

沈毅彦 主编

110个 最容易犯的 健康 错误



- ◎了解别人的**错误**，我们就会少犯**错误**
- ◎把别人的**错误**当成我们**成功**的铺路石
- ◎关注健康，我们就要从每一个**细节**做起
- ◎规避每一个可能引起麻烦的**小错误**



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

110_个

最容易犯的健康错误

110GE ZUIRONGYI FANDE JIANKANG CUOWU



◎了解别人的**错误**，我们就会少犯**错误**

◎把别人的**错误**当成我们成功的铺路石

◎关注健康，我们就要从每一个细节做起

◎规避每一个可能引起麻烦的小**错误**

沈毅彦
主编

● 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

110 个最容易犯的健康错误 / 沈毅彦主编. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5331-5106-5

I.1... II.沈... III.健康 - 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 148116 号

110 个最容易犯的健康错误

沈毅彦 主编

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街 56 号

邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：720mm×1020mm 1/16

印张：15.5

版次：2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5106-5

定价：19.80 元



前

言

我们每一个人都经常犯一些**错误**，每次犯**错误**的时候，我们总是会告诉自己，下次要注意一点，就当是买了一个教训。



是的，一般的**错误**，我们完全可以这样去对待，可是，如果这些**错误**有关我们的**健康**的话，恐怕我们将不会有下一次改过的机会了。

“身体是革命的本钱”，没有了健康，我们谈什么都是空谈。那么，我们应该如何来关注我们的健康呢？是注意运动？是加强营养？还是多多休息？……也许，你说得都没有错。可是，笔者要告诉你的是，这些都还不够！！

决定我们**健康**的因素有很多种，我们的心态和情绪、我们的饮食习惯、我们的生活和娱乐方式、我们的工作方式等等，这些都是关注健康时不可忽视的话题。在我们的日常生活和工作中，我们要时刻关注自己在各个方面的各种习

惯，如果稍有疏忽，就会犯下看似平常，却不可弥补的**错误**。

我们在许多年的生活和工作中养成了很多既定的习惯，很多





时候，我们并没有去关注这些习惯到底是对还是错，就像坐沙发、喝纯净水；还有很多时候，我们刻意去追求**健康**和时尚，就像拼命锻炼、美甲美白；甚至有些时候，我们会感到很无奈，就像打领带和熬夜工作。不知不觉中，我们已经在无情地伤害着自己的身体，而我们却毫无察觉。



稀里糊涂，我们就发现自己的**健康**已经到了无可挽救的地步，于是，眼泪和后悔就成为我们最后时光里的孤独的伴侣。



可是，我们为什么要等到失去以后才去珍惜，为什么不让自己活得明明白白、健健康康呢？事实上，关注一下我们生活和工作的方式，关注一下我们身边的每一个细节，我们完全有可能杜绝各种悲剧的发生。

问题的关键就是：**我们一定要避免那些可能导致严重后果的错误！**



为了给大家一个**健康**的身体，为了让大家有一个清楚的认识，笔者精心编写了这本《**110个最容易犯的健康错误**》。本书按照影响身体**健康**的八个重要因素，分别列出了各种可能影响**健康**的小**错误**。全书列举了大量的**健康**实例，读来触目惊心；针对每一个**错误**，笔者还专门列出了解决相关问题的办法，为读者全方位了解身体**健康**提供了独到的意见和建议。





最后，笔者衷心希望所有的人都来关注**健康**，所有的人都能够有一个**健康**的身体，这也是本书出版的初衷。当然，笔者更希望本书的出版，能够让广大关注**身体健康**的读者朋友们真正关注**身体健康**的细节，最终因本书而获益。



参加本书编写的人员有：杨健知，刘慧，赵小鹏，孙慧莉，周雅珍，丛珊，万雪晨，方乐明。

编者

目 录

第一部分 8个心态失衡的错误

- 错误001 喜怒无常 直接发泄多痛快 4
- 错误002 孤僻自卑 别人就是比我强 6
- 错误003 心胸狭窄 谁要惹我跟谁急 8
- 错误004 心灰意冷 生不如死愁断肠 10
- 错误005 泪不轻弹 打落牙齿和血吞 12
- 错误006 自我施压 没压力就没动力 14
- 错误007 不苟言笑 为人处事要认真 16
- 错误008 谈爱色变 爱情伤心又伤身 18

