

防治疾病的贴心顾问 呵护身心的健康指南

吴 鸿 编著

细节决定健康 百科



XIJIE JUEDING
JIANKANG BAIKE

速查速用

通俗易懂

丰富实用

经济简便

掌握健康密码 收获幸福人生

细节决定活百岁 细节成就大未来



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

吴 鸿 编著

细节决定健康 百科



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康百科/吴鸿编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5995 - 8

I. ①细… II. ①吴… III. ①生活—卫生习惯—影响—健康—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267825 号

细节决定健康百科

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 15

字 数 220 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5995 - 8

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究

现代医学之父希波克拉底曾说：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”由此可见，对于我们的健康，每个人都有自主掌握权。可以说，现代很多疾病的发生，真正的原因并非仅仅来自疾病本身，更是来自于日常生活中人们对威胁健康的生活细节的忽视。例如当下有很多生活方式病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病等，都直接或间接地跟人们不健康的生活细节有关。而这些“生活方式疾病”已经被世界卫生组织列为 21 世纪威胁人类的“头号杀手”。在发达国家，由此类疾病导致死亡的人数占总死亡人数的 70% ~ 80%，在发展中国家占 40% ~ 50%。

为什么人们会忽视身边的这些生活细节呢？一方面，日常生活中还存在着很多固有的老观点，而这些观点很有可能是错误的，一味的坚持也就等于仍由它侵蚀着我们的健康；另一方面，一些人认为自己拥有最健康的生活方式和习惯，这些想法同样会对健康产生不良影响。

人们往往都是在生病后，才懊悔当初为什么没有注意细节？世上没有后悔药，与其生病后才懊悔当初，为什么不现在就注重细节，改变不健康的生活方式呢？细节决定健康，细节决定生命。要知道，这些看似不起眼的生活细节，稍微一不注意就会成为健康的隐患。

《细节决定健康百科》一书正是立意于此，我们将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，从饮食细节、生活细节、睡眠细节、运动细节、减肥细节、心理保健、四时养生、不同人群养生等多个方面出发，用通俗的语言介绍了人们日常生活中最常见、接触最多，同时也是最容易被忽视的细节，让读者即学即用，十分便捷。



《细节决定健康百科》告诉人们应该如何科学地养生。因为从养生的角度来说，养生的关键依然是离不开细节，无论吃、穿、住、行都是这样。日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。冰冻三尺非一日之寒，积土成山非斯须之作。疾病也不是一朝一夕之间就能形成的。健康源于细节，细节成就健康。注重细节是我们走向成功的重要保证，也是我们永葆健康的秘密法宝。

本书同时也指出了种种人们早已经习以为常的错误认识，引领读者正确认识日常生活中常见的保健知识，希望能为读者提供实用的养生之道，并为康复与保健带来一些启发和帮助。生命掌握在自己手中。拥有良好的生活习惯，就能减少生病的几率，使人们时刻保持健康，享受更美好生活。

注重细节，关爱生命，从今天做起，从现在做起。《细节决定健康百科》对每个期望健康的读者都极有用处，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书。

编 者

第一章

饮食细节，
保障健康的根基

第一节 树立科学饮食观念	001	素食不一定能长寿	010
合理膳食，均衡营养	001	药补并非养生良策	010
喝豆浆比喝牛奶更有益	002	餐桌上，正确应酬更健康	011
早餐要吃好，营养搭配很重要	002	第二节 饮食中的健康盲区	012
午餐要吃饱，五谷杂粮不能少	003	炒菜三不宜	012
晚餐要吃少，健康长寿活到老	004	淘米次数不宜过多	014
成年人每天主食量	004	吃汤泡饭不利健康	014
成年人每天摄盐量	005	剩菜回锅毒上加毒	015
细嚼慢咽有益健康	005	蔬菜冷藏不宜过三天	015
暴食饱餐不利保胃	006	小心腌渍食品吃掉你的健康	015
合理饮食保持膳食酸碱平衡	006	水果削去烂的也不能吃	016
饭前吃水果益处多	007	空腹吃糖不健康	016
科学饮水有益健康	007	常吃口香糖危害大	017
一天食五色，营养不“饥饿”	008	切莫空腹敬酒	017
黑色水果越吃越年轻	008	不宜用温水解冻冻肉	018
吃肉不吃蒜，营养减一半	009	吃烫食隐患大	018
常吃苦味食品有益健康	009	蒸蛋四不宜	018
		洗涤剂不能乱用	019
		开水烫碗不能杀菌	019
		不宜用冷水炖肉	020
		不宜用白纸包食品	020
		站立进食不健康	020



