒觉时间过长会致病 缺觉之后莫补觉 简易催眠法，给失眠者带来福音 定时醒，健康来 清晨睡醒赖床5分钟 晨练后不宜睡回笼觉 午睡也要讲究科学

第三章生命在于运动 把家变成健身房 病人不同，运动处方亦不同 切莫走进运动的误区 运动后5件事不要急着做 步行，祛病的“良药” 爬楼梯比乘电梯好处多 脚跟走路，延长寿命 倒走健身小心为妙 集中锻炼，让身体猝不及防 运动前后补水要科学 室外运动要注意呼吸方式 晨练无须赶早 饭后不需百步走 游泳每次不要超过45分钟 感冒时运动会使病情加重 出汗多，运动效果未必好 运动时应警惕的几种不适症状 胖人跑步易患病

第四章服装—生命的保护膜 健康穿衣三要点 贴身衣物经常洗 穿衣服需要看质地 红色衣服能更好地保护肌肤 羽绒服你未必能穿 束胸过紧害处多 这些衣服会使人情绪更加低落 新衣服洗洗再穿 干洗后的衣服不要马上穿 穿露脐装别忘保护肚脐眼 工作服不要穿回家 胸罩还是纯棉的好 老年人冬季戴帽子益处多 围巾当口罩会给健康埋下祸患 穿袜子也有讲究 高跟鞋虽美，有人不宜 常穿硬底皮鞋损害脑健康 常穿尖头皮鞋易患脚病

第五章健康的家居生活 新房不要急于入住 清晨开窗等于引毒入屋 爱养花的你要当心中“花” 招床垫半年“翻身” 一次床罩颜色也会影响你的健康 枕芯半个月晒一次 请把家电请出卧室 鱼缸不要放在卧室里 室内家具过多对健康不利 远离静电的危害 少用芳香剂，健康有保障 室温20左右最不易感冒 警惕厨房的空气污染 卫生间其实不卫生

第六章走出心理误区 怎样才算心理健康 坏情绪是瘤魔的“向导” 忧愁是健康和美丽的最大敌人 嫉妒是心灵的“恶性肿瘤” 精神刺激让你易得病 过度紧张是健康的“杀手” 千万别让愤怒成为习惯 过于敏感危害你的健康 “购物狂”其实也是一种病 过分害羞无益健康 眼泪是缓解压力的妙方 宽容是心理健康的“维生素” 每天笑15分钟对心脏有益 哭泣不要超过15分钟 心情舒畅，远离焦虑症 善良帮你提高抗病力 有色食物帮你找回好心情 调节情绪有方法

第七章美丽诚可贵，健康价更高 增白美容要防中毒 肌肤也需常呼吸 冷水洗脸美容又保健 干性肌肤切勿频繁洗脸 男性其实也需要护肤 化妆按顺序，健康又美丽 使用防晒霜也有讲究 常拔眉毛害处多 小心“战痘”人误区 滥用维生素E养颜不可取 你是否超重或肥胖 几种瓜果帮你减肥 盲目瘦身苦身体 正确喝水有助于减肥 抽脂减肥要谨慎 合理饮食是减肥的关键 错误走姿让你变成“大象腿” 轻松缔造完美胸部 吃土豆其实不易发胖

第八章危害健康的生活细节 坐着打盹，事小危害大 饮酒会使大脑萎缩 开快车易诱发疾病 有碍健康的6种生活方式 晚上洗头容易患病 蹲厕所看书报易得痔疮 用香皂洗乳房弊端多 长期使用卫生护垫易得阴道炎 饭后立即刷牙会损伤牙齿 不要随便挖耳屎 长期饱食损害大脑 浓茶解酒等于火上浇油 洗脸时要注意“四不该” 总跷二郎腿，易得4种病 过度节俭也不利于健康 消除脑疲劳不能靠睡觉

第九章警惕家电对健康的危害 5类食物让你远离辐射 警惕新型电脑病 液晶显示屏也伤眼 不要被电脑“毁容” 键盘也要定期大扫除 电脑应该放在窗户边 远离电脑的“后脑勺” 让这些东西远离微波炉 空调使用不当易中风 提防“冰箱综合征” 看电视时要常开窗 植物与电视在一起会伤“和气” 有些人不宜用手机

第十章人体排毒的妙招 我们身上的“毒”从哪里来 我们自身的排毒机器 慎用损害健康的排毒法 不要陷入排毒误区 日常生活中的排毒食品 排毒，运动是关键 最好的体内环保——断食排毒 食物之毒，定要排除 自然排毒才是最好的 清刷皮肤，有效排毒 巧除人体内的粉尘 眼睛同样需要排毒

### 章节摘录

版权页：茄子中富含的皂苷，具有降低血液中胆固醇的功效。此外，茄子中富含维生素P，尤以紫茄子中含量为高。维生素P能增强人体细胞间的黏着力，对微血管有保护作用，能提高微血管对疾病的抵抗力，保持细胞和毛细血管壁的正常渗透性，增加微血管韧性和弹性。茄子还可提供大量的钾。钾在人体中有着重要的生理功能，能维持细胞内的渗透压，参与能量代谢过程，维持神经肌肉正常的兴奋性，缺钾易引起脑血管破裂。钾还可帮助平衡血压，防治高血压。另外，茄子中的一些重要植化物可以预防氧化破坏作用，可以避免由氧化作用引起的心血管疾病。所以凡是想保护心血管的人都可以经常吃茄子，这样可以将病患风险降至最低。温馨小贴士 在食用茄子时，有的人习惯削皮。殊不知，茄子皮中含有大量的营养成分，且一些有益健康的化合物在茄子皮中含量也较高。在食用茄子时，最好连皮吃。每天一把南瓜子保养前列腺 作为药用的南瓜子，我国医书对其作用早有记载。南瓜子中富含南瓜子氨酸、亚麻仁油酸及硬脂酸等，这些都具有药用成分。南瓜子的传统功效为驱虫、止咳、消肿、治血吸虫病和百日咳病。现代医学研究表明，南瓜子还可治男性早泄、尿频、前列腺增生等病症。南瓜子对于治疗无菌性前列腺炎效果很好。每天吃50克左右南瓜子仁，生熟均可，连续吃3个月后，腹痛、尿频、排尿困难等症状均可得到缓解或消失。南瓜子治疗前列腺炎的奥妙在于前列腺分泌激素功能靠脂肪酸的调节，而南瓜子就富含脂肪酸，可使前列腺保持良好的功能。美国研究人员发表的一篇科研论文指出，每天坚持吃一把南瓜子就可治疗前列腺增生，并使第二期症状恢复到初期，明显改善第三期病情，因为南瓜子中的活性成分可消除前列腺病变初期的肿胀，同时还有预防前列腺癌的作用。

# 《实话健康》

## 编辑推荐

《实话健康》从生活中容易被忽视的细节入手，从饮食、睡眠、居家、工作、心理的健康，到运动、服饰、美容、排毒、养生需要注意的细节，为读者科学地讲述了与生活密切相关却又容易被忽视的健康问题，并且每个问题均附有一个温馨小贴士，从理论和实际出发，为读者提供最通俗、最具体的忠告。

# 《实话健康》

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