第二部分 25个饮食习惯的错误

- 错误009 多吃是福 身体营养才充足 22
- 错误010 酒不离口 舒筋活血好处多 24
- 错误011 烟不离手 既能提神又够酷 26
- 错误012 水果养生 多多益善好处多 28
- 错误013 吃个痛快 敞开肚皮吃美食 30
- 错误014 精益求精 食不厌精营养好 32
- 错误015 多吃咸盐 身体才能劲头足 34
- 错误016 酷爱甜食 甜甜蜜蜜好享受 36
- 错误017 不吃早餐 中午补上就行啦 38

错误018	时间匆忙	应付一顿没关系	40
错误019	追求素食	吃素才能保健康	42
错误020	吃香喝辣	口味十足食欲好	44
错误021	方便食品	快速简便省时间	46
错误022	剩饭剩菜	下顿再吃不浪费	48
错误023	盛夏冷食	解暑降温口味好	50
错误024	洋快餐好	天天都吃也不够	52
错误025	绿色野菜	天然健康无污染	54
错误026	零食常吃	消磨时间又解饿	56
错误027	吃肉吃瘦	肥肉里面脂肪多	58
错误028	彩瓷餐具	色泽美丽增食欲	60
错误029	茶杯懒洗	留有茶垢泡茶香	62
错误030	纯净水质	没有污染好卫生	64
错误031	起床饮茶	疏通肠道消毒素	66
错误032	饮用咖啡	提神解乏精神佳	68
错误033	孕期喝茶	胎儿健康无影响	70

第三部分 19个运动休闲的错误

错误034	运动有益	运动量大就是好	74
错误035	闻鸡起舞	清晨空气无污染	76
错误036	感冒伤风	加大运动出出汗	78
错误037	闲时逛街	既过眼瘾也健身	80
错误038	久坐不起	安静独处也养生	82
错误039	喜坐沙发	柔软舒服好休息	84
错误040	不晒太阳	避免紫外线照射	86
错误041	赋闲在家	清闲正好养养身	88
错误042	迷恋跳舞	健身交友两不误	90
错误043	吧房常坐	释放压力好去处	92

错误044	躺着看书	舒适学习不疲倦	94
错误045	常用手机	方便快捷好沟通	96
错误046	以车代步	节省时间效率高	98
错误047	痴迷赌博	一夜暴富真刺激	100
错误048	使用电脑	工作轻松效率高	102
错误049	痴迷网络	虚拟世界真精彩	104
错误050	工作超荷	休息几天就没事	106
错误051	工作太累	牺牲身体赢前程	108
错误052	雾天锻炼	云里雾里更自在	110

第四部分 11个作息睡眠的错误

错误053	开灯睡觉	心里踏实睡得好	114
错误054	辗转难眠	失眠不是啥大病	116
错误055	多睡有益	养精蓄锐精神好	118
错误056	睡觉关窗	安静入睡没干扰	120
错误057	选择卧具	柔软舒适心情好	122
错误058	伏案小憩	快速解乏养精神	124
错误059	精神不错	中午休息是浪费	126
错误060	喜欢高枕	高枕无忧最舒坦	128
错误061	腰部垫垫	坐着舒服就行了	130
错误062	蒙头大睡	保暖防寒睡眠好	132
错误063	长期熬夜	补回睡眠没问题	134

第五部分 7个两性保健的错误

错误064	纵欲过度	性趣高涨不节制	138
错误065	性事频繁	爱情甜蜜做爱忙	140
错误066	温补肾阳	相信药物能壮阳	142

- 错误067 体外射精 既能避孕还舒服 144
- 错误068 饮酒助“性” 增添情趣显浪漫 146
- 错误069 桑拿常洗 消除体内潜毒素 148
- 错误070 杜绝房事 房事伤身尽量少 150

