

<<中国人容易犯的1500个健康错误>>

图书基本信息

书名：<<中国人容易犯的1500个健康错误>>

13位ISBN编号：9787538861952

10位ISBN编号：7538861955

出版时间：2009-9

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：翟文龙

页数：462

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>

前言

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了……在大多数国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢。正是因为大多数人都抱这样的心理，所以才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。

《中国人容易犯的1500个健康错误》为我们所揭开的健康错误的真相让人震惊：羽绒服并非人人皆宜，哮喘患者穿羽绒服将导致病情加重。

常喝咖啡造成心率加快，血压升高。

用热水给冻肉解冻造成营养流失。

用鸡毛掸子掸灰尘导致灰尘进入人体呼吸道。

手机放枕边损伤人体中枢神经系统…… 这些说法都有有力的科学根据，而绝非危言耸听。

当我们逐一信服本书中细数出来的健康错误时，我们会意识到容易犯的错误也正是我们一向认为是正确的那些，而且错误竟如此可怕：原来我们大多数人就在诸如此类的健康错误中长年累月地生活着，任由自己的健康一点点地被损伤。

“千里之堤，毁于蚁穴”，平日生活中的一个个小错误最终酿成大病……也是如此之多：对比一下这1500个健康错误，其中绝大多数存在于自己的生活中。

为什么我们会容易犯这样或那样的健康错误，这其中的原因不外乎以下几点，或是因为疏忽，很多时候。

<<中国人容易犯的1500个健康 >

内容概要

在日常生活中，我们自认为许多正确的生活方式和观念事实上是错误的，有损健康的。由于不知道其中存在的错误，我们仍然按一贯的方式生活着，并任由自己长年累月地生活在这些错误中，一点点损害自己的健康。

“千里之堤，溃于蚁穴”，平日生活中的一个个健康小错误最终可能会酿成大病……本书全面剖析了中国人在生活各个方面容易犯的1500个健康错误，并科学地指出了各种健康错误的纠正方法。这些分析科学准确，具有说服力，让读者对于各种容易犯的健康错误有更深入的认识，并有效进行纠正。

从而帮助读者养成正确的生活习惯，永葆健康。

书籍目录

第一章 穿衣与健康 1.认为冬季穿衣越厚越好 2.冬天裹保鲜膜保暖 3.穿裙子不分季节 4.保暖内衣贴身穿 5.冬天不戴帽 6.戴帽过松或过紧 7.帽子久戴不洗 8.随意脱帽 9.乱戴他人帽子 10.患头部疾病时常戴帽子 11.头发不干就戴帽 12.天热少穿衣 13.游泳衣用后不洗 14.腰带勒得太紧 15.领带打得过紧 16.习惯把工作服穿回家 17.新衬衣不洗就穿 18.衣服干洗后马上就穿 19.穿鞋袜不注意保暖 20.青春期女性束胸 21.青春期女性束腰 22.女性穿花色内裤 23.长时间戴变色眼镜 24.认为变色眼镜人人皆宜 25.认为水晶眼镜能养眼 26.眼镜片破了照常戴 27.乳房刚开始发育就戴胸罩 28.乳房发育充分后仍不戴胸罩 29.戴没肩带的胸罩 30.认为胸罩大小差不多就行 31.晚上戴胸罩睡觉 32.用围巾捂口鼻 33.手套随便戴 34.冬天戴口罩取暖 35.口罩多天不洗或反过来戴 36.扎耳洞不注意卫生 37.戴过重的耳环 38.青少年扎耳洞戴耳坠 39.夏天佩戴金属首饰 40.睡觉时不摘掉项链 41.长时间佩戴戒指 42.戴有放射性的首饰 43.戴首饰过多 44.皮肤过敏仍戴首饰 45.常穿化纤织物 46.女性偏爱功能内衣 47.长期穿塑身内衣 48.认为塑身内衣人人皆宜 49.用塑身内衣减肥 50.随便购买塑身内衣 51.男士随意选择内衣第二章 各食物与健康第三章 食物加工、存放与健康第四章 饮食搭配与健康第五章 饮食习惯与健康第六章 患者饮食与健康第七章 居住与健康第八章 生活习惯与健康第九章 营养滋补与健康第十章 运动、减肥与健康第十一章 老年人保健第十二章 性保健第十三章 女性保健第十四章 育儿与健康第十五章 美容美发与健康第十六章 娱乐休闲与健康第十七章 疾病防治与健康

