

别惯坏了 你的身体

专家支招，助你
走进健康良性循环，
摆脱疾病阴影缠绕！



颠覆不良生活习惯
建立健康生活方式

杨力【主编】

著名中医养生专家

著名中医学家、易学家、作家、学者

中国中医科学院教授、博士生导师

北京《周易》研究会会长

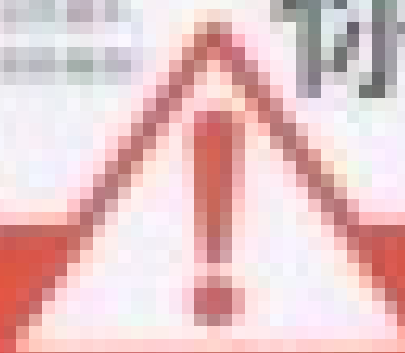
中国作家协会会员

中央电视台《百家讲坛》特邀专家

青岛出版社
Qingdao Publishing House



别惯坏了 你的身体



1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

100

别惯坏了 你的身体

杨 力 主编

专家支招，助你走进健康良性循环，
摆脱疾病阴影缠绕！

青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

别惯坏了你的身体/杨力 主编. —青岛:

青岛出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6236 - 0

I. ①别... II. ①杨... III. ①养生(中医) - 普及读物

IV. ①R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055359 号

《别惯坏了你的身体》编委会

主 编: 杨 力

编委会: 崔文庆 王旭峰 于 净 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤 刘红霞
安 鑫 张 静 石 沛 窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 陈进周
高 杰 石艳婷 季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳

书 名 别惯坏了你的身体

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) 80998664

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 逢 丹

封面设计 樊君妍

插 图 火鸟工作室

制 作 北京世纪悦然文化传播有限公司

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm × 1000mm)

印 张 16.5

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6236 - 0

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 80998826

本书建议陈列类别: 大众健康类

序

习惯就是人的一种行为倾向,是稳定的、甚至是自动化的行为。习惯一旦养成,就会成为支配人生的一种力量。比如说,学生养成了学习的习惯,那么到了学习的时间,他就会主动去学习。健康也是如此。综观古今中外,一个健康的人总有其健康的生活习惯,一个优秀的人总有其优秀的做事习惯与人相处的习惯。良好的习惯是一生的“资本”,人的一生都会享受它的“利息”。

良好的生活习惯对健康有益,不好的生活习惯对健康有害。世界卫生组织告诫过我们:“对人类来说,21 世纪最可怕的不是艾滋病、核武器,也不是瘟疫、癌症,而是不良的生活习惯。”

不良的生活习惯到底是从哪里来的?其实,大部分都是自己惯出来的。多数人的身体本来是好的,但在生活中,由于忽视良好的行为习惯,培养了一些不良的行为习惯,结果给自己的身体造成了伤害。那么,什么是良好的生活习惯呢?良好的生活习惯就是既适合自己又符合科学的行为方式。哪些生活习惯有害?哪些有益?怎样克服不良习惯?如何走进健康的良性循环中呢?

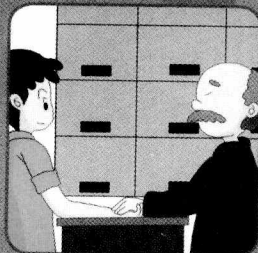
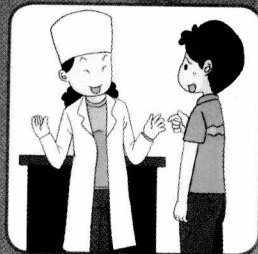
《别惯坏了你的身体》结合中医养生理论和现代科学知识,指出了人们平时自以为健康却衍生疾病、自以为养生却加速衰老的不良生活习惯,帮助读者认识错误的养生观念,学习

理性、科学的养生之道。从饮食、睡眠、情绪、运动及一些生活常见病、高发病的发生、发展等多方面帮助您辨识、选择良好的生活习惯。希望本书能帮助广大读者朋友培养良好的生活习惯,走进健康的良性循环,摆脱疾病的阴影,拥有健康的身体而尽享天年、天寿。

祝愿广大读者朋友健康快乐!

