

体信号、男女老少的健康细节、饮食禁忌、食物搭配、日常保健、家庭用药、运动健身、起居卫生等几大方面入手，列举了生活中最容易被忽视的、对健康有重大影响的小细节，并从科学实用的角度提供了最佳的解决方案，从而向您阐述一种科学的健康理念，给您最实在、最具体的忠告。

珍藏版

书中每则健康细节的叙述都言简意赅、通俗易懂，让您在很短的时间内就能将健康细节的要点牢记在心。通过阅读本书，希望您会以全新的眼光去看待自己的健康，在科学的

认知上，轻松掌握健康的正确方式。相信您会从本书中得到超乎想象的、能够掌控自身健康的能力。

请将这本书放在您触手可及的地方，想起来的时候翻

它，感受并记住其中健康细节的要点，并牢记在心。通过阅读本书，希望您会以全新的眼光去看待自己的健康，在科学的

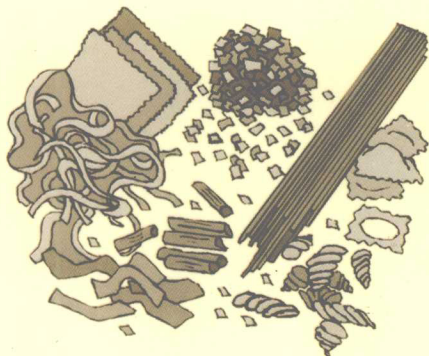
小细节 大问题

不容忽视的生活小问题



成海艳◎编著

科学地讲述与大家日常生活密切相关的健康细节，纠正错误的健康观念和生活习惯，普及必备的健康常识，建立科学合理的生活方式。



生活中最容易被人们忽视的小细节列举出来，十分醒目，让您一目了然。书中内容涵盖了与人类健康息息相关的各个方面，分别从身体信号、男女老少的健康细节、饮食禁忌、食物搭配、日常保健、家庭用药、运动健身、起居卫生等几大方面入手，列举了生活中最容易被忽视的、对健康有重大影响的小细节，并从科学实用的角度提供了最佳的解决方案，从而向您阐述一种科学的健康理念，给您最具体的忠告。

书中每则健康细节的叙述都言简意赅、通俗易懂，让您在很短的时间内就能将健康细节的要点牢记在心。通过阅读本书，希望您会以全新的眼光去看待自己的健康，在科学的认知上，轻松掌握健康的正确方式。相信您会从本书中得到超乎想象的、能够掌控自身健康的能力。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

请将这本书放在您触手可及的地方，想起来的时候翻



中國農業出版社 北京 2010年10月

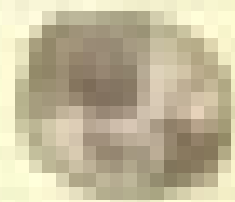
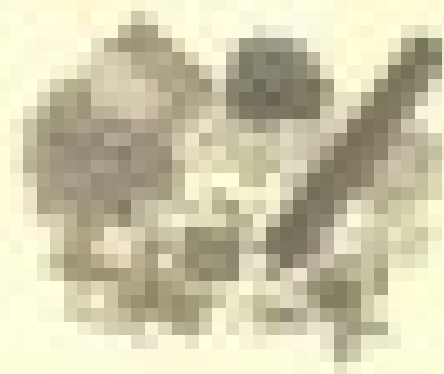
ISBN 7-109-14888-9

大問題

不容忽視的生態水污染



中國農業出版社 北京 2010年10月



ISBN 7-109-14888-9



XIAO XIJIE
DA WENTI

小细节 大问题

不容忽视的生活小问题

成海艳◎编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

小细节,大问题:不容忽视的生活小问题 /成海艳
编著.—哈尔滨:哈尔滨出版社,2010.8
ISBN 978-7-5484-0054-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第042514号

书 名:小细节,大问题:不容忽视的生活小问题

作 者:成海艳 编 著
责任编辑:邢万军 韩伟锋
责任审校:陈大霞
装帧设计:上尚装帧设计

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编:**150090

经 销:全国新华书店

印 刷:黑龙江省文化印刷厂

网 址:www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:(0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

开 本:787×1092 1/16 **印张:**28 **字数:**524千字

版 次:2010年8月第1版

印 次:2010年8月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5484-0054-7

定 价:39.80元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。 **服务热线:**(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所



