

《101个改变中国人一生的健康习惯》

图书基本信息

书名：《101个改变中国人一生的健康习惯》

13位ISBN编号：9787807231967

10位ISBN编号：7807231963

出版时间：2007-1

出版社：内蒙古远方

作者：黄胜

页数：227

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.tushu111.com

《101个改变中国人一生的健康习惯》

内容概要

唯有健康的人生才是幸福美满的人生！在生活中，我们越来越认识到这个观点的正确性。自我身体的健康并不是一种尝试，只有在正确、科学、合理的理论和方法下，才能真正地实现这一目的。其实在现实生活中我们或多或少的都有一些坏的健康习惯，所以这些习惯经常威胁我们的身体健康。本书就是针对这些坏习惯而写的，帮助读者朋友找出生活中一些我们经常出现问题的健康习惯。

本书将与我们息息相关的一些被我们所忽略的健康习惯描述出来，并且在此列举了应对之策。

本书最大的特点，不仅在此，还在于，它规避一些其他健康书籍在一点上铸造人体健康的局限，而是全面的讲述了人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

《101个改变中国人一生的健康习惯》

书籍目录

习惯001 药物牙膏除黄牙，护牙反伤牙习惯002 一把牙刷常年使，口腔疾病自临门习惯003 饭后塞牙牙签剔，无意加重牙齿负担习惯004 牙痛一拔了之，造成身体不良的病变习惯005 挖鼻孔拔鼻毛，为病菌入侵大开方便之门习惯006 口嚼大块馒头咽下误吞异物，损伤更严重习惯007 乱捣乱挖耳屎，耳科疾病隐患多习惯008 常用立体声耳机听音乐，听力明黑下降习惯009 佩戴普通太阳镜，加速眼组织的衰老习惯010 镊子拔胡须，当心会感染习惯011 留胡子扮酷，影响吸入空气的清洁度习惯012 冬天怕蒙头睡，呼吸不畅伤大脑习惯013 夏天怕热露肚眠，肠胃不爽闹革命习惯014 压力太大难入睡，借助药物精神差习惯015 空腹上床睡觉，肠胃功能变紊乱习惯016 养精蓄锐睡得多，精神不振情绪低习惯017 清晨锻炼不做准备活动，效果不佳体能差习惯018 锻炼全凭兴趣来，偶尔客串反伤身习惯019 运动之后忙进餐，消化不良人易乏习惯020 运动过后即饮水，增大心脏承受压力习惯021 游泳无禁忌，疾病乘虚而生习惯022 游泳方法不恰当，诱发中耳炎习惯023 趁着夜色练长跑，疾病不请自来习惯024 借助运动多出汗治感冒，雪上加霜病情重习惯025 健美就吃蛋白质，不作运动反成害习惯026 天热不断吹空调，扁桃体容易发炎习惯027 生病吃药不分饭前饭后，延长病愈时间习惯028 精力不够烟酒凑，伤了身体却不知习惯029 冷水冲头解困倦，容易产生神经衰弱习惯030 随口吐唾液，污染环境更伤身习惯031 开水久烧灭菌，致癌物质进入习惯032 常饮温开水，精神不佳身体差习惯033 口渴喝饮料，解渴不成反伤身习惯034 为求长寿食素食，体内营养闹饥荒习惯035 长期不吃绿叶菜，生理功能难正常习惯036 偏爱甜食爱吃糖，身体危害大习惯037 口味过重越咸越好，食用过量惹疾病习惯038 狼吞虎咽进食快，长此以往胃病生习惯039 边看书来边吃饭，既损视力又伤胃习惯040 吃饭姿势不注意，蹲着吃饭弊端多习惯041 饭后浓茶来解乏，不知部分营养已消除习惯042 饭后吸烟成习惯，危害更比平时强习惯043 喝酒“一口闷”，最伤中枢神经习惯044 啤酒白酒相掺，体内酒精难排出习惯045 一杯浓茶来解酒，适得其反更伤肾习惯046 饭前便后不洗手，疾病跟着你行走习惯047 吃饭就吃十成饱，能量过剩反伤身习惯048 抹布擦碗筷，为求卫生不卫生习惯049 吃鸡屁股，种下癌变祸根习惯050 