杨 力

2010 年 4 月于北京



目录

第1部分

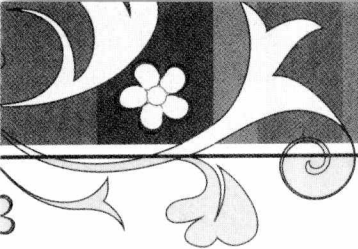
别惯坏了你的肠胃——肠胃是身体的本钱

》 伤肠胃 /2

- 3 贪吃冷饮影响肠胃吸收功能
- 3 早餐吃零食最损害肠胃健康
- 4 干饭泡汤累坏你的胃
- 4 有些食物不宜空腹食用
- 5 空腹食辛辣损伤胃黏膜
- 5 有些食物影响胃酸分泌
- 5 吃肉时喝茶影响肠胃功能
- 6 海味与水果同食降低营养,刺激肠胃
- 7 吃饭时喝水易引发消化不良
- 7 饮茶不当伤肠胃
- 8 边聊边吃损伤肠胃
- 8 冷热混食伤肠胃
- 9 饭前多喝汤易引起消化不良
- 9 吃饭时看电视有碍健康
- 10 趁热吃其实伤肠胃
- 11 生吃大蒜要有度
- 11 韭菜下酒易损伤肠胃
- 12 三类药物损伤胃黏膜
- 13 忽视小胃病,惹来大麻烦
- 13 暴饮暴食危险重重
- 14 常食辛辣食物会加重胃病
- 14 过饱是未老先衰的祸根
- 15 饱餐后松腰带易患胃下垂

》 养肠胃 /15

- 16 进餐有序调养肠胃
- 16 节假日也要给肠胃放假
- 17 进餐心情好,肠胃才会好
- 17 做肠胃喜欢你做的事
- 19 入秋是养肠胃的最佳时机



20 低聚糖食物养好肠道菌群

21 肠道保健六大秘诀

21 年轻人也要积极养胃

22 喝粥养肠胃,辅助治疾病

23 健胃按摩防治肠胃疾病

23 脚趾体操养肠胃

24 让饮食安全和个人卫生为肠胃
把关

24 根据茶叶特性喝茶不伤胃

25 秋季胃病患者五养法

26 慢性胃炎的中医调养



第2部分

别惯坏了你的睡眠——睡眠是最好的药

» 坏睡眠 /30

31 午睡以手代枕损健康

31 睡觉通风,风邪易侵

32 公交地铁上补觉不利健康

33 沙发上睡觉易伤脊柱

33 坐着睡觉伤大脑

34 晚餐过饱睡眠不好

34 秋季睡前聊天易伤肺

34 咖啡因提神损睡眠

35 睡前饮酒非长久之计

35 睡前用电脑影响睡眠质量

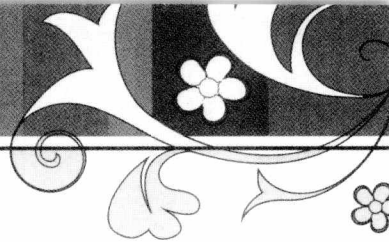
36 睡前做剧烈运动不易入睡

36 穿睡衣睡觉并不健康

37 面对面睡觉不健康

37 服药后不宜马上入眠

37 睡眠过少易发胖



- 38 熬夜恐致糖尿病
- 39 睡眠过长有害健康
- 40 午睡太长易疲劳
- 40 不守生物钟,睡得再多也无益
- 41 强迫入睡易带来失眠
- 41 晚睡晚起的习惯不健康
- 42 关掉闹钟接着睡,越睡越累

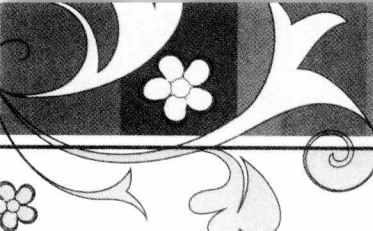
》好睡眠 /43

- 44 校准自己的四季生物钟
- 44 最好的睡眠时间
- 44 睡午觉是个很好的“充电”手段
- 45 冬季适宜早睡早起
- 45 睡前梳头睡得香
- 46 按摩穴位可助眠
- 48 睡前泡脚有助睡眠
- 48 用醋泡脚睡得香
- 49 香薰气味可改善睡觉质量
- 49 茶香枕可助睡眠
- 49 睡眠姿势的利与弊
- 50 让你睡个安稳觉的食物