前言

人们在健康问题上常犯三个错误：一是不知道，二是不去做，三是不坚持。

不知道，就是缺乏健康知识，不注重健康细节。比如身体信号，人体外部包括头发、眉毛、睫毛、眼睛、鼻子、口腔、耳朵、颈部、咽喉、胸部、腹部、手部、脚部、皮肤等，科学研究发现，人们通过身体的外部表现可以对自己的健康有一定的了解。因为在身体内部的自然平衡被打破的情况下，人体内的病变就会通过人体的外部表现出来。所以，身体的各个部位出现的异常表现就成了健康状态的“晴雨表”。然而，很多人从未重视过这些健康细节。因此不知不觉地得了疾病，可以说：“人不是死于疾病，而是死于无知。”

不去做，就是虽然知道健康的重要性，但不去照着做，这是因为在思想观念上并没有想通。

不坚持，就是只能一时做到，但不能长期坚持，所以也达不到最佳的效果。

其实，很多健康问题往往是由生活细节引起的。本书正是基于这一点，从实际出发，以提问的方式将生活中最容易被人们忽视的小细节列举出来，十分醒目，让您一目了然。书中内容涵盖了与人类健康息息相关的各个方面，分别从身体信号、男女老少的健康细节、饮食宜忌、食物搭配、日常保健、家庭用药、运动健身、起居卫生等几大方面入手，列举了生活中最容易被忽视的、对健康有重大影响的小细节，并从科学实用的角度提供了最佳的解决方案，从而向您阐述一种科学的健康理念，给您最实在、最具体的忠告。



书中对每则健康细节的叙述都言简意赅、通俗易懂，让您在很短的时间内就能将健康细节的要点牢记于心。通过阅读本书，希望您会以全新的眼光去看待自己的健康，在科学认知的基础上，轻松地掌握健康的生活方式。相信您会从本书中得到超乎想象的掌控自身健康的能力。

请将这本书放在您触手可及的地方，想起来的时候翻开它，感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些小细节就会潜移默化地改变您的生活质量，让您轻松拥有健康生活，享受健康人生！

本书编委：刘风军、陈雨新、程世伟、李莉、王淑梅、任敏、赵杰、李超、于小芬、韩旭、陈宇、刘志海、刘宽、祝永平、张春光、宋景武、王崇和、任玉红、范志勇、吴滨刚、黄桂平。



目录

第一篇 身体信号：不可小觑的健康细节 1

第一章 头部 / 2

1. 一紧张就头痛，是正常现象？ 2
2. 头晕，是小毛病？ 4
3. 大脑损伤，只与疾病有关？ 6
4. 发质不好，只是洗护用品没用对？ 10
5. 脱发，只是压力过大的表现？ 11
6. 头皮屑，只是个人卫生问题？ 14

第二章 面部 / 17

1. “满面红光”，是健康的表现？ 17
2. 面色发生变化，说明了什么？ 18
3. 脸上长了痘痘，挤掉就万事大吉了？ 21
4. 面部浮肿，只是长“胖”了？ 22
5. “青春痘”，是青春期的正常现象？ 24
6. 脸上出现红血丝，是小问题？ 27

第三章 眼睛 / 29

1. 眼睛颜色发生变化，说明了什么？ 29
2. 黑眼球、眼白颜色发生变化，与疾病无关？ 30
3. 眼睛疼痛，休息一下就好了？ 32
4. 黑眼圈，只是睡眠不足的表现？ 34
5. 眼皮下垂，只是衰老的表现？ 35
6. 眼睛干涩，只是眼疲劳的表现？ 36
7. 眼袋，只是一种浮肿现象？ 38
8. 眼屎突然增多，是小问题吗？ 39

第四章 鼻子 / 41

1. 鼻子颜色发生变化，说明了什么？ 41

2. 鼻子干燥，与疾病无关？ 42
3. 鼻塞，只是一种感冒现象？ 43
4. 流鼻涕，只预示着感冒了？ 44
5. 鼻子出血，只是“上火”了？ 46
6. 鼻子痒，只是因为空气太干燥？ 48
7. 嗅觉异常，是小问题吗？ 49

第五章 耳朵 / 52

1. 耳朵出现异常现象，说明了什么？ 52
2. 耳鸣，是小问题吗？ 54
3. 耳痛，与疾病无关？ 55
4. 耳屎过多，只因长时间没有清理了？ 56
5. 听力出现异常现象，说明了什么？ 58

