



人一生



要注意的



365个



赵广娜 编著

健康细节

生活中，你可能常常久坐不动、早餐敷衍了事、吃饭过快……
你意识到这些细节对你的健康的重要性了吗
它们竟然会导致高血压、糖尿病、食管癌、亚健康……
你一生的幸福和健康可能因它们而崩溃
本书详解人一生中需要引起高度注意的365个健康细节

黑龙江科学技术出版社

人一生 要注意的 365个 健康细节

赵广娜 编著

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

人一生要注意的 365 个健康细节 / 赵广娜编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5388-5737-5

I. 人… II. 赵… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 039723 号

人一生要注意的 365 个健康细节

REN YISHENG YAO ZHUYI DE 365 GE JIANKANG XIJIE

编 著 赵广娜

责任编辑 张丽生 刘红杰

封面设计 李卫锋

文字编辑 王金秋 肖玲玲 黎娜

美术编辑 吴秀侠

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 31.25

版 次 2008 年 7 月第 1 版 · 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5737-5/R · 1459

定 价 39.80 元

前言

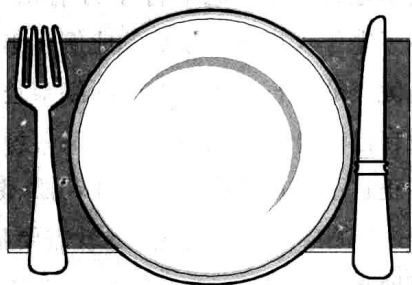
现代社会，生活节奏加快，工作压力增加，与那些“必须”要做的事情相比，生活细节最容易被忽略。而生活中的细节不只会影响人们的工作、学习效率，更对一个人的身体健康有着深远的影响。事实上，很多疾病都是因为人们不注意生活细节造成的。生活中，几乎每个人都有这样的经历：生病时感觉好了立刻停药，将电冰箱当成保险柜，饭菜剩下了下一顿接着吃……也许这些行为是你生活中的一部分，你根本不认为这些习惯有任何问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患，而一些健康细节可能影响人的一生。“千里之堤，溃于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯可能使人引病上身，甚至危及生命。就以生活中最常见的现象来说：大多数人都是上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有200多万人竟然是死于“久坐”？想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

人的一生中，需要注意的健康细节有很多。就是因为忽略了健康细节，或是对健康细节一直存在着错误的认识，所以才有那么多儿童出现营养不良、肥胖、近视、龋齿、贫血以及心理问题，才有那么多年轻人过早地患上了“老年病”，才有正当壮年的人出现猝死的悲剧，才有了老年人患各种疾病的比例逐年增加的现象。“健康的生活细节是健康的银行，不良的生活细节是健康的监狱”，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要我们从小事做起。

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生中必须注意的365个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常

见、接触最多、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。在编排上，本书根据不同季节特点将这些需要关注的细节划分为4个主题，“春之歌——春季健康总动员”集中讨论了居家健康、运动健康、旅游健康的细节；“夏之恋——美丽夏日健康行”主要讲了健康地享受美丽、减肥、排毒应注意的细节；“秋之实——收获健康好季节”侧重讲解了养生保健、两性健康以及心理健康的细节；“冬之吻——拥抱沉睡的灵魂”则重点介绍睡眠健康、防病治病、饮食健康方面的细节。另外，书中还提出了几个特殊时期——孕产期、更年期和老年期应该注意的细节，帮助人们健康地度过这些时期。本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人一生的最大愿望。只要我们关注细节，根据自己的身体状况，选择适合自己的生活方式，制订科学的健康计划，就可以减少疾病的发生，提高健康水平。健康，是人生的第一大财富，是获得其他资本的前提条件，注重健康细节，是拥有这份“财富”的最佳方法，为了一生的幸福，请从这365个健康细节开始做起吧。



