

饮食健康提醒 运动健康提醒 睡眠健康提醒 衣着健康提醒



现代生活健康提醒

主 编 杨晓光 赵春媛

 中国社会科学出版社

现代生活健康提醒

主 编 杨晓光 赵春媛
编 委 董 杰 王凤秋
赵春芳 朱天宇

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代生活健康提醒/杨晓光, 赵春媛主编. - 北京: 中国
社会出版社, 2008. 6

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2218 - 4

I. 现... II. ①杨... ②赵... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079999 号

书 名: 现代生活健康提醒

主 编: 杨晓光 赵春媛

责任编辑: 杨建萍

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.875

字 数: 145 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 12.80 元

前 言

关于健康，时下有一句话可谓精辟：“你的健康是你的事，我的健康是我的事，我们的健康却是国家的事。”显而易见，没有民众的健康，就没有社会的小康。这已是不争的现实和人们的共识。而人的健康，除了先天的遗传基因，更重要的是取决于后天的生存环境、生存条件、生存状况以及由此产生的诸多物质的和精神的因素。这些因素往往为人们司空见惯却又熟视无睹，往往为人们习以为常却又良莠不辨，以致于无形中影响了自身的健康，又经日积月累，对身心造成了戕害。殊不知，真正的健康就来自于生活之中，健康的积累，也正源于生活的细节，而这细节，恰恰包含在日常的方方面面。

特别是近年来，随着现代化的进程，各个年龄段、各种职业的人们的生活环境、生活内容、生活习惯也在与时俱进，需要面对的现实已是今非昔比，对人们的健康提出了新的挑战。缘此，我们围绕着现代生活的变化，精选了大量相关的资料汇成此书，从细微之处提醒人们：为了健康，该做什么，不该做什么；应该怎么做，不该怎样做。

全书分为：“饮食健康提醒”、“运动健康提醒”、“睡眠健康提醒”、“衣着健康提醒”四部分，分门别类、分条缕析地介绍了既深入又浅出、既实用又易行的相关知识，相信会对百姓健身养生大有裨益。

本书编撰过程中，根据内容的需要，归纳、整理、改编、利用了一些现成的资料，在此特别说明并向这些资料的原作者表示深深的谢意。希望相关人士见到此书后与我们取得联系，以便致酬。

编 者

2008 年 5 月

目 录

饮食健康提醒

喝水不够,大脑会迟钝	1	八种人不宜饮咖啡	9
饮水的最佳温度	1	怎样正确喝牛奶	10
有效的喝水方法	2	饮用酸奶要注意什么	11
五种水千万不能喝	2	豆浆比牛奶好	12
矿泉水喝多有危害	3	喝豆浆的宜与忌	13
矿泉水不宜煮沸喝	4	女性常喝可乐易得骨质疏松	13
长期喝纯净水易致心脑血管疾病	4	蜂蜜不宜开水冲	14
温泉水不宜饮用	5	蜂蜜不宜与哪些食物同食	14
绿茶的特殊保健作用	5	打呼噜应少喝酒	14
女性“五期”不宜饮茶	6	嗜酒易患胆结石	15
保温杯沏茶有损健康	6	经常喝酒容易肥胖	15
大麦茶有助消化	7	嗜酒易患精神病	15
喝白茶少中暑	7	大口喝酒易诱发肠癌	15
喝草药茶注意护齿	7	夜间饮酒有损健康	16
苦丁茶非人人皆宜	8	饮酒时不宜吃的食物	16
银杏叶不能当茶饮	8	混合酒更易喝出脂肪肝	17
时尚花茶应慎喝	9	抠喉咙解酒易导致胃出血	17
咖啡最好中午喝	9	停止酗酒受损脑功能可部分恢复	17



