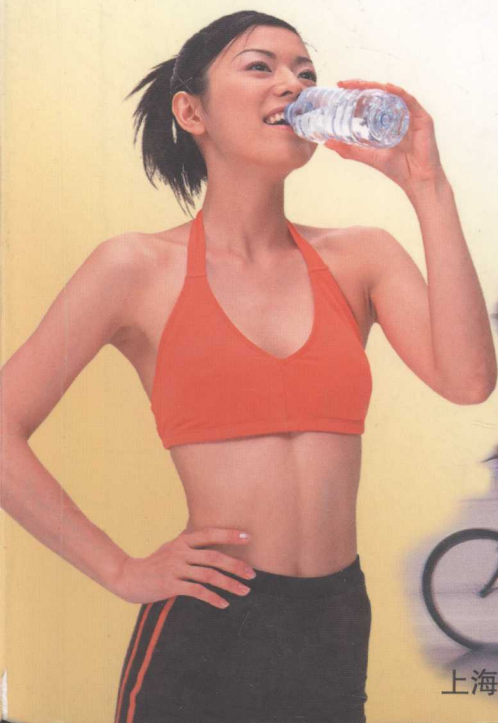


借 联合国教科文组织忠告：
金钱、权力、享受，都应该排在健康之后！



健康生活方式 365 叮咛

沈黎风 主编



上海科技教育出版社

R161
4 132

健康 生活方式 365 叮咛

沈黎风 主编



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活方式 365 叮咛/沈黎风主编. —上海:上海科技教育出版社, 2004.7

ISBN 7-5428-3513-0

I. 健… II. 沈… III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064453 号

健康生活方式 365 叮咛

主 编 / 沈黎风

责任编辑 / 汤抗美

封面设计 / 桑吉芳

出版发行 / 世 纪 出 版 集 团

上海科技教育出版社

(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 常熟市文化印刷有限公司

开 本 / 787 × 960 1/32

字 数 / 135 000

印 张 / 8.25

版 次 / 2004 年 7 月第 1 版

印 次 / 2004 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 1 - 15 000

书 号 / ISBN 7-5428-3513-0/R·260

定 价 / 12.00 元

主 编 沈黎风

副主编 叶又红

编委会成员（按姓氏笔画排列）

王慧芬 叶又红 朱琦琰 沈培椿

沈黎风 张 萍 张建玲 张增先

李秋云 吴琴芳 汪丽英 高 勇

宣文虎

序

生物学家估计人类潜在的寿命可达 120 岁。然而,即便是发达国家,人均寿命也只有七八十岁。那么,近 50 年的寿命是怎样与人们擦肩而过的呢?国内外的社会调查表明,在人类死亡的原因中,近 50% 是不健康的生活方式。而世界卫生组织早就指出,危害人类生命的主要疾病,其中约 60% 的病因与不健康的生活方式有关。

所谓生活方式,指的是人们在日常生活中所遵循的行为规范,是习惯化了的生活活动形式。这种行为规范如果有利于促进健康和提高生命质量,就是健康的生活方式,反之就是不良的生活方式,由不良的生活方式所造成的疾病统称为生活方式疾病。

生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒等不健康的生活方式所造成的。它不是由细菌、病毒等致病微生物感染引起的传染性疾病,所以无法用疫苗来预防,但却可以通过改变不良生活习惯,建立科学、健康、文明、卫生的生活方式来加以防范。

不良饮食习惯是生活方式疾病的基础,如心血管疾病,就是与人们偏爱高脂肪、高胆固醇、高热量

的食物有关；情绪紧张是生活方式疾病的根源，一切对人们不利的影响中，最能使人短命的就是恶劣的心情；吸烟是生活方式疾病的帮凶，是当今世界的一大公害。

怎样建立健康的生活方式？怎样使人在生活过程中的活动有预见性、适应性和规律性？这就是沈黎风先生主编的《健康生活方式 365 叮咛》要告诉您的事，您知道了，也这么去做了，就不会患或少患生活方式疾病。

