

衣、食、居、动、眠全面动员，随时随地的健康宝典！

动一动指头，转一转念头，小小的改变，会给您大大的收获。

小改变 大收获



蝴蝶兰◎主编

日常生活中的每一个举动都会为我们的健康带来或好或坏的影响，改正错误的习惯，纠正错误的观念，才能让我们更健康。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

衣、食、居、动、眠全面动员，随时随地的健康宝典！

小改变 大收获



蝴蝶兰◎主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小改变大收获/蝴蝶兰主编. —北京:金城出版社,
2010.4

ISBN 978-7-80251-372-3

I. ①小… II. ①蝴… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 048083 号

小改变大收获

主 编 蝴蝶兰
责任编辑 雷燕青
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 17.25
字 数 130 千字
版 次 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷
印 刷 北京图文天地制版印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-372-3
定 价 39.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)84250838
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

序 言

编写本书的目的是帮助读者改变不良的习惯，做自我管理的健康卫士，从而更健康、快乐地工作和生活。

有些人一出生就身体虚弱，有些人则是在后天生活中逐渐疾病缠身，除却时间的原因——我们无法改变生老病死，但是却可以决定要怎样去阻止不经意的“自我伤害”行为。改正错误的习惯，纠正错误的思维，才能让我们更健康。

日常生活中的每一个举动都会为我们的健康带来或好或坏的影响。健康与生活习惯密不可分。虽然你觉得偶尔不吃早餐没什么关系，狂吃冷饮好像很舒服，穿的漂亮才最重要。饿了就吃是人之常情，冷了就加衣是正常反应，困了就睡是本能调剂……但是有些做法会使体质越来越差，免疫力越来越低，最后导致各种疾病的发生。有这么一个说法，在危害健康的诸因素中，最严重的莫过于不良习惯所引起的反应，一旦不良习惯养成，对健康的危害作用就会反复出现，并逐渐导致疾病形成。而最无辜的则是固有观念所带来的影响，如果这种经验是不正确的，那么对健康的危害作用会更大。

《小改变大收获》一书，就是针对很多人都会有却又容易忽视的一些生活习惯、固有观念而编写的，书中从饮食、睡眠、穿衣、居住、锻炼、工作等方面列举了这些不恰当的做法。一针见血地指出这些行为会损害我们的健康，但是只要我们做一些小小的改变，纠正不良生活习惯、更正错误的固有观念，不仅可以恢复身体的健康，对一些重大疾病还可以起到预防作用。





目录

Contents

序言	I
第一章 怎样饮食才正确	1
●随意对待三餐危害多	3
不吃早餐	3
零食当早餐	5
不吃主食	5
吃夜宵	6
饭后立即吃水果	8
●饮食无节制弊病大	9
饮水过多	9
甜食过量	10
食物太咸	11
暴饮暴食	13
饱食	15
吃鱼过度	16
经常吃茶叶蛋	17
吃得太精细	18
吃的太清淡	20
●空腹饮食问题重	21
空腹吃糖	21
空腹吃大蒜	22

空腹吃水果·····	23
空腹喝豆制品·····	25
空腹喝冷饮·····	26
空腹喝白酒·····	27
空腹喝茶·····	28
第二章 怎样搭配才营养·····	29
● 错误观念使营养流失·····	31
九种错误的饮食观念·····	31
流行饮食观念上的误区·····	34
食物消毒的四种错误观念·····	36
家庭饮食常见的七误区·····	37
吃鸡蛋的十个常见误区·····	40
十六种常吃食物要很小心·····	43
四大饮食观念会影响宝宝发育·····	46
学生饮食的四个误区·····	47
● 不当习惯会抛弃营养·····	49
喝酸奶八个误区·····	49
喝茶八误区·····	51
饮酒六大误区·····	54
吃冷饮的注意事项·····	56
夏季几种人与冷饮无缘·····	57
喝桶装水注意事项·····	58
老年人吃早餐不宜早与简·····	59
● 固有经验导致营养被忽视·····	61
不该抛弃的食物精品·····	61

