

细节 决定 健康

Xixiejue ding jian kang

在过去的一个世纪里，不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染疾病，成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

细心防范健康九大隐患

万象◎编著 | wanxiang

我们一定要“细心防范”，一定要注意那些潜伏在我们身边的隐形杀手，自觉地校正我们的行为。只有这样，我们才能拥有健康的体魄



在过去的一个世纪里，不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染疾病，成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。生活方式病就是自己的不良生活方式积累形成的。如果你年轻时不注意培养健康的生活方式，就会陷入“前半辈子以命换钱，后半辈子拿钱换命”的境况。生活方式病的最好医生就是你自己。在日常生活中，我们一定要“细心防范”，一定要注意那些潜伏在我们身边的隐形杀手，自觉地校正我们的行为。只有这样，我们才能拥有健康的体魄。

细节决定健康

在过去的二个世纪里，不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染疾病，成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关，而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

细心防范健康九大隐患

万象◎编著 | wanxiang

我们一定要“细心防范”，一定要注意那些潜伏在我们身边的隐形杀手，自觉地校正我们的行为。只有这样，我们才能拥有健康的体魄。



中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康 / 万象编著. —北京: 中国工人出版社, 2008. 7
ISBN 978 - 7 - 5008 - 4129 - 6

I. 细… II. 万… III. 保健 - 普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 089546 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑室)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 220 千

印 张: 22. 25

定 价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前 言

随着社会的发展和进步,人们的物质和精神生活都得到了极大的改善,可是,越来越多的人感到健康正一点点地离自己远去。人们少了对生活的忧虑,却多了对健康的担心。对此,有关专家一再提醒现代人:要提倡科学文明的生活方式。专家的提醒是有很强的针对性的,在日常生活中,由于大多数人不够“细心”,随心所欲地生活,导致了“生活方式病”的频繁发生。

生活方式病是指由于人们衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为,以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致躯体或心理的疾病,称之为生活方式病。

如今,与生活方式有关的疾病已对人们的健康产生了极其不利的影响。在以农业生产为主的国家和社会里,生产力水平低,物质生活贫乏,人们的健康主要受传染病、寄生虫病和营养缺乏等疾病的危害;而在以工业生产为主的国家和社会,生产力水平较高,物质生活富裕,人们的健康则主要受心血管疾病、恶性肿瘤、营养过剩和遗传性疾病等疾病的威胁。这就是“穷有穷病,富有富病”。在这两种社会形态下,疾病的发生,虽然受各种因素的影响,但有一个共同的因素,就是与人们缺乏必要的卫生保健知识,以及生活方式存在不健康不科学的因素有很大关系。根据世界卫生组织的估计,发达国家75%的成年人处于患一种以上非传染病的危险之中,而发展中国家既有传染病的威胁,又有“人为疾病”即非传染病的蔓延,这源于生活方式的选择,主要是由于食物太咸、脂肪过多、缺乏锻炼和污染的空气引起。

现代生活方式病主要表现在如下几个方面:

1. 由于心理情绪紧张刺激增加、饮食营养结构不合理、环境的污



染、吸烟饮酒等多方面的因素,导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等因果性疾病发病率增高,成为早亡、致残的重要原因。

2. 由于现代生活节奏加快,时空观念、竞争观念增强,独生子女及离退休职工增多,生活中紧张刺激增加,心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病因素,引起了一些心理情绪反应性疾病如临考紧张综合征、离退休生活不适应、情绪性腹泻等。

3. 由于缺乏美容化妆的卫生知识,接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎、戴耳环引起的感染等发病率在女青年中明显增加。

4. 现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳镜病等在男女青年中较常见。

5. 养鸟、养猫、养狗等宠物导致动物传染的疾病增多,尤其是狂犬病已在许多地区呈散发性流行。

6. 吸烟人数大增,已成为肺癌、心脑血管病的重要因素;酒精中毒经常发生。

7. 在脑力劳动者中间,由于久坐、用眼、用脑等,造成脑力疲劳,视力疲乏较常见。

在过去的一个世纪里,不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染疾病,成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有 45% 与生活方式有关,而死亡的因素中有 60% 与生活方式有关。

不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病有关,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。原来以老年患者为主的高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病,现在已经有“年轻化”的趋势。专家已经向北京人发出了警告:1/3 北京人都患有生活方式疾病,它正在以快速蔓延的方式侵袭着每一个人……

其实,对于生活方式病,真正的危害不是来自疾病本身,而是来自日常生活中对危害健康的因素认识不足,不懂得生活方式与疾病的关系,脑子里还没有“健康生活方式”的概念。这才是今后生活方式病对人类真正的威胁所在。



