



不可不知的健康常识 不可不读的生活指南



人生不可不知的 365个



健康常识

培养好习惯，搭上驶往幸福生活的健康快车

王 鹏 ◎ 编著

药物、金钱不可能拯救你的健康

唯有健康、科学的生活方式才能为你的健康保驾护航

不要忽视生活中的小细节

忽视了细节，健康将远离你



RENSHENG BUKEBUZHI DE
365 GE JIANKANG CHANGSHI

北京工业大学出版社



不可不知的健康常识 不可不读的生活指南



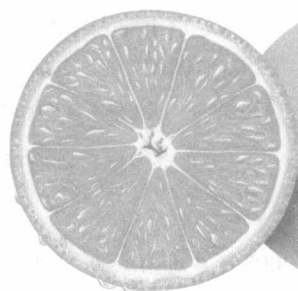
人生不可不知的 365^个



健康常识

RENSHENG BUKEBUZHI DE
365 GE JIANKANG CHANGSHI

王 鹏◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生不可不知的 365 个健康常识 / 王鹏 编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5639-1918-5

I. 人… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024222 号

人生不可不知的 365 个健康常识

王 鹏 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京季蜂印刷有限公司印刷

*

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 9 月第 3 次印刷

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 20.5 印张 280 千字

ISBN 978-7-5639-1918-5

定价: 32.80 元



前言 PREFACE

培根曾说过：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。”的确，健康，对于任何人来说都是最宝贵的，是人生的第一大财富，追求健康已成为我们每个人一生必修的功课。人如果没有了健康，一切都会变得暗淡，一切都将失去意义。

但是如何获得健康，如何远离疾病一直是困扰我们的难题。其实药物、金钱不可能拯救你的健康，唯有科学的生活方式才可能为你的健康保驾护航。

然而，在日常的工作和生活中，许多人沉迷于不良的生活习惯，不注重健康的生活方式。一些看似不起眼的小细节，却危害到我们的健康，甚至生命。正所谓“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往是由于忽略小细节而引起的。

遵行每一个健康常识，你就会得到幸福和快乐；而当你不按它行事时，它会让你久病缠身。因此，想要健康，我们就不能忽视生活中无处不在的诸多健康常识。只有掌握足够的健康常识，抛弃那些看似正常实则错误的习惯，才能让我们离可怕的疾病更远一些，才能让我们更好地管理健康、投资健康、获得健康，从而提升生命的品质。

本书正是基于这一点，从人生中不可不知的健康常识入手，向读者系统地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的365个健康常识，告诉人们如何更好地获得健康。本书内容丰富，通俗易懂，用平实的语言告诉人们获得健康的正确方法。全书分为居家细节、养生保健、美容减肥、心理健康、人体排毒、足部按摩、职场健康、防范“过劳死”、合理用药、疾病自测、防病治病、两性健康等18章，包括了人一生必知的365个健康常识，相信会对您的健康有所帮助。



我们要记住，“最好的医生是自己”，正如古希腊名医希波克拉底所说的：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知”，正如健康专家洪昭光教授所感慨的：“许多人并非死于疾病，而是死于无知！”那么，请从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！记住，好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持下去，健康的生活便会成为生活的一部分。

身体健康是生命之基，快乐之本，幸福之源，祝愿每位读者阅读完本书后都能拥有健康的身体。





目录

CONTENTS

第1章

健康生活，从居家细节开始

1

1	新房不要急于入住	2
2	清晨开窗=引毒入屋	2
3	爱养花的你要当心中“花”招	3
4	床垫半年“翻身”一次	3
5	床罩颜色也会影响你的健康	4
6	枕芯半个月晒一次	5
7	请把家电请出卧室	5
8	鱼缸不要放在卧室里	6
9	室内家具过多对健康不利	7
10	封闭阳台有损健康	7
11	远离静电的危害	8
12	花盆积水，易生蚊子	8
13	降温不宜室内泼水	9
14	少用芳香剂，健康有保障	10
15	室温20℃左右最不易感冒	10
16	警惕厨房的空气污染	11
17	卫生间其实不卫生	12
18	废纸篓要慎用	13
19	日光灯下不宜看电视	13