良好的生活方式是健康的“银行”，每个人手中都有这张“银行”存折，在这张存折上，谁有良好生活方式的记录，谁就拥有健康长寿的丰厚利息！

上海市健康教育所常务副所长 **张立强**

2004年7月

目 录

一、饮食篇

- | | |
|------------------|----|
| 1. 进食应有序 | 2 |
| 2. 不吃早餐要不得 | 2 |
| 3. 早餐不要先吃冷食 | 3 |
| 4. 早餐不宜吃干食 | 4 |
| 5. 早起不要急于吃早餐 | 4 |
| 6. 不要经常吃汤泡饭 | 5 |
| 7. 别用自来水煮米饭 | 6 |
| 8. 吃饭不要狼吞虎咽 | 6 |
| 9. 晚餐不能太迟 | 6 |
| 10. 不要吃太烫的汤和饭 | 7 |
| 11. 少吃饭多吃菜不可取 | 8 |
| 12. 别将馒头放在汤里泡软后吃 | 8 |
| 13. 要经常吃些粗粮 | 9 |
| 14. 尽量少喝蔬菜汁 | 10 |
| 15. 熬骨头汤的时间不宜太长 | 10 |
| 16. 大白菜菜心不能不洗就吃 | 11 |
| 17. 苦瓜不宜过多食用 | 11 |
| 18. 酸菜不宜多吃 | 12 |

19. 冷藏蔬菜更健康	12
20. 炒菜不宜用铝锅	13
21. 别用高热油炒菜	13
22. 蔬菜混炒营养多	13
23. 炒菜不宜多放油	14
24. 厨房油烟不可小视	14
25. 酱油不宜生吃	15
26. 冰箱卫生三经常	16
27. 别直接食用从冰箱内取出的饭菜	17
28. 生肉解冻莫用水泡	17
29. 禽畜肉不宜爆炒	18
30. 吃肉不要过多	18
31. 不宜吃青蛙肉	19
32. 别吃生鸡蛋	20
33. 多吃鸡蛋会中毒	20
34. 发热时不宜多吃鸡蛋	21
35. 煮鸡蛋别用凉水冷却	22
36. 少吃油条	22
37. 不要常吃粉丝	23
38. 不要常吃臭豆腐	23
39. 不要常吃豆制品	24
40. 袋奶不宜高温、微波加热	24
41. 别用文火煮牛奶	25
42. 吃点心要少而精	25
43. 菠萝削皮后不要立即食用	26

44. 吃完萝卜别马上吃橘子	26
45. 不要常吃油炸食品	27
46. 少吃或不吃熏制食品	27
47. 近视眼患者不宜多吃糖	28
48. 打吊针前应进食	28
49. 腹泻不宜吃大蒜	29
50. 六种食品不宜空腹吃	29
51. 儿童不宜吃快餐	30
52. “打包”慎防病入口	30
53. “打包”的饭菜怎样吃	31
54. 剩饭菜别从冰箱取出直接吃	32
55. 别将吃剩的罐头放入冰箱	32
56. 咖啡不宜多饮	33
57. 蜂蜜不宜用热开水冲服	33
58. 米不宜多淘	34
59. 养成饭前喝汤的习惯	34
60. 蔬菜久存会生毒	35
61. 全家人不宜共吃一碗菜	36
62. 路边烤红薯不要吃	37
63. 路边炒货不要买	37
64. 食油贮藏要得法	38
65. 别把面包放在冰箱里	38
66. 定期吃无盐餐有利健康	39
67. 不要在生气时用餐	39
68. 长期饱食弊端多	40

- 69. 进餐十忌 40
- 70. 烛光晚餐小心铅中毒 41
- 71. 饮食需防病 42

二、餐具篇

- 72. 筷子最好每半年换一次 44
- 73. 不宜使用油漆筷子 44
- 74. 当心筷子传染胃病 45
- 75. 菜刀、砧板要洗烫 46
- 76. 选择洗碗布有讲究 46
- 77. 不要用化纤丝洗碗 47
- 78. 别用洗洁精消毒餐具 48
- 79. 别用塑料布铺餐桌 48
- 80. 不要使用黑色塑料袋 49
- 81. 当心有毒保鲜膜 49
- 82. 别用废旧书刊报纸包食品 50
- 83. 塑料食品袋不宜反复使用 50
- 84. 塑料容器不宜存放食油 51
- 85. 餐具不能买回即用 52
- 86. 餐具交替使用有益健康 52