目录

第一编 春之歌——春季健康总动员

第一章 春季健康，始于居家细节

春季居家注意防潮	2
驱除蟑螂早春开始	3
空气清新健康保证	4
清洗电话有害病菌	6
饮水机的健康隐患	7
电冰箱不是保险柜	8
使用电脑不要过度	10
关掉电视打开健康	11
为你家空调消消毒	12
清洗电脑消除细菌	13
打造健康的卫生间	15
洗衣服不能大杂烩	16
日光灯使用要健康	18
用微波炉要防微波	19
使用手机注意辐射	20
住宅谨防电磁辐射	21
各种地毯注意清洁	22
马桶注意及时清洗	23
清除厨房健康隐患	24
开车时要常常通风	26
新房不宜立即入住	27
家庭装饰注意安全	28
莫选不健康的地板	29
健康的床软硬适中	31
选健康的儿童玩具	32

儿童家具安全实用	33
硬木家具有益健康	34
少用塑料袋有利健康	35
逛超市的健康细节	37
不能在室内饲养宠物	38
垃圾分类善待环境	39

第二章 运动健身，强壮生命之本

科学锻炼预防春寒	40
外出晨练不宜太早	41
根据体质选择运动	43
年龄不同运动不同	44
年轻开始锻炼身体	45
选择好的健身环境	46
运动时间黄昏最佳	48
运动中要科学补水	49
掌握科学的运动量	50
运动后的5大禁忌	52
春天不宜剧烈运动	53
感冒最好不要运动	54
常游泳也能保健康	55
锻炼平衡荡荡秋千	57
春天出外放放风筝	58
步行是最好的运动	59
后退行走有益健康	60
办公室内多伸懒腰	61
出门钓鱼养养精神	62
跳跳绳能锻炼大脑	63
春季早晚去散散步	65
快步走让你更长寿	66
爬楼梯更有益健康	67
常跳跳舞也能防病	68
跑步时要注意姿势	70

约上朋友去打网球	70
打羽毛球有益健康	71
多开展乒乓球运动	72

第三章 旅游休闲，缓解紧张生活

旅行前的健康准备	74
旅游饮食注意卫生	75
旅游途中正确睡眠	77
正确选择旅途食品	78
选择透气舒服的鞋	80
千万别用溪水洗脸	81
出游要防花粉过敏	82
旅游途中防治腹泻	83
旅途积极预防脚泡	84
旅游也要防止“上火”	85
开车旅游安全第一	86
旅途中要补充营养	87
几种患者旅游须知	88
不宜乘机的6类人	90
坐飞机前饮食宜忌	92
野营时的健康细节	93
关注宝宝出游细节	94
旅游住宿关注卫生	95
旅途中要科学饮水	96
感冒的非药物治疗	98
出游积极预防感冒	99
紧急情况正确护理	100
沙漠探险谨慎进行	102
温泉洗浴关注健康	103
出国旅游注意事项	104
调整时差尽快适应	105
登山旅游温馨提示	107
春游小心皮炎侵袭	108

关节有病旅游注意	109
高原旅游注重保健	110
春季踏青谨防花毒	111

第二编 夏之恋——美丽夏日健康行

第四章 美丽前沿，让靓丽无边

美丽夏日从头开始	114
女性的肌肤要“打伞”	116
选择合适的防晒品	117
不同场合的防晒秘诀	118
晒后修复补充水分	119
夏季护肤防痘秘诀	120
晒后美白保养有方	121
喝绿茶有助于防晒	122
让肌肤健康地呼吸	123
夏季肌肤补水要诀	124
慎用化妆品利健康	125
用盐洗出娇嫩肌肤	126
性感唇部完美保养	127
鲜花美容时尚健康	128
时尚美甲不利健康	129
上网女孩美容必读	130
警惕眼袋衰老信号	131
常吃几种蔬菜可美白	132
夏季正确戴太阳镜	133
粉刺、痘痘科学治疗	134
危害健康的美容法	136
走出肌肤保养误区	136
定时保养纤维素手	137
用心呵护你的双足	139
穿高跟鞋的利与弊	140

