

奇



Health Details

# 细节

张国玺 ⊙ 主审  
纪康宝 ⊙ 主编

## 决定健康

细节369 健康久久久

关心你的健康，从细节开始  
关心家人健康，从细节着眼  
关心员工健康，从细节体现

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



R161  
159  
1

# 细节 决定健康

纪康宝 主编

青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康——影响一生健康的369个生活细节/张国玺 主审,

纪康宝 主编. —青岛: 青岛出版社, 2005.9

(健康好管家)

ISBN 7-5436-3456-2

I. 细... II. ①张... ②纪... III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 097200 号

书 名 细节决定健康——影响一生健康的369个生活细节

主 审 张国玺

主 编 纪康宝

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 傅刚 E-mail: fg@qdpub.com

装帧设计 申尧

制 版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2005年9月第1版 2005年12月第2次印刷

开 本 20开(889mm×1194mm)

印 张 12.4

字 数 369千

印 数 6001-10000册

书 号 ISBN 7-5436-3456-2

定 价 18.00元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛市重庆南路99号 邮编: 266032 电话: 0532-82773478

# 编 委 会

主 审:张国玺

主 编:纪康宝

编 委:徐帮学 刘超平 张雪松 李 季  
刘彩云 宋学军 胡善林 刘晓晖



# 前 言

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险箱和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。但这却是一件不容易的事，很多时候，我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。”关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

但是作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。





## 细节决定健康

### 前言

对于人类而言,健康是人类与生俱来的权利和目标。然而,疾病和生命一样古老,对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一章节。健康的发展历程证明:只有人类自己才是健康的主宰者,把健康寄托于上帝是愚昧的,把健康寄托于医生是软弱的,只有自己掌握了健康知识,积极主动地参与健康活动,才是明智的、有益的。

拥有健康的体魄,远离疾病的侵袭,是每个人的最大愿望。本书正是基于这一点,从生活中容易被忽视的健康细节入手,向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题,并且每个问题均附有一个温馨提示,从理论和实际出发,给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活中的每个细节,这个愿望即使不能完全变成现实,但一定会最接近现实。因为细节决定健康!

从今天开始,改变昔日那些损害健康的行径吧!记住,好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制,把养成习惯的那一段日子坚持过去,追求健康便会成为生活的一部分,就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己做主的。只要你愿意!



# 目 录

健康测试一:从细节看健康 .....	20
健康测试二:测测你有没有走入健康误区 .....	22
健康测试三:职场亚健康不容忽视 .....	24
健康测试四:测测您的饮食是否合理 .....	26
<b>第一章 健康饮食——重在细节</b> .....	<b>28</b>
1 饭后一杯茶未必好 .....	28
2 不要用橘皮泡茶喝 .....	29
3 浓茶解酒,火上浇油 .....	29
4 八种人不宜饮茶 .....	29
5 科学饮咖啡 .....	30
6 白开水的有效喝法 .....	31
7 饮水勿求纯 .....	32
8 一次喝水过多会“中毒” .....	32
9 多饮水可防前列腺炎 .....	33
10 合理喝豆浆 .....	33
11 不宜喝牛奶的人 .....	34
12 饮用牛奶要科学 .....	35
13 合理选购和饮用酸奶 .....	35
14 饮酒不能防寒 .....	36
15 有害健康的蔬菜 .....	37
16 蔬菜不一定越新鲜越好 .....	38