三、饮水篇

- 87. 烧开水有学问 54
- 88. 一桶纯净水别喝上几星期 54
- 89. 不要用饮料取代白开水 55

90. 过量饮水会造成水中毒	56
91. 矿泉水不宜煮沸喝	57
92. 饭前、饭后少饮水	57
93. 隔夜龙头水使用有讲究	58
94. 早晨起床宜饮温开水	58
95. 别喝反复烧开的水	59
96. 就餐时别喝汽水	60

四、饮茶篇

97. 饮茶不宜过量	62
98. 不要常饮浓茶	62
99. 饮用新茶弊大于利	63
100. 饮茶不当有弊病	63
101. 别用保温杯泡茶	64
102. 不要用沸腾的开水泡绿茶	64
103. 一杯茶该泡几次	65
104. 茶叶不宜嚼食	65
105. 喝酒前饮茶可防醉	66
106. 浓茶解酒等于“火上浇油”	66
107. 别用茶水或饮料服药	68
108. 进食油腻后别立即喝茶	68

五、烟酒篇

109. 不要吸烟	72
110. 饮酒时忌吸烟	73

111. 吸烟时别喝果汁	73
112. 上厕所时别吸烟	74
113. 清晨刚睡醒时别吸烟	74
114. 别在婴幼儿身边吸烟	75
115. 过量饮酒四危害	76
116. 酒后别立刻洗澡	76
117. 睡前别饮酒	76

六、服饰篇

118. 领带不要打得过紧	80
119. 系裤带、腰带不宜太紧	80
120. 胸罩使用不当也会影响健康	81
121. 变色镜不宜常戴	82
122. 围巾不宜当口罩用	83
123. 长统袜不宜常穿	84
124. 新内衣不宜马上穿	85
125. 不宜穿过瘦的衣服	85
126. 旅游鞋不宜久穿	86
127. 冬天别穿的确良衬衣	87
128. 必须经常换洗衣服	87
129. 内衣外衣不宜混洗	88
130. 干洗的衣服一定要晾晒	89
131. 戴胸罩要防乳腺癌	90

七、居室篇

- | | |
|------------------------|-----|
| 132. 新居入住时间选择很重要 | 92 |
| 133. 不宜生活在过度安静的环境里 | 92 |
| 134. 不良视觉环境是引起近视眼的主要原因 | 93 |
| 135. 日用品也要经常晒太阳 | 94 |
| 136. 晒被子要纠正三个错误方式 | 94 |
| 137. 常让枕头晒太阳 | 95 |
| 138. 睡软床并非人人适合 | 96 |
| 139. 床上卫生马虎不得 | 97 |
| 140. 新买的凉席不宜立即使用 | 97 |
| 141. 别用鸡毛掸子打扫卫生 | 98 |
| 142. 不要在居室中擦皮鞋 | 98 |
| 143. 室内养花并非越多越好 | 99 |
| 144. 室内摆花应有选择 | 99 |
| 145. 养花改善室内空气 | 100 |
| 146. 室内别常用芳香剂 | 101 |
| 147. 不宜在室内养鸟 | 101 |
| 148. 提防宠物传播病菌 | 102 |
| 149. 养猫要防弓形虫病 | 102 |
| 150. 养狗要防狂犬病 | 103 |
| 151. 养鸟需防“鹦鹉热” | 103 |
| 152. 夏天不宜在室内浇水降温 | 103 |
| 153. 阳台上不宜堆放太多东西 | 104 |
| 154. 不要封闭住宅阳台 | 105 |
| 155. 不要在清晨开窗换气 | 106 |

