



一部实实在在的
女人居家健康经

别让 生活 毁了 健康

- ★ 随手拈来的生活健康细节
- ★ 睡手可得的女性保养秘诀
- ★ 简单实用的居家运动方案
- ★ 全面有效的全家健康管理

BIERANGSHENGHUO

HUILEJIANKANG

● 编著/水 淼 廖 虹

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

别让生活 毁了健康

BIE RANG SHENGHUO
HUILE JIANKANG

主 编 水 森 廖 虹



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

别让生活毁了健康 / 水淼, 廖虹主编. — 北京: 人民军医出版社, 2008. 7
ISBN 978-7-5091-1900-6
I. ①别… II. ①水…②廖… III. 保健—基本知识 IV. R161

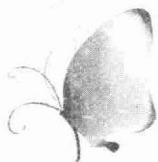
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 084366 号

策划编辑: 崔晓霞 文字编辑: 杨东超 责任审读: 余满松
出 版 人: 齐学进
出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店
通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283
邮购电话: (010) 51927252
策划编辑电话: (010) 51927288
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 710mm×1010mm 1/16
印张: 11.5 字数: 144 千字
版、印次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 0001~4500 册
定价: 26.00 元

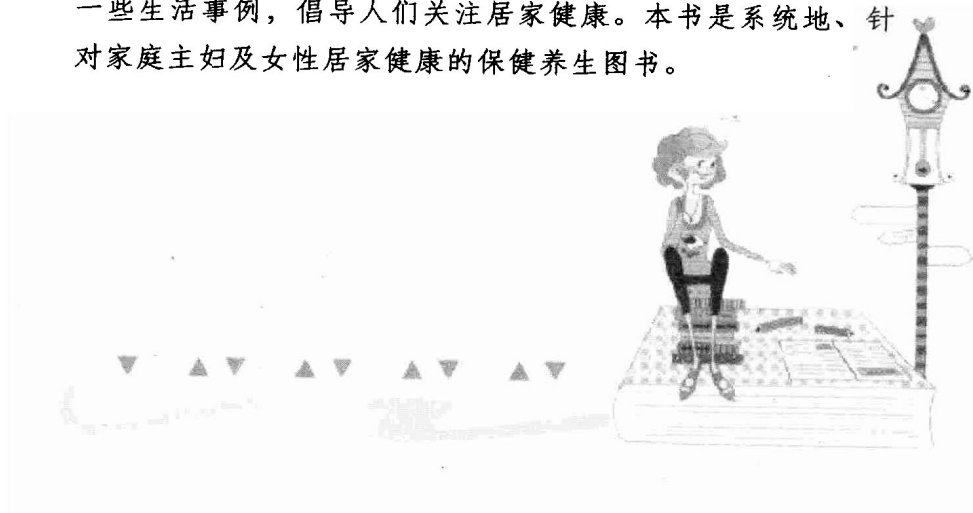
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书从生活细节、居家卫生等方面，分析了现代女性在居家生活中可能患的“主妇职业病”，比如手湿疹、家务劳动损伤、电视综合征、抑郁症等，并从饮食、运动、睡眠等方面给出了具体的预防和治疗方法，同时，还分门别类列举出家庭厨房、卫生间、卧室等地方的健康卫生问题，其中穿插一些生活事例，倡导人们关注居家健康。本书是系统地、针对家庭主妇及女性居家健康的保健养生图书。





前言

身体健康才是最大的快乐，可是，或因懒惰，或因工作忙碌，总是没有照顾好自己，已经成了都市女性的普遍问题。

现代都市女性，一般都充当着工作和生活的两个角色。在单位是职场丽人；回到家中，是个掌管自己和家人生活的主妇。时间和精力要合理分配给工作和家庭，这使她们不得不面临多重的压力，忽视了自身的健康。

无可否认，现代女性面临的生活压力越来越大，既要独立自主，面对工作上的挑战和竞争；又要勤俭持家，面对家庭生活的烦琐与辛劳。家庭与工作两头忙，整日工作上的奔波、生活上的操劳，令她们身心疲



备，心情烦躁。加上女性生理结构的原因，导致女性较男性更容易有身心疲惫的感觉，更易患病。

其实女性们只要懂得一些居家生活小常识，注意一些健康生活的小细节，掌握一些居家生活中的小技巧，就可以摆脱生活中烦琐的点点滴滴，成为一个被人羡慕的健康女性。比如，在工作的时候，一个姿势坐久了，颈部会感到不舒服，回家就可以用热敷的方法，缓解颈部疲劳；炒菜的时候，油烟很容易威胁到主妇的肺部健康，导致肺癌，这就需要注意一些烹饪技巧，如打开油烟机，保持厨房通风等。