我们一直都在强调,要有健康的生活方式。什么是健康的生活方式呢?其实很简单,就是从日常生活点滴做起,从改变吸烟、酗酒等不良的生活习惯做起,从合理安排膳食结构做起。专家说“一个人20年前的生活方式决定20年后的身体状况”,就是告诉我们,生活方式疾病的形成是一个漫长的过程,人人都是20年后自己身体状况的主宰者。再说简单点,生活方式病是怎样形成的?就是自己的不良生活方式积累形成的。如果你年轻时不注意培养健康的生活方式,就会陷入“前半辈子以命换钱,后半辈子拿钱换命”的境况。

谁是生活方式病最好的医生?只有自己才是自己最好的医生。生活中,金钱是买不来健康的,追求健康没有快车和捷径。因此,在日常生活中,我们一定要“细心”一些,一定要注意那些潜伏在身边的“隐形杀手”,自觉地校正自身的行为。只有这样,我们才能拥有健康的体魄。



目 录

第一章 细心防范：居家隐患别小看

一、居家污染要当心 /1

不能忽视的隐蔽物：胶黏剂 /2

小心防水材料污染 /2

室内污染要警惕“芳香杀手” /4

谨防石材氡的危害 /5

警惕甲醛超标引发儿童白血病 /7

劣质木地板成家居隐形“杀手” /8

油烟——看不见的健康“杀手” /10

植物进家要小心 /11

杀虫剂危害健康 /13

“问题”窗帘成健康“杀手” /14

光盘这样放会危害健康 /16

不粘锅也是家居“杀手” /17

警惕室内环境“杀手”——TDI /18

二、睡眠隐患别小看 /20

睡眠不足是最大健康“杀手” /21

睡懒觉对健康危害大 /21

趴桌睡午觉三大危害 /22

睡不好头发最易受伤 /23

晚睡早起有损健康 /24

睡前三种习惯危害健康 /26



- 和衣睡觉的习惯不利健康 /27
- 夏季这样睡觉有害健康 /28
- 湿着头发睡觉有害健康 /28
- 戴夜光手表睡觉要当心镭辐射 /29
- 在靠墙的床上睡觉容易患关节炎 /30

三、宠物可爱问题多 /31

- 养狗慎防“狂犬病” /31
- 与狗亲吻会导致多种疾病 /33
- 养猫增加患禽流感风险 /34
- 养猫当心弓形体原虫病 /35
- 养鸟小心鹦鹉热 /36
- 小兔可爱却是“温情杀手” /37
- 爬行及两栖宠物有害健康 /38
- 家庭养鱼不当影响健康 /38

第二章 细心饮食：别让“杀手”袭击你

一、当心，生活中来了“毒杀手” /40

- 警惕食物中的致癌“杀手”——亚硝胺 /40
- 躲在食物中的隐形“杀手” /41
- 当心这12种“造毒水果” /44
- 问题血豆腐充斥市场少吃为宜 /46
- 警惕餐桌上的甲醛污染 /47
- 当心“返青粽叶”危害健康 /49
- 烤红薯对健康的三大危害 /50
- 易拉罐——潜伏在我们身边的健康“杀手” /51

二、不会吃你就是自己的“杀手” /52

- 过食五味——健康的另类克星 /52
- 果冻食用不当成“杀手” /55



- 晚餐吃太饱易诱发癌症 /56
- 白薯柿子同吃易生胃结石 /56
- 吃半成品食物容易引发癌症 /58
- 多喝碳酸饮料易患胰腺癌 /59
- 粗粮长时间为主食会导致营养不良 /60
- 光吃植物油老得快 /61
- 多吃粉丝有危险 /62
- 光吃素食有隐患 /63

三、储存、包装不对就是培养“杀手” /64

- 蔬菜久存冰箱有害 /65
- 保鲜膜包食品成健康隐患 /65
- 千万注意提防身边的“毒袋” /66
- 奶粉冲好后放冰箱储存成健康隐患 /67
- 水果罐头启封后不宜存放 /68
- 食用油高温加热后贮存害处大 /68
- 不要长期用可乐瓶盛装食用油和酒类 /69
- 不要在冰箱内久存凉拌菜 /69
- 铝锅不宜长时间存放饭菜 /70
- 凉开水超过三天不宜饮用 /70
- 剩菜打包有隐患 /71

四、加工不讲究就是制造“杀手” /72

- 不会烹调新鲜蔬菜也是健康“杀手” /72
- 动物内脏烹制不当成为健康“杀手” /75
- 煮粥时加碱不利健康 /76
- 用微波炉烹调蔬菜损害健康 /77
- 白糖宜加热食用 /78
- 炉火上直接烘烤食物易诱发疾病 /79
- 剩菜回锅毒更毒 /79