- 51 被子的选择有讲究
- 51 妙用色彩帮助入眠
- 52 音乐疗法助你好眠到天亮
- 52 适当运动可加深睡眠
- 52 卧室布置要懂睡眠玄机
- 53 放松瑜伽可以让睡眠更深沉
- 53 身卧如弓,头北脚南的睡姿
- 54 长寿三寸、无忧四寸的枕头
- 55 睡硬床有益健康
- 55 长期失眠需补锌和铜
- 56 中医改善睡眠药膳

睡眠是最好的药





第3部分

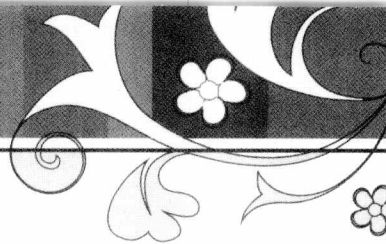
别惯坏了你的筋骨——动静适宜强筋健骨

» 伤筋骨 /58

- 59 久坐电脑前伤肝又伤骨
- 59 为疏于运动找借口
- 60 鼠标放桌面伤害关节
- 60 长期伏案书写颈部易劳损
- 61 拱肩驼背易致骨骼变形、脂肪堆积
- 61 不良站姿有伤关节
- 62 弯腰弓背易生“游泳圈”
- 62 不良姿势导致腰背病变
- 63 睡姿不良引发落枕
- 63 长期倾斜站立身材不对称
- 63 久坐久站下肢静脉曲张
- 64 坐着不动易患腿部血栓
- 65 疲劳运动腿易抽筋
- 65 运动过量易损伤韧带关节
- 66 膝盖受凉易得关节疼痛
- 66 盲目推拿按摩小心伤筋骨

» 强筋骨 /67

- 68 中医按摩强筋健骨
- 70 补充肾精能营养骨骼
- 71 滋养肝血也可以滋养筋骨
- 73 对待筋骨劳损的中医绝招
- 74 伏案工作 2 小时要转动颈部
- 74 正确的电脑操作可避免伤害
- 76 选枕头高度硬度应适中
- 77 拍打脊背防治颈椎病
- 78 拍打肩背防治肩周炎
- 79 颈椎病需早治疗
- 80 拍胸打背防治腰酸背痛
- 81 反臂反拳捶打腰椎和骶骨防治腰腿痛
- 82 摩擦腰尻部防治腰腿痛
- 83 转腰能防治腰肌劳损
- 83 小腿抽筋的按摩法
- 86 肩、颈、腰专用保健操



- 87 腿部练习,完美你的双腿
- 88 预防运动时腿抽筋的方法
- 89 猪腰煲杜仲补腰壮骨
- 89 川断杜仲猪骨汤强筋骨
- 89 千斤拔狗脊煲猪尾舒筋活络
- 90 莲藕大枣猪脊髓骨汤健身壮骨



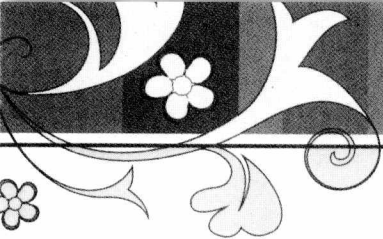
久行伤筋
久立伤骨

第4部分

别惯坏了你的皮肤——保养皮肤要适度

» 毁皮肤 /92

- 93 过度清洁引起皮肤干涩
- 93 冷水洁面比温水更健康
- 94 高温沐浴肌肉易松弛
- 94 洗脸后用毛巾擦脸损伤皮肤
- 95 洗完脸应及时护理
- 95 早上洗脸不能只用清水
- 95 蒸汽美容谨防引起皮肤痤疮
- 95 不要边敷面膜边做家务
- 96 给皮肤去角质需要慎重
- 96 涂抹保养品时忌过度按摩
- 97 按摩眼周皮肤不当可导致松弛和细纹
- 97 保湿喷雾也会带走肌肤的水分
- 97 毛孔粗大就用收敛化妆水
- 98 夜间涂抹过量面霜会影响肌肤呼吸
- 98 油性皮肤需要补水
- 98 强遮盖力粉底液会加重雀斑
- 99 简单保养痘痘肌肤
- 99 保护皮肤不能仅依靠保湿
- 99 不要过度使用面膜和保养品