章节摘录

辐射、传导和对流等方式散发热量，从而保持恒定的体温。

如果用保鲜膜把双腿紧裹起来，会导致皮肤的散热功能丧失而蒸发功能增强，这样双腿总会感到汗津津的。

到了室外，温度骤降，双腿就会感到一阵冰凉，根本起不到保暖作用。

此外，汗液中不仅含有水分，而且还含有盐、尿素、乳酸等成分。

保鲜膜不透气，汗水也无法挥发，会使尿素等成分附着在皮肤上，对皮肤形成刺激，长期下去就会出现丘疹、红斑等，又痒又痛，严重损害皮肤健康。

有些女性不管气候的变化，一年四季都穿裙子，这会对健康造成很大的损害。

在寒冷的季节穿裙子，很容易引发感冒，如果经常感冒，会使自身免疫力下降，增加患其他疾病的风险。

而且，穿裙子时双腿必然会暴露在外面，在冬天寒冷潮湿的天气里，膝关节和踝关节很容易受到不同程度的风寒和潮湿的侵袭，从而出现肢体发凉、麻木和关节红肿、酸痛等症状，久而久之就会形成慢性风湿性关节炎。

此外，穿裙子时寒冷空气还会引起下肢血管收缩，造成表皮血流不畅，并最终导致寒冷性脂肪组织炎。

此时，脂肪细胞会发生变性，尤其是大腿部位皮下脂肪组织经常会出现杏核大小的单个或多个紫红色硬块，并有痛痒的感觉，严重时还会造成皮肤溃烂等症状。

女性下肢长期遭受寒冷空气侵袭后，还容易引发一些妇科疾病。

编辑推荐

《中国人容易犯的1500个健康错误》全面剖析了中国人在生活各个方面容易犯的健康错误，内容涉及“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“食品加工、存放与健康”、“饮食搭配与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居住与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“老年人保健”、“性保健”、“女性保健”、“育儿与健康”、“美容美发与健康”等15个方面，并科学地指出了各种健康错误的纠正方法。这些分析科学准确，具有说服力，让读者对于各种容易犯的健康错误有更深入的认识，并有效进行纠正。

从而帮助读者养成正确的生活习惯，永葆健康。

中国家庭必备的健康书全面剖析中国人日常生活中容易犯的健康错误科学指出衣食住行中种种错误行为的纠正方法 由于疏忽，或者是由于对健康知识的贫乏，或者是根深蒂固的传统观念，导致我们在日常生活中容易犯各种各样的健康错误，甚至很多时候，我们并没有意识到这些做法或看法是错误的，更不会想到它可能会导致严重的健康问题，以至于习惯于这么做，并未想过要去纠正。

全面剖析中国人日常生活中容易犯的健康错误 科学指出衣食住行中种种错误行为的纠正方法 帮助您和您的家人养成正确的生活习惯，永葆健康 全面揭示日常生活中容易犯的1500个健康错误 科学分析错误的原因，提供纠正健康错误的方法 引导读者深层认识健康错误，并有效纠正错误 您或者您的家人是不是也犯有下面这些健康错误？

· 锻炼后立即洗澡 · 老年人晨练 · 孕妇洗澡水温高 · 用不锈钢锅或铁锅熬中药
《中国人容易犯的1500个健康错误》告诉你正确的做法应该是： · 锻炼后半小时，待体内血液流动恢复正常后再洗澡 · 老年人应把锻炼时间调整到晚上，并选择一些适当的运动项目 · 孕妇应将洗澡水温控制在40摄氏度左右 · 熬中药最好用沙锅，也可用搪瓷锅

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>