

# 《细节决定长寿》

## 图书基本信息

书名：《细节决定长寿》

13位ISBN编号：9787543320758

10位ISBN编号：7543320754

出版时间：2006-9

出版社：天津科技翻译出版公司

作者：顾勇

页数：315

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)

# 《细节决定长寿》

## 内容概要

忽略健康细节，微小的恶习日积月累，很可能招致疾病，甚至使你命垂一线...我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里——本书将要告诉您的不仅是一些关乎健康的细节，更是一种生活方式。我们的健康不在医生手里，而是掌握在自己的手里——不管您现在身体健康，还是处于亚健康状态，或者为疾病所折磨，而关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，成为追求人生其他幸福的资本，当然，对健康细节的注重永远都应该是现在进行时！

对于人类而言，自从生命开始的那一天，就伴随着疾病和死亡的阴影。对疾病的担忧，与疾病的对抗，对健康长寿的追求，贯穿了人类历史的每个时期。这也告诉我们，健康是由我们人类自己主宰的，虽然我们不能违抗自然规律，去阻挡死亡的脚步，但我们能让自己的机体更有活力，能够通过自己的努力获得质量更高的生命。

## 书籍目录

第1章 健康入我口：饮食中的细节 健·康·厨·房 粗粮虽好，不宜贪多 生姜，厨房里的健康卫士 要想身体好，常吃七分饱 一杯鲜豆浆，天天保健康 巧用食物来补肾 做米饭也大有讲究 轻轻松松吃掉疲劳 要想身体好，鱼肉少不了 健康从早餐开始 吃顿健康晚餐 营·养·食·话 眼睛最爱的食物 吃豆腐也要悠着点 煲汤时间过久，营养悄悄溜走 玉米全身都是宝 多吃香菇抗癌又补脑 滋补佳品话枸杞 莲藕也是进补佳品 面食发酵，营养更高 为了健康，每天一杯绿茶相伴 饭前喝汤，苗条又健康 面对洋快餐，要健康还是美味 咖啡并非多多益善 女人的贴心朋友——红酒 午饭加酸奶，身体更健康 抗衰老之食物篇 土豆是个宝疙瘩 健康营养选好油 饮·食·雷·区 饭后吃水果缓一缓 这些人和牛奶无缘 不要这样喝牛奶 别让方便面挤走了你的健康 这些人请远离螃蟹 “坏蛋”不能吃 常吃夜宵，健康难保 别把癌症吃进来 盐多必失

第2章 健康入我身：运动中的细节 我·运·动·我·健·康 每天锻炼一小时，健康一辈子 有氧运动的奥秘 跑出健康来 快走健身的一举N得 保持健康的钥匙：跳跃运动 午饭后我们能做什么 试试这些有益健康的小动作 运·动·进·行·时 运动要听生物钟的 运动要因地制宜 运动前先热个身 怎么让你的运动事半功倍 四季运动小处方 冬季长跑要注意什么 非同一般的反向运动 运动也要变着花样来 爱运动也要会补水 如果运动的时候发生了意外 让健康饮食助你一臂之力 运动后疲劳怎么办 运·动·雷·区 这些人不能运动 运动不要走火入魔 偶尔健身等于暴饮暴食 运动时不要这样着装 这些时候不要运动 运动结束后不要做这些事情

第3章 健康入我家：家居环境中的细节 家·居·装·修 莫让居室色彩损健康 挑选家具要火眼金睛 让您家里的灯也健康起来 这些植物能吃掉甲醛 居室静音计划布置健康家居的小窍门 夏季装修要注意什么 我·爱·我·家 住高层是高处不胜寒吗 家里种些什么花草草 居室养花也有禁忌 每天勤开窗，不用开处方 使用家电的误区 主妇们的烦恼：厨房油烟 冰箱存放东西的学问 家里的湿度怎么调节 空调开开停停更健康 饮水机里的大学问 浴室也要常呵护 如何清理家里的卫生死角 马桶和健康的密切关系 电话也要经常消毒 宠物，您身边的亲密隐患 洗衣机里霉菌知多少 小小筷子关系健康

第4章 健康入我心：心理健康中的细节 心·灵·的·感·冒 焦虑：随时拧紧的发条 抑郁是你身边的地雷 心灵的顽疾：自卑 过度紧张会让你的情绪中毒 自恋，一个人的精彩 嫉妒，让你的心灵受伤 心·理·自·救 给你的心灵洗个澡 卸掉紧张的枷锁 心情不好，试着跑一跑 让食物和气味改变你的心情 控制怒火的妙法

第5章 健康的终身伴侣：两性健康中的细节 女·性·健·康 女性经期容易招来哪些疾病 经期，这些事情不要做 它们是月经失调的罪魁祸首 乳房自检，未雨绸缪 乳腺增生患者的饮食指南 是谁伤害了你的子宫 慧眼识宫颈糜烂 阴道清洁，过犹不及 女性的难言之隐——阴道炎 白带，女性健康的晴雨表 妇科体检，女性健康的护身符 避孕药的的是是非非 让孕妇远离电脑 女人要谨防骨质疏松 男·性·健·康 健康男人的特征 揭开前列腺炎的神秘面纱 当心你身边的精子杀手 婚姻让男人更健康 男人，怎样清洗你的宝贝 男人的乳房也需要保健 男人必需的营养成分 男人，请警惕啤酒肚 男人也有更年期 男人，请爱护你的肾 男人不育，可能是这些原因 男人哭吧不是罪

第6章 重视你生命的三分之一：睡眠中的细节 睡·眠·小·锦·囊 我们为什么会失眠 选好床，才能睡好觉 锻炼锻炼，好睡眠来到你身边 吃的好，睡的香 用按摩拯救你的睡眠 卸掉包袱，裸睡更健康 中午睡一小觉，对健康很重要 睡前泡脚，胜过吃药 先睡心，再睡眼 准妈妈应该怎么睡 睡·眠·的·敌·人 开灯睡觉，健康的大敌 吃饱就睡，疾病缠上你 枕头不对，越睡越累 饮酒真的能改善睡眠吗 错误的睡眠习惯你有吗 别让电热毯毁了你的健康

第7章 不可忽视的角落：疾病和用药的细节 家·庭·药·箱 如何建立家庭小药箱 怎样识别过期药 吃错药了，该怎么办 这些药物不能和柚子一起吃 吃中药，有讲究 煎煮中药，你会吗 吃西药，要忌口 这些吃药的坏习惯要不得 家·有·大·夫 感冒和流感的防治 别让细菌毒害你的食物 如何预防中暑 宝贝你的肝 别让脑中风盯上您 您的胃最怕什么 冠心病跟着季节走 长期便秘害处多 如何不再受头痛的困扰 吃掉关节炎 不要累坏了你的眼睛 肾病康复的“拦路虎” 糖尿病病人的日常护理

# 《细节决定长寿》

## 精彩短评

- 1、 一部分内容还是不错的,但是有点过于繁琐,看的有点平淡后来.
- 2、 爸妈很喜欢,就是书的纸张质量不是很精致
- 3、 挺全的
- 4、 经过学习,收益非浅。很多细节就是我们平时要注意做到的。
- 5、 有个把注意点还是可以接受指导一下的

# 《细节决定长寿》

## 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)