第六章 嘴巴 / 61

1. 嘴唇颜色发生变化，是小问题吗？ 61
2. 嘴唇出现异常现象，说明了什么？ 62
3. 口腔溃疡，是“上火”了？ 63
4. 口腔出现异常状况，说明了什么？ 65
5. 口干，只是身体缺水的表现？ 66
6. 口渴，只是因为喝水太少？ 67
7. 嘴中有异味，吃块口香糖就能解决问题？ 68
8. 味觉异常，说明了什么？ 71
9. 唾液分泌异常，说明了什么？ 73
10. 舌头出现异常，说明了什么？ 74
11. 舌头颜色发生改变，是小问题吗？ 75

第七章 牙齿 / 78

1. 牙齿出现异常状况，说明了什么？ 78
- 

2. 牙齿颜色发生变化, 只是衰老的表现?	80	6. 指甲颜色发生了变化, 是小问题吗?	102
3. 牙龈出血, 是小问题?	81		
4. 虫牙, 只是糖吃多了?	82	第十一章 脚部	/ 104
5. 夜磨牙, 是正常现象?	83	1. 脚趾出现异常现象, 说明了什么?	104
6. 牙疼, 不是病?	84	2. 脚踝水肿, 是小问题吗?	105
第八章 咽喉	/ 86	第十二章 皮肤	/ 108
1. 咽喉疼痛, 只是“上火”了?	86	1. 皮肤颜色出现异常现象, 说明了什么?	108
2. 咽部有异物感, 是小问题吗?	87	2. 皮肤上的青肿淤痕, 只是受外伤的表现?	112
3. 打嗝, 是正常现象?	89	3. 皮肤上的“痣”, 与疾病无关?	113
第九章 胸腹部	/ 91	4. 皮肤干痒, 只是皮肤疾病的表现?	114
1. 胸闷, 是情绪不佳的表现?	91	第十三章 其他	/ 116
2. 腹胀, 是吃太多东西了?	92	1. 打呼噜, 就是睡得香?	116
第十章 手部	/ 94	2. 频繁打哈欠, 只是因为太疲倦了?	117
1. 手指出现异常现象, 说明了什么?	94	3. 声音嘶哑, 只是因为感冒了?	118
2. 双手抖动, 是情绪波动的结果?	97	4. 失眠, 只是睡眠问题吗?	119
3. 手掌颜色发生变化, 说明了什么?	98	5. 排尿异常, 说明了什么?	122
4. 手心发热, 是内火太旺了?	100	6. 尿液出现异常现象, 是小问题吗?	125
5. 指甲出现异常现象, 说明了什么?	101	7. 尿液颜色发生变化, 说明了什么?	128
		8. 大便颜色异常, 说明了什么?	129

第二篇 注重细节: 适宜于每个人的健康之道 131

第十四章 男人篇	/ 132	13. 男人不会患乳癌?	148
1. 什么样的男人才是健康的?	132	14. 男儿有泪不可轻弹?	149
2. 强健男人无须定期体检?	135	15. 男人脾气大点儿很正常?	150
3. 男人可以“不拘小节”?	138	16. 男人留胡子对健康无害?	151
4. 男人的皮肤不用精心护理?	139	17. 胡须可以肆意拔掉?	152
5. 男人排尿时间没讲究?	140	18. 补了肾就是壮了阳?	153
6. 男人排尿时间长没问题?	141	19. 强健男人也可以服用雄性激素?	154
7. 男人无须经常清洗下身?	142	20. 男人“发福”是健康现象?	155
8. 男人趴着睡觉也无妨?	143	第十五章 女人篇	/ 157
9. 男人内裤与健康无关?	144	1. 女人面部出现斑点, 只是衰老的征兆?	157
10. 牛仔裤不会危害男人健康?	145	2. 不化妆就不用卸妆?	158
11. 男人的洗澡水越热越好?	146	3. 越贵的化妆品副作用越小?	160
12. 清晨吸烟可提神?	147		