几种情况不宜烫发	141
年轻人少穿牛仔裤	142
乱用香水有损健康	143
注意防止鼻洞感染	144
夏季肌肤的健康隐患	145

第五章 减肥塑身，秀出完美身材

合理饮食是减肥的首选方法	146
节食减肥并不可取	147
少吃多餐控制体重	148
谨慎防范减肥饿招	149
肥肉不是致胖凶手	150
女性减肥关键时期	151
几种蔬菜帮你减肥	152
多吃辣椒有益减肥	153
各种香醋帮你减肥	154
甩手大步走能减肥	155
骑自行车 减肥又健身	156
各种减肥药要慎吃	157
让你的美脸瘦下来	158
流行的瑜伽瘦身法	159
男女减肥方法不同	160
美腿也可以“造”出来	161
酸奶减肥方法指导	162
最好不要抽脂减肥	163
减肥手术都有风险	164
电脑族的瘦身秘诀	165
帮你打造完美胸部	166
不同年龄丰胸食疗	167
雕琢玉臂的小动作	168
丰翘臀部更加迷人	169
女人美胸每日必做	170
帮你塑造健美臀部	171

几种方法健美腰腹	172
用小动作美背美肩	173
减肥以后保持体重	174
7天高效能减肥法	175
减肥不当当心疾病	176

第六章 全力排毒，让身体彻底轻松

你身上有没有毒素	178
日常生活排毒佳品	179
你自身的排毒机器	180
饮食误区产生毒素	181
排毒要保持好心情	182
润肠排毒消除宿便	183
用水疗法清除毒素	184
养胃排毒合理膳食	185
清刷皮肤利于排毒	186
运动排毒效果很好	187
注意清除眼中毒素	188
科学午睡有利排毒	189
几种主动排毒方式	190
肝脏排毒饮食调养	191
自制果汁排毒养颜	192
清肠断食方式多多	193
选择素食有效排毒	194
饮食排毒一周疗程	195
多饮水让肾脏排毒	196
营养健康排毒方案	197
耳朵同样需要排毒	198
天然海盐排毒佳品	199
慎用保健品排毒	199
缓解压力有利排毒	200
有损健康的排毒法	201
5种健康排毒习惯	202

自制排毒养颜茶饮	203
轻轻松松去除死皮	204
清肺排毒常用食谱	205
加强锻炼维持低毒	206

第三编 秋之实——收获健康好季节

第七章 养生保健，健康不再遥远

秋闲要多晒晒太阳	208
冷水洗澡秋天开始	209
影响腰背痛的因素	210
牙签剔牙不利健康	211
远离4大吸烟误区	212
常清洁头发利健康	213
擦胸捶背有益健康	214
秋日起居要有规律	215
单肩挎包害处多多	216
做好预防拒绝秃顶	217
科学用脑消除疲劳	218
长期熬夜危害多多	219
8大因素催人早衰	220
跷二郎腿有害健康	221
少用耳机保护耳朵	222
健康地使用卫生巾	223
女性经期饮食宜忌	224
热水洗脚好处多多	225
冷水洗脸美容保健	226
困倦忌用冷水冲头	227
躺着看报纸要不得	228
自查乳房正确方法	229
乳房保健有益健康	230
细嚼慢咽好处多多	232

终日饱食有害健康	233
饮酒过量危害健康	234
空腹饮食的 12 禁忌	235
伏案工作易患疾病	236
青少年白发不宜拔	237
给“K”歌一族的忠告	238
献血对健康无害处	239

第八章 夫妻必读，和谐婚后生活

适度性生活益健康	242
男性健康自我保健	243
健康性生活应和谐	244
选择健康避孕方式	245
经期应该避免性交	246
心情不好不要同房	247
亲吻拥抱促进健康	248
性生活的最佳时间	249
性生活间隔不宜长	250
有益男性壮阳食品	251
重复性生活危害大	252
性生活时间不宜过长	253
男性“不应期”的调理	254
体外射精易伤身体	255
夫妻分床有益健康	256
性惩罚手段不可取	257
频繁性生活受孕难	258
小细节影响性功能	259
善待丈夫的“性难题”	260
掌握和谐性爱秘诀	261
夫妻性爱要常沟通	262
有高潮更容易怀孕	263
性爱前勿多喝咖啡	264
性生活后别喝冷饮	265

人工流产不宜多做	266
有效地预防艾滋病	267
自慰过频纠正方法	268
健康自慰注意事项	269
饮酒纵欲不利健康	269
不洁性交损害健康	270
单身生活对健康无益	271