这是一本写给居家女性的保健读物，从时尚生活、居家细节、居家卫生以及健康保养等方面，分析现代主妇在居家生活中可能患的“主妇职业病”，比如手湿疹、家务劳动损伤、电视综合征、抑郁症等，并从饮食、运动、睡眠等方面给出了具体的预防和治疗方法。

现代女性的居家生活不应是枯燥的、劳累的，而应该是充满乐趣的、健康的。让“主妇手”、“黄脸婆”统统变成历史，不如边做家务边塑身，边烹饪边美白。这种感觉多好！

当然，作为现代主妇，除了关注自身的健康，关注家人健康也很重要。共同的生活空间，要保持健康卫生的生活环境。因此，本书还分门别类列举出家庭厨房、卫生间、卧室等处的健康细节问题，其中穿插一些生活事例，让女人们更关注居家健康。

这是一本系统地、针对女性居家健康的保健养生经。身体健康了，也就有了享受生活的基础。

水 淼

目 录



第一部分 健康让美丽升级

美与健康亲密无间 / 2

美与健康的标准 / 2

身体有幅健康地图 / 4

做道身体健康自测题 / 9

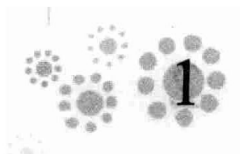
常见疾病发生的信号 / 11

居家生活健康守则 / 13

养成良好的健康习惯 / 13

卫生决定健康 / 15

现代女性的健康意识 / 16





第二部分 不做脆弱的“小妇人”

别让时尚害了你 / 20

头发不能太“耀眼” / 20

价廉“物美”的太阳镜 / 22

意想不到的噪声伤害 / 23

首饰引起的“首饰性皮炎” / 25

皮肤不爱新潮化妆品 / 26

高跟鞋带来的美丽痛楚 / 27

时尚服饰危害健康 / 29

美丽“冻人”不“动人” / 31

公共场所的租用服饰 / 32

时尚大手袋危害健康 / 34

以瘦为美不健康 / 35

素食美女不好当 / 36

饮酒时尚损健康 / 38

勤洗桑拿“蒸”出病 / 39

美容手术背后的代价 / 40

另类整形得不偿失 / 42

电器化家庭中的辐射 / 43

别让家务害了你 / 46

“黄脸婆”的来历 / 46

家务劳动护手妙方 / 48

出门小心“朝日斑” / 50

清洁剂不是万能的 / 51

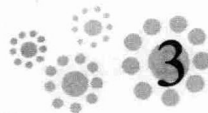
- 抹布要保持干净 / 53
- 不要跟宠物过度亲近 / 54
- 打扫小心“粉尘红” / 56
- 家务引起的各种疼痛 / 57
- 做家务也有“技术含量” / 58
- 让家务变得更健康 / 60

别让粗心害了你 / 62

- 别把剩菜领回家 / 62
- 街头小吃不卫生 / 64
- 牛奶应该怎样喝 / 66
- 豆浆爱使“小性子” / 68
- 乱用补药酿大祸 / 69
- 紧急避孕药别滥吃 / 71
- 瑜伽风险悄悄靠近 / 72
- 常看电视要常运动 / 73
- 餐具不能凑合着买 / 75
- 一次性餐具危害大 / 76
- 保鲜膜的“信用”危机 / 78
- 塑料食品袋大比拼 / 80
- 小心身边的“美丽污染” / 81
- 消灭疾病的传染源 / 82

第三部分 居家私房保养秘诀

- 扫“黄”除皱大行动 / 86
- 脸部“扫黄”大行动 / 86
- 脸部肌肤年轻的奥妙 / 88





脸色红润不是梦 / 89
赶走皱纹留下快乐 / 92
让眼睛一饱“眼”福 / 96
鼻子黑头“祛”光光 / 99
消除斑点不留痕 / 101
拒绝难看的“脱发症” / 103
保护自己的胳膊 / 106
做完家务注意手部护理 / 108
打造洁净无瑕的美腿 / 110

边做家务边健身 / 112
做家务顺便来健身 / 112
换个姿势做家务 / 114
居家瘦身要有信心 / 115
边休息，边塑身 / 117
几招减肥“家务操” / 118
准妈妈“小心轻放” / 121