## 细节决定健康

# 目 录

17	蔬菜应先焯水后烹制	38
18	番茄拌白糖谨防螨虫	39
19	菠菜并非补血佳品	39
20	多吃菠菜可提高记忆力	40
21	吃水果不宜过多	40
22	吃水果最好削皮	41
23	水果烂了,削去坏的部分也不能吃	41
24	饭后不宜立即吃水果	42
25	水果不能代替蔬菜	42
26	菠萝味美须慎食	43
27	冰西瓜伤脾胃	43
28	有苦味的柑橘不宜吃	44
29	健康吃蛋	44
30	吃臭豆腐要当心中毒	46
31	豆制品更有营养	46
32	猪肝不宜炒得过嫩	47
33	骨折病人忌喝肉骨头汤	47
34	光吃素食不长寿	48
35	吃醋不当于健康无益	48
36	不宜空腹吃的食物	49
37	别把自己吃困了	50
38	油炸食物不宜多吃	50
39	烹饪油反复使用不能超过三次	51
40	食物烹饪诸多不宜	51
41	“吃香喝辣”当心“小便难”	52
42	火锅肉片至少涮一分钟	53
43	过食粉丝易造成铝中毒	53
44	剩菜回锅毒更毒	54
45	长期吃蒜有损人体健康	54
46	“活鱼活吃”并不科学	55
47	生猛海鲜不宜生吃	55



48	长期不吃肥肉不利健康 .....	55
49	绿色食品不可多食 .....	56
50	剩菜打包须谨慎 .....	56
51	主食太少危害大 .....	57
52	不宜吃捞饭 .....	57
53	汤泡饭吃不得 .....	58
54	小心落入“垃圾食物”的陷阱 .....	58
55	方便面不宜常吃 .....	59
56	有些动物器官不宜吃 .....	59
57	经常吃咸鱼有害 .....	60
58	胃结石是吃出来的 .....	60
59	饮食西化有害健康 .....	61
60	常吃带馅面食好处多 .....	61
61	常吃苦味食品益处多 .....	62
62	要想肠胃好,常吃八分饱 .....	62
63	减少糖——减少老化 .....	63
64	食物中的微量元素可美发 .....	64
65	馒头比面包的营养价值高 .....	65
66	每天吃多少盐有益健康 .....	65
67	吃米带点糠,有利于健康 .....	66
68	能延缓衰老的芝麻 .....	66
69	不可忽视早餐 .....	67
70	早餐热食保胃气 .....	67
71	早餐最好加点蜂蜜 .....	68
72	晚餐不当危害健康 .....	68
73	营养搭配好搭档 .....	69
74	不良就餐习惯危害健康 .....	70
75	保质不等于保鲜 .....	71
76	脑力劳动者的饮食要求 .....	71
77	铝制炊具、饮料罐对身体有害 .....	72
78	彩色陶瓷餐具有损健康 .....	72



79	给病人送食品应多加考虑	73
80	噪声环境中工作多补维生素	73
81	嚼口香糖有助预防老年痴呆	74
82	懒于咀嚼危害大	74
83	能“吃”掉脂肪的食物	75
84	营养失调影响健美	75
85	有色食物帮你找回好心情	76
<b>第二章</b>	<b>良好睡眠——关注细节</b>	<b>77</b>
86	睡眠质量自我测试	77
87	不要趴在桌子上午睡	77
88	午睡时间不宜过长	78
89	午睡片刻有奇效	78
90	戴手表睡觉害处多	79
91	“高枕无忧”其实有忧	79
92	长期卧床不好	80
93	开灯睡觉易患癌	80
94	睡觉时高抬手臂有碍健康	81
95	常睡软床可致畸形	81
96	选好床,睡好觉	82
97	被子要盖大一点	82
98	夏季要经常晒枕头	83
99	睡觉常用电热毯对身体有害	84
100	面对面睡觉不利健康	84
101	选择合理的睡眠姿势	85
102	睡前洗脚胜吃补药	85
103	睡得太少会伤胃	86
104	“饮酒助眠”不可取	86
105	吃得不当睡不香	87
106	对付失眠的几个方法	87
107	“教羊”不能帮助睡眠	88
108	服药后不应立即睡觉	89



