

健康在于细节

小事决定长寿



小事决定长寿

顾勇 陈丽娟 编著



活
食
动
性

生
饮
运
养

律
衡
度
情

规
均
适
怡

贵州教育出版社

小事决定长寿

健康在于细节

图书在版编目(CIP)数据

小事决定长寿/顾勇,陈丽娟编著. —贵阳:贵州教育出版社,2008.4

ISBN 978—7—80650—927—2

I. 小… II. ①顾…②陈… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031620 号

小事决定长寿

顾 勇 陈丽娟 编著

出版发行 贵州教育出版社

地 址 贵阳市黄山冲路 18 号 A 栋

(电话 8654672 邮编 550004)

印 刷 贵阳印刷厂

开 本 720mm×960mm 1/16

印张字数 17 印张 260 千字

版次印次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—80650—927—2/R·9 定价:29.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址:贵阳市永安寺街 29 号 电话:6618255 邮编:550001

序

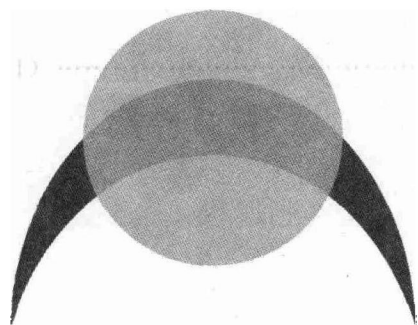
月有阴晴圆缺，人有生老病死。健康长寿，可以说是人类共同的愿望，人人都希望自己能“长生不老”。千百年来，人们一直在不停地探索健康长寿的密码。古代君王为追求长生不老，不惜花费任何代价，期使生命延长，但最终也只能取得“健康”两字罢了。人类的生命纵使随着医学的进步，在本世纪将可能巨幅增长，但还是有终了的一天。

这样说来，人类期望长寿就是不切实际的痴心妄想吗？不是的。据科学家的研究，人类的正常寿命应该是120岁，随着生活条件的改善，人类有望将寿命延长至150岁。可现实生活中，能够活到如此高寿者可谓凤毛麟角，一般人都难过百岁大关。但是不可否认，绝大多数人都可通过自己的努力达到或超过生命的极限。那么，如何才能健康长寿呢？

其实所谓长寿的密码，可能就藏在一杯淡茶或一颗小小的蒜头里……与那些显而易见的常识相比，健康细节最容易被忽略。人们向往长寿，但长寿必须健康。健康，长寿才有意义。不健康，长寿就会造成痛苦和灾难。要想健康长寿，规律生活、均衡饮食、适度运动、怡情养性是必须的，惟有如此，生活的每一天才能充满健康活力。

本书根据近年来医学专家提出的健康新理念，从日常生活起居、心理、运动、饮食、防病、用药等方面介绍了养生保健知识，力求知、信、行的统一，在健康中享受生活，在生活中累积健康。全文突出一个“细”字，既有一个个专题的系统介绍，又有一个个实用保健小常识的归集，信息量庞大，具有使读者知其所以然的广度和深度。

健康是什么？疾病是什么？人们为什么会生病？我们怎样才能长寿？其实健康并不是一种偶然，而是一种选择，我们每个人都可以选择健康，选择长寿。每个读者都可以从这本书中找到自己需要的内容，为自己找到通往百岁高寿的健康之路。



目录

第一章 饮食细节——小营养中的大健康

第一节 吃出健康好身体 (1)

黑色食品才是食中之王 / 1

吃鸡蛋,别让补品变废品 / 2

吃方便面,想说爱你不容易 / 4

早餐:鸡蛋+牛奶≠营养 / 5

减肥别越减越胖 / 6

少女初潮,别让钙质流失 / 7

贪吃荔枝,医生找上门 / 8

饭前喝汤,胜似良医开药方 / 9

多吃带馅食品好处多 / 10

吃柿子不注意患上胃柿石 / 11

十月萝卜土人参 / 12

原汤化原食 / 13

趁热吃,别吃出一身毛病 / 14

芝麻,美容养颜抗衰老 / 15

“吃苦”吃出好身体 / 16

揭开“垃圾食品”的神秘面纱 / 17

第二节 吃好,还需要喝好 (19)