4. 冷天穿裙子也无妨?	161	12. 老年人可以放心使用加湿器?	189
5. 厨房油烟对健康危害不大?	162	13. 老年人在天暖时不用戴护膝?	189
6. 经期前后乳房疼痛是正常现象?	163	14. 老年人腿抽筋是缺钙的表现?	190
7. 阴道排液异常, 说明了什么?	165	15. 老年人应穿平跟鞋?	191
8. 外阴瘙痒, 是小问题吗?	165	16. 老年人深呼吸有益健康?	191
9. 口服避孕药适合每位女性?	167	17. 老年人可随意选用手杖?	192
10. 乳房隆起就应戴胸罩?	168	18. 老年人跳舞前不测血压没关系?	193
11. 月经期可以穿紧身内裤?	169	19. 自测血压值只需测一次?	194
12. 使用卫生巾前无须洗手?	170	20. 老年人吃药“一把吞”可增疗效?	195
13. 准妈妈可以用香皂洗乳房?	171	21. 老年人贫血就应服用补铁剂?	196
14. 准妈妈泡热水澡没关系?	172	22. 老年人用药无讲究?	197
15. 产后情绪抑郁是正常现象?	172	23. 药酒多喝点儿没关系?	198
16. 产后坐月子应戒蔬果?	173		
17. 夏季坐月子也要门窗紧闭?	174		
18. 产后坐月子不能下床活动?	175		
19. 产后坐月子不能洗澡?	176		
20. 产后吃炖母鸡可滋补身体?	177		
21. 乳母可代替婴儿吃药?	178		

第十六章 老人篇

/ 180

1. 老年人吃菜煮得越烂越好?	180
2. 老年人吃早餐越早越好?	181
3. 老年人常吃素更健康?	181
4. 老人长期喝粥多福多寿?	182
5. 老年人吃水果可随意?	183
6. 老年人不适宜吃零食?	184
7. 老人晨练后可以“补觉”?	185
8. 老年人都适合用按摩器?	185
9. 老花镜可以随意佩戴?	186
10. 老年人也可以后仰洗头?	187
11. 老年人记忆减退是正常现象?	188

第十七章 小儿篇

/ 200

1. 小儿吃皮蛋没关系?	200
2. 小儿早接触电脑可开发智力?	200
3. 小儿都应补钙?	201
4. 小儿补钙多多益善?	202
5. 小儿穿开裆裤舒适健康?	203
6. 小儿常喝茶有益健康?	204
7. 小儿可以在灯下睡觉?	204
8. 小儿放屁多是正常现象?	205
9. 小儿近视说明患上近视眼了?	206
10. 小儿患病时可用果汁送服药物?	207
11. 小儿吸吮手指是正常现象?	207
12. 新生儿可以吃钙片?	208
13. 孩子出牙晚就是缺钙?	209
14. 宝宝奶瓶奶嘴可随意选?	210
15. 玩具不会危害孩子健康?	212
16. 婴幼儿卧室可放花草?	213

第三篇 饮食宜忌: 不可不知的健康细节 215

第十八章 哪些食物胜似补药 / 216

1. 香蕉	216
2. 猕猴桃	217
3. 梨	219

4. 柑橘	220
5. 西瓜	222
6. 苹果	224
7. 草莓	225



8. 萝卜	227
9. 黄瓜	228
10. 薏米	230
11. 生姜	231
12. 海带	232
13. 大枣	233
14. 红糖	234
15. 红薯	235

第十九章 哪些食物犹如毒药 / 238

1. 发绿的土豆	238
2. 半熟的鸡蛋	239
3. 糖水荷包蛋	240
4. 死胎蛋	240
5. 散黄蛋	240
6. 茶叶蛋	240
7. 有黑斑点的鸡蛋	241
8. 微烂的水果	241
9. 干炒黄豆	242
10. 死黄鳝	242
11. 青蛙	242
12. 鱼腹内的“黑衣”	243
13. 霉变白薯	243
14. 霉变甘蔗	243
15. 烤焦的肉	244
16. 油炸类食物	244
17. 猪肝	245
18. 鸡的腔上囊	246
19. 动物内脏	246
20. 生蟹	246
21. 死螃蟹	246
22. 病死的畜禽肉	247
23. 鱼胆	247
24. 方便面	247
25. 咸菜	248
26. 生鱼片	249
27. 刚出炉的面包	250
28. 没变味的剩饭剩菜	251
29. 冰镇西瓜	253
30. 隔夜银耳汤	253