第四部分 全家健康大管家

大家好才是真的好 / 126
家庭健康靠“舵手” / 126
主妇的健康心法 / 128

关于卧室的那些事 / 130
为何睡得不舒服 / 130
布置一个睡眠天堂 / 132

卧室保洁有妙招 / 134

关于厨房的那些事 / 136

厨房健康小测试 / 136

厨房健康总动员 / 138

各就各位健康来 / 142

冰箱不是百宝箱 / 144

早知道早健康 / 145

做个明智“煮”妇 / 148

厨房也是“医疗美容房” / 150

关于卫生间的那些事 / 152

卫生间的细节大扫描 / 152

这里的健康禁忌 / 154

营造一个舒服的卫生间 / 156

卫生间的“芳香疗法” / 157

关于安全的那些事 / 160

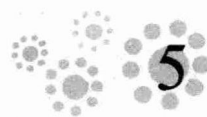
家里“毒品”知多少 / 160

意外伤害怎么办 / 162

家庭药箱整理了吗 / 164

家庭用药的安全问题 / 166

家庭备药的主要种类 / 169





间天密亲相制己美

第一部分

健康让美丽升级

女性在关爱自己容貌的同时更应该充分了
解自己的身体健康,掌握一定的预防和保健知识,
学会自我辨病;要进行定期体检,防微杜渐,以
做到早期发现、早期诊断、早期治疗,既能提高
防治效果,也能让美丽重现。

那滴印刻到己美

于差一至甚,强主内时承中心印微美丽美已痕我,中目少指支古
解,里会并升聚前主自,立格来此指支存即。一美前苦因红来量立雅
到亚了风变熟静聚舞,离隔款来触且而,合益美夫再不分不丽美字聚
。野能大个影聚到了夫去出丽美舞,聚
美来都强下和良而聚舞育只,聚舞朱近近近,何何内丽美来能育
野尔,林林会聚聚少良,聚舞林公什育又聚舞能入个一,公味。丽





别让

生活毁了健康

美与健康亲密无间

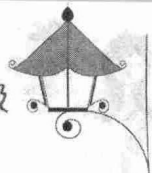
一个人要想拥有美丽，最基本的条件是拥有健康。
由内而外渗透出闪耀着健康的美丽才是真正的美丽，因此，女性外养内调就显得越来越重要了。



美与健康的标准

在女性心目中，健康与美丽是她们心中永恒的主题，甚至一辈子都在追求这两者的统一。但在女性追求独立、自主的现代社会里，健康与美丽不仅不再完美结合，而且越来越脱离，健康悄然变成了亚健康，使美丽也丢失了健康这个大前提。

在追求美丽的同时，应该追求健康，只有健康的身体才能带来美丽。那么，一个人的健康又有什么标准呢？身心健康包含体格、心理



和社会三方面的内容。

健康在一个人的身体上表现为：饮食方面坚持定时、定量，营养结构合理搭配；消化功能好，有良好的食欲，不挑食、不厌食、不偏食、不暴食，无烟、酒嗜好；吸收功能好，一旦有便意，能很快排泄，感觉轻松；健康状况良好，能够抵抗一般性感冒和传染病。生活作息有规律，妥善安排工作和休息的时间，睡眠质量好。

在心理上，女性首先应该性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观；具有独立健全的个性，个性中的能力、兴趣、性格、气质等心理特征保持和谐统一；有充沛的精力，不感到过分紧张，能轻松自如地应付日常生活和繁重的工作；观察问题客观现实，具有较好的自控能力。应变能力强，能适应外界环境的各种变化。总之，就是精神饱满、思想活跃、反应敏锐、谈吐自如等。



健康与美的关系中女性的身体相貌体现在下面这些方面：

五官端正，与面部配合比例协调；眼睛明亮，目光炯炯有神，无呆滞的感觉，眼睑不易发炎；牙齿洁白、无空洞、无痛感、牙龈颜色正常、无出血现象。头发光亮柔顺，无头屑和污垢。骨骼发育正常，关节不显得粗大突出；肌肤饱满、富有弹性。肌肉均匀发达，有适度皮下脂肪；体重适当，体形匀称。

腰细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平；胯部匀称健美，臀部圆满适度；双腿修长，大腿线条柔和，小腿腓肠肌稍突出；足弓高；行动敏捷，运动功能及神经协调功能良好，步履轻盈，行走自如。



别让

生活毁了健康

说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气和；站立时双肩对称；脊柱正视垂直，侧看曲度正常；胸廓隆起，正、背面略呈V形；女性胸廓丰满而有明显曲线；每分钟心跳在正常范围（60~80次/分钟），脉搏稳定，血液循环功能良好。