液体面包也不能纵情饮用 / 19

大汗淋漓时别喝冷饮 / 20

饮料终究不能代替水 / 21

君不可一日无茶 / 22

沸水沏绿茶,色香味差 / 23

不要用保温杯泡茶 / 24

淡茶一杯,无是无非 / 24

水,也不能豪饮 / 25

白开水是最好的饮料 / 26

饮用生泉水,当心肠胃病 / 27

蒸锅水有毒不能喝 / 28

喝咖啡大有学问 / 29

饮酒助眠其实睡眠差 / 30

茶叶最好放一放再喝 / 31

牛奶虽好不能随便喝 / 32

豆浆可与牛奶相媲美 / 34

什么时候喝酸奶最好 / 35

高血压病人宜喝牛奶 / 36

第三节 烹饪得当,寿命更长 (37)

蔬菜不一定越新鲜越好 / 37

蔬菜先洗了再切 / 38

淘米次数多,营养损失大 / 39

茶水煮饭,营养保健 / 39

怎样把维生素留住 / 40

炒菜油多也坏菜 / 41

炒菜放味精的科学 / 42

煮粥不要放碱 / 43

炒青菜时放盐不要太早 / 44

- 炒豆芽不妨放点醋 / 44
- 猪肝尽量炒老点 / 45
- 食品解冻后不要再存放 / 46

第四节 让你越吃越不健康的饮食误区 (47)

- 长期吃素其实并不好 / 47
- 酒足饭饱,健康堪忧 / 48
- 边看书边用餐不利健康 / 50
- 用牛奶送服药物害处多 / 51
- 饭后一支烟,赛过活神仙? / 52
- 水果不要在饭后立即吃 / 53
- 坏姜并非不坏味 / 54
- 多吃盐,力气大? / 55
- 老人不宜常吃汤泡饭 / 56
- 坐月子不能吃得太精细 / 57

第二章 居家细节——给生活增添活力

第一节 起居有常健康有保障 (59)

- 按时睡眠身体才能好 / 59
- 长期熬夜导致免疫力下降 / 60
- 睡前需做几件事 / 61
- 睡前有哪些禁忌 / 63
- 常见太阳利身心 / 64
- 早晨赖床五分钟有益 / 65

第二节 温度湿度都要适宜 (66)

- 盛夏酷暑保平安 / 66
- 防寒别忘戴帽子 / 68
- 冬季如何让室内不干燥 / 68
- 加湿器使用不当亦会致病 / 70

空调避暑危机四伏 / 71
夏季风扇伴眠危害大 / 72

第三节 别让室内空气成毒气 (74)

如何净化室内空气 / 74
小心窗帘中的甲醛污染 / 75
新房不宜立即入住 / 76
这几种花卉室内不宜养 / 77
豪华装修埋下健康隐患 / 79
家庭装修的“绿色”守则 / 80
开窗通风也是一门学问 / 81

第四节 干净的家也有卫生死角 (83)

电话机要常消毒 / 83
小心饮水机成为健康的污染源 / 84
使用马桶时也要注意卫生 / 85
电脑键盘可能是藏污纳垢之地 / 87
隔夜水龙头藏病菌 / 88
家居生活要注意防尘 / 89
浴室需要经常呵护 / 90
洗衣机里霉菌知多少 / 91
蟑螂满地爬,药罐手中拿 / 92
正确的家居消毒防疾病入侵 / 94

第五节 远离万紫千红的衣料病 (95)

不合格的衣料危害多 / 95
新内衣裤洗干净再穿 / 96
买衣服别挑太花哨的 / 97
老年人穿衣忌“三紧” / 97
女性的五种有害着装方式 / 98
男性别总穿紧身牛仔裤 / 99

衣服最好不要干洗 / 100

第六节 居家禁忌不可不知 (102)

不要在居室里养宠物 / 102

蚊香经常使用不利健康 / 103

冬季不要长时间使用电热毯 / 103

家电久不擦,电磁辐射大 / 105

这些家电不宜进卧室 / 106

不能无节制地看电视 / 107

当心暖水瓶里的污染 / 108

第三章 两性细节——增强你的魅力

第一节 男性的健康枕边语 (110)

