

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

图书基本信息

书名：<<你的习惯正确吗?-生活中常见的168个健康误区>>

13位ISBN编号：9787113144555

10位ISBN编号：7113144551

出版时间：2012-7

出版时间：中国铁道出版社

作者：闫会平

页数：246

字数：320000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

### 内容概要

人们常说：“老天是公平的”，其实生活也一样。

只要你用心去观察生活中的点点滴滴，养成好的生活习惯，改正不良的习惯，生活就会派“健康”和“快乐”时刻保护你。

相反，如果你总是对生活漠不关心，处处忽视生活细节，纵容不良习惯的猖獗，那么生活就会在你的 人生路上设下“误区”陷阱，危害身心健康。

让闫会平编写的这本《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》给你一双“慧眼”，识别生活中的误区，使你从遮盖着的“传统习惯”外罩的误区中走出来。

《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》是一本“生活指南”，可以告诉你接下来的生活之路如何走。

《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》是一本值得大众珍藏、馈赠亲朋的“健康宝典”，涉及生活的方方面面，旨在帮助人们提高生活质量，踏上健康大道。

## <<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

### 书籍目录

#### 饮食篇

- 误区1 高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨
- 误区2 牛奶不适合中国人的体质
- 误区3 吃水果越多对健康越有益
- 误区4 凭常识去买果蔬鱼肉蛋
- 误区5 讲究饮食卫生不需科学方法指导
- 误区6 高超的烹饪技巧会让饭菜营养更合理
- 误区7 低盐饮食一定健康
- 误区8 减肥不能吃脂肪及肉类
- 误区9 喝茶饮醋有益无害
- 误区10 胃口好，身体就好
- 误区11 食品添加剂非常不安全
- 误区12 腌制食品可以刺激食欲
- 误区13 夜间加餐对身体百害而无一利
- 误区14 晚餐不如早餐和午餐重要
- 误区15 补品都是可以补身体的好东西
- 误区16 牙齿应该“欺软怕硬”
- 误区17 喝咖啡提神醒脑还能减肥
- 误区18 无糖食品一定不含糖
- 误区19 补钙需要喝骨头汤、多晒太阳
- 误区20 饭后一支烟，赛过活神仙
- 误区21 补水就是渴了就喝
- 误区22 饭后百步走，活到九十九
- 误区23 全麦面包就是全麦食品
- 误区24 喝维生素C果汁饮料更健康
- 误区25 豆浆里什么都能加
- 误区26 吃素的人都长寿
- 误区27 肚子饿了再吃饭
- 误区28 调味佐料多多益善
- 误区29 消过毒的一次性餐具很安全
- 误区30 彩陶餐具为生活添情调
- 误区31 边吃饭边看电视

#### 起居篇

- 误区32 低碳生活与我无关
- 误区33 赖床有益身心健康
- 误区34 醒了就应该立刻起床
- 误区35 昏暗灯光下看书会伤眼
- 误区36 睡觉是养生通用的法宝
- 误区37 不愿意做温室里的植物
- 误区38 床上用品暖和、舒适就行
- 误区39 用烫水洗澡解乏
- 误区40 用了吸油烟机就可以无后顾之忧
- 误区41 吹空调对健康没有多大伤害
- 误区42 微波炉很可怕
- 误区43 相信“高枕无忧”