戒酒过猛可引发心脏病	18	蟾蜍有毒切勿食用	26
入夏喝啤酒不宜太冰	18	适量吃鸡蛋好处多	27
啤酒喝太多易得肺癌	18	女性天天吃鸡蛋不利健康	27
红酒兑雪碧伤胃	18	婴幼儿吃鸡蛋两不宜	28
白葡萄酒养心护肺	19	营养鸡蛋不可随便吃	28
洋酒兑绿茶伤胃	19	常吃茶叶蛋损健康	29
喝米酒增强记忆力	19	六种鸡蛋不能吃	29
常饮黄酒抗衰老	19	吃咸鸭蛋能补钙铁	30
吃肉太少易引起贫血	20	血压高慎食松花蛋	30
吃深色猪肉更有利于健康	20	肥鱼有益于肾脏	31
吃煎炸咸肉有害身体	20	沙丁鱼可抑制乳腺癌	31
常吃腌肉制品伤肺	21	吃鱼带鱼骨营养更丰富	31
吃动物肝脏当心骨质疏松	21	吃鱼过量伤眼睛	32
猪肺含毒量居内脏之首	21	哪些患者不宜多吃鱼	32
猪胆有毒切勿食用	21	多吃鱼松可引起氟中毒	33
吃狗肉要注意什么	22	不能空腹吃鱼	33
吃羊肉要注意什么	22	常吃水煮鱼的五大隐患	33
烤羊肉串比苏丹红危害大	23	鱼头不宜下火锅	34
鸡肉能增强免疫力	23	烤鱼不可多吃	34
吃乌鸡延缓人体衰老	23	鱼干要少吃	35
感冒不宜食用鸭肉	23	多吃鱼翅对身体有害	35
老人不宜吃烤鸭	24	哪些人不宜吃甲鱼	36
鹅肉营养价值高	24	常吃海鲜易患鼻咽癌	37
慎吃鸡鸭鹅鱼头	24	常吃海鲜不利生育	37
冬季少吃兔肉	25	吃虾应注意什么	37
不能吃的动物部位	25	食蟹六禁忌	38
吃蚕蛹不当会中毒	26	哪些人不宜吃螃蟹	39



吃海参的宜与忌	40	多吃豆腐也有弊	58
女性吃海藻养颜又补铁	40	多食冻豆腐可降胆固醇	58
冬吃海带助御寒	41	血豆腐不是“血管清道夫”	59
多吃海带保护乳房	41	豆腐乳应蒸 15 分钟后再吃	59
蔬菜颜色不同保健功能有别	41	臭豆腐不宜多吃	60
秋季吃辛辣蔬菜要适量	43	长期吃一种油易使脂肪酸失衡	60
冬季吃点凉菜好	43	豆油不能生吃	60
消化功能不好不宜多吃蔬菜	43	每天每人食油别超过 25 克	60
有些蔬菜不宜生吃	44	酱油分两种混用损健康	61
剩菜回锅毒素更多	45	盐吃多了易长皱纹	61
吃了这些菜别晒太阳	45	过度低盐饮食也有弊	62
吃腌制菜应同时吃点蒜	45	喝醋保健不可取	62
采食野菜六注意	46	五种人不宜吃醋	62
看颜色吃水果	47	少吃糖可换回 15 年寿命	63
对症吃水果	47	空腹吃糖易患眼疾	64
水果不能当饭吃	49	女性喜甜须防四种病	64
哪些水果不宜空腹吃	49	以蜜代糖更保健	65
烂水果不烂部分也有毒	50	婴儿不宜吃蜂蜜	65
长期饭后吃水果易致便秘	51	人参蜂王浆并非人人皆宜	65
水果不宜榨汁喝	51	咀嚼口香糖别超过 15 分钟	66
警惕被“炮制”的水果	51	巧克力的防心脏病	67
鲜花不可随便吃	53	过多摄入味精的危害	67
食用坚果须注意什么	54	涮火锅别超过一个半小时	68
哪些人不宜吃花生	55	吃火锅的禁忌	68
多味瓜子不宜多吃	56	哪些人不宜吃火锅	69
芝麻缓解眼睛干涩	57	巧喝汤有益健康	70
搭伙“吃豆腐”增营养	57	不吃早餐害处多	70



不吃早餐有损女性容貌	71	女人吃全素老得快	81
早餐的“两宜与两不宜”	72	粗粮吃多了会降低免疫力	82
上班族午餐面食优于米饭	72	吃煤火烤食品易致癌	83
上班族午餐四不宜	73	吃方便面应注意什么	83
晚餐不当会导致八大疾病	74	粉丝不宜多吃	84
常吃夜宵有四害	75	燕窝不宜多吃	84
成年人吃零食要有谱	76	变声期不宜吃蜜饯	84
辨明体质再进补	77	慎食“色泽艳丽”的食品	85
保健品不适合青少年	78	吃山珍野味须防中毒	85
营养过剩比营养缺乏危害更大	78	五味偏重损健康	86
哪些营养不宜多	78	口味单一助减肥	87
长期饱食害处多	79	听音乐进餐有助消化	87
暴饮暴食影响女性智力	80	多嚼硬食有益健康	87
“辟谷”瘦身伤身体	80	吃饭时间太长容易得龋齿	88
女性吃得太少毛病反而更多	80	各类工种职业的营养保健	88