109	睡眠的五个误区 .....	89
110	几种简便实用的催眠方法 .....	90
111	睡前不宜做剧烈运动 .....	90
112	晨练后不宜睡“回笼觉” .....	91
<b>第三章 居家健康——细节不容忽视 .....</b>		<b>92</b>
113	居家铺地毯不卫生 .....	92
114	住房不过六楼最合适 .....	93
115	新房不宜立即入住 .....	93
116	噪音烦人装修补救 .....	94
117	鲜为人知的家庭致癌物 .....	95
118	用好你家的马桶 .....	95
119	电话机要常消毒 .....	96
120	饮水机消毒有办法 .....	97
121	警惕“电视病”的危害 .....	97
122	“空调”避暑危机四伏 .....	98
123	不让静电“骚扰”你 .....	99
124	电冰箱不是“保险柜” .....	99
125	当心微波炉损害健康 .....	100
126	留心电脑键盘里藏污纳垢 .....	100
127	发短信太多也会影响身体健康 .....	101
128	警惕厨房里的三大“杀手” .....	101
129	厨房用具四忌 .....	101
130	煮沸预防不了食物中毒 .....	102
131	饭菜热时入冰箱为好 .....	102
132	每炒一道菜要刷一次锅 .....	103
133	保鲜膜并不能保鲜 .....	103
134	“卫生筷”不一定都卫生 .....	104
135	食物消毒的几种误区 .....	105
136	慎点生日蛋糕上的蜡烛 .....	105
137	不宜使用隔夜龙头水 .....	106



138	牙刷使用有讲究	106
139	盐水漱口有害健康	106
140	刷牙的最佳时间	107
141	洗手液的健康“讲究”	107
142	洗脸时不该做的四件事	108
143	梳子不能公用	109
144	安全使用花露水,清爽度夏日	109
145	用蚊香要通风防“毒”	110
146	选用合格的湿纸巾	110
147	湿着头发睡觉有害健康	111
148	四种花卉室内不宜养	111
149	室内养什么花好	112
150	宠物不在居室里饲养	112
151	养宠物要做好卫生管理	113
<b>第四章 两性健康——从细节做起</b>		114
152	外阴瘙痒不能用热水烫洗	114
153	经期腰酸不要捶打	115
154	月经异常多为妇科病所致	115
155	随时光彩的经期女人	116
156	戴乳罩因人而异	117
157	少女节食减肥的危害	117
158	不宜怀孕的女性	118
159	孕妇不宜常用电脑	118
160	产后吃红糖应有限	119
161	产妇产后不宜马上节食减肥	120
162	不宜自己喂奶的母亲	120
163	早婚女性要注意补血	120
164	女性吃避孕药时要补充营养	121
165	妇女不宜在排卵期做 X 线检查	121
166	妇女不宜穿紧身衣裤	122





167	女性不宜穿花色内裤 .....	122
168	中年女性背痛当心胆结石症 .....	123
169	中年妇女易发子宫肌瘤 .....	123
170	老年妇女不可长期服用雌激素 .....	124
171	妇女吸烟的“五大”特殊危害 .....	125
172	女性不宜骑硬座自行车 .....	125
173	常拔眉毛有害处 .....	126
174	单肩挎包害处多 .....	126
175	冬季女性应多练暖身瑜伽 .....	126
176	男性也要警惕乳腺癌 .....	127
177	男性尿道异常分泌物须重视 .....	127
178	中年男性留意“前列腺肥大症” .....	128
179	常洗桑拿导致不育 .....	129
180	阴囊坠胀原因多 .....	129
181	久坐伤害前列腺 .....	130
182	男性也要常“用水” .....	130
183	男性骑车车座不宜过高 .....	131
184	留胡须有损健康 .....	131
185	教会男人拒绝秃顶 .....	132
186	肌肤穿刺——害人的时髦 .....	133
187	男人有泪须轻弹 .....	133
<b>第五章 职场健康——从细节体现 .....</b>		<b>134</b>
188	警惕亚健康状态 .....	134
189	心理疲劳是现代人的“隐形杀手” .....	135
190	疲劳预警疾病 .....	135
191	生病起于“过用” .....	136
192	用脑不可超时 .....	136
193	长期熬夜免疫力下降 .....	137
194	早衰的信号 .....	137
195	无病不等于健康 .....	138