久坐沙发谋杀你的生育能力 / 110

吸烟会降低男性性功能 / 111

经常用笔记本电脑影响生育 / 112

常洗桑拿可导致不育 / 113

运动有益于男性性功能 / 114

男性纵欲会降低免疫力 / 115

男性不要随意拔胡子 / 116

留长胡须看似潇洒实不健康 / 117

男子骑车车座不要过高 / 118

男性乱吃会不育 / 119

不要与别人共用剃须刀 / 120

男人有泪须轻弹 / 121

男性也需警惕乳腺癌 / 121

中年男性要警惕前列腺肥大症 / 123

男性要经常自我检查睾丸 / 124

男人别忽视了下半身的卫生 / 125

目 录 第二节 女性的健康枕边语 (126)

- 女性别用肥皂洗下身 / 126
- 孕妇不可性生活过度 / 127
- 女性月经期有什么禁忌 / 128
- 月经不调,药不宜乱吃 / 130
- 月经紊乱,小心卵巢疾患 / 131
- 不良习惯降低女性性欲 / 131
- 女性别随便用性激素 / 133
- 服用口服避孕药需要注意什么 / 134
- 女性应多喝红糖水 / 135
- 外阴瘙痒别私自用药 / 136
- 卫生巾要两小时更换一次 / 137
- 乳房自检,未雨绸缪 / 138
- 女性生育年龄不宜超过 30 岁 / 139

6 第三节 警惕两性健康中的红灯 (140)

- 性生活中要当心避孕套过敏 / 140
- 性生活后不要马上喝冷水 / 141
- 小心精液过敏 / 142
- 身体疲劳时不要进行性生活 / 143
- 便秘影响你的性功能 / 144
- 忍精不射危害健康 / 145
- 体外排精弊端多 / 147
- 利用洗澡可以增强性功能 / 148
- 锻炼 PC 肌令性生活更完美 / 149
- 不可乱服壮阳药 / 150

第四章 疾病用药的细节——告别药不离口

第一节 家庭小药箱配备大学问 (152)

- 哪些药物会偷走你的营养 / 152

- 用药不一定非要用新药 / 153
- 怎样贮存药品 / 154
- 如何处理剩下的药品 / 155
- 红霉素什么时候服用最好 / 156
- 煎煮中药,你会吗 / 156
- 怎样正确使用眼药水 / 158

第二节 做家人的保健大夫 (159)

- 得了哪些病需要补钙 / 159
- 便秘时的自我按摩 / 160
- 感冒患者宜采用“干浴头面法” / 161
- 失眠的自我调治 / 162
- 如何不再受头痛的困扰 / 163
- 姜可预防晕动病 / 165
- 扭伤不要马上贴膏药 / 166
- 鼻出血的急救妙法 / 166
- 如何预防中暑 / 167
- 关节炎可以这样“吃”掉 / 169
- 胃下垂的不吃药疗法 / 171
- 盛夏更应预防感冒 / 172

第三节 疾病患者的生活禁忌 (173)

- 高血压病禁忌多吃盐 / 173
- 高血压、冠心病忌寒冷 / 175
- 哪些病人应少饮酒 / 176
- 哮喘病人远离致敏食物 / 177
- 哮喘病人尽量不要穿羽绒服 / 178
- 肾病病人要适量喝水 / 179
- 感冒患者不可剧烈运动 / 180
- 眼病患者要少吃大蒜 / 181
- 溃疡病患者少服小苏打 / 182

目 录	第四节 千万不能这样用药	(183)
	失眠不可依赖安眠药 / 183	
	切忌滥用止泻药 / 184	
	咳嗽切莫急于止咳 / 185	
	胃痛切忌服用止痛片 / 186	
	服用维生素应适量 / 186	
	老年人服药要当心 / 188	
	服药不可不按时 / 189	
	药片干吞害处无穷 / 190	
	药物能否和茶水同服 / 191	
	有些药在服用期间忌饮酒 / 192	
	不要躺着服药 / 193	
	不要用果汁服药 / 194	

第五章 运动细节——使锻炼事半功倍

第一节 选择运动时间不能盲目	(195)
一天中的运动黄金时间 / 195	
运动不是越早越好 / 196	
睡前运动要悠着点 / 197	
晨练中的不宜 / 198	
这些时候还是不运动好 / 199	
饭后百步走并不健康 / 200	
第二节 别让运动地点暗藏杀机	(202)
健身房可能是暗藏杀机的场所 / 202	
在马路边运动只会适得其反 / 203	
适宜在室内进行的锻炼项目 / 204	
室内锻炼要注意哪些问题 / 205	
第三节 选择适合自己的运动方式	(206)