边走边吃有害健康	021	夏季应少吃凉食	025
边吃边饮要不得	021	夏日宜多吃苦味菜	025
饮料不能代替饮用水	022	秋季进补勿太猛	025
水果不能代替蔬菜	022	秋季饮食宜清润防燥	026
第三节 科学饮食、四季有别	023	拒绝秋膘	027
春季饮食重养肝	023	秋季饮食宜多蜜少姜	027
春季宜少酸多甘	023	冬季宜多食御寒食物	027
早春少吃寒性食品	023	冬季补水	028
春季巧吃蔬菜预防疾病	024	冬天吃水果有讲究	028
夏日切忌单纯进补	024	冬天宜多吃红色食物防感冒	028
夏日别渴了才喝水	024		

第二章

生活细节， 健康源于好习惯

第一节 你离亚健康有多远	029	轻松娱乐远离亚健康	041
什么是亚健康	029	亚健康的心理疗法	042
你的压力有多大	029	第二节 把握健康从细节做起	042
亚健康的慢性“导火索”	033	顺应四时，起居有常	042
疲劳是健康杀手	033	明白身体的求救信号	043
让疲劳走开，活力回来	034	习惯是把双刃剑	044
亚健康威胁都市人	035	不良习惯减寿十年	044
“过劳死”的危险信号	036	卧床看书有危害	045
挑战压力的8张王牌	037	会工作、会生活，才会健康	046
亚健康状态自测	038	在社会的快节奏中慢下来	046
告别亚健康的生活保健术	039	每天刷牙时刷刷舌头	047
简单小动作，对抗亚健康	039	饭后不宜马上刷牙	048



起床后立刻叠被危害大·····	048	新衣服过水后再穿·····	061
趴坐睡觉不健康·····	048	不宜穿过瘦的衣服·····	062
冲马桶别忘了盖盖子·····	049	存放衣物少用卫生球·····	062
便前洗手更为重要·····	049	早春时节忌着裙装·····	063
小心钥匙上的污染·····	049	眼镜里的健康学问·····	063
清晨一杯水,冲洗肠与胃·····	050	衣领高紧有碍健康·····	064
可以听到的健康杀手——耳机·····	051	胸罩过紧易致病·····	064
人与电扇的健康距离·····	051	长期束腰不利健康·····	065
手帕切勿与其他物混放·····	052	领带过紧,损伤视力·····	066
洗脸四忌·····	052	戴耳环应该看对象·····	066
腰间挂手机可能致不孕·····	053	穿高跟鞋有损健康·····	067
冷水浇头要不得·····	053	长期穿拖鞋不利健康·····	067
人体与加湿器的最适距离·····	053	干净泳装有益健康·····	068
洗衣粉、肥皂同用效果差·····	054	口罩卫生不卫生·····	068
内衣外衣分开洗·····	054	第四节 爱妆扮更爱健康·····	069
清晨水龙头的水应放掉一些再用·····	055	化妆时间不宜过长·····	069
常掏耳朵的危害·····	055	敷面膜时间不要过久·····	069
胡乱擤鼻惹疾患·····	056	淘米水洗脸能美容·····	070
舔唇习惯要不得·····	056	好习惯养出柔润头发·····	070
梳头护发又健脑·····	057	长发会与大脑抢营养·····	070
常捶背,保健康·····	057	保养肌肤的好方法·····	071
脖子夹电话,颈椎会受伤·····	058	增白化妆品有损健康·····	071
手机不要放在枕边·····	058	不要用手指挑用化妆品·····	072
抖动双腿,防老延年·····	059	浴后化妆危害大·····	072
勤洗手,疾病走·····	059	用电脑前后皮肤保养方略·····	073
腹部按揉,养生一诀·····	060	认清化妆误区·····	074
第三节 着装里的健康学问·····	060	干干净净卸妆·····	074
长期穿牛仔裤不利健康·····	060	正确使用香水·····	075
长丝袜不宜久穿·····	061	久放的化妆品不利健康·····	076
		防晒,刻不容缓·····	076
		拔眉毛,拔健康·····	076



第五节 健康才能“性”福 ... 077

性生活时间不宜过长	077
性前戏不宜过久	077
性生活过频可致不育	078
性惩罚要不得	078
性生活中忍精不射危害大	079
体外射精害处多	079
借酒助“性”危害多	080
不可盲目崇拜性技巧	080
心情不好时不宜性生活	081