运动健康提醒

健身前应做哪几种体检	90	运动过度有损健康	94
运动切忌随意性	91	“运动低谷”时要减量	95
锻炼时间不宜过长	91	运动不当会贫血	95
运动中休息一下更减肥	91	哪些运动损害关节	95
运动间隔别超过五天	92	运动时保护好“三角区”	96
一种动作最多练八周	92	剧烈运动易伤肾	96
出汗多少不能衡量运动质量	92	依据血型选择运动	97
偶尔健身等于“暴饮暴食”	93	依据性格选择运动	97

依据年龄选择运动	98	抖空竹的健身作用	114
出现十种反应运动要暂停	100	呼啦圈健身注意什么	115
健身房里有误区	101	警惕瑜伽伤身	116
晨练不科学,傍晚锻炼效果好	102	打保龄球注意什么	116
酒后不宜运动	103	羽毛球运动的健身作用	117
运动后莫忘放松	103	太极柔力球调节人体平衡	118
运动后不宜立即洗澡	104	常荡秋千不腰疼	118
运动后半小时别化妆	104	跳健美操并非越快越好	118
运动后不宜立即吸烟	104	跳健美操不要穿紧身衣裤	119
运动后不宜立即吃饭	105	跳舞健身要防伤身	119
运动中喝矿泉水会更渴	105	跳舞毯健身应有度	121
运动前后别喝可乐	105	每天游泳 30 分可预防前列腺癌	122
运动后喝点酒能缓解疲劳	106	游泳时间不宜过长	122
怎样走路更健身	106	饱餐后游泳有害健康	122
踏石健身有禁忌	107	室内游泳易伤小孩儿肺	123
不良走姿影响大脑健康	108	登山运动注意什么	123
健康跑步怎样进行	108	“森林浴”健身要对症选树	124
不科学的跑步姿势	109	儿童运动十不宜	124
哪些人不宜长跑	109	青少年运动过度易贫血	126
跑步要注意保护膝关节	110	女性运动别忘戴胸围	127
跑步机健身注意什么	110	经期运动膝盖易受伤	127
跳绳运动的保健作用	111	哺乳期的女性不宜锻炼	127
跳绳运动注意什么	112	女性剧烈运动易致五大伤害	128
放风筝的保健作用	113	老人练“地书”要适度	129
练太极拳注意“四松”	114		



睡眠健康提醒

睡眠的黄金时间	130	“睡一半”比完全没睡更损健康	144
怎样才能睡个好觉	130	睡眠过多也是病	145
睡前不宜吃的六种食物	132	经常晚睡觉会导致器官衰竭	146
开灯睡觉降低免疫力	133	常睡懒觉有危害	146
睡觉莫“五戴”	134	长假恶补觉会越睡越累	148
降低体温助睡眠	134	如何摆脱睡眠紊乱	149
分段睡眠与健康	135	不可忽视睡眠中的“小动作”	149
裸睡防病益健康	135	怎样安排旅游睡眠	151
按时醒来身体好	136	睡眠方向与健康	152
怎样睡到自然醒	137	合理摆放睡床有助健康睡眠	152
醒后不宜马上起床	137	睡姿与健康	153
被闹钟叫醒相当于醉酒	138	根据身体状况选择睡姿	154
午睡六不宜	138	睡觉时不宜扬起双臂	157
部分老年人不宜午睡	139	睡姿不对易伤睾丸	158
孩子最佳的睡觉时间是晚上9点	139	趴着睡影响精子质量	158
青少年每天要睡够9小时45分钟	140	不利婴儿睡眠的八种方式	159
儿童晚睡影响身高	140	枕头适宜保健康	160
肥胖儿多睡有利保健	141	新生儿不必枕枕头	161
女性怎样睡出美丽来	141	幼儿宜用荞麦皮枕头	161
孕妇睡得好胎儿更健康	142	哪些人不宜用竹枕	162
更年期女性睡眠七注意	142	哪些人不宜用凉席	163
老人嗜睡应警惕	143	哪些人不宜睡电热毯	163
女性睡眠不足易患高血压	144	老人用电热毯危害多	164



