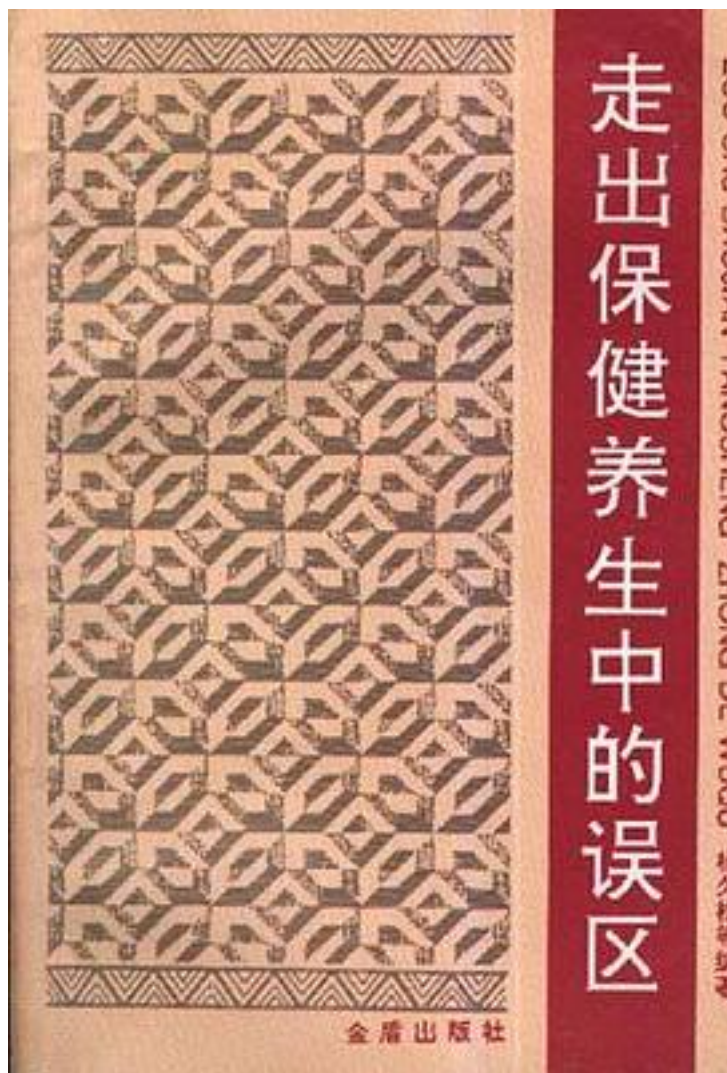


走出保健养生中的误区



[走出保健养生中的误区_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:1997-06

装帧:平装

isbn:9787508204468

内容提要

本书是一本指导正确进行养生保健的实用科普著作，对人们日常生活起居、饮食衣着、活动锻炼、居室环境以及防病治病等方面普遍存在的不科学的做法和认识共200题，逐题进行具体分析，指出谬误的性质及危害，介绍科学的道理和走出误区的方法。语言通俗，资料新颖，适于广大读者尤其是老年人阅读。

作者介绍:

目录: 目录

一、饮食卫生

- 1.认为天天吃饱喝足才有利于健康
- 2.认为少餐制能减肥
- 3.不吃早餐就上班
- 4.晚餐太丰盛
- 5.节日吃喝过度
- 6.以为吃生鸡蛋有营养
- 7.吃鸡蛋不吃蛋黄
- 8.把鸡臀（鸡尖子）当佳品
- 9.喝牛奶的误区五则
- 10.以为喝牛奶会使体内胆固醇增高
- 11.空腹喝酸牛奶
- 12.喝豆浆的误区五则
- 13.迷信方便面
- 14.粉丝吃得太多
- 15.认为吃点有霉变的粮食没关系
- 16.有“哈喇味”的食油也凑合着吃
- 17.食物烹调与食物中毒
- 18.把痘猪肉当好猪肉吃
- 19.吃火锅的误区四则
- 20.吃火锅与痛风病
- 21.吃烤羊肉串成了习惯
- 22.偏嗜油炸、熏烤食物
- 23.偏吃腌制食物
- 24.蔬菜烹调不当
- 25.把毒蘑菇当成好蘑菇食用
- 26.认为吃点发了芽的土豆没关系
- 27.鲜笋烹调时未先在开水中焯
- 28.食大蒜不顾禁忌
- 29.认为吃水果能清洁口腔
- 30.吃有霉点、病斑的水果
- 31.喜吃烫的食物
- 32.吃得太咸
- 33.喝冷饮的误区四则
- 34.儿童吃零食过多
- 35.鱼、肉贮存时间过长