用铝锅炒菜不利健康 /80

第三章 细心使用：电器千万别大意

一、电脑：每天害人一点点 /82

电脑——每天都面对的健康“杀手” /82

防止电脑综合征 /85

笔记本电脑严重危害健康 /86

电脑灰尘场危害健康 /87

留心旧电脑危害人体健康 /88

久用电脑会造成心理死亡 /89

警惕鼠标潜在的危害 /90

痴迷上网危害大 /91

二、电视：让你受伤没商量 /94

电视机产生二噁英危害健康 /94

少儿看电视过度危害一生健康 /95

鲜艳色彩诱发儿童光敏性癫痫 /96

关窗看电视易患癌 /97

警惕“电视病”的危害 /98

“迷恋”电视 谨防“视频终端综合征” /99

男人多看电视易患上糖尿病 /100

孕妇近距离长时间看电视危害健康 /101

老人看电视超过4小时不利健康 /102

三、通信工具：说话之间就“宰”你 /103

手机辐射渐成人类健康“杀手” /103

频繁使用手机伤害人体细胞 /106

经常用手机要当心耳瘤 /107

儿童使用手机害处大 /107

“手机幻听”也是健康“杀手” /108



公用电话带菌需警惕 /110

四、空调、电风扇：凉风裹着疾病来 /111

空调污染隐患多 /111

莫让空调危害你的脸 /113

久吹空调易月经紊乱 /114

常吹空调诱发颈椎病 /115

久吹空调，幼儿易患肺炎 /116

劣质微型电风扇危害大 /117

夏季要防电风扇病 /118

五、其他家电：使用不当会惹祸 /120

洗衣机“害”你得阴道炎 /120

电磁辐射要避开 /121

微波炉对健康有危害 /124

微波炉泄漏损害人们的健康 /126

长时间用电热毯警惕皮肤过敏 /127

不清洗饮水机有损健康 /128

用加湿器须防“加湿性肺炎” /128

第四章 细心穿戴：远离疾病健康来

一、首饰虽美丽 佩戴要注意 /131

当心金首饰对人体的危害 /131

钻石饰品是健康“杀手” /132

戴戒指也会得病 /133

热天戴首饰，皮肤很受伤 /133

常戴假玉首饰危害健康 /134

首饰不宜长戴不摘 /135

准妈妈戴首饰不利健康 /135

二、衣服要穿好 防病最重要 /136



购羽绒服别买回健康“杀手”/137

不起皱免熨服饰多含有毒物质/138

男性穿牛仔裤不宜太紧/139

女性穿“丁字裤”要当心/140

衣领高又紧 健康隐患多/141

露脐装危害健康/141

戴胸罩不宜超过12个小时/142

袜口过紧易生鸡眼/143

穿保暖内衣小心过敏/144

三、伸脚莫大意 鞋靴病来袭/146

凉拖鞋：健康隐形“杀手”/146

秋冬穿靴子需防“靴子病”/147

穿气垫运动鞋危害健康/148

穿尖头鞋引来脚趾病/149

女孩穿“松糕鞋”要小心/150

儿童穿皮鞋危害健康/151

高跟鞋高过7厘米危害健康/152

老人穿平底鞋不利健康/153

常穿旅游鞋不利于身体健康/153

第五章 细心行动：长命百岁不是梦

一、运动健身也伤身/155

女性游泳当心妇科病/155

长时间游泳危害健康/157

瑜伽热：时尚之下藏健康“杀手”/157

健身房里的七大健康隐患/158

剧烈运动危害健康/161

当心极限运动危害健康/163



运动过量可引发闭经 /165

雾天锻炼不利健康 /166

偶尔运动对健康有害无益 /167

二、驾车潇洒隐患多 /168

车膜贴不好成安全隐患 /168

女性驾车应注意身边的安全隐患 /169

感冒驾车上路反应慢成安全隐患 /171

自驾车旅游暗藏“生理杀手” /171

夏季驾车七大隐患 /173

日常驾车 13 大隐患 /176

车内空气污染成健康“杀手” /183

不正确的驾驶姿态是健康“杀手” /185

车用香水“飘出”健康隐患 /186

三、旅游、出行莫大意 /187

野外踏青小心“莱姆病” /191

郊外踏青野菜不可乱吃 /192

骑士须防“摩托车综合征” /193

骑车要防对“性”的伤害 /195

骑车要防对手的伤害 /197

骑车要防对颈椎与腰椎的伤害 /197

骑车要防骨折和脑外伤 /198

妇女要防“自行车病” /198

第六章 细心保健：方法对了才平安

一、保健不当反伤身 /200

保健术里有隐患 /200

滥服保健品不利健康 /201

保健品进补不当适得其反 /202



小心补肾不当致阳痿 /203

产后用人参补不利健康 /204