性药助“性”，“性”极必反	081
.....	081
更换场所更性福	081
性生活后别喝冷饮	082
性爱让女人更美丽	082
夫妻同房应相互迁就	083
性生活最佳时间和次数	083
沐浴性爱不安全	084
性生活后小便的利与弊	084

第三章

睡眠细节， 高质量生活的关键

第一节 好习惯有助好睡眠 ... 085

分段睡眠有助精力恢复	085
早上赖床有利健康	086
睡前运动，睡中享受	086
保证睡眠质量的五个细节	086
早睡早起身康健	087
晚上9点睡觉最佳	087
卧如弓，睡轻松	088
睡眠中的保健灵药——裸睡	088
.....	088
睡前洗脚，胜吃补药	088
睡前洗澡清除疲劳	089
定时觉醒保健康	089
睡前梳头帮助睡眠	090

和谐性生活加速入睡	090
睡觉架高腿，保健又舒服	091
健康源于睡眠	091
睡前坚持做好6件事	092
睡眠的理想状态	093
营造舒适睡眠环境	093
营造被窝“小气候”	094
睡午觉有技巧	094

第二节 告别睡眠陋习更健康 ...

.....	095
高枕未必无忧	095
开灯睡觉不利健康	096
睡前吃巧克力不好	096
健康杀手，睡前抽烟	096



睡前忌吃的 5 类食物	097	赤身睡凉席要不得	099
睡觉打鼾应注意	097	晨练莫睡“回笼觉”	100
面对面睡觉无益健康	098	睡觉严禁“四戴”	100
睡眠不规律扰乱生物钟	098	睡觉禁门窗紧闭	101
熬夜熬的是健康	099	冬天睡觉别蒙头	101
睡觉高抬手要不得	099	不宜戴隐形眼镜睡觉	101

第四章

运动细节， 健康的助推器

第一节 科学运动，细节成就健康

.....	103
怎样运动才科学	103
准备运动重点在腰部	104
合理安排运动时间	104
科学的掌握运动量	105
有氧运动有益健康	105
科学补水，健康运动	106
发烧时不宜运动	106
养成有效的健身习惯	107
运动健身应注意方式	107
运动后不宜立即蹲坐	108
运动后吸烟危害大	108
运动后不宜洗热水澡	108
运动后不宜“冷却”	109
重视运动中的告急信号	109
长跑后不宜立即停下来	110

让运动成为习惯	110
---------------	-----

不宜运动的三大场所	111
晨起锻炼不宜空腹	111
刚睡醒不宜剧烈运动	111
冬天运动三禁忌	112

第二节 时尚健身，运动打造

高品质生活	113
快步行走是最有效的运动方式	113
慢跑里的健身学问	113
滑雪，冬天里的一把火	113
倒行也可健身	114
骑自行车益处多多	114
常伸展，身体更柔韧	115
亚铃平举的肩部性感	115
赤脚走路身体康健	116
学会跳舞，身心受益	116

散步有益身心健康	117
踮脚运动有益养生	117
跳绳健身，身康体健	118
睡前活动有利塑身	118
脑力劳动者的健身妙法	119

爬山让健康登峰造极	120
简单易行爬楼梯	121
最舒适的运动锻炼——游泳	121
放风筝有益颈椎	122

第五章 减肥细节， 远离疾病拒绝肥胖

第一节 肥胖让你疾病缠身

肥胖人突然变瘦须警惕	123
肥胖会引发哪些疾病	124
女性肥胖多注意	124
腰围肥胖危害大	125
肥胖女性可能不孕	125
内脏型肥胖更危险	126
肥胖易引发便秘	127
肥胖者易被感染	127
肥胖易使男孩“乳房”增大	128
肥胖影响性生活	128

第二节 远离疾病就瘦下去

科学饮食瘦腰围	129
告别“大腹婆”	130
减肥不应只练一个部位	130
不做“大肚男”	130

瘦身应当“八分饱”	131
减肥提倡“四少”	131
减肥时期，午餐的策略	132
以步当车，减肥瘦身	132
腹式呼吸，减肥奇效	133
带情绪吃饭易长胖	133
巧吃蔬菜助减肥	134
如何运动才能减肥	134
易引起发胖的细节	135
营养缺乏也会发胖	135
危害巨大的发胖食物	136
人到中年，预防肥胖	136
预防肥胖，重视肥胖先兆	137
有一顿没一顿，不瘦反胖	138
预防肥胖的“五要素”	138