第二十章 搭配得宜能益体 / 254

1. 猪肉+黄花菜	254
2. 猪肉+藕	254
3. 猪肝+菠菜	255
4. 猪肝+苦菜	256
5. 猪肚+豆芽	256
6. 羊肉+生姜	257
7. 羊肉+萝卜	257
8. 牛肉+土豆	258
9. 牛肉+甜菜	259
10. 牛肉+南瓜	259
11. 牛肉+萝卜	260
12. 鸡肉+栗子	260
13. 鸭肉+山药	261
14. 瘦肉+大蒜	261
15. 牛肉+紫菜	261
16. 烤肉+萝卜	262
17. 鱼+豆腐	262
18. 三文鱼+黄瓜	263
19. 鲫鱼+玉兰花	263
20. 鳝鱼+藕	264
21. 鸡蛋+西红柿	264
22. 鸡蛋+黄花菜	265
23. 鸡蛋+韭菜	265
24. 鸡蛋+洋葱	265
25. 海带+豆腐	266
26. 卷心菜+木耳	266

第二十一章 搭配失宜则成疾 / 268

1. 萝卜+水果	268
2. 牛奶+果汁	268
3. 牛奶+橘子	269
4. 牛奶+糖	269
5. 牛奶+巧克力	269
6. 牛奶+药	269
7. 鸡蛋+豆浆	270
8. 豆腐+生蜜	270
9. 豆腐+葱	270
10. 红萝卜+白萝卜	271
11. 柿子+白薯	271
12. 柿子+螃蟹	271



13. 汽水+辛辣食物	271	15. 鱼吃得越多越好?	291
14. 维生素C+虾	272	16. 口香糖能健齿?	292
15. 白酒+汽水	272	17. 维生素补得越多越健康?	293
16. 酒+糖	272	18. 水喝得越多越好?	294
17. 酒+咖啡	273	19. 桶装水可以长期饮用?	297
18. 啤酒+烟熏食品	273	20. 大蒜人人皆宜?	299
19. 酒+胡萝卜	273	21. 竹笋人人皆宜?	300
20. 咸鱼+乳酸饮料	274	22. 补品人人皆宜?	301
21. 芥菜+鲫鱼	274	23. 苦丁茶人人皆宜?	302
22. 海鲜+水果	274	24. 凉茶人人皆宜?	303
23. 鸡蛋+兔肉	274	25. 牛奶人人皆宜?	303
24. 牛肉+栗子	275	26. 牛奶越香浓越好?	304
25. 猪肉+大豆	275	27. 喝凉茶可降火?	305
26. 肉类+茶	275	28. 浓茶可解酒?	306

第二十二章 关注饮食细节 / 276

1. 粉丝多食有益健康?	276	30. 早晨空腹喝牛奶更健康?	308
2. 食物就要吃个新鲜?	277	31. 光吃菜不吃饭是科学的减肥方法?	309
3. 豆腐多食有益健康?	277	32. 喝凉水更解渴?	310
4. 水果吃得越多越好?	278	33. 早餐喝蔬果汁有益健康?	311
5. 柑橘多吃无妨?	279	34. 辛辣晚餐与睡眠质量无关?	311
6. 盐吃得越少越健康?	280	35. 纯净水既干净又健康?	313
7. 绿色食品可以经常吃?	281	36. 饭后吃水果能促进消化?	314
8. 饮料可以代替水?	282	37. 饭后喝杯茶有益消化?	315
9. 常喝骨头汤能预防骨质疏松症?	284	38. 边吃边喝更健康?	316
10. 骨头汤可以加速骨折愈合?	285	39. 糖尿病患者吃木糖醇没关系?	316
11. 喝水只是为了解渴?	286	40. 蒸馏水可以长期饮用?	317
12. 蜂胶产品可以长期服用?	287	41. 鸡蛋黄会使胆固醇增高?	319
13. 不含添加剂的食品既安全又健康?	289	42. 吃巧克力会发胖?	320
14. 海带吃得越多, 碘补得越多?	290	43. 自来水可直接饮用?	321

第四篇 日常保健: 细节才是关键 325

第二十三章 运动健身的细节 / 326

1. 轻微的运动就是有氧运动?	326	5. 人人都适合练气功?	330
2. 加大运动强度更有益健康?	327	6. 散步就是随意走走?	331
3. 清晨是锻炼的最佳时间?	328	7. 家务劳动可以代替体育锻炼?	332
4. 游泳人人皆宜?	329	8. 感冒时应该加强锻炼?	333
		9. 运动前喝酒可提供能量?	333



- 10. 运动前热身无关紧要? 334
- 11. 运动后可以马上洗澡? 335
- 12. 冬季锻炼无须防寒? 336
- 13. 人人都适合跳舞? 338
- 14. 小区健身器械老人都可以使用? 339

