

# 《改变一生的健康习惯》

## 图书基本信息

书名：《改变一生的健康习惯》

13位ISBN编号：9787506438582

10位ISBN编号：7506438585

出版时间：2006-6

出版社：中国纺织

作者：王志艳

页数：257

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)

# 《改变一生的健康习惯》

## 内容概要

据研究发现，我们每天高达90%的行为都出自于习惯。所以说，好习惯是健康的银行，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该尝试一下改变，没什么难的。掌握健康的习惯就可以轻轻松松改变您的一生！健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年轻的时候就开始注重，它就藏在你身边的每一件不起眼的小事中。本书从日常生活、饮食、睡眠、运动、服饰、美容、心理健康、养生保健、性生活几个方面，分别讲述了令你健康一生的120个习惯，让你摆脱一些看似正确的坏习惯，精力充沛地面对每一天的太阳。

每天忙忙碌碌的现代人，你健康吗？健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年轻的时候开始积蓄的，它就藏在你身边的每一件不起眼的小事中。本书从日常生活饮食、睡眠、运动、服饰、美容、心理健康、养生保健、性生活几个方面，分别讲述了令你健康一生的120个习惯，让你摆脱一些看似正确的坏习惯，精力充沛地面对每一天的太阳。本书的另一特点在于每篇文章之后，安排了“温馨提示”，将一些健康和不健康的习惯非常浅显明确地提供给您，让您只需花几秒钟时间就能了解一种习惯是否健康，帮您省了不少阅读的时间和精力，相信您一定会喜欢。从现在做起吧，参照我们为您提供的健康习惯，时间将证明按照本书投资健康是您非常明智的一个选择！祝您健康！

# 《改变一生的健康习惯》

## 书籍目录

第一部分 日常生活习惯 1.学会健康洗脸 2.正确使用家用电器 3.不要长期熬夜 4.保鲜膜岂能“一盖了之” 5.如此戒烟才有效 6.悠着点用牙膏 7.果蔬应该这样洗 8.慎重对待洗牙 9.嚼口香糖不宜超过15分钟 10.起床20分钟再刮胡子 11.小鸡蛋里的大学问 12.克服上班路上的坏习惯 13.正确使用消毒剂 14.马桶要赢得先盖后冲 第二部分 饮食习惯 15.吃点豆腐益处多 16.炒菜的油锅别太热 17.空腹吃糖不健康 18.早餐要吃提像皇帝 19.主食太少危害多多 20.改掉饭后的坏习惯 21.晚餐少一口，能活九十九 22.先吃菜，后敬酒 23.水煮鱼好吃不可贪 24.学会自讨苦吃 25.“男奶女浆”有道理 26.吃对水果保健防病 27.多喝白开水有益健康 28.饮酒助眠不可取 29.茶饮代替不了泡茶 第三部分 睡眠习惯 30.戒掉嗜睡的毛病 31.纠正不良睡姿 32.睡前动一动 33.别把失眠太当回事 34.这样赶走瞌睡虫 35.伏案竿睡无益健康 36.晨练后的“回笼觉”睡不得 37.高枕未必无忧 38.分段睡眠有助于恢复精力 39.睡觉忌五“戴” 40.起床后别着急叠被子 41.常睡软床不利健康 42.开灯睡觉易患病 第四部分 运动习惯 ..... 第五部分 服饰习惯 第六部分 美容习惯 第七部分 心理健康习惯 第八部分 养生保健习惯 第九部分 性生活习惯参考文献

## 章节摘录

7.果蔬应该这样洗 瓜果蔬菜当中总会有一些农药和化肥，这是一件很让人头痛的事情。长期食用带有残留农药的菜，会造成中枢神经障碍，导致身体各器官免疫力下降，引发经常性的感冒、头晕、盗汗、心悸、失眠、健忘等。对于肝脏来说，长时间超负荷的工作来分解这些毒素，会引起肝硬化、肝积水等一些肝脏病变。而且，由于残留农药中常常含有甲胺磷、对硫磷、氯化苯等，会促使全身各组织内细胞发生癌变。对于孕妇来讲，食用带有农药和化肥的果蔬，还会影响到胎儿的发育。因此，为了安全和健康，我们在食用瓜果蔬菜之前，一定要清除上面残留的农

# 《改变一生的健康习惯》

## 精彩短评

1、一般，一节课读完，补充了一些知识性漏洞。但是健康这东西除了科学以外，还有很多自我适用的局限。

# 《改变一生的健康习惯》

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