- 99 极度疲倦时敷面膜易毁容
- 100 要注意脸部细小部位的保养
- 100 天然美女不需要保养吗
- 100 涂过乳液再上妆
- 101 夏季以外也要做防晒
- 101 与家人合用护肤品不科学
- 101 敏感性肌肤专用的护肤品最安全吗
- 102 洗脸之后不能只用化妆水
- 102 偏食习惯会使肌肤失去弹性
- 102 饮食不当痤疮难愈
- 103 诱发痤疮的食物
- 103 睡眠时间少于6个小时不利肌肤新生
- 109 健康肌肤睡出来
- 110 水润肌肤喝出来
- 111 中药美容美白祛斑面膜
- 111 五色蔬果的不同功效
- 112 嫩肤补水饮食有功
- 112 适合的护肤品才是最好的护肤品
- 113 中医躯体按摩美白法
- 113 按摩减轻黑眼圈美白法
- 114 足底按摩美白法
- 116 中医理论中的美白膳食
- 116 中医药膳食疗祛斑
- 117 油性皮肤需保持清洁
- 117 抵御粗大毛孔的美肤方案
- 118 预防痤疮的经典美食
- 118 痘痘肌肤卸妆洁面分开进行
- 119 皮肤护理分白天和晚上
- 119 眼霜的两种正确涂法
- 119 夏秋季加强防晒
- 120 晒伤补救措施
- 120 SPF 防晒系数的正解
- 121 不同体质不同调理
- 121 男性皮肤保养品需专用

» 养皮肤 /103

- 104 春季护肤要点
- 105 夏季护肤要点
- 105 秋季护肤要点
- 106 冬季护肤要点
- 106 补肺食品令你气色宜人
- 107 可改善肤质的食物
- 108 心情愉快皮肤自然靓丽

第5部分

惯出坏习惯，健康大问题

» 坏习惯 /124

- 125 别把吸烟惯成烟瘾
- 126 别把饮酒惯成酗酒
- 128 “宅”过头惯出忧郁症
- 129 别惯出不当节食的减肥方式
- 130 别惯出偏食的坏习惯
- 131 别惯出饱食的坏习惯
- 133 别惯出你的洋快餐病
- 134 别惯出你的进补病
- 135 别惯出你的纵欲病

» 好习惯 /136

- 137 多吃点水果少抽支烟
- 138 在最好的时间饮最好的酒
- 139 科学节食更健康
- 140 一日三餐定时定量
- 141 少用电脑多做运动

- 142 适时饮水，良好代谢
- 143 按不同的体质来进补
- 145 良好的排尿习惯
- 146 性养生可延缓衰老
- 147 定期体检，防患未然
- 149 坐、立、行、卧保持最好的姿势



第6部分

别惯出你的慢性病

» 惯出病 /152

- 153 不吃早餐慢性病上身
- 154 饭后松裤带招来大麻烦
- 154 饭后即睡伤胃又伤肺
- 155 伏案午睡隐患重重
- 155 吃饭过饱、过咸都不好
- 155 油炸食品危害多多
- 156 空腹吃糖不利于身体健康
- 156 吃糖越多,癌症越近
- 157 跷二郎腿影响健康
- 157 爽身粉可能诱发卵巢癌
- 157 卫生护垫埋下妇科隐患
- 158 洗衣机成妇科病新源头
- 158 清洗液可能洗出妇科疾病
- 159 憋尿影响肾功能
- 160 睡懒觉对身体并不好
- 160 生活过度紧张引发疾病
- 161 别等老了才锻炼

- 161 生活习惯可能引发乳腺癌

» 养生方 /162

- 163 餐桌上的健康法则
- 164 多吃蔬果可缓解油炸危害
- 165 交替运动更健身
- 165 内衣应该用肥皂手工搓洗
- 166 十种最佳的饮食搭配法
- 167 吃盐要恰到好处
- 168 放松的秘诀就是拥有好心情

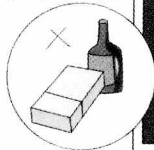
合理营养



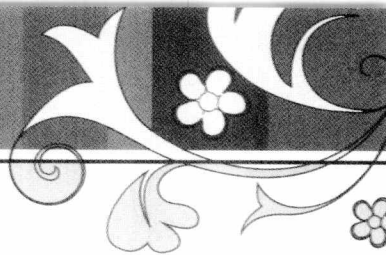
适量运动



戒烟限酒 心理平衡



高血压发病率下降55%,
冠心病发病率下降75%,
糖尿病发病率下降60%,
脑卒中发病率下降33%。



第7部分

别让疾病雪上加霜

» 错误保养 /170

- 171 癌细胞喜欢吃甜食
- 171 吸烟饮酒不利于高血压患者
- 172 糖尿病患者的禁忌食品
- 173 四大生活方式最伤肾
- 174 让皮肤病久治不愈的习惯
- 175 皮肤病患者不宜游泳
- 176 心理问题加重冠心病
- 177 肝病患者饮酒是饮毒