第二十四章 家庭用药的细节 / 340

- 1. 躺着服药安全? 340
- 2. 药苦可以加点糖调味? 341
- 3. 吃药与性别关系不大? 341
- 4. 服药时一定要用白开水? 342
- 5. 用水服药把药咽下即可? 344
- 6. 腹泻就必须用止泻药? 345
- 7. 便秘了就服泻药? 346
- 8. 便秘与情绪无关? 347
- 9. 老年人用药可按成人剂量? 348
- 10. 服药时间无关紧要? 349
- 11. 药物牙膏可防牙病? 351
- 12. 酒只要不与药同服就安全了? 352
- 13. 打针输液疗效更好? 353
- 14. 长期服用板蓝根有益健康? 354
- 15. 吃水果后服药可增药效? 355
- 16. 药效的发挥与心情无关? 356
- 17. 咳嗽就立即吃止咳药? 357
- 18. 抗过敏药不会导致过敏? 358
- 19. 口服青霉素无须皮试? 359
- 20. 避暑药人人都适用? 359
- 21. 柚子与降血脂药同吃可增疗效? 360
- 22. 慢性病患者长期吃中成药安全有效? 361
- 23. 中药煎煮时间越长越好? 362
- 24. 润喉片可以随便吃? 363
- 25. 受伤了就立即贴创可贴? 364

- 26. 隐形眼镜护理液可以代替眼药水? 365
- 27. 风油精人人都适用? 366

第二十五章 生活中的细节 / 367

- 1. 人人都适合穿保暖内衣? 367
- 2. 开水烫碗可消毒? 368
- 3. 电脑可以紧贴墙壁放? 369
- 4. 跷“二郎腿”对健康无害? 369
- 5. 戴水晶可保健? 370
- 6. 夏季戴首饰不存在健康隐患? 370
- 7. 冬季门窗紧闭既保暖又健康? 372
- 8. 冬天戴口罩既防寒又健康? 373
- 9. 净水器可以随意选购? 374
- 10. “饭后百步走”有利于消化吸收? 376
- 11. 饭后立即刷牙可健齿? 377
- 12. 饭后可以立即吸烟? 378
- 13. 午餐后小睡可提神? 379
- 14. 煮豆浆时冒出泡沫就是熟了? 381
- 15. 喝茶后不用漱口? 382
- 16. 揉搓膝盖可以缓解疼痛? 382
- 17. 看电视既娱乐又健康? 383
- 18. 在日光灯下看电视也无妨? 386
- 19. 看书时光线应该强一点? 386
- 20. 看电影时选正中位置最好? 387
- 21. “边看边吃”不影响健康? 388
- 22. 睡觉姿势无讲究? 388
- 23. 睡眠时间越长越好? 390
- 24. 睡高枕头有益健康? 391
- 25. 蒙头睡觉保暖健康? 392
- 26. 午睡人人皆宜? 393
- 27. 熬完夜只要补一觉就行了? 394

第五篇 起居卫生：不容忽视的生活细节 397

第二十六章 卧室 / 398

- 1. 卧室养花多多益善? 398
- 2. 窗帘不存在健康隐患? 399

- 3. 床越软越好? 401
- 4. 枕头不用“晒太阳”? 403
- 5. 被褥晒后应用手反复拍打? 405



- | | | | |
|-----------------|-----|-------------------|-----|
| 6. 地板缝无须清理? | 406 | 3. 碗筷洗后可以直接“入库”? | 420 |
| 7. 封闭阳台对健康有利无害? | 407 | 4. 厨房多放几个垃圾桶卫生方便? | 422 |
| | | 5. 水槽不存在健康隐患? | 423 |

第二十七章 客厅

/ 409

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 拖鞋可以主客共用? | 409 |
| 2. 沙发上睡觉舒适健康? | 410 |
| 3. 地毯既舒适又健康? | 411 |
| 4. 电视机不必定期清洗? | 412 |
| 5. 电话机无须经常消毒? | 413 |
| 6. 饮水机不用定期消毒? | 414 |

第二十八章 厨房

/ 418

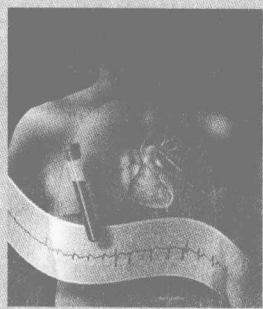
- | | |
|----------------|-----|
| 1. 抽油烟机可以随意挑选? | 418 |
| 2. 家用菜板一个就够? | 419 |

