

# 《乐活不生病系列每天乐活不生病》

## 图书基本信息

书名：《乐活不生病系列每天乐活不生病》

13位ISBN编号：9787543692961

10位ISBN编号：7543692961

出版社：高媛、徐丽 青岛出版社 (2013-05出版)

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](http://www.tushu111.com)

# 《乐活不生病系列每天乐活不生病》

## 作者简介

宋爱莉，现任山东中医药大学附属医院（山东省中医院）教授。主任医师，博士研究生导师，外科教研室主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部等级课题10余项。在从事繁忙的教学、科研、临床之余，宋爱莉教授热心健康公益事业，主讲的健康科普公益讲座受到社会各届的欢迎和好评。并出版大众健康类图书10余部。担任主审的《细节决定健康》系列图书销量超过100万册，成为大众健康类品牌图书，并入选2006年度“知识工程—中华全民读书推荐书目”、2007年度“中国十大健康好书”。

# 《乐活不生病系列每天乐活不生病》

## 书籍目录

1月 祝您健康快乐每一天 1月1日 养生从清晨一点一滴做起 / 002 1月2日 “吐故纳新”话呼吸 / 003 1月3日 睡到自然醒 / 004 1月4日 “夜猫子”的饮食八全大补 / 006 1月5日 “伸懒腰”也是一种锻炼 / 008 1月6日 “单腿食物”更健康 / 009 1月7日 家庭营养方案 / 010 1月8日 饮食小习惯带来大健康 / 011 1月9日 家居健康秘籍 / 013 1月10日 长寿绝招 / 014 1月11日 天然除蟑法 / 017 1月12日 小窍门解决粗大毛孔 / 018 1月13日 最新抗癌食谱 / 019 1月14日 化解压力妙招 / 021 1月15日 写在脸上的健康密码 / 022 1月16日 10分钟洗头术 / 027 1月17日 三个动作强壮你的双膝 / 028 1月18日 你的长寿征兆 / 028 1月19日 停止伤害秀发的行动 / 031 1月20日 去脂减肥食物大揭秘 / 033 1月21日 50招做饭技巧帮你做大厨 / 034 1月22日 炒菜如何把握油温 / 037 1月23日 按摩、茶饮巧降压 / 037 1月24日 吃粗粮也要讲年龄段 / 039 1月25日 按摩足三里穴可延缓衰老 / 039 1月26日 熬夜应该吃什么水果甲 / 040 1月27日 熬粥6招 / 040 1月28日 致癌、防癌食物大集合 / 041 1月29日 可吃掉体内废物的食物 / 043 1月30日 8种食物可“刮油” / 044 1月31日 办公室简易瘦身操 / 045 2月 登上健康快车 2月1日 吃蔬菜要挑颜色， / 048 2月2日 不宜进冰箱的食物 / 049 2月3日 丰胸食谱 / 049 2月4日 9类食物抗流感 / 051 2月5日 久坐一族应常做下蹲练习 / 052 2月6日 买童鞋，父母当心陷入四点误区 / 053 2月7日 你的身体需要哪种水果 / 054 2月8日 你会吃鸡蛋吗 / 056 2月9日 你适合吃榴莲吗？ / 057 2月10日 你刷牙的方法正确吗？ / 058 2月11日 人人需要一个好枕头 / 059 2月12日 “三高”常喝胡萝卜奶 / 061 ..... 3月 无病无痛一身轻 4月 求医不如求己 5月 早知道早健康 6月 不生病的智慧 7月 做最健康的自己 8月 与健康零距离 9月 自己是最好的医生 10月 健康在我心中 11月 健康之钥 12月 健康有约

### 章节摘录

版权页：“饭前服用”则是指药物需要空腹（餐前1小时或餐后2小时）服用以利吸收。因此，如果在饭前吃了一大堆零食，那么此时的“饭前”便不等于“空腹”。反之，“饭后服用”则是指饱腹（餐后半小时）时服药，以利用食物减少药物对胃肠的刺激或促进胃肠对药物的吸收。同样，如果在饭前刚吃了不少零食，也不必非要等到饭后才服药。

错误二：躺着服药 躺着服药，药物容易黏附于食道壁，不仅影响疗效，还可能刺激食道，引起咳嗽或局部炎症，严重的甚至损伤食道壁，埋下患食道癌的隐忧。因此，最好是站着或坐着服药。

错误三：干吞药片 一些人为了省事，在服药时不喝水，而是直接将药物干吞下去。其实，这也是非常危险的：一方面，可能与躺着服药一样损伤食道，甚至程度更严重；另一方面，没有足够的水来帮助溶解，有些药物容易在体内形成结石，例如复方新诺明等磺胺类药物。

错误四：将药片掰碎或以水溶解后服用 一些人吞药困难或怕孩子噎住，就自作主张地把药片掰碎或用水溶解后再服用，这样不仅影响疗效，还会加大药物的不良反应。以阿司匹林肠溶片为例，掰碎后由于没有肠溶衣的保护，药物无法安全抵达肠道，在胃里就被溶解，不仅无法发挥疗效，还易对胃黏膜造成刺激。将药物用水溶解后再服用也有同样的不良影响。不过，服用一些中成药时则有所不同。例如对于常见的大粒丸剂，就应该用清洁的小刀或手将药丸分成小粒后用温开水送服。为了加速产生药效，还可以用少许温水将药丸捣调成稀糊状后用温开水送服。

错误五：用饮料送服 牛奶、果汁、茶水、可乐等各种饮料都会与药物发生相互作用，可能影响疗效，甚至导致危险。例如用果汁或酸性饮料送服复方阿司匹林等解热镇痛药和黄连素、乙酰螺旋霉素等糖衣抗生素，会加速药物溶解，损伤胃黏膜，重者可导致胃黏膜出血；送服氢氧化铝等碱性治胃痛药，会导致酸碱中和，使药物完全失效；送服复方新诺明等磺胺类药物，则会降低药物的溶解度，引起尿路结石。用茶送服治疗贫血的铁剂，茶中的单宁酸就会与铁结合，减弱疗效。

# 《乐活不生病系列每天乐活不生病》

## 编辑推荐

《每天乐活不生病:居家保健的365堂必修课》由青岛出版社出版。

# 《乐活不生病系列每天乐活不生病》

## 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](http://www.tushu111.com)