身体有幅健康地图

一个人从头到足，有哪些是需要重点注意的部位？哪些部位是经常被疏忽的？哪些部位稍有不慎就可能带来疾病？哪些部位养护好了，会为我们带来美丽？

对比一下自己的身体，看看下面这张“身体健康地图”吧！

头发

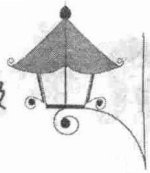
头发和身体、皮肤一样要承受各种压力。喜欢烫发、染发、改变发型，为了瘦身而节食减肥、洗头后用吹风机吹头发，都会对头发有损伤。特别是染发对头发的伤害更大。

如果女性在1年内染发超过12次，那么她患淋巴瘤的概率比不染发的女性高26%。染发剂大都含有致癌物质，深颜色的染发剂更容易导致女性患癌症。

眼睛

眼不仅是我们借以观察世界的“取景器”，还是显示身体健康的窗口，很多问题都能通过眼底反映出来。布满血丝、目光浑浊的眼一定不是健康的表现。

那么，什么样的眼才标志着健康呢？医生认为：明亮有神、黑白分明的眼就代表了健康。由于现代女性频繁使用电脑，眼长时间盯着屏幕，从而患青光眼的越来越多。因此要保护好眼睛。



鼻子

作为人体与空气打交道的第一关口，鼻子时刻遭受着污浊空气的侵扰。空气中的污染物，不停地损害着鼻腔黏膜的健康。大气中的灰尘，在鼻腔内留下了太多污垢，在得不到有效清洗的情况下，粉刺、雀斑使鼻子变得面目全非。

因此，我们应该经常为鼻子“洗澡”。另外，每周至少3次、每次半小时以上的运动有益于改善人的免疫系统，增强呼吸道抗击各种病菌侵袭的能力。

皮肤

现在由于生活方式及护肤理念的改变，户外活动增加、化妆品选用及皮肤日常护理不当加之大气污染、精神压力等诸多因素造成的皮肤敏感现象越来越多，由此引发的皮肤疾患更是屡见不鲜。所以，科学地护理皮肤、正确地选用护肤品是非常必要的。特别是在炎炎烈日下，女性要特别注意保护自己的皮肤，长时间暴露在烈日下会引发皮肤癌。女性一定要懂得充分使用防晒霜、遮阳伞等物品加以保护。



乳房

乳房是女性魅力的主要象征之一。现代社会，乳腺疾病已成为城市女性的“第一杀手”。生育孩子能够降低女性患乳腺癌的风险。专家认为，当女性生育第一个孩子的时候，就意味着她患乳腺癌的可能性减少了7%。用母乳喂养孩子，不仅可以令婴儿健康成长，还可使女性罹患乳腺癌的概率降低4.3%。另外，佩戴过紧的胸罩虽然不会直接致癌，但会对乳房的健康造成伤害。



心脏

心脏是人体最重要的脏器之一，如同汽车的发动机。多数女性认为心血管疾病是男人容易罹患的疾病，因而对心脏血管疾病的预防不大重视。不知道自己血液胆固醇的水平，也不担心自己是否会得心脏病。由于这种认识上的误区，女性很少会因为胸口疼痛等症状就医，而一旦被查出有心血管疾病的时候，往往比较严重了。

因此，女性应该增强自我防护意识，应通过各种途径提高对女性心血管疾病的认识，平时常运动可增强心脏的调适力。而运动少，是我国女性普遍存在的问题。一般的散步、做家务，不能起到锻炼心脏的作用，必须运动到微微出汗才有效。

肺部

我国女性虽然多数不吸烟，但奇怪的是，女性肺癌新增数量却大大高于男性。吸烟会导致肺癌，吸二手烟以及厨房的油烟同样可能导致肺部疾病，甚至肺癌。

有调查研究结果指出，非吸烟女性肺癌危险因素中，60%以上长期接触厨房油烟，做饭时眼和咽喉被烟雾刺激，有32%的女性烧菜喜欢用高温油煎、炸食物，同时厨房门窗关闭，厨房小环境油烟污染严重；还有25%的女性家中厨房连着卧室，冬天很少打开窗户烧菜，高温油烟久久不散。特别是中、老年女性肺癌患者中，这种情况特别突出，危险因素是正常人的2~3倍。因此，女性应该远离烟草和避免油烟。

肝脏

保护肝脏关键是从饮食入手，要少喝酒，90%~95%的酒精都是通过肝脏代谢的，一般是每千克体重每小时代谢60~200毫克酒精，需要3~10个小时后体内才能清除掉所有的酒精。经常饮酒，肝脏负担重，即使每日饮酒不超过限量，也会危害身体，特别是损害肝脏的健康。

一些人吃完肉、蛋、鱼等高蛋白、高脂肪的荤食后，为去油腻，须立即喝茶。这种做法是不符合科学道理的。茶叶中含有大量鞣酸能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，容易造成便秘，并