第二十九章 卫生间

/ 424

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 洗衣机无须定期清洁? | 424 |
| 2. 牙膏可以与家人共用? | 425 |
| 3. 毛巾无须勤洗勤晒? | 426 |
| 4. 按摩浴缸舒适健康? | 427 |
| 5. 浴帘不用及时清洗? | 428 |
| 6. 卫生纸安全卫生? | 429 |
| 7. 马桶盖不盖也无妨? | 430 |
| 8. 如厕时看书读报一举两得? | 431 |
| 9. 空气清新剂清新健康? | 432 |

身体信号： 不可小觑的健康细节



第一篇

本书以通俗易懂的语言，深入浅出地讲解了人体健康信号，帮助读者及时发现身体异常，预防疾病发生。

ISBN 7-111-11111-1



第一章 头部

1. 一紧张就头痛，是正常现象？

如今，头痛已经成为现代人的一种常见病症，比如，每当集中精神投入到工作和学习中的时候，头就会隐隐作痛；每当全神贯注去思考一件事情，却始终没有一个满意的答案时，随着思考的深入，头也会越来越痛，就像要炸开了一样；每当遇到烦心事，心情十分焦虑或忧郁时，头痛还是会困扰着我们……总之，一感觉紧张时，头就会痛。然而，很多人都认为这是一种正常现象。其实不然，在这样的情况下出现的头痛，很可能是一种叫做“紧张性头痛”的疾病征兆，这是现代都市人的一种常见的“都市病”，其发病率之高，可谓头痛之最。

紧张性头痛，顾名思义，它与“紧张”有关。例如，工作的压力，心情烦躁或惆怅，以及颈部肌肉长期处于某一种姿势（如伏案工作和学习）都是导致紧张性头痛的主要原因。可以说，紧张性头痛是躯体与心理共同“紧张”所造成的一种疾病，绝对不可轻视。

一般来讲，紧张性头痛会在晨间醒来时或起床后不久出现，有的人头痛的症状可以持续一整天，但一天内可以有逐渐增强或逐渐减弱的波动感，其性质为钝痛、胀痛、压迫感、麻木感、重压感和束带样紧箍感，强度为轻度至中度。有90%以上的人会出现两颞侧、后枕部、头顶部或全头部的头痛，部分人还会和偏头痛并存，表现为双颞侧搏动性头痛。在我们体检时，除了会发现颈部肌肉僵硬，头部肌肉痉挛，或是颈枕两侧或两颞侧有明显的压痛点外，没有其他异常的现象。

中医认为“不通则痛”，头痛是因为经络不通造成的。如前额痛就是胃经出了问题，这和痤疮一样都是归属于胃经的病，治疗时要从胃经入手。头的两边痛很可能是胆经出了问题，治疗时就拍胆经。拍胆经的时间最好在子时，早睡的人可以提前一些。胆经在人体的侧面，拍的时候从臀部开始一直往下，每天拍300下就可有效

缓解头痛症状。一般左边偏头痛，很有可能是肝血的问题，而右边偏头痛可能是肺气的问题。治疗时要分清症状，对症施治。

如果是头部里面的中空痛，就是肝经出了问题，头痛者可以按摩肝经，最好在19点~21点的时候按摩心包经，因为心包经和肝经属于同经，所以在这个时间段按摩心包经就能起到刺激肝经的作用。此外，如果后脑勺痛，那就是膀胱经出现问题了。但膀胱经大部分在后背，自己一般够不到，所以此时可以让家人帮助按摩后背，或者找一个类似擀面杖的东西放在背部，上下滚动以刺激相关腧穴，疏通经气。当然，头痛者还可在头部进行按揉，或者用手像梳头一样进行刺激，这对头脑涨也有很好的缓解作用。

如果分不清自己到底是哪里痛，那么可以试一试泡手法，因为手指上的经络全部都通头部，手受热刺激后就会打通经络，通则不痛。具体方法如下：头痛发作时，把双手伸到热水里（水温以把手放进去能感觉到烫为宜），然后赶快抽回来，再放入水中，再抽回来，如此反复，直到手指感到麻木为止，这样头痛就会得到缓解。若是因为喝白酒或葡萄酒过量而引起头痛，可取一只脸盆，倒入温水，水温适中，不宜过烫，然后将双手和腕关节完全浸泡在水中20~30分钟，这样可使头痛很快消失或减轻。