二、营养保健

- 36.长期食用高蛋白质膳食
- 37.对胆固醇的作用只知其一，不知其二
- 38.不敢食用含胆固醇稍多的食物
- 39.妇女采用高脂肪饮食
- 40.儿童采用低脂肪饮食
- 41.不敢吃一点点肥肉
- 42.服用维生素过多
- 43.补钙只用药补
- 44.认为发生骨质疏松症的原因只是缺钙
- 45.儿童缺锌
- 46.儿童缺碘
- 47.硒摄入不足
- 48.铝摄入过多
- 49.迷信贵重补药
- 50.滥用滋补品
- 51.滥用人参
- 52.用沸水冲饮品
- 53.用金属容器装蜂蜜
- 54.对营养食物的误解四则
- 55.用铝锅炒菜
- 56.做菜放油过多
- 57.动物内脏炒着吃
- 58.孕妇食用过多的动物肝脏
- 59.味精使用不当
- 60.在食品中使用过多的添加剂

三、生活嗜好

- 61.吸烟与疾病
 - 62.吸烟与癌症
 - 63.饭后或饮酒时吸烟
 - 64.被动吸烟
 - 65.妇女吸烟
 - 66.吸烟对后代的危害
 - 67.吸烟与眼病
 - 68.喝酒过多
 - 69.经常酗酒
 - 70.认为饮酒可增强性功能
 - 71.认为酗酒对后代无影响
 - 72.饮酒御寒
 - 73.饮冷黄酒
 - 74.喝啤酒过量
 - 75.喝啤酒与肝病
 - 76.喝啤酒的误区六则
 - 77.喝啤酒时对汽水
 - 78.溃疡病等患者过量喝啤酒
 - 79.泡茶五误
 - 80.只饮红茶，不喝绿茶
 - 81.喝茶八误
 - 82.过度饮用咖啡
 - 83.吃饭离不开辣椒
 - 84.喜爱饲养宠物
- ### 四、起居作息
- 85.老年人保健误区十则
 - 86.老年人用泻药通便
 - 87.育儿误区十则

- 88.对小儿娇生惯养
- 89.乱给儿童吃滋补品
- 90.给儿童施加精神压力
- 91.认为身材越高越好
- 92.阻止儿童赤脚锻炼
- 93.打针后用手按摩
- 94.习惯于憋“三废”
- 95.笑不择时
- 96.晒太阳太多
- 97.夏日贪凉
- 98.晨起不喝水
- 99.唇干用舌头舔
- 100.刷牙的时间太短
- 101.搅乱了人体生物时钟
- 102.忽视睡眠的作用
- 103.睡眠不足
- 104.认为做梦有碍健康
- 105.认为睡床的舒适与否无关大局
- 106.枕头过高
- 107.冬令睡眠误区四则
- 108.一失眠就服安眠药
- 109.把服安眠药当作治疗失眠的唯一办法
- 110.盲目采用不合适的减肥方法
- 111.认为体内脂肪损害健美
- 112.以为禁食脂肪有益于健康
- 113.减肥观念中的误区六则
- 114.减肥减成厌食症
- 115.认为减肥必须限制饮水
- 116.以为“老来瘦”有利于长寿
- 117.长期使用随身听
- 118.热衷于听摇滚音乐
- 119.迷恋搓麻将
- 五、防病治病
- 120.认为只有吃药才能治病
- 121.有病随便吃药
- 122.乱用止痛药
- 123.滥用抗生素
- 124.滥用降胆固醇药物
- 125.滥用生长激素
- 126.小儿乱用退热药
- 127.忽视药物的依赖性
- 128.病情未稳过早停药
- 129.服药时不喝水
- 130.煎中药的误区四则
- 131.忽视疲劳综合征
- 132.连续伏案工作2小时以上不起身活动
- 133.不注意防治“头痛”
- 134.忽视防治痔疮
- 135.不注意防治前列腺肥大症
- 136.相信喝尿能治病
- 137.长期饮用含氟量高的水
- 138.防治骨质疏松症只服钙剂
- 139.皮肤瘙痒用热水擦洗
- 140.忽视贪吃招病