第六章

心理保健， 让阳光照亮心田

第一节 心理小毛病，健康大问题

忧郁情绪扼杀健康	139
七情不调诱疾病	140
焦虑紧张的元凶是谁	141
不良情绪诱发癌症	141
精神刺激易致病	142
嫉妒心理有碍健康	142
猜疑有碍幸福生活	143
自卑引发早衰	143
消除自卑心结的方法	144
过于敏感，降低免疫力	144

第二节 乐观情绪从“心”开始

衡量心理健康的标准	145
良好情绪，调整出来	145
驱散焦虑的阴云	146
消除忧郁的四个建议	147

哭泣使人长寿	147
摒弃贪婪妙方	148
简单七法，远离不快情绪	148
长吁短叹，缓解内心压力	149
学会巧妙控制愤怒	149
静坐益身心	150
你应知道的快乐秘诀	150
学会抛开烦恼	151
小事糊涂益健康	151
摆脱和控制紧张情绪	152
对抗抑郁的“灵丹妙药”	152
乐观情绪自己培养	153
通过 SPA 护理让身、心、灵全面释放	154
如何缓解心累	154
笑的十大好处	155
学会控制自己的情绪	156

第七章

四时养生， 顺应气节保健康

第一节 春季健康细节	157
春季宜养神	157

春季养身，旨在动	157
春季调节饮食养生	158

春季的家庭消毒	158	秋季养生肺为先	165
春季应慎减衣服	158	秋季运动，慢跑为佳	166
春季需防呼吸道疾病	159	秋季冷浴，内敛阴精	166
谨防春季“流脑”高峰	159	秋季防燥及时补水	167
春游有益身体健康	160	秋季养生，从心开始	167
春季进屋慢脱衣	160	秋季注意护唇	168
第二节 夏季健康细节	161	秋农繁忙，宜防外伤	168
老人度夏应防暑	161	第四节 冬季健康细节	169
夏季健康饮水	161	阳气潜藏，敛阴护阳	169
夏季饮食宜清淡	162	冬季锻炼不宜早起	169
夏季思想宜清静	162	寒冬护肤有妙招	170
夏季贪凉失盖，不病才怪	163	冬季宜早睡晚起	171
饭后洗澡，疾病困扰	163	口罩御寒，无稽之谈	171
夏秋驱蚊，疾病不找	163	冬练三九，也看对象	171
第三节 秋季健康细节	164	去寒就暖，搓搓脚	172
秋凉冻一冻	164	冬季注意缺氧综合征	172

第八章

男女老幼， 不同人群养生

第一节 男性保健细节	173	长期上网，男性易脱发	176
男性健康滑坡的 10 个信号	173	夜生活减压得不偿失	176
男性日常如何护肾	174	男性坐浴更健康	176
缺锌影响男性健康	174	男性如何保护大脑	177
男性多做家务有益健康	175	神经衰弱是手淫造成的吗	177
常拔胡子危害大	175	男性睡前三宜三忌	178
男性梳梳头更健康	175	多喝水预防肾结石	178



男士要健康护肤	178	常吃带馅食品, 有益老人健康	193
有效预防男性衰老的十招	179	每日抖三抖, 健康又长寿	194
第二节 女性保健细节	180	简单活动防痴呆	194
女性保持活力秘方	180	老年人不宜泡温泉	195
睡眠障碍, 关乎“性”福	180	老年人仰卧睡觉有害健康	195
曝晒枕芯, 清理健康死角	181	老年人睡前喝杯水	196
更年期妇女尤需讲个人卫生	181	老年人生活宜规律	196
疲劳女性, 补点铁	182	老年人健康用药五先五后	197
正确清洗外阴	183	老年人更需补钙	198
经期健康, 护理有妙招	183	第四节 儿童保健细节	199
卫生护垫不宜久用	184	新生儿房间要有声响	199
卫生巾换得勤, 健康才有保证	185	纠正幼儿挑食有妙招	199
女性经期莫捶腰	185	补钙过量对儿童危害大	200
饮食调理, 保健月经期	185	适合孩子的运动游戏	200
孕期家务, 谨慎量力而行	186	孩子牙齿的护理方案	201
孕期误区: 大补大吃	187	不要强迫婴幼儿进食	201
孕期吃酸多, 胎儿易畸形	187	培养孩子的独立吃饭能力	201
孕期卫生: 健康沐浴	188	孩子不可长期喝饮料	202
家有孕妇忌养猫狗	188	捏着孩子的鼻子喂药不可取	202
第三节 老年人保健细节	189	健康用眼, 预防近视	202
会睡老人才健康	189	小孩慎掏耳朵	203
素食老人防胆结石	189	儿童不宜穿开裆裤	203
想长寿, 补点锌	190	儿童入学, 宜做准备	204
老年养生先护足	191	儿童健康成长离不开体格锻炼	204
老年人早餐三不宜	191	婴儿操让宝宝拥有健康体质	205
老年人宜吃的抗衰食品	191	孩子弱视及早治疗	205
有氧运动, 延缓衰老 12 年	192	幼儿学游泳, 有益身心健康	206
徒步行走, 才是健康之路	193		