- 冬季长跑要注意什么 / 206
- 倒走有趣亦可健身 / 208
- 保持健康的钥匙——跳跃 / 209
- 试试这些有益健康的小动作 / 211
- 伸展运动宜常做 / 212
- 运动千万不能过量 / 214
- 怎样进行有氧运动 / 215

第四节 运动不可忽视的一些细节 (216)

- 运动前千万别忽视了热身 / 216
- 千万别带着妆运动 / 217
- 运动时穿衣不要太紧 / 219
- 饱餐后别游泳 / 219
- 运动后不宜“急刹车” / 220
- 运动后等一会再洗澡 / 221
- 运动后要及时更换内衣 / 222
- 运动后疲劳怎么办 / 223

第六章 心理健康细节——精彩人生自己把握

第一节 别做情绪的“苦行僧” (225)

- 学会宽容使你不悦的人 / 225
- 心情不好,试着跑一跑 / 226
- 如何消除不快情绪 / 227
- 幽默,最省钱的保健医生 / 229
- 好情绪可以战胜癌症 / 230

第二节 孤独寂寞并不全是美 (231)

- 抑都是你身边的“地雷” / 231
- 寂寞有害健康 / 233
- 战胜孤独和寂寞 / 234

谨防冬季抑郁症 / 236

产后抑郁的防治 / 238

第三节 自信的人才最健康 (240)

自卑——早衰的催化剂 / 240

如何培养乐观的情绪 / 242

怎样让自己自信起来 / 243

学会面对挫折 / 244

第四节 别让紧张绷断你的心弦 (246)

适度紧张有益无害 / 246

压力和紧张会毁掉女人容颜 / 247

心理压力太易患口腔溃疡 / 248

过度紧张给你带来疾病 / 249

卸掉紧张的枷锁 / 251

应付紧张状态的三种策略 / 252

第五节 愤怒,不能过度也不能压抑 (253)

愤怒给你的健康带来坏处 / 253

改变偏激急躁脾气 / 254

如何转移你的怒火 / 255

克制愤怒损害健康 / 256

第一章 饮食细节

——小营养中的大健康

第一节 吃出健康好身体

黑色食品才是食中之王

俗语道，“民以食为天”。平常我们吃的食物五颜六色，香气四溢，惹得人食欲大动。可是，你知道吗，看上去不起眼的黑色食品才是食中之王呢！

什么是黑色食品

自然界天然食物的营养与它们的颜色休戚相关，色彩越深，则食物的营养价值越高，尤其是含蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素以及人体所必需的钙、铁等无机盐都比普通食物高，且营养结构合理，保健作用大。

有人将食品划分为4类：白色食品、红色食品、绿色食品和黑色食品。“白色食品”包括大米、白面、猪油等含色素少的食品，它们的营养价值相对较低，而热能相对较高；“红色食品”主要是含血红素的各种肉类，它们含有较多的铁质，但同时含高脂肪高热量，摄入过量时对健康不利；“绿色食品”主要是含叶绿素的各种新鲜蔬菜，它们含有大量纤维素、维生素和矿物质。目前受到人们提倡的“黑色食品”主要指那些自然颜色比较深、营养价值高、对调节人体机能特别有益的一些食品，主要是指黑芝麻、黑米、黑枣、黑大豆、黑木耳、海带、香菇、发菜、乌骨鸡、豆豉等。

黑色食品的营养价值

黑色的大豆、黑色的米、黑色的枣、黑色的海带紫菜、黑色的木耳、黑色的芝麻……这些黑色食物据说营养丰富,保健作用强,不仅能够补充营养,还有防病抗癌的功效。难道颜色与食品的价值真的有关系吗?答案是肯定的。

与同类的白色品种相比,黑色食品的营养素含量高,种类均衡,黑色动、植物食品中蛋白质的含量比较丰富,黑色植物食品脂肪含量较高,且含脂肪酸,有利于营养脑细胞,防止胆固醇沉积,它们还含较丰富的B族维生素,特别富含我国膳食结构中容易缺乏的维生素B₂。