- 141. 蚶生吃、醉吃、腌吃
- 142. 吃腰果与腰果过敏
- 143. 吃蚕豆与蚕豆病
- 144. 吃菠萝与菠萝过敏
- 145. 空腹时吃过多的柿子
- 146. 吃有黑斑病的红薯

六、活动与锻炼

- 147. 不愿做家务劳动
- 148. 认为晨练不可取
- 149. 晨练误区三则
- 150. 晨练前不喝水
- 151. 认为冬泳不能祛病健身
- 152. 夏季体育锻炼的误区四则
- 153. 运动过量
- 154. 运动过分剧烈
- 155. 以为出汗多有碍健康
- 156. 认为有“偶发性早搏”就不宜参加体育锻炼
- 157. 感冒后还做重体力活动

七、居室卫生

- 158. 居室空间不足
 - 159. 封闭阳台
 - 160. 居室养花太多
 - 161. 居室长期使用空调机
 - 162. 在空调室内逗留过久
 - 163. 空调室内温度过低
 - 164. 滥用化学合成材料
 - 165. 装修居室选料不当
 - 166. 地毯不经常吸尘和清洗
 - 167. 电热毯使用不当
 - 168. 使用清洁剂的误区五则
 - 169. 用洗衣粉洗餐具
 - 170. 厨房污染
 - 171. 液化气污染
 - 172. 使用燃气热水器不注意通风
 - 173. 液化石油气钢瓶倒放着搬运
 - 174. 不及时更换老化的燃气用具胶管
 - 175. 使用微波炉时炉门关闭不严
 - 176. 把电冰箱当成保险箱
 - 177. 看电视的时间过长
 - 178. 迷恋电视
 - 179. 儿童长时间看电视
 - 180. 用电扇的误区四则
 - 181. 电话机不经常擦洗消毒
 - 182. 用压力锅忽视检查和维护
 - 183. 用热水瓶装酸性饮料
 - 184. 使用气压保温瓶忽视清除水碱
 - 185. 长期使用染发剂
 - 186. 头发过短
 - 187. 用旧书报纸包食品
- #### 八、服装饰物
- 188. 中、老年人心理早衰
 - 189. 忽视真丝织物的保健作用
 - 190. 不会选择夏装衣料
 - 191. 喜爱穿着化纤织物

- 192.常年穿牛仔裤
- 193.长期佩戴隐形眼镜
- 194.戴劣质太阳镜
- 195.领带系得过紧
- 196.腰带勒得太紧
- 197.偏爱穿高跟鞋
- 198.爱穿尖头皮鞋
- 199.把旅游鞋当成四季鞋
- 200.首饰佩戴不当
- • • • • ([收起](#))

[走出保健养生中的误区_下载链接1](#)

标签

纯音乐

电子

摇滚

评论

看目录就够了

[走出保健养生中的误区_下载链接1](#)

书评

[走出保健养生中的误区_下载链接1](#)