- 179 心脑血管疾病的自我保健
- 180 乳腺癌的饮食保养之道
- 181 感冒患者的自我疗法
- 183 肾炎患者的适宜食物
- 184 改善生活方式可以击退脂肪肝
- 185 糖尿病患者的健康自疗法
- 186 牙周疾病可自行察觉,自我保健
- 186 颈椎病的保养措施
- 188 腰背保健要科学

» 对症保养 /178

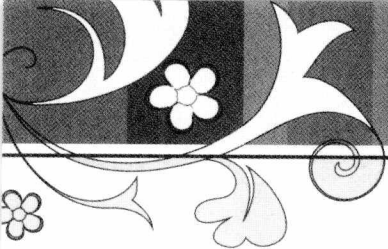
- 178 高血压的自我保健

第8部分

盘点你的饮食

» 饮食伤身 /190

- 191 亚硝酸盐中毒的导火索
- 192 水果当正餐,脂肪易堆积
- 193 影响身高的饮食习惯



- 193 吃饭太快容易发胖
- 194 过饥过饱都不利健康
- 195 高动物脂肪饮食易导致大肠癌
- 195 增加患胃癌风险的饮食习惯
- 196 甜腻是胰腺癌的不良诱因
- 197 饮食无禁忌健康有危险
- 198 过食生冷伤及脾胃

» 饮食养生 /199

- 199 五谷为养
- 200 五畜为宜
- 200 五菜为充
- 201 五果为助
- 201 豆制品的营养
- 202 水产品的营养
- 202 禽肉及禽蛋类的营养

- 202 饮食养生六宜
- 203 以五色、五味补五脏
- 204 饭前喝汤更养人
- 204 细嚼慢咽可节制饮食
- 205 心情好胃口才好
- 205 春季少吃酸,多吃甜辣
- 206 夏季慎食生冷,多吃苦
- 207 秋季少吃辛辣,多吃酸苦
- 207 冬季少吃辛温多食粥
- 207 饭后适宜摩腹、散步



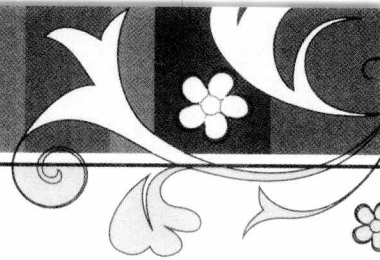
第9部分

盘点你的运动

» 错误运动 /210

- 211 冠心病的运动禁忌

- 211 不能帮助减肥的运动
- 213 单练健美操不一定美体



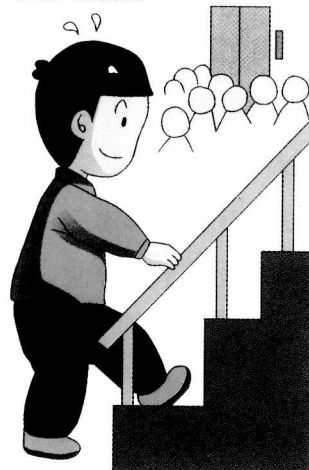
- 214 不宜边阅读边锻炼
- 214 不要运动到大汗淋漓
- 215 夏日不当运动易发“热疾”
- 217 骑固定脚踏车效果并不好
- 218 不要饿着肚子做运动
- 218 运动忌照猫画虎不求甚解

- 225 防治骨质疏松症的运动
- 227 最好的防近视运动
- 227 弹跳是最好的健脑运动
- 227 仰卧起坐是锻炼腰腹最好的运动

» 健康运动 /219

- 220 按年龄选择运动方式
- 221 每次运动前都做准备活动
- 222 按体型选择运动
- 222 让音乐带动运动
- 223 步行健身也需要技巧
- 225 正确的跑步姿势很重要

我的运动我做主



第10部分

盘点你的情绪

» 坏情绪 /230

- 231 愤怒的宣泄或压制别过火
- 231 抑郁是扰乱生活的情感障碍
- 232 压力让疾病不请自来

- 233 欣喜若狂会伤“心”
- 233 恐惧感可伤肾
- 234 思虑过多伤脾胃
- 234 大悲伤肺腑