第2章

聪明饮食，吃出来的快乐与健康

15

- | | | |
|----|--------------|----|
| 20 | 每顿少一口，能活九十九 | 16 |
| 21 | 饭后八不急，疾病不上门 | 16 |
| 22 | 最好的主食是玉米 | 17 |
| 23 | 少吃饭多吃菜，健康出问题 | 18 |
| 24 | “盐多”未必有理 | 19 |
| 25 | 只吃素油并不好 | 19 |
| 26 | 适当吃些肥肉有益健康 | 20 |
| 27 | 食物搭配错，营养消失掉 | 21 |
| 28 | 生食多，筋骨伤 | 22 |
| 29 | 蔬菜吃过量也有害 | 23 |
| 30 | 剩菜剩饭不要随便吃 | 24 |
| 31 | 健康的人不吃汤泡饭 | 24 |
| 32 | 食客最好少吃“头” | 25 |
| 33 | 不宜吃豆腐的4种人 | 25 |
| 34 | 苹果皮是防癌的好帮手 | 26 |
| 35 | 4种病人不宜吃西瓜 | 27 |
| 36 | 贪吃荔枝易患“荔枝病” | 28 |
| 37 | 想保胃，多吃姜 | 28 |
| 38 | 每天吃蒜10克可防癌 | 29 |
| 39 | 清晨喝好第一杯白开水 | 30 |
| 40 | 喝水过多易中毒 | 31 |
| 41 | 这些人最好别接近饮料 | 31 |
| 42 | 全脂奶比脱脂奶营养更丰富 | 32 |
| 43 | 男人不宜天天喝牛奶 | 33 |



44	酸奶好喝，过量饮用也伤身	34
45	如何健康地喝咖啡	34
46	女性不宜多喝咖啡	35
47	不宜饮茶的8种人	36
48	饮茶不当也会“醉人”	37
49	喝豆浆也有禁忌	37
50	啤酒饮用过多易致癌	38
51	啤酒温度过低危害健康	39
52	鸡汤营养多，有人不宜喝	39

第3章

健康睡眠，让梦里的世界更精彩 41

53	做好睡前5件事，让你睡得更香	42
54	改掉睡眠时的坏习惯	42
55	睡眠时间要因人而异	43
56	开灯睡觉容易降低免疫力	44
57	睡前不要太饱或太饿	44
58	几种病人适宜的睡姿	45
59	右侧睡姿最健康	45
60	睡眠无梦要小心	46
61	裸睡好处细细数	47
62	面对面睡觉有碍健康	47
63	在沙发上睡觉易伤脊柱	48
64	常睡软床可导致畸形	48
65	女性睡眠过多或不足易患心脏病	49
66	早上睡懒觉时间过长会致病	50
67	南北睡向睡得香	50



68	缺觉之后莫补觉	51
69	简易催眠法，给失眠者带来福音	51
70	定时醒，健康来	52
71	清晨睡醒赖床5分钟	53
72	晨练后不宜睡“回笼觉”	54
73	有些人不宜睡午觉	54
74	午睡也要讲究科学	55

第4章

简约运动，健康享受幸福生活

57

75	把家变成健身房	58
76	病人不同，运动处方亦不同	59
77	切莫走进运动的误区	60
78	运动后的5件事不要急着做	61
79	此时最好勿运动	62
80	步行，祛病的“良药”	62
81	爬楼梯比乘电梯好处多	63
82	脚跟走路，延长寿命	64
83	倒走健身小心为妙	64
84	运动不要“从一而终”	65
85	集中锻炼，让身体猝不及防	65
86	运动后不宜吃酸性食物	66
87	运动前后补水要科学	67
88	室外运动要注意呼吸方式	68
89	晨练无须赶早	68
90	饭后不需百步走	69
91	跑步姿势不对也伤身体	69



92	游泳每次不要超过45分钟	70
93	感冒时运动会使病情加重	71
94	出汗多运动效果未必好	72
95	运动时应警惕的几种不适症状	72
96	运动后别洗冷水澡	73
97	胖人跑步易患病	74
98	运动不当会导致妇科病	74
99	春练刚出汗最好	75