玉米含全能营养·····	62
蒲公英消炎解毒·····	63
肠胃不好适合吃点发酵面食·····	64
第三章 怎样调理才精神·····	65
●季节与饮食相辅相成·····	67
适合春季吃的八种节令食物·····	67
夏天多吃三种菜·····	70
盛夏需吃的食物·····	71
天热出汗 多吃酸吃苦 ·····	72
夏天多喝白开水少喝饮料·····	72
●正确的饮食辅助治病·····	73
感冒发烧时食物的宜与忌·····	73
感冒期间饮食五大注意·····	75
伤寒的饮食原则·····	76
孩子咳嗽饮食八忌·····	77
降低血脂必吃的三种蔬菜水果·····	79
每天吃十种食物赶走胆固醇·····	80
七种食物对抗关节炎·····	82
咳嗽气喘最好吃哪些水果·····	85
缓解疼痛必吃的食物·····	86
四种食物消除口臭·····	87
五种食物缓解皮肤过敏·····	88
五谷杂粮对宝宝一些疾病的调理作用·····	90
夏季早晨喝姜汤可防空调病·····	93
夏天宝宝多吃深色蔬菜·····	93



●食物让人轻松精神.....	94
五种食物让你更灿烂.....	94
十种食物越吃越快乐.....	96
体贴男人身体的十二种食品.....	98
九种超有效排毒食品.....	101
五种饮食缓解更年期脾气暴躁.....	104
水果与体质十大巧搭配.....	105
理想午餐的六种食物.....	108
●养成健康的饮食习惯.....	109
高血压病人应注意的饮食习惯.....	109
九种习惯无意间伤害你的肾.....	110
最谋杀健康的饭后八件事.....	113
健康饮食防止“节日综合症”.....	115
五个饮食小习惯带来终生大健康.....	116
食中的“九多九少”.....	117
吃饭养成七个好习惯有助健康.....	120
早餐七原则.....	121
第四章 怎样睡觉才解乏.....	123
●准备工作很重要.....	125
睡前不洗脸.....	125
睡前不刷牙.....	125
睡前洗澡.....	125
睡前说话.....	126
睡前思绪万千.....	126
饭后即睡.....	126

睡前吃这些食物	127
●睡眠习惯藏玄机	128
伏案午睡	128
俯睡	129
枕着手睡	129
坐着睡	129
仰卧和左侧卧	130
蒙头睡	130
迎风而睡	130
张口呼吸	131
负重入睡	131
开灯睡觉	132
睡中忍便	133
睡卧砖石地板	133
在外露宿	133
●睡眠原则是关键	134
午睡要怎么睡	134
三种人不太适合午睡	135
老年人不宜久睡	136
睡懒觉	137
第五章 怎样穿衣才保健	139
●穿衣原则	141
穿衣选择	141
合理穿衣	142
男士穿着中的健康误区	143



女性穿衣健康	146
衣物储存原则	147
服装保健	148
春季穿衣习惯	149
夏季如何穿衣	150
秋季如何穿衣	151
冬季如何穿衣	151
服装色彩与情绪	152
情绪低落时的穿衣之道	153
● 穿衣细节	154
孕期着装实用手册	154
夏天宝宝不宜六种着装	155
冬季宝宝穿衣误区	157
冬日里为宝宝穿衣服的窍门	157
孩子穿鞋别总大一号	158
20 岁前少女穿高跟鞋	159
穿鞋不穿袜子的四大健康隐患	159
打领带不应太紧	160
戴过深或过浅的太阳镜	161
第六章 怎样生活才健康	163
● 个人卫生要讲究	165
留胡子	165
头皮屑过多	165
长时间热水沐浴	166
洗桑拿	167



快速冷却	167
汗多不及时清理	168
●习惯动作应重视	169
跷二郎腿	169
咬指甲	169
眯眼看东西、揉擦眼睛	170
打喷嚏捂嘴	170
强忍小便	170
饭后松裤带	171
起床先叠被	172
吃饭看电视	172
胸前口袋放手机	173
强光下看书	173
上厕所时看书	174
●家庭护理要谨慎	174
学会晒被子	174
正确用凉席	175
药箱三大误区	176
献血前后注意事项	177
宝宝换牙必须注意的几点	178
治疗儿童感冒七大误区	180
如何防治空调病	182
冬病夏治要避免三大误区	183
老年人用药有五个原则	184
老人养生应讲究“慢”	185