第六部分 15个居家健康的错误

- 错误071 衣服干洗 洗完马上就能穿 154
- 错误072 衣服混洗 贪图方便不费力 156
- 错误073 懒得洗手 不脏不净不生病 158
- 错误074 过分清洁 绝对卫生才健康 160
- 错误075 冰箱贮物 直接食用没关系 162
- 错误076 痴迷电视 节目精彩看不够 164
- 错误077 追求风度 脱下冬衣图潇洒 166
- 错误078 遇冷穿衣 风寒感冒不来找 168
- 错误079 凉水洗脚 防寒提气身体好 170
- 错误080 封闭阳台 空间增大还干净 172
- 错误081 居室养花 净化空气环境好 174
- 错误082 新房装修 装修漂亮马上住 176
- 错误083 饲养宠物 亲近爱宠零距离 178
- 错误084 化学消毒 追求洁净无止境 180
- 错误085 常吹空调 凉爽舒服心情好 182

第七部分 10个求医用药的错误

- 错误086 小病不治 熬过几天就能好 186
- 错误087 摘扁桃体 无害健康早摘掉 188
- 错误088 服药无忌 加强营养好得快 190
- 错误089 病好停药 多吃药物损身体 192

错误090	中西结合	疗效更好痊愈快	194
错误091	药酒补虚	滋阴壮阳防衰老	196
错误092	常服维C	防老抗癌效果好	198
错误093	喝醋保健	平衡酸碱常喝好	200
错误094	药物催眠	只求睡个舒服觉	202
错误095	盲目进补	以补代食求健康	204

第八部分 15个美容美体的错误

错误096	丰胸隆鼻	手术美容真美妙	208
错误097	美发成风	呵护秀发无止境	210
错误098	内衣紧身	塑身苗条就是好	212
错误099	首饰乱戴	只要漂亮就戴上	214
错误100	美甲不懈	指甲漂亮心情好	216
错误101	紧系领带	笔挺有型错不了	218
错误102	牛仔贴身	线条突出身材好	220
错误103	穿高跟鞋	挺拔美丽显精神	222
错误104	面膜不选	多多益善保养好	224
错误105	眼霜祛皱	多用才能效果好	226
错误106	粉底遮瑕	白皙亮丽好肤色	228
错误107	彩妆扮靓	越浓才能越靓丽	230
错误108	避孕药品	调经美容治痘痘	232
错误109	盲目束腰	身材苗条还健美	234
错误110	刻意减肥	迅速减肥效果好	236



110Ge ZuiRongYi FanDe

JianKang CuoWu







第一部分

8个心态失衡的错误

随着竞争的日益激烈，人们的生活压力越来越大，如何拥有一个健康的好心态将直接决定着人们是否能够在激烈的竞争中立足。可是，在生活和工作中，难免总会有这样那样不顺心的事情发生，如果我们不能用良好的心态和正确的方法来处理这些事情，有时候不仅会影响办事的效率，还会危害到我们的身心健康。下面，我们就一起来看看这些心态失衡的错误吧！



错误

喜怒无常 直接发泄多痛快

错误001：喜怒无常 直接发泄多痛快

“千保健，万保健，心态平衡是关键”，“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”。我国古代的这些健康谚语，早已生动地告诉我们：我们的心态在很大程度上决定了我们的健康。可是，我们却从来没有为了身体去控制自己的情绪，现代社会的生活压力非常大，这也间接地导致了我们的情绪的不稳定。然而，为了我们早已不堪重负的身体，我不得不说：“请注意你的情绪！”



肖克从日本留学回来后在一家日资软件公司任销售部经理，在他的带领下，整个销售部的业绩节节攀升，短短两个月内，公司的销售额就整整翻了一倍，他也在新岗位上顺利地树立了自己的权威。可是他有一个不好的毛病，就是容不得自己和下属出现一丁点的失误，否则就要大发脾气。

这个月，全销售部都在努力攻克一个大单子，销售部所有员工都齐心协力，眼看这个单子就要拿到手了，大家一片喜气洋洋。

就在这时，那家企业由于某种原因，取消了与他们的合约。

肖克听到对方取消合约的消息后勃然大怒，跑到对方公司大声质问对方，对方也不甘示弱，反唇相讥。

回到家里，想想自己一个月来的努力，想想对方激烈的言语刺激，肖克始终无法释怀，突然急火攻心，因心脏病突发倒了下来。

中医认为，人有七情：喜、怒、忧、悲、思、恐、惊。喜通心，怒通肝，忧通肺，悲、思通脾，恐通肾，惊通心与肝。如果七情太过，就会损伤五脏，即怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。因此，古代

有“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”的说法。如果七情不调，疾病就容易侵害人的身心，上述肖桂馨就是最典型的例子了。