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

- 误区44 冬季开窗容易感冒
  - 误区45 液晶显示器对眼睛没伤害
  - 误区46 室内养花可以净化空气
  - 误区47 冬季穿得厚厚的可以保暖
  - 误区48 打鼾说明睡眠质量高
  - 误区49 夏天用凉水洗脚有助于散热
  - 误区50 为了保持卫生,耳朵应该经常掏
  - 误区51 挠痒痒很舒服
  - 误区52 午睡时间越长越好
  - 误区53 老夫老妻共用花镜不碍事
  - 误区54 憋急了才去厕所
  - 误区55 牙刷没坏就不需要换
  - 误区56 熬夜之后睡眠可以补回来
  - 误区57 没睡够8小时就是失眠
  - 误区58 鼻子抠一抠就行,不用洗
  - 误区59 牙膏可以一直使用同一个牌子
  - 误区60 只需要在饭前便后洗手
  - 误区61 医院每天都消毒,所以很干净
  - 误区62 屁不能随便放
  - 误区63 洗过的衣服一定很干净
  - 误区64 只要鞋子合脚就可以一直穿
  - 误区65 衬衫扣子要扣到最上面一颗
  - 误区66 把牙具、毛巾放在卫生间
  - 误区67 感觉到累了才是休息的信号
  - 误区68 地毯既美观又卫生
  - 误区69 垃圾桶满了再倒
  - 误区70 手机、电脑无需清洗
  - 误区71 空气清新剂健康卫生
  - 误区72 卫生纸很卫生
  - 误区73 晚上睡觉的时候要紧闭门窗
- 医疗篇
- 误区74 一感冒,立刻喝姜汤
  - 误区75 感冒、发热饮食不忌讳
  - 误区76 打针后用手揉搓针眼可消肿
  - 误区77 啤酒养胃,所以胃病患者可以喝啤酒
  - 误区78 相信“久病成医”
  - 误区79 老年人记忆力减退很正常
  - 误区80 葡萄糖是一种营养品
  - 误区81 服药可以不用水
  - 误区82 煎中药应该越浓越好
  - 误区83 肝病患者只忌食肉类
  - 误区84 蚊虫叮咬,找花露水帮忙
  - 误区85 点滴速度太慢,自己来调
  - 误区86 补钙,多多益善
  - 误区87 稍微发热就吃退热药
  - 误区88 国产药比不上进口药
  - 误区89 中药对人体无害

## <<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

- 误区90 凭自我感觉服用降压药
- 误区91 糖尿病人不能吃水
- 误区92 只要血压正常就不会脑卒中
- 误区93 脑卒中发病太突然, 没有办法预防
- 误区94 口腔溃疡就是上火了
- 误区95 便秘就是大便干结
- 误区96 假牙不需要护理
- 误区97 扭伤之后贴膏药
- 误区98 止痛药可以随便吃
- 误区99 牙疼不算病
- 误区100 感冒刚好就不会再被传染
- 误区101 失眠时数羊

### 保健篇

- 误区102 用不着每年做一次体检
- 误区103 补充维生素多多益善
- 误区104 养生是老年人的事
- 误区105 一定要定期洗牙
- 误区106 只有老年人才会患心脏病和脑卒中
- 误区107 打疫苗是孩子的事
- 误区108 精神疾病离自己很遥远
- 误区109 洗肠、断食, 一切为排毒
- 误区110 盐水漱口很保健
- 误区111 冬季戴口罩有助于预防感冒
- 误区112 喝白酒可以帮忙抵御寒冷
- 误区113 长时间蹲厕所可以培养便意
- 误区114 老年人应该和年轻人一样风风火火
- 误区115 按摩器人人都适合
- 误区116 用牙签可以保持牙齿和牙龈卫生
- 误区117 勒紧裤腰带有益健康
- 误区118 老打哈欠说明精神不振
- 误区119 上了年纪的人应该睡软床
- 误区120 有钱难买老来瘦
- 误区121 “从不感冒”是好事
- 误区122 腰酸背痛时, 揉一揉就好了
- 误区123 生病了就应该立刻休息
- 误区124 养生就是跟着感觉走
- 误区125 常喝中药茶对身体有益无害
- 误区126 保持阳刚应该一味补肾
- 误区127 只有女性才有更年期
- 误区128 女性并不需要补肾
- 误区129 老年人的生活环境越静越好
- 误区130 老夫老妻应该分房睡
- 误区131 五十岁以后没有性生活需求
- 误区132 热水坐浴对前列腺百利无害
- 误区133 清洗阴道越勤越好
- 误区134 阴道出血就是月经