第5章

健康穿衣，为生命多加一层保护膜 77

100	健康穿衣三点	78
101	贴身衣物勿忘经常洗	78
102	纯棉内裤并非最好	79
103	穿衣服需要看质地	79
104	穿真丝织物有利健康	80
105	红色衣服能更好地保护肌肤	80
106	羽绒服你未必能穿	81
107	少女束胸害处多	81
108	这些衣服会使人情绪更加低落	82
109	新衣服洗洗再穿	83
110	干洗后的衣服不要马上穿	83
111	穿露脐装别忘保护肚脐眼	84
112	工作服不要穿回家	85
113	文胸还是纯棉的好	85
114	老年人冬季戴帽子益处多	86
115	围巾当口罩给健康埋下祸患	86

116	穿袜子也有讲究	87
117	高跟鞋虽美，有人不宜	88
118	常穿硬底皮鞋损害脑健康	89
119	久穿旅游鞋伤身体	89
120	常穿尖头皮鞋易患脚病	90
121	穿塑料凉鞋有三忌	91

第6章 美容减肥，要美丽更要健康 93

122	饮食合理美容颜	94
123	增白美容要防中毒	94
124	肌肤也需常呼吸	95
125	冷水洗脸美容又保健	96
126	干性肌肤切勿频繁洗脸	97
127	男性其实也需要护肤	97
128	化妆按顺序，健康又美丽	98
129	使用防晒霜也有讲究	98
130	精华素不要频繁用	99
131	面膜千万别等干了再揭	100
132	常拔眉毛害处多	100
133	小心“战痘”入误区	101
134	滥用维生素E养颜不可取	102
135	使用香水有讲究	103
136	你是否超重或肥胖	103
137	男女减肥方法有异	104
138	几种瓜果帮你减肥	105
139	盲目瘦身苦身体	106



140	正确喝水有助于减肥	107
141	抽脂减肥要谨慎	108
142	合理饮食是减肥的关键	108
143	泡泡澡，瘦瘦身	109
144	错误走姿让你变成“大象腿”	110
145	轻松缔造完美胸部	110
146	吃土豆其实不易发胖	111
147	美腿修炼进行时	112

第7章

心理健康，走出心理危机的围城 113

148	怎样才算心理健康	114
149	坏情绪是癌魔的“向导”	115
150	忧愁是健康和美丽的最大敌人	115
151	嫉妒是心灵的“恶性肿瘤”	116
152	精神刺激让你易得病	117
153	过度紧张是健康的“杀手”	118
154	千万别让愤怒成为习惯	119
155	过于敏感危害你的健康	119
156	“购物狂”其实也是一种病	120
157	过分害羞无益健康	121
158	眼泪是缓解压力的妙方	122
159	宽容是心理健康的“维生素”	122
160	每天笑15分钟对心脏有益	123
161	哭泣不要超过15分钟	124
162	心情舒畅，远离焦虑症	124
163	善良帮你提高抗病力	125

164	有色食物帮你找回好心情	126
165	调节情绪有方法	127

第8章 家电卫生，别让科技产品毁了你的健康 129

166	5类食物让你远离辐射	130
167	警惕新型电脑病——鼠标手、键盘腕	131
168	液晶显示屏也伤眼	132
169	不要被电脑“毁容”	132
170	用电脑时每分钟最好眨眼20次	133
171	键盘也要定期大扫除	133
172	让仙人球帮你防辐射	134
173	电脑应该放在窗户边	135
174	远离电脑的“后脑勺”	136
175	用微波炉要防微波	136
176	让这些东西远离微波炉	137
177	空调使用不当易中风	138
178	迷恋空调要不得	139
179	用洗衣机洗衣服不能大杂烩	139
180	冰箱保鲜，但不保险	140
181	提防“冰箱综合征”	141
182	看电视时要常开窗	142
183	植物与电视在一起会伤“和气”	143
184	你不能不防的电话污染	143
185	有些人不宜用手机	144
186	如何最大化降低手机的辐射	145



第9章 注重细节，让健康远离“十面埋伏” 147

187	坐着打盹事小危害大	148
188	饮酒会使大脑萎缩	148
189	开快车易诱发疾病	149
190	有碍健康的6种生活方式	150
191	起床后不宜立即叠被子	151
192	晚上洗头容易患病	151
193	蹲厕所看书报易得痔疮	152
194	用香皂洗乳房弊端多	153
195	运动不能用劳动取代	153
196	长期使用卫生护垫易得阴道炎	154
197	饭后立即刷牙会损伤牙齿	154
198	别让大脑长期负重	155
199	不要随便挖耳屎	156
200	长期饱食损害大脑	157
201	车上吃东西害处多	157
202	浓茶解酒=火上浇油	158
203	洗脸时要注意“四不该”	159
204	珍惜口中的唾液	159
205	总跷二郎腿，易得四种病	160
206	过度节俭也不利于健康	161
207	长期淋浴不能满足健康的需要	162
208	消除脑疲劳不能靠睡觉	163