第九章 工作细节， 远离疾病隐患

第一节 远离职场中的健康杀手

谨防高新技术病——“电脑病”

警惕“复印机病”

当心“静电污染病”

久坐易伤身

伏案工作者易患“低头综合征”

预防计算机皮肤

女性朋友应警惕“红苹果式和谐”

电脑的“屁股”摸不得

办公室里的胃溃疡

职场女性远离偏头痛

翘二郎腿的害处

不做“工作狂”

办公室的不良习惯

切不可用脑过度

修正坐姿防骨刺

健康用眼，预防干眼症

第二节 营造一个绿色的办公环境

给办公室进行“体检”

轻松活动有益健康

办公室的健身术

改善办公环境

伸懒腰、打哈欠也是一种休息

电脑旁不要摆放纸和文件

打造健康办公桌

打造健康饮水机

电脑前放杯热水可护眼

最可怕的是心理疲劳

正确的工作姿势

小动作能保大健康



第一章

饮食细节，保障健康的根基

第一节

树立科学饮食观念



★ 合理膳食，均衡营养

合理膳食，均衡营养，就是要合理的搭配食物，使其所含的营养素种类齐全、均衡，以保证符合人的饮食营养需求。

(1) 全面 膳食要求营养全面，即食物多样化，人体必需营养素有近 50 种，一个也不能少，没有一种天然食物能满足人体所需的全部营养素。因此，要摄取多种食物，如谷类、薯类、肉、禽、蛋、奶、鱼、大豆及豆制品、蔬菜、水果、干果等，每天都要尽可能多样化地摄入各种食物。

(2) 均衡 就是每天我们吃的食物的比例要合适，接近人体需要的模式。

正常人三大产能营养素的合理比例，应该是这样的：糖类热能占每天总能量的 55% ~ 65%，蛋白质占 11% ~ 15%，脂肪占 20% ~ 30%。油脂以 2/3 植物





油、1/3 动物油为宜。另外，同类食物中也要多变换，如米、面食可以经常互相交替；肉类中的猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉等也经常调换，以充分保证各种营养素都能均衡摄入。

(3) 适度 每天摄入的食物量要和人体的需要量相适应，人体每天需要从食物中摄取蛋白质、糖类、脂肪、无机盐、维生素、水、膳食纤维等七大类 40 多种营养素，摄入量一定要适度，太多或太少，都会妨碍正常的生理机能。

★ 喝豆浆比喝牛奶更有益



据科学测定，豆浆与牛奶中的总能量和总蛋白含量几乎相等，牛奶的缺陷在于其脂肪含量较高，且有三分之二为饱和脂肪酸，胆固醇含量也较高；而豆浆中饱和脂肪酸含量只占总脂肪含量的三分之一，且不含胆固醇。另外牛奶中含有的乳糖可使人产生消化不良症，豆浆中则不含乳糖。豆浆的缺陷在于其维生素 B₂、维生素 D 及微量元素钙较之牛奶显著不足。

牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有 5 种抗癌物质。其中特别是异黄酮专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌，所以对我们黄种人来说最合适的是豆浆。

★ 早餐要吃好，营养搭配很重要



早餐对人体的健康非常重要。如果不吃早餐，胃里没有食物可以消化，整个上午的精力都会比较差，而且还会患上某些肠胃疾病。因为人在睡眠的时候，胃里仍会分泌少量胃酸，如果不吃早餐，胃酸就会因为没有食物中和而刺激胃黏膜，导致胃部不适，久而久之就会引起胃炎、溃疡病等。同时，如果一个人没有吃早餐的习惯，那么他只得动用体内储存的糖原和蛋白质来供给身体所需的营养物质，时间长了，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体的衰老。所以不管工作多忙，早餐是一定要吃的。

早餐宜安排在早晨起床半小时后，通常早餐选在每天 6:30 ~ 8:30 吃最为合适，这个时候人的食欲最为旺盛，营养较易被消化吸收。另外早餐与午餐相隔 4 ~ 5 小时为好，也就是说，午餐在 11:30 ~ 13:30 之间吃最佳。如果早餐