六种习惯易致失眠	164	失眠试试“不想睡”疗法	167
自我暗示可减轻失眠	165	滥用安眠药更易睡不好	167
睡不着千万别勉强	166	八类人慎用安眠药	168

衣着健康提醒

戴帽子容易加重脱发	170	新生儿不宜戴手套	180
戴口罩有讲究	170	劣质丝袜损害健康	180
防寒不宜戴口罩	171	夏季,男士穿麻袜最健康	181
当心“衣领综合征”	172	袜口紧影响血压	181
脖子上不要挂“重物”	172	鞋对脚的影响	181
毛衣不能贴身穿	172	穿鞋不当影响食欲	182
哪些人不宜穿保暖内衣	173	长穿一双鞋易患脚病	182
当心“胸罩综合征”	173	穿高跟鞋可能减少怀孕机会	182
少女不适合戴钢圈文胸	174	中学生不宜久穿高跟鞋	183
塑身紧身害处多	174	爱穿靴子也得病	183
冷天穿短裙关节易老化	176	运动鞋不宜长期穿	184
新生儿衣服忌放樟脑丸	176	光脚穿凉鞋影响健康	184
男婴慎用尿不湿	176	穿“暴走鞋”易骨折	185
幼儿不宜穿开裆裤	177	穿气垫鞋影响足部发育	185
别给幼儿用松紧裤带	177	鹅卵石按摩鞋不能乱穿	185
老人不宜穿松紧带裤子	178	拖鞋不离脚易患扁平足	186
内裤又小又紧影响血液循环	178	穿人字拖鞋会伤脚	186
穿化纤内裤影响性功能	178	冬季穿鞋别太紧	187
红黑两色泳衣要少穿	179	买鞋最好试走5分钟	187
戴手套有讲究	179	足部“着装”禁忌	187



过度化妆有害皮肤	188	儿童慎用成人润唇膏	196
化妆太勤会使更年期提前	188	指甲油毒性大	196
美容谨防汞中毒	188	想怀孕别涂指甲油	197
自制面膜不能随便用	189	护肤品混着用更好	197
慎用高档化妆品	189	男人慎用女性护肤品	198
烫发最好选在晴天	190	多抹防晒品易致骨折	198
夏天慎用冷烫精	190	什么情况不宜戴隐形眼镜	199
烫发前后吃点维生素	190	长戴彩色隐形眼镜损角膜	200
哪些人不宜烫发	191	乱戴劣质太阳镜易染病	200
护发素必须冲干净	191	太阳镜弧度过大损伤视力	200
“刘海”过长易患近视	192	蓝色太阳镜容易伤眼睛	201
长期扎马尾辫易致斑秃	192	儿童不宜戴太阳镜	201
化学染发 = 慢性自杀	192	中老年人慎戴太阳镜	201
高温天气谨慎染发	192	树脂眼镜片应定期更换	202
哪些人不宜染发	193	水晶眼镜不宜戴	202
眉毛不能随便拔	193	戴老花镜宜早不宜迟	202
嫁接睫毛易引发眼疾	193	花镜度数减半戴	203
烫睫毛小心惹上结膜炎	194	老花镜片不宜太大	203
女性文眼线可能引发干眼症	194	戴首饰不当可致病	204
染发、文眉不慎会患红斑狼疮	194	戴钻戒手指会长斑点	204
哪些人不能文眉	194	戴假玉有损健康	205
不可随意穿耳洞	195	戒指最好戴戴摘摘	205
经常抹唇彩容易金属中毒	195	小儿不宜戴首饰	206
每天用润唇膏别超过3次	196		



饮食健康提醒

YIN SHI JIAN KANG TI XING



喝水不够，大脑会迟钝

一个健康的成年人每天应喝 6~8 杯（每杯约 240 毫升）水或其他饮料（如果汁、茶水等），否则极易出现脱水，对身体健康造成伤害。等觉得口干舌燥时，身体已有轻微的脱水。即便很轻微，也会损伤肝肾，导致疲劳、眼花、头晕，思考能力不断下降。