第10章 养生保健，让健康之树常青 165

209	把握好养生的最佳时间	166
-----	------------	-----

210	健康保健的最好时间段	166
211	日常生活巧妙健身	167
212	擦胸可以提高免疫力	168
213	梳头养生妙不可言	169
214	科学排尿少患癌症	169
215	天冷洗澡应先洗脚	170
216	“秋冻”也要讲方法	171
217	春天养生先护肝	172
218	春季防感冒，经常吃蜂蜜	173
219	春季提防旧病回头	173
220	夏季别让脚受凉	174
221	夏季养生，以“清”为主	175
222	“凉茶”让你清凉一夏	176
223	秋季养生重在三个阶段	176
224	秋季养生先养肺	177
225	秋季“护胃”重在五点	178
226	秋季里不让三个部位受凉	179
227	冬季吃枣，可防衰老	180
228	冬季养生适宜喝的汤	181

第11章

健康排毒，让你无毒一身轻

183

229	我们身上的“毒”从哪里来	184
230	看看你身上有没有“毒”	184
231	我们自身的排毒机器	185
232	慎用损害健康的排毒法	186
233	不要陷入排毒误区	187





234	日常生活中的排毒食品	188
235	排毒, 运动是关键	189
236	不能忽略的药物排毒	190
237	最好的体内环保——断食排毒	191
238	食物之毒, 定要排除	192
239	自然排毒才是最好的	193
240	清刷皮肤, 有效排毒	194
241	深呼吸可以排毒	195
242	巧除人体内的粉尘	195
243	眼睛同样需要排毒	196
244	饮水可助肾脏排毒	196

第 12 章

足部按摩, 让你不再受病魔侵扰 199

245	足部按摩应注意的问题	200
246	有些人不宜足部按摩	200
247	身体不适, 按压脚底找患处	201
248	按摩脚心, 祛除百病	202
249	想要美容, 就从按摩脚心开始	203
250	赤足健身也有禁忌	203
251	抓住最佳的足部按摩时间	204
252	祛除疲劳试试足部按摩	204
253	想要消除头痛, 进行足部按摩	207
254	糖尿病患者的福音——足疗	208
255	感冒了先做足部按摩	209
256	足疗帮你摆脱失眠的痛苦	210
257	足部按摩可以防治心脏病	211



第13章 人在职场，健康工作每一天 213

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 258 | 送给上班族的饮食妙方 | 214 |
| 259 | 上班族早点要吃好 | 215 |
| 260 | 工作午餐要遵循“五不主义” | 215 |
| 261 | 饭局越多，对健康的危害越大 | 216 |
| 262 | 吃点鸡肉，缓解工作劳累 | 217 |
| 263 | 上班路上不宜补觉 | 218 |
| 264 | 正确打造办公室“环保” | 218 |
| 265 | 写字楼里也可以养生 | 219 |
| 266 | 办公室里巧健身 | 220 |
| 267 | “热恋”办公桌易患颈椎病 | 221 |
| 268 | 影响健康的“复印机病” | 222 |
| 269 | 对付“星期一综合征”有四招 | 223 |
| 270 | 亚健康在靠近你吗 | 224 |
| 271 | 五招帮你走出亚健康 | 225 |
| 272 | “亚健康人”需要的运动处方 | 226 |
| 273 | 找出白领男人的压力源 | 226 |
| 274 | 工作压力，让它“寿终正寝” | 227 |
| 275 | 告别“快节奏综合征”，享受慢生活 | 228 |
| 276 | 几招帮你找回上班好心情 | 229 |

第14章 防范“过劳”，别让疲劳透支你的健康 231

- | | | |
|-----|----------------|-----|
| 277 | “过劳死”是怎么一回事 | 232 |
| 278 | “过劳死”最“青睐”的是谁 | 232 |
| 279 | 你是否在“过劳死”的边缘徘徊 | 233 |