196	眼睛为何常发干	138
197	领带扎得太紧视力受损	139
198	摇头晃脑有助健康	140
199	利用食品调节情绪	140
200	电脑族每天必喝的四杯茶	141
201	上班族的午餐吃什么好	142
202	常在电脑前工作应补充维生素 C	142
203	IT 一族健身操	143
204	翘二郎腿的坏处	144
205	“电脑族”耳朵的保养	144
206	电脑放低点眼睛不累	145
207	小动作能保大健康	145
208	办公室工作好习惯	146
<b>第六章 疾病用药——不可忽略的细节</b>		147
209	服药勿忽视忌口	147
210	科学掌握服药时间	147
211	家庭存药有方法	148
212	如何判断药品的有效期	149
213	用药品种不宜过多	150
214	生活中常见的无效用药	150
215	夏季腹泻用药的五个误区	151
216	感觉好了立即停药不可取	152
217	慎重对待打针吃药和输液	152
218	当心药物也会“毁容”	153
219	使用中药的不宜	153
220	中草药煎煮方法不一	154
221	中药汤苦不宜加糖服	155
222	中西药双管齐下有禁忌	155
223	进补人参须对症	156
224	饮用药酒有禁忌	156



225	蜂王浆不宜人人皆用 .....	157
226	滋补药不宜与牛奶同服 .....	157
227	乱吃感冒药有隐患 .....	158
228	蜂蜜疗法对抗感冒 .....	158
229	止咳药要慎用 .....	159
230	经常服用安眠药有损健康 .....	160
231	服药不当会引起失眠 .....	160
232	维生素C服用应适量 .....	161
233	不宜过多服用维生素 .....	162
234	胃及十二指肠溃疡病人不宜服阿司匹林 .....	163
235	接种过麻疹疫苗的人也应做好预防 .....	163
236	宜空腹服的抗菌类药 .....	164
237	不宜服用消炎痛的人 .....	164
238	老年人治病用药不宜过多 .....	165
239	扭伤不宜马上贴膏药 .....	165
240	伤口换药别过勤 .....	166
241	眼药水不能滥用 .....	166
242	鼻出血急救妙法 .....	167
243	服药期间的合理配餐 .....	167
244	患性病不可偷偷买药自己治疗 .....	168
245	性交前使用性病治疗药物难以预防性病 .....	168
246	鹿茸不是壮阳的万能药 .....	169
247	不可乱用壮阳药 .....	169
248	痛经慎服止痛药 .....	170
249	不宜与避孕药同服的药物 .....	170
250	服避孕药的女性慎吃柚子 .....	171
<b>第七章 运动休闲——在细节上做文章 .....</b>		<b>172</b>
251	运动强度不是衡量健身效果的标准 .....	172
252	选择科学的运动时间 .....	173
253	中年人如何锻炼 .....	173



254	运动后沐浴十五分钟最好	173
255	夏季运动后的不宜	174
256	有雾天气不宜室外运动锻炼	175
257	清晨锻炼不一定最合适	175
258	晨练运动的不宜	176
259	在公路边散步不一定好	176
260	哪些人不宜跑步	177
261	倒走和倒跑不安全	178
262	跑步不当也致病	178
263	冬季长跑的防护要领	179
264	冬季健身时嘴不宜张太大	180
265	“饭后百步走”应因人而异	180
266	赤脚走路有益健身	180
267	健腿器械搭配着做	181
268	健身房的污染不可小视	182
269	打保龄球小心运动损伤	183
270	游泳后晒黑不等于健康	183
271	如何处理游泳时的抽筋现象	184
272	酒后不宜跳舞	184
273	当心“球迷综合症”	185
274	家务劳动不能代替体育锻炼	185
275	常做“深呼吸”有害健康	186
276	哪种健身器材适合您	187
277	让运动事半功倍的小技巧	187
278	床上晨操可提高免疫功能	188
279	常做伸展运动可增加柔韧度	189
280	运动不当可引发妇科病	189
282	协调好运动与进餐	190
282	运动前不妨喝杯咖啡	190
283	运动中如何补水	191
第八章	保健养生——从细节着眼	192