156. 开窗通风可排除室内异味	106
157. 豪华装修谨防螨虫危害	107
158. 空调室内须防病	108
159. 电话筒传话也传病	109

八、睡眠篇

160. 养成良好的睡眠习惯	112
161. 睡前别激动	112
162. 别变更睡觉和起床时间	113
163. 不要睡得太晚	113
164. 贪睡恋床损害身心健康	114
165. 睡眠过多或不足均易患心脏病	114
166. 别开灯睡觉	115
167. 不要蒙头睡觉	116
168. 睡觉不宜门窗紧闭	117
169. 睡觉不可“三带”	118
170. 不要戴着隐形眼镜睡觉	118
171. 选择适合自己的枕头	119
172. 高枕未必无忧	119
173. 不要吃完便睡	120
174. 服完药不宜立即睡觉	120
175. 夫妻不宜同被共眠	121
176. 大人和孩子别睡一个被窝	121
177. 不要赤膊睡凉席	122
178. 冬天不要盖厚被	123

179. 起床后不要立即叠被	124
180. 适时打盹有益健康	125
181. 不要坐着打盹	125
182. 不要趴在桌子上午睡	126
183. 不要坐着睡觉	126
184. “闭目养神”益身心	127
185. 乘车时不宜闭目养神	127
186. 睡眠六不可	128

九、运动篇

187. 培养运动习惯	130
188. 劳动不能取代运动	130
189. 不要以车代步	131
190. 坚持爬楼登梯	131
191. 不要过早晨练	131
192. 选择晨练时机	132
193. 雾天早晨别做剧烈运动	133
194. 傍晚锻炼有益健康	133
195. 提倡雨中散步	134
196. 每天锻炼时间不少于20分钟	135
197. 脚踏“石”地慢慢走	135
198. 酒后别运动	135
199. 餐前运动能减肥	136
200. 睡前别做剧烈运动	137
201. 饭后不能马上运动	137

202. 锻炼后别大量饮水和吃冷饮	138
203. 锻炼后不能立即洗澡或游泳	139
204. 锻炼要讲究心理卫生	140
205. 偶尔剧烈运动缩短寿命	140
206. 快跑、长跑后不能马上停下来	141
207. 产妇 24 小时后便可下床活动	141

十、娱乐篇

208. 麻将牌上有病菌	144
209. 上网别超过 4 小时	144
210. 不要经常“泡舞厅”	145
211. 餐饮时不宜唱“卡拉OK”	147
212. 唱“卡拉OK”五注意	147
213. “卡拉OK”后不宜喝冷饮	149
214. 不要近距离看电视	149
215. 不要躺着看电视	149
216. 看完电视洗次脸	150
217. 女性经期不宜高歌	150
218. 不要常用电脑看VCD光盘	151
219. 看电影不宜选正中间的位置	152
220. 长期“泡酒吧”三危害	153
221. 频繁“泡吧”不利于健康	153
222. “随身听”不宜随时听	154
223. 舞会上要提防病菌传播	155
224. 提防“卡拉OK”病	156

十一、美容篇

- 
- | | |
|-------------------|-----|
| 225. 别拔眉毛 | 158 |
| 226. 浓妆艳抹者谨防中毒 | 158 |
| 227. 不宜每天过厚地涂唇膏 | 159 |
| 228. 女性就医前别化妆 | 159 |
| 229. 口红不宜常用 | 160 |
| 230. 女性使用口红有讲究 | 161 |
| 231. 别留长指甲 | 161 |
| 232. 过分美甲不利健康 | 162 |
| 233. 指甲油也有毒 | 163 |
| 234. 慎用染发剂 | 163 |
| 235. 焗油引发过敏 | 164 |
| 236. 眼妆的污染作用不可忽视 | 165 |
| 237. 首饰不宜常戴 | 165 |
| 238. 夏季不宜戴金属饰物 | 166 |
| 239. 男女化妆品别串用 | 166 |
| 240. 慎用化妆品 | 166 |
| 241. 不要用手指直接挑用化妆品 | 167 |
| 242. 增白化妆品有潜在危害 | 167 |
| 243. 不能过量使用化妆品 | 168 |
| 244. 穿洞刺青危及健康 | 168 |

十二、用药篇

- | | |
|------------------|-----|
| 245. 不要盲目按广告吃药 | 172 |
| 246. 胶囊里的药不可倒出来服 | 172 |