先来说说“怒伤肝”。一个人如果大发雷霆，血液就会往上冲，刹那间脸红脖子粗，旋即血液急速下降，脸色转青为白，这就是血色素因血液下降所致。经常发怒的人，常常气得浑身发抖，连话都说不出来。这股怒气郁结在肝里，如果不及时地排出来，时间长了，必然会损害肝的健康。

按理说，喜悦本来能使人气血调和，精神振奋，有益身心。为什么会“喜伤心”呢？事实上，什么事情都要有个度，所谓“物极必反”，过于喜悦同样会影响身心健康。

“喜伤心”最明显的例子就是“暴喜”，即突如其来的“惊喜”会

给人一种强烈的刺激，交感神经马上兴奋起来，释放大量的肾上腺素，使心率加快，血压升高，呼吸加促

……如果超过人的适应能力，就会造成体内紊乱、高

血压、心脏病等，有的甚

至造成血管爆

裂、心脏骤

停。比

如，范进中

举后大喜过望精神失常；又比如，牛皋活捉金兀术后过喜丧生。

现代医学研究发现，人在保持心理平衡时，体内可产生一种与吗啡结构相近的化学物质“内生吗啡”，从而对人体健康产生有益的调节作用。因此，心理平衡被世界卫生组织定为健康的四大基石之一。心理平衡的作用超过了一切保健措施的总和。只要能够在任何事情面前都保持心理平衡，你就掌握了健康的金钥匙。

【健康之旅】

◎健康之旅始发站

春天养肝，所以，春天千万不要发怒

◎健康之旅第二站

夏季养心，所以，夏季不宜过喜，要注意防思，小心伤脾

◎健康之旅第三站

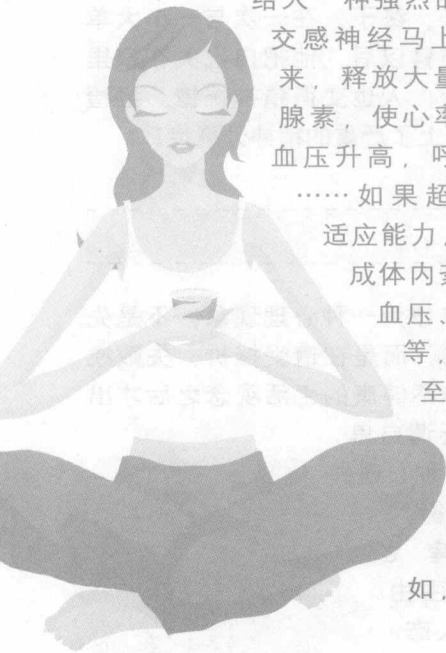
秋天养肺，所以，秋天切勿悲伤

◎健康之旅终点站

冬季养肾，所以，冬季要稳定情绪，不要惊恐

【去伪存真】

人生不如意十之八九，要想身体好，心态最重要。



很多时候，所谓自卑，不过是我们作茧自缚，自己画了张纸上的老虎来吓唬自己，最后，我们不仅为自己的工作和生活设置了难以清除的障碍，也给我们的健康带来了极大的隐患。

公司决定在全公司范围内公开选拔业务经理，姚自强也在候选人的范围之内。

两个月后，竞选结果出来了，业务经理不是姚自强，而是一位刚进公司的留学回来的研究生。事后，老总告诉姚自强：“我虽然支持你，但是你没有通过董事会那一关，不过希望你别灰心，会有更好的岗位等着你的。”——事实上，老板准备让他去当分公司的经理，只是没有明说。

姚自强回家后左思右想，觉得这是老板在敷衍自己，最后竟然得出了这样一个结论：其实是我自己没用，再怎么努力也是永远比不上别人的。

从此，姚自强开始封闭自己，尽量不去和别人交流，他开始在工作中

不断地否定自己的工作方式和思维方式，整天闷闷不乐，情绪低落。一年后，姚自强在生活和工作开始变得偏激起来，终于，在一次与一个大单子失之交臂以后，他把自己关在家里待了六天，人也变得精神恍惚。经检查，他患上了严重的精神分裂症。

自卑作为一种心理现象，不是先天就有的，而是在遭受挫折、失败或形成某种不健康的生活观念之后才出现的。所谓自卑，其实是一种心理失调和不平衡。

自卑之人，往往由于对他人态