过补微量元素引起儿童性早熟 /205

过补维生素 D 会致幼儿发热或中毒 /206

“维他命”也能夺人命 /207

婴幼儿盲目吃鱼油可能埋下隐患 /209

二、不会用药最危险 /210

小心中成药的毒性 /211

胡乱使用止泻药物已经成为健康“杀手” /212

警惕偏方危害健康 /213

长期使用激素类眼药水可引发青光眼 /214

吃药剂量超标易伤肝肾 /215

服降压药过量亦会中风 /218

抗衰老药物吃多了小心有毒 /219

安眠药对老人弊大于利 /220

当心抗生素带来的病菌“杀手” /221

润喉片别乱吃 /223

滥用激素会招致全身损害 /223

止痛药也会暗藏杀机 /226

三、医疗不当害终生 /227

自我治疗有危害 /228

慎用“洗血”疗法 /228

用口水消毒不利健康 /229

牙病治疗不及时害全身 /230

妇科炎症治疗不当危害大 /231

空腹输液危害健康 /232

盲目输液害处多 /233

莫把过敏性鼻炎当感冒治 /234



股骨头损伤不及时治疗可导致坏死 /235

第七章 细心美丽：别因轻率害自己

一、美容：方法不对易受伤 /237

时尚美甲暗藏隐患 /237

文胸成为乳房的健康“杀手” /238

注射式隆胸危害健康 /239

警惕染发对健康的潜在危害 /241

注射美容等于慢性自杀 /242

经期美容不当极易丧命 /243

服避孕药美容危害健康 /244

涂鲜芦荟汁当心“毁容” /245

二、化妆品：涂涂抹抹有隐患 /245

化妆品三大污染成为健康“杀手” /246

美白化妆品的危害 /247

过期化妆品易危害健康 /247

滥用化妆品害处大 /248

含激素化妆品危害大 /249

当心，含汞的化妆品 /250

化妆品添加剂的危害 /251

当心口红入肚危害健康 /251

三、减肥：别让健康打折扣 /252

靠大量喝水减肥危害健康 /253

盲目禁食减肥害处大 /254

滥用减肥药有危害 /255

针灸减肥有危害 /255

腹泻减肥危害多 /256

保鲜膜裹身减肥危害健康 /256



- 灌肠减肥危害大 /257
- 蜂蜜减肥法危害健康 /258
- 减肥太过分小心没性欲 /259

第八章 细心提防：办公室中别受伤

一、办公环境：想说爱你不容易 /261

- 白领小心“病态大楼综合征” /261
- 警惕办公室里的设备“杀手” /262
- 办公室电话也是健康“杀手” /264
- 办公室低噪音暗藏“杀机” /265
- 杂乱的办公桌让你容易生病 /266
- 办公室装修带来的有害气体 /267
- 白领女性小心“冷房病” /268

二、行为举止：想不生病都不行 /268

- 边吃饭边看报纸危害健康 /269
- 办公室白领谨防“干眼症” /270
- 白领当心“腕管综合征” /271
- 在办公室用餐危害健康 /273
- 久坐不动是致命疾病的祸根 /274
- 打电话歪头夹话筒易患病 /275
- 白领要防“胃肠职业病” /276

三、心理问题：为伊消得人憔悴 /277

- 都市白领留神信息焦虑症 /278
- 白领“杀手”——自恋性人格障碍 /281
- 不可轻视的“白领嗜食症” /282
- “时间综合征”也是健康“杀手” /283
- 年轻白领女性工作压力大易患甲亢 /284
- 白领要防电脑躁狂症 /285



工作场所抑郁症危害健康 /285

第九章 细心纠正：不良行为就是病

一、吸烟等于吸生命 /287

抽时尚香烟一样危害健康 /287

吸烟等于吸入重金属 /288

被动吸烟危害大 /289

熬夜时吸烟的危害更大 /291

年轻男性吸烟更易阳痿 /292

大量吸烟伤肺也伤胃 /293

过滤嘴上长有病菌，吸烟警惕病从口入 /294

吸烟影响心理健康 /295

吸烟引起的十大类女性疾病 /296

二、嗜酒流失的是健康 /300

嗜酒易导致营养缺乏 /301

女性经期喝酒严重危害健康 /302

喝酒御寒危害身体 /302

睡前饮酒危害大 /303

长期饮酒引起各系统病变 /304

“一口闷”最伤中枢神经 /305

空腹喝酒者易患高血压 /306

啤酒引发六大疾病 /307

三、不良情绪最致命 /308

请警惕“微笑”着的抑郁症 /308

急躁易怒易患脑血管病 /310

不良情绪是癌细胞的温床 /311

当心强迫症这个健康“杀手” /313

长期紧张是健康“杀手” /315