### 健身篇

<<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

- 误区135 停止运动肌肉就会转化成脂肪
- 误区136 跑步比走路更减肥
- 误区137 健身房运动是提高生命质量的体现
- 误区138 体力劳动可以代替体育锻炼
- 误区139 爬楼梯锻炼人人都适合
- 误区140 出汗多少是衡量运动是否达标的标准
- 误区141 运动健身也要起早贪黑
- 误区142 一个星期猛练一次就够了
- 误区143 冬练三九，夏练三伏
- 误区144 女性不需要进行力量练习
- 误区145 听广播锻炼效果更好
- 误区146 认准一种锻炼模式走到底
- 误区147 冬天应该在家里猫冬
- 误区148 运动过程中不需要喝水
- 误区149 早上起床后锻炼最好
- 误区150 运动的鞋子舒适就行
- 误区151 运动不剧烈，所以不需要热身
- 误区152 晨练后应该睡个回笼觉
- 误区153 肌肉酸痛说明锻炼有效
- 误区154 睡前做剧烈运动可以睡得更香
- 误区155 只要能坚持，在哪锻炼都没关系
- 误区156 只要是锻炼，什么运动项目都可以

心理篇

- 误区157 总是想“如果当年……”
- 误区158 相信“人活一口气，树活一张皮”
- 误区159 说话不离“想当年……”
- 误区160 觉得生活工作都没劲
- 误区161 自己一个人呆着最好
- 误区162 老是见不得别人好
- 误区163 “我怎么什么都不如人”
- 误区164 钻牛角尖
- 误区165 多愁善感，触景生情
- 误区166 “明天就要……了，我还没准备好”
- 误区167 “我怀疑……”
- 误区168 总想一口吃成个胖子

章节摘录

误区1 高蛋白低脂肪的海鲜鱼虾，多吃无妨 生猛海鲜，光是看橱窗上的这几个字就够让人浮想联翩。

味道鲜美的虾啊蟹的，高蛋白、低脂肪，多吃一点也不用嚷嚷着减体重。

然而，营养专家认为，海鲜多食无益。

嗜吃海鲜，当心引发痛风 吃海鲜过多，会使身体摄取的嘌呤量大增，导致体内尿酸量急剧增加，极易诱发痛风。

痛风原本是属于五六十岁的老人容易患上的“富贵病”，但现在却是越来越趋于年轻化。

这是因为现在人的饮食结构正在发生变化，人们对海鲜和肉的摄入量大增。

例如：涮一次海鲜火锅，体内摄人的嘌呤量就是平时正餐的10倍。

相对而言，人体嘌呤代谢功能弱，无法处理这么多的嘌呤，由此就可能诱发痛风。

吃海鲜也会“吃”出脂肪肝 在生活中，很大一部分的人认为只要不吃肥肉就不会患上脂肪肝。

事实上，这种认识是错误的，其实不少含有高蛋白的海鲜也可以导致脂肪肝的出现，比如富含胆固醇及甘油三脂的蟹类和海鱼、鱿鱼等。

海鲜+维生素C=砒霜 海鲜中含有多种营养；而维生素C也是人体所必需的，但二者不能在一起混合搭配吃，这是因为虾类等软壳的海鲜中含有高浓度的五钾砷化物，这种物质在体内遇到维生素C就会发生化学反应，转化为三氧化二砷，这是一种毒性极强的物质，它还有一个俗名：砒霜！