饮水的最佳温度

最佳的水温为 18℃~45℃。过烫的水不仅会损伤牙珐琅质，还会强烈刺激咽喉、消化道和胃的黏膜。长期饮用热水会导致各种器官起变化，比如说，喜欢 62℃ 以上热茶水的人的胃壁变得容易受损伤，所以大冷天喝的水也不宜超过 50℃。



有效的喝水方法

一口气喝完一杯水 真正有效的饮水方法，是指一口气将一整杯水（约 200 至 250 毫升）喝完，这样才可令身体真正吸收利用。如只随便喝一两口来止渴，对身体根本无济于事。

饮好水 尽量避免常饮蒸馏水，可选择优质的矿泉水。如可以的话，饮用碱性水对人体最有利。在家用滤水器过滤后煮熟再喝亦无不可。

空腹饮水 有效的饮水方法是在空腹时饮用，水会直接从消化管道中流通，被身体吸收。吃饱后才饮水，对身体健康所起的作用比不上空腹饮水。

能放能收 上班一族切勿以“常去厕所”为由而避免喝水。长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。

五种水千万不能喝

老化水 俗称“死水”，也就是长时间储存不动的水。常饮用这种水，对未成年人来说，会使细胞新陈代谢明显减慢，影响身体生长发育，中老年人则会加速衰老。许多地方食道癌、胃癌发病率日益增高，据医学家们研究，可能与长期饮用老化水有关。有关资料表明，老化水中的有毒物质也随着水储存时间的增加而增加。

千滚水 千滚水就是在炉上沸腾了一夜或很长时间的水，还有电热水器中反复煮沸的水。这种水因煮过久，水中不挥发性物质，如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这



种水，会出现暂时腹泻、腹胀，有毒的亚硝酸盐还会造成机体缺氧，严重者会昏迷惊厥，甚至死亡。

蒸锅水 蒸锅水就是蒸馒头等剩余的锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓度很高。常饮这种水，或用这种水熬稀饭，会引起亚硝酸盐中毒。水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

不开的水 饮用未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加21%~38%。

重新煮开的水 有人习惯把热水瓶中的剩余温开水重新烧开再饮，目的是节水、节煤（气）、节时。水烧了又烧，使水分再次蒸发，亚硝酸盐会升高，常喝这种水，亚硝酸盐会在体内积聚，引起中毒。

矿泉水喝多有危害

饮用过多矿泉水，会影响胃液的分泌和胃的消化机能，还会影响胆汁的形成和分泌，从而导致人体内的酸碱失调。

矿物质补充过多，会刺激肾脏和膀胱，增加肾脏和膀胱的负担。所以患有慢性肾炎、高血压、心脏病及伴有浮肿的病人不宜饮用矿泉水。

钙元素补充过多，会引起高钙血症，使人出现软弱无力、食欲不振、呕吐腹泻等症状，而且过量的钙可能导致肾结石，所以结石患者要少喝矿泉水。

锌元素补充过多，不但会影响到身体其他微量元素的正常



吸收和利用，还可能引起身体组织的损伤。

铁元素摄入过量，可能会引发肝硬化和糖尿病，急性铁中毒者还会休克，严重者有生命危险。

碘元素补充过量，会出现脱发、指甲变脆、易疲劳、胃肠功能紊乱、浮肿、不育等症状。

矿泉水不宜煮沸喝

饮用矿泉水时应以不加热、冷饮或者稍加温为宜，最好不要煮沸，因为矿泉水一般含钙、镁较多，有一定的硬度。常温下钙、镁呈离子状态，极易被人体所吸收，起到很好的补钙作用。而煮沸时钙、镁易与碳酸根生成水垢析出，这样既丢失了钙、镁，还造成了感官上的不适，所以矿泉水最佳饮用方法是在常温下直接饮用。

长期喝纯净水易致心脑血管疾病

纯净水属于低硬度、低矿物质含量的软水，甚至是极软水，含矿物质较少甚至不含矿物质。相对于自来水，长期饮用纯净水会导致血清镁元素水平的降低。镁参与影响细胞膜及线粒体完整性的几种生物学过程。近年来，许多研究证实饮水中镁浓度与高血压，动脉粥样硬化，缺血性心脏病，急性心肌梗死，以及脑血管病之间具有极大的相关性。另外，镁也是骨矿物质沉积所必不可少的因素。

鉴于镁在维持机体健康，特别是心脑血管正常功能方面的重要作用，长期饮用纯净水，很有可能会导致心脑血管疾病的