第九章 健康心理，享受美满人生

健康心理克服自私	272
走出自我封闭怪圈	273
健康人生摆脱忧郁	274
诚恳待人消除猜疑	275
后悔也是心理疾病	276
自卑是衰老催化剂	277
怒大伤身 告别愤怒	278
远离浮躁走近健康	279
嫉妒是心灵的毒药	280
过度的焦虑要不得	281
病态怀旧健康隐患	282
摒弃狭隘心存宽容	283
克服害羞增强自信	284
攀比让你远离健康	285
过度紧张不利健康	286
直面挫折保持健康	287
报复心理 自己受害	288
健康的心远离怯懦	289
纠正洁癖有利健康	290
疑病症是心理疾病	291
赌博成瘾也是疾病	292
健康远离偏激固执	293
癔症也是心理疾病	294
厌食需要科学治疗	295

购物狂也是一种病	297
上网成瘾危害健康	298
强迫症的健康隐患	299
神经衰弱科学治疗	300
嗜烟也是心理问题	301
嗜酒不利心理健康	303

第四编 冬之吻——拥抱沉睡的灵魂

第十章 良好睡眠，保持身心健康

改掉睡眠的坏习惯	306
睡向选择影响健康	307
睡眠时间因人而异	308
摆床细节影响健康	309
夫妻分被有助防病	310
愉快运动帮助入睡	311
帮助你睡眠的方法	313
健康枕头有利睡眠	314
面对面睡觉不可取	315
变换睡姿有利健康	316
创造良好睡眠环境	317
蒙头大睡有害健康	318
睡前不要饮用咖啡	319
睡前忌太饱或太饿	320
保持较高睡眠质量	321
睡眠不足危害多多	322
睡觉不是越多越好	323
选择裸睡有利健康	324
睡眠打鼾是健康的敌人	325
有梦睡眠多多益善	326
养成早起的好习惯	327
睡回笼觉不利健康	328

晚餐与睡眠的间隔宜长	329
科学午睡健康充电	330
青少年不宜睡懒觉	331
定时觉醒没有疾病	332
主动休息克服疲劳	333
睡得太晚有损健康	334
熬夜后要科学补觉	335
床铺卧具健康卫生	336
重视失眠科学治疗	338

第十一章 防病治病，打造强壮身体

寒冬应防旧病复发	340
冬季及时防治冻疮	341
冬季防皮肤瘙痒症	342
提前预防慢性咽炎	343
营养不良易心绞痛	344
冬季要注意防流脑	345
便秘的防治和调养	346
雪盲症、青光眼的防治	348
冬季积极预防流感	349
寒潮要防心肌梗死	351
日常预防脑血管病	352
预防与治疗高血压	354
饮啤酒要防啤酒病	356
中年男性要保护好前列腺	357
癌症的预防和保健	359
自然疗法治富贵病	361
有效地防治脂肪肝	362
避免久坐 预防痔疮	363
积极预防颈椎病	365
鼻出血的紧急处理	366
急性心肌梗死急救	367
电击后的急救方案	368

煤气中毒家庭急救	369
补钙也要讲究方法	371
服中药时记得忌口	372
科学掌握服药时间	373
家庭用药几项注意	374
乱吃感冒药有隐患	375
感觉好了慎重停药	376
生活中的无效用药	378

第十二章 合理饮食，吃出健康人生

适量吃鲜姜好处多	380
冬季喝汤有益健康	381
冬季吃火锅有讲究	383
严格控制盐分摄入	384
冬季进补宜吃香菇	385
鸡蛋好吃 营养丰富	386
多喝咖啡对女性无益	387
白开水是最好的饮料	388
选择适合自己的茶	389
果汁不是多多益善	391
多吃新鲜蔬菜水果	393
适当喝牛奶保健康	394
成熟女性多饮豆浆	395
健康又时尚的吃法	397
挑选酱油的 5 大误区	398
健康地使用调味品	399
尽量少喝碳酸饮料	401
常饮酸奶有益健康	402
不吃肥肉不利健康	403
控制零食选择营养	404
剩饭剩菜不随便吃	405
早餐营养非常重要	406
一天饮食午餐为主	408