夏天吃海鲜最易犯的几个错误 夏天，人们喜欢在吃海鲜的时候，边吃边喝啤酒，十分的惬意。

殊不知，海鲜中富含苷酸和嘌呤的成分，而啤酒中的维生素B<sub>6</sub>，

能有效地促进嘌呤和苷酸分解，并和这两种物质发生化学反应。

从而导致尿酸含量的迅速增加，致使体内的平衡被破坏，若尿酸无法及时排出，会诱发痛风或者结石。

严重时，会导致病人浑身起疙瘩，疼痛不止甚至无法行走。

还有人夏天喜欢生吃海鲜。

其实海鲜本身含有致病性很强的细菌，外加上现代的海鲜产品的生产环境和运输环境被严重的污染，致使海鲜中含有多种毒素，所以最好还是将海鲜蒸煮之后再进食。

如果必须要生吃，最好是先在冰箱内冷冻两个小时左右，再用盐水浸泡15分钟左右进行杀菌。

对喜爱烧烤的人来说，海鲜烧烤是他们夏天的最爱，但烧烤经常只是把海鲜表层的细菌杀死，中心的细菌却仍然活着。

另外，如果是白灼的话，时间最好久一点，这样，细菌才能彻底地被消灭。

正确做法：海鲜夏天这样吃 吃海鲜的时候可以适量喝一些白酒，这样能起到杀菌的作用；切忌不要喝啤酒；同时要大量饮用白开水，及时排除尿酸。

误区2 牛奶不适合中国人的体质 有报道称，中国人不宜喝牛奶，原因是中国人体内缺乏一种酶，不能吸收牛奶中的营养成分，反而会将其转化成脂肪吸收了。

其实这种说法并没有足够的科学依据。

牛奶对增强国民体质有重大意义 牛奶中含有大量的极易被身体吸收的钙，以及丰富的钾、镁、磷等多种矿物质，能有效地提高健康体质。

其中，钾可以减小脑卒中的几率；镁可以提高心脏的工作能力；磷能促进体内的代谢平衡；锌能帮助伤口尽快愈合；铁及铜能增进大脑工作的效率……另外，喝牛奶还能帮助睡眠，预防动脉硬化，提高人体免疫力，从而增强体质。

喝牛奶并不会使胆固醇增高 喝牛奶并不会令体内胆固醇含量增高，这是因为牛奶中含有一种乳清酸，能抑制胆固醇，使胆固醇降低。

而且胆固醇在牛奶中的含量很低，仅仅是同等质量的瘦猪肉的17%，鸡肉的11%，羊奶的38%，所以老年人和肥胖人群完全不用担心牛奶会提高胆固醇含量的问题。

而且，经常喝牛奶对高血压有一定的治疗作用，还能起到防治冠心病的作用。

明星张曼玉平时的饮食以清淡为主，但蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物都要达标，不能过少。



## <<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

她在减肥时一天3杯纯牛奶是必不可少的。

她认为牛奶既可以补充人体必需的养分，还能为女性补充钙质，是非常好的瘦身和滋养佳品。

不要空腹喝牛奶 空腹喝牛奶，会导致牛奶在体内停留时间过短，其营养物质无法被人体吸收，而白白造成浪费；另外，空腹喝牛奶，会导致牛奶中大量的水分稀释胃液，从而影响食物的吸收；空腹喝牛奶还会导致腹泻。

最好在喝牛奶前吃些面包、鸡蛋等，延缓牛奶的代谢速度，提高人体对营养物质的吸收率，便于牛奶最大限度地发挥营养价值。

另外，牛奶也可以在两餐之间喝，能有效提高牛奶的利用率，同时还提高人体对牛奶的耐受力。

袋装牛奶不需要加热再喝 生活中常见到把袋装的牛奶直接放到微波炉里加热，或者丢进开水中热一下。

其实，这两种方法给人体健康带来了极大的隐患。

因为牛奶的外包装袋本身虽然没有毒副作用，但其包装材料主要是由聚乙烯组成的。

聚乙烯遇热后，会分解出一些有毒物质渗入到牛奶里，给人体造成危害。

其实袋装的牛奶在加工的过程中，其卫生保障条件还是比较可靠的，所以，饮用的时候一般不需要加热，以防破坏牛奶完好的营养成分。

正确做法：牛奶不要煮沸喝 煮沸牛奶，其营养价值就会大打折扣。

并且，如果把牛奶煮沸，其所含的乳糖就会发生焦化的现象，这种焦化的糖属于致癌物质。

其实，加热牛奶以达到消毒的目的，不一定要煮沸，保持牛奶60℃下6分钟或者70℃下3分钟，牛奶消毒就可以完成了。

P2-5



## <<你的习惯正确吗?-生活中常见的1>>

### 编辑推荐

《你的习惯正确吗？

生活中常见的168个健康误区》从饮食、起居、医疗、保健、健身、心理六大方面，揭示生活中常常使人们“沉陷”的误区，指明经常被人们忽视的生活细节，并给出了相应的正确做法，帮助人们科学、理性地“回归”健康大道。

健康，其实真的没那么难，只要有改变的态度再加上闫会平编写的这本《你的习惯正确吗：生活中常见的168个健康误区》就足够了。

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:<http://www.tushu007.com>