

# 《小细节决定大健康》

## 图书基本信息

书名：《小细节决定大健康》

13位ISBN编号：9787564400958

10位ISBN编号：7564400951

出版时间：2009-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：刘曙亮

页数：172

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)

# 《小细节决定大健康》

## 内容概要

《小细节决定大健康》从实际生活出发，列举了平时容易被我们忽视的、对健康有很大影响的小细节，向读者阐述一种科学的健康理念，给读者最通俗、最具体的忠告。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。然而，越来越多的人却正在遭受着慢性疲劳、肠胃病、办公室综合症、心脑血管疾病、生殖性疾病等“现代病”的困扰。疾病的发生固然与很多因素有关，但日常一些不经意的生活小细节也容易增加疾病发生的几率。

# 《小细节决定大健康》

## 书籍目录

- 一、饮食不当，“食”得其反 1 饭后一杯茶未必好 2 吃米带点糠更健康 3 吃饭不要“趁热吃”  
4 汤泡饭吃不得 5 多吃主食保护大肠 6 早餐热食保胃气 7 吃盒饭当心“盒饭综合征” 8 零食也要科学吃 9 剩菜打包需谨慎 10 生食海鲜悠着点 11 荤素搭配才健康 12 过咸饮食伤身体 13 茶蛋营养受损影响健康 14 饭后别急着吃水果 15 冷食多吃伤身体 16 饮水不要求纯 17 起床即饮延缓衰老 18 浓茶解酒火上浇油 19 喝完牛奶再喝点水更健康 20 适当饮酒有益健康 21 常喝咖啡需补钙二、拿什么拯救你的睡眠 22 不让空调陪你过夜 23 裸睡可以改善睡眠质量 24 紧密门窗睡觉易患缺氧综合征 25 睡觉时高抬手臂有碍健康 26 伏案午睡当心压坏眼 27 常睡软床可致畸形 28 夏季经常晒枕头有好处 29 夏季不宜赤身睡凉席 30 醒后三五分钟再起床 31 长期熬夜害处多 32 “南北方向”睡得好三、日常习惯主宰健康 33 别将冰箱当“保险柜” 34 冲马桶要先盖后冲 35 隔夜龙头水放放再用 36 便前也应洗洗手 37 久憋便意伤身体 38 盐水漱口有害健康 39 洗脸次数过多伤害皮肤 40 凉水洗脚引发关节痛 41 洗冷水浴增强体质 42 湿着头发睡觉易患头痛 43 慎拔胡子、鼻毛 44 打耳洞过多当心感染 45 饭菜热时入冰箱为好 46 每炒一道菜要刷一次锅 47 走路背手不可取四、危机四伏的“现代化”环境 48 小心鼠标伤手腕 49 长久坐卧，肌肉松弛 50 长期低头，当心颈源性头痛 51 键盘放低，荧屏抬高，避免颈肩痛 52 歪着脑袋打电话伤颈椎 53 背包姿势与腰酸背痛 54 频用手机当心“手机肘” 55 常戴耳机，损坏听力 56 不要让“屏幕脸”缠上你 57 常穿高跟鞋伤害脚健康 58 跷二郎腿当心腰腿患病 59 常看电视易患“电视综合征”五、别让卵巢提前“下岗” 60 经期捶腰害处多 61 情绪不佳也会牵连乳房 62 性生活规律可让乳房更丰满 63 文胸不适易患乳腺增生 64 当心隐形文胸引发皮肤病 65 经期性行为易致感染 66 经期穿紧身内衣可致妇科病 67 常服避孕药当心闭经 68 月经期间请别喝绿茶 69 经期慎做足底按摩 70 常用护垫不利健康 71 慎用洗液清洗私处 72 做仰卧起坐可治妇科病 73 维生素缺乏易致阴道炎 74 女性久坐会引起不孕 75 穿吊带衫吹空调当心“漏肩风” 76 怀孕前须先做口腔检查 77 孕早期不要进行热水浴 78 妊娠期应避免久站久坐 79 产后用腹带收腹易得痔疮六、男人拒绝健康亮红灯 80 长时间驾驶伤害前列腺 81 没“锌”的男人不健康 82 男人也会患乳腺癌 83 不喝水，小心前列腺 84 过度禁欲易致阳痿 85 男性也要常“用水” 86 搓腰眼可以益肾壮腰 87 体外射精危害健康 88 中年男性打高尔夫可助性 89 睡觉俯卧导致遗精 90 常穿牛仔裤影响精子质量 91 喝啤酒会带来生育烦恼 92 吸烟导致生育能力下降七、不要让病痛透支生命 93 体重突然下降要警惕疾病来袭 94 全身无力要当心 95 过度劳累会致命 96 有病硬撑带来的是“生命透支” 97 总打瞌睡也是病 98 长期熬夜免疫力下降 99 “腿凉”莫大意 100 手心发热要警惕 101 洗澡胸痛警惕冠心病 102 黑眼圈警示健康有隐患 103 饭后松裤带，当心胃下垂 104 边吃饭边工作易得胃病八、都是滥用药物惹的祸 105 随便服药当心病情加重 106 药片掰开服可损害健康 107 茶水服药影响药效 108 中药汤苦不宜加糖 109 扭伤不宜马上贴膏药 110 消炎慎用抗生素 111 维生素C过量服用损害多 112 服药后立即睡觉伤血管

## 章节摘录

一、饮食不当，“食”得其反

1 饭后一杯茶未必好 很多人都习惯在饭后喝上一杯茶，认为这样既能清洁口腔，又能帮助消化。但是医学专家指出，饭后马上一杯茶未必好，容易造成贫血、脂肪肝等多种疾病。

健康危害 1.易致贫血 饭后马上喝茶，大量的水就会进入正在消化食物的胃中，冲淡了胃分泌的消化液，从而影响了胃对食物的消化。另外，茶叶中还含有大量的单宁酸，饭后喝茶会让胃中没来得及消化的蛋白质同单宁酸结合成一种不易消化的凝固物质，从而影响蛋白质的消化和吸收。更重要的是，茶叶会妨碍机体对铁元素的吸收，饭后饮用15克干茶叶冲泡的茶水，会使食物中铁的吸收降低50%，长此以往，就会影响我们的消化功能，甚至引起缺铁性贫血。

2.影响消化 很多人认为饭后喝茶能消食解腻，其实不然。茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱，鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物所不可缺少的；大量的鞣酸对胃黏膜还有较强的刺激作用，会引起胃功能失常，导致消化不良；鞣酸还会刺激肠道黏膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。此外，茶中的茶碱也具有抑制小肠对铁的吸收作用。

3.导致脂肪肝

茶叶中大量的鞣酸能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，这种蛋白质能使肠道蠕动减慢，容易造成便秘，增加了有毒物质对肝脏的毒害作用，从而引起脂肪肝。 .....

# 《小细节决定大健康》

## 编辑推荐

《小细节决定大健康》从实际出发，分别从饮食、睡眠、办公室健康、生殖、免疫等几个方面入手，列举了平时最容易被我们忽视的、对健康有很大影响的小细节，通过通俗易懂的语言告诉读者生活中最佳的解决方案，从而向读者阐述一种科学的健康理念，给读者最实用、最具体的忠告，让每位读者都能从每个小小的细节入手，改变身边的小错误，注意自己的生活方式，从而拥有真正的健康！通过阅读《小细节决定大健康》，希望你以全新的眼光去看待自己的健康，在科学的认知上，轻松地掌握健康的生活方式。相信你会从这里得到超乎想像的、能够掌控自身健康的能力。

# 《小细节决定大健康》

## 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)