吃肉挑肥拣瘦，脂肪摄入不够习惯051 零食不离口，营养失调食欲不振习惯052 开水冲鸡蛋，弊多利少副作用多习惯053 浆冲鸡蛋，有碍人体健康习惯054 常吃毛鸡蛋，导致久痢不愈习惯055 吃羊肉串过瘾，过犹不及伤身体习惯056 煮粥放碱，严重破坏固有营养成分习惯057 补脑只用红烧肉，营养单一无效果习惯058 保持身材苗条少饮食，营养缺乏身体虚弱习惯059 生日蛋糕点蜡烛，只顾情调不要健康习惯060 打完电话就进食，传染病菌进身躯习惯061 编制菜篮盛食物，污染食物添毒素习惯062 吃不了兜着走，打包剩菜不慎伤身体习惯063 缺乏食物相克知识，豆腐菠菜同食习惯064 牛奶加钙片，补钙不成反有害习惯065 滚烫开水冲饮料，高热导致营养失习惯066 饮用咖啡无禁忌，心脏机能渐失调习惯067 运动不足来几次剧烈的，健身反伤身习惯068 锻炼迎风跑，弯腰凹胸害处大习惯069 浑身大汗去冲凉，身体难以适应冷热巨变习惯070 为求美丽留指甲，致病病菌里面藏习惯071 盲目使用化妆品，美容可能成毁容习惯072 小外伤不在意，用水冲洗伤口习惯073 留恋塑料制品，导致内分泌失调习惯074 错把卫生间当成储物室，常常遭受化学物质侵害习惯075 卧室内使用化学清洁剂、影响睡眠精力差习惯076 紧闭门窗保持室内空气新鲜，反使空气难以流通习惯077 生活垃圾不及时处理，气味难闻更伤身习惯078 睡觉喜欢高枕头，高枕并非无忧习惯079 经痛服用止痛药，只求眼前忘将来习惯080 药物冲洗阴道，削弱人体的自洁功能习惯081 紧身内裤长期穿，容易患上睾丸癌习惯082 为求“性”福用春药，壮阳不成伤肝肾习惯083 营养滋补药多多益善，长期服用可引起慢性中毒习惯084 就医无禁忌，小病成大病习惯085 电脑键盘沾满灰，随意触摸惹疾病习惯086 电脑面前长期坐，相关症状一一生习惯087 长期面对电脑，表情淡漠生成“屏幕脸”习惯088 低头伏案忙工作，综合症接踵至习惯089 长时间看电视，诱发电视性眼炎习惯090 视力模糊便配眼镜，假性近视变成真习惯091 异物入眼用水冲，易伤角膜发炎症习惯092 口香糖除口臭，无效反而得蛀牙习惯093 吃药盲目忌嘴，导致身体营养缺乏习惯094 为求身体早日康复，非处方药混合服用副作用生习惯095 爱美常穿高跟鞋，引起膝关节疾病习惯096 过多使用保鲜膜，小心食物污染习惯097 不注重家庭装修选材，环境污染损健康习惯098 大量使用合成洗涤剂，累及整个呼吸系统习惯099 长期伏案午睡，视力必然受损习惯100 男儿有泪不轻弹，压抑自我心理难健康习惯101 争强好胜心态难平和，加重心理疾病

章节摘录

习惯001 药物牙膏除黄牙，护牙反伤牙 今年25岁的小许，是一家外企职员。虽说她身材、相貌都姣好，但却有一口的微微发黄的牙齿。为此，她感到十分的苦恼，总是在寻找办法。想让牙齿变得像电视里面牙膏广告片中的女主角一样雪白亮丽。 这天，她在住处附近逛超市时，发现了一种具有强烈洁白功能的药物牙膏。一直为自己牙齿而感到苦恼的她，就像发现了至宝一般，立即买了一管。也就是在使用了将近一个星期左右的时间后，她突然觉得牙齿疼痛，于是便立刻到就近的医院进行治疗。医生检查后告诉她：她得的是牙龈炎，而罪魁祸首就是那管具有增白功能的药物牙膏。生活中有些人虽长得五官端正、风度翩翩，却像小许一样满口黄牙。为此他们感到异常的苦恼，想尽各种办法想令自己的牙齿美白起来。在很多时候，他们同样会与小许一样使用具有一些增白效果的药物牙膏。

《101个改变中国人一生的健康习惯》

精彩短评

1、目录很好地总结了良好的健康习惯.

《101个改变中国人一生的健康习惯》

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.tushu111.com