黑色食品中还含有人体需要的多种微量元素,其中锌的含量惊人,对于处在生长、发育阶段的青少年来说,选择食用一些动植物黑色食品,补充生长、发育所需的营养,对人有好处的。

黑色食品除了具有这些营养元素之外,也有很高的保健价值,黑色食品中除了含有维生素和微量元素,所含的黑色素也发挥了其特殊作用。它能起到清除人体内自由基的作用,平衡内分泌及防止早衰,具有补肾暖身、防衰老、乌发美容等功效。

淘黑米不要过度清洗

淘黑米时不要过度的清洗,不要用手使劲搓,因为黑米的营养成分大多都集中在黑米的皮上,实际上黑米里面也是白色的,营养全部集中在黑色的外皮上。

吃鸡蛋,别让补品变废品

鸡蛋是人们所喜爱的一种营养丰富的食物,尤其是它所含的蛋白质是天然食物中最优秀的蛋白质,具有各种必需的氨基酸,并且容易为人体所利用。蛋黄中含有维生素A、B₁、B₂、D及尼克酸和多种人体所必需的无机盐。一个鸡蛋平均重50克,却含蛋白质5克左右,脂肪5克左右,钙约30毫克,铁约1.5毫克。所以说,鸡蛋算得上是一种高营养食品,是小儿、老人、产妇以及肝炎、结核、贫血患者、手术后恢复期病人的良好补品。

但是如果不能科学地吃鸡蛋,补品就会变为“废品”,甚至是“毒品”,吃得不科学,一样会对身体造成伤害。

如何正确地吃鸡蛋

1. 生吃鸡蛋:有人认为生吃鸡蛋最营养,可以败火,实际这是不科学的。生吃鸡蛋既不卫生,又会影响人体对维生素 H 的吸收和利用。因为生蛋清中有一种抗生物素,能使维生素 H 失去活性,故多吃生蛋清,会造成维生素 H 的缺乏,从而影响人体中脂类的代谢,易患皮肤病。至于那些经过孵化、但还没有孵出小鸡的“毛鸡蛋”,就更不卫生了。

2. 开水冲鸡蛋:另外,有人喜欢用开水冲鸡蛋吃,这也不好,因蛋壳表面细菌很多,在一定条件下,蛋内也会受到污染,鸡蛋没有经过高温煮,蛋清、蛋黄没有凝固,既不卫生,也不易消化。

3. 油炸鸡蛋:若用油炸鸡蛋呢?则也因油温过高,会使部分蛋白焦糊而影响消化。油煎鸡蛋过老,边缘会被烤焦,鸡蛋清所含的高分子蛋白质会变成低分子氨基酸,这种氨基酸在高温下常可形成有毒的化学物质。

所以,鸡蛋应该煮熟吃,特别是婴儿和体弱的病人,最好吃蒸鸡蛋和打蛋花汤为好,煮鸡蛋如果煮得不太老,还是比较容易消化的。鸡蛋煮得时间过长,蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合生成难溶的硫化亚铁,很难被吸收。营养学专家认为,鸡蛋以沸水煮 5~7 分钟为宜。

吃鸡蛋时,要注意细嚼慢咽,否则会影响吸收和消化。不过,对儿童来说,还是蒸蛋羹、蛋花汤最适合,因为这两种做法能使蛋白质松解,极易被儿童消化吸收。

茶叶蛋应少吃,因为茶叶中含酸化物质,与鸡蛋中的铁元素结合,对胃起刺激作用,影响胃肠的消化功能。

每天吃多少鸡蛋最好

一个中等大小的鸡蛋约可供 6.3 克蛋白质,如果鸡蛋吃得过多,势必影响其他食物的摄取,容易造成营养上的不平衡,尤其是会导致铁和钙的不足,过多的蛋白质也会加重肝、肾的负担。

在一般情况下,老年人每天吃 1~2 个比较好。对于青年和中年人,每天可吃 2~3 个鸡蛋;少年和儿童,由于长身体,代谢快,每天也可吃 2~3 个,不能再多。

健康小提示

炒鸡蛋忌加味精

鸡蛋本身含有多量的谷氨酸及一定量的氯化钠,如果在炒鸡蛋时放味精,加热后这两种物质会生成一种新的物质——谷氨酸钠,它就是味精的主要成