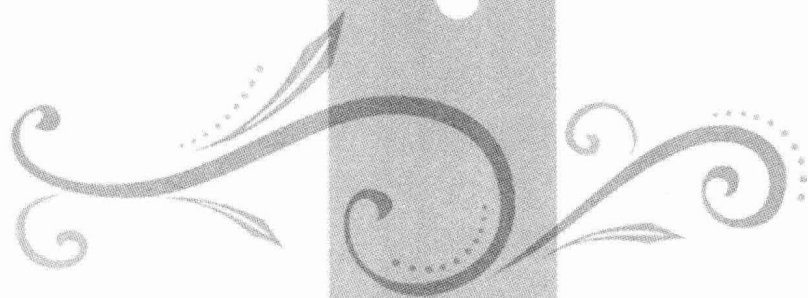
中老年人必知的十个问题	186
六大生活方式危害都市人	187
赌博	188
生活过度紧张	189
第七章 怎样居住才舒心	191
● 房间要通风明亮	193
不要黑暗	193
别住得太高	193
新房立即入住	194
现代居室要通风	195
电扇魔力	196
天然清净机的功用	196
● 装饰要简单整洁	197
摆饰多会生病	197
电视音箱勿靠窗	197
床应加高离开地面	197
吊灯距离要量好	198
桌柜高度有讲究	198
沙发避免晒太阳	198
卧房不宜摆过多的植物	198
● 器具要清洁卫生	198
冰箱应每周至少清洗除菌消毒一次	198
饮水机的“二次污染”问题	199
正确使用洗衣粉	199
女性应这样清洗贴身衣物	200

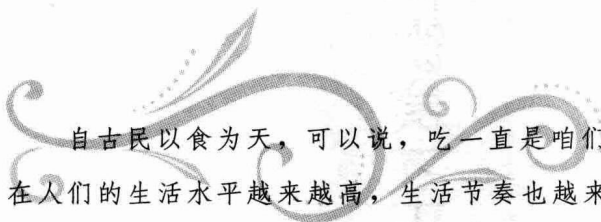
第八章 怎样锻炼才健身	201
●认识运动误区	203
健身新手必看五大误区	203
运动健身不要陷入八个误区	205
健身最糟糕的五个习惯	206
运动前的四个误区	208
剧烈运动后五不宜	209
骑车健身误区	211
增肌应避免八种常见错误	212
运动过度	215
动作不当跳舞也会伤身	216
老年人春练五不宜	218
●运动注意事项	219
不同年龄段的健身方向	219
警惕健身中的身体信号	221
有氧健身操的注意事项	223
瑜伽练习注意事项	223
跑步注意事项	226
长跑注意事项	227
慢跑注意事项	229
爬山注意事项	229
夏天游泳注意事项	230
夏季户外运动注意事项	231
冬季户外运动注意事项	235
●随时随地做运动	237
日常健身五术	237

忙人踮脚健身	238
道路上的健康练习	239
白领电梯间里减肥运动	240
厨房里的健身运动	241
第九章 怎样工作才轻松	243
●小偏好损精气	245
作报告喝冷饮	245
边吃东西边玩电脑	245
垫报纸吃饭	245
累了才歇	246
长时间使用电脑	247
“卑躬屈膝”	247
久坐不动	248
在办公室待着不动	248
长期室内工作	249
●小动作缓疲劳	249
预防办公室流感的七个小方法	249
伸个懒腰抗疲劳	251
办公室工作人员如何预防颈椎病	252
预防颈椎病自我按摩操	253
电脑工作者眼睛保健	254
绿色防辐射	255
食物排除身体毒素	256
电脑族多用菊花茶熏熏眼	257
摇头晃脑有助健康	258



第一章 怎样饮食才正确





自古民以食为天，可以说，吃一直是咱们老百姓的头等大事。现在人们的生活水平越来越高，生活节奏也越来越快，在饮食上所花费的时间越来越少，不吃早餐这样的饮食习惯也越来越多，下面我们将列举出生活中大多数人会有的一些不正确的生活习惯。改变这些不良饮食习惯，才能打造出一个健康的身体！

● 随意对待三餐危害多

日常三餐是我们主要的能量来源，正确地对待三餐是饮食的根本。

不吃早餐

不良影响：容易感到疲倦，头晕无力，时间长了就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。长期不吃早餐甚至会引发中风。

相信很多人都知道不吃早餐有着极大的坏处，但是由于种种原因，虽然知道不对，还是有不少人不吃早餐。下面我们再强调一下不吃早餐的坏处。

1. 反应迟钝

一个人从晚餐到第二天早餐前，间隔 10 多个小时，胃早已排空。上午是全天活动量最大的时间，能量消耗最多。不吃早饭，血糖就不能从食物中得到补充，致使身体内的血糖下降，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

2. 引发肠胃疾病

早上饿肚子，胃处于饥饿状态。我们的胃就会不断地进行“饥饿性收缩”，胃酸以及各种消化酶直接作用于胃黏膜，这样会引起和加重胃及十二指肠溃疡，发生出血，穿孔甚至癌变。

3. 背上慢性病

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造