在日常生活中还有一个不可忽视的现象，就是当出现头痛时，很多人往往靠止痛药来缓解头痛，但长期使用止痛药会给身体带来不利影响，为其他疾患埋下病根，像一些常用的止痛药，如去痛片、阿司匹林等药物更不能乱吃，那只会令人对痛的感觉变得迟钝，还会损伤脑部神经，却解决不了根本问题。所以，在治疗时要找到根源，分清头痛的发病原因，然后有针对性地进行治疗，以免延误了治疗的最佳时间。

对于紧张性头痛，我们可以采取几个简单有效的防治方法：

首先，我们要学会拒绝紧张，避免过多的外界干扰，适当地调整自己的心情；其次，可以在平时多作一些深呼吸，深呼吸能加强人体膈肌的运动，对脾非常有好处，同时能使下焦的气（肾精）慢慢地足起来；第三，因学习和工作紧张而带来的紧张性头痛，我们可以试着将两个酒精棉球置于两个耳道内，片刻后头脑有凉爽和清醒的舒服感觉，头疼症状会大大缓解或消失；最后，工作之余，不要忘记间或闭上眼睛，或到室外作些简易舒展运动，或是打开窗户让室内空气流通，或者离开办公桌，戴上耳机听听音乐，以便让自己的情志得到放松。正确对待和解决工作和生活中存在的矛盾，尽最大努力避免情绪紧张、焦虑、急躁，只要通过合理的调节和治疗，就能杜绝或减少头痛的困扰。

另外，我们还可以试用一些方法来缓解头痛，如：

呼气法：偏头痛症通常是由于大脑供氧过量引起的。当偏头痛症刚发作时，拿一个圆锥形的小纸袋或小塑料袋(最好不透气)，将袋子开口的一头捂住鼻子和嘴，用力向袋内呼气，以减少大脑中的氧气。反复数次后，偏头痛症就会缓解，以至于最后消失。

热敷法：偏头痛时，可用水煮毛巾，趁热的时候(不要太烫)敷几次就能明显缓解头痛，热敷时毛巾要热的，而且要不断加热。

按摩法：头痛剧烈的病人，可用一只手的拇指和中指用力按两边的太阳穴，另一只手的拇指和食指按揉后颈部的颈窝(头骨下部中央)，手法可稍重些，直到不痛为止。

熏蒸法：白菊花200克、水2000毫升，煎沸后，倒入脸盆内，趁热熏蒸头部。方法：将头部置于离水面适宜的高度，蒙盖毛巾(以防盆内热气外泄)，至药汁温度降至体温以下为宜。熏蒸后防止受凉，一般1次就会有疗效。

食疗法：①韭菜根治头痛：鲜韭菜根(地下部分)150克、白糖50克。将韭菜根放沙锅内文火熬煮，水宜多放，汁要少剩(约盛一玻璃杯)，出汁前5分钟将白糖放入锅内。每晚睡觉前半小时温服，每天1次，次日另换新韭菜根，连服3~5次。可防治失眠引起的头痛、慢性头痛。此偏方既可治头痛，又可起到安眠的作用，无副作用。

②天麻蒸蛋治头晕、头痛：高血压患者血压波动较大，平时会头昏、头晕，还会伴有头痛、耳鸣、肢麻，可用“天麻蒸蛋”调养：鸡蛋1~2个，去壳、打碎、蒸蛋羹，待半熟时加入天麻粉5克~10克，略搅匀，继续蒸熟后可调味服。服食半月后，头目渐清。③萝卜汁减轻头痛：用捣碎的萝卜汁，仰卧滴2~3滴到鼻孔内，一般应滴入头痛的一侧鼻孔，马上就可见效。④猪苦胆和绿豆治头痛：取新鲜猪苦胆两个，每个装绿豆30克，焙干，研末。每次10克，温开水冲服，1日2次，5日1疗程，能降压治头痛。

茶疗法：①杨梅薄荷茶治慢性头痛：杨梅25克、薄荷5克、绿茶10克，以文火煎汤，代茶饮，每日3次。连服半个月，效果显著。②绿茶白菊花治头痛：绿茶10克、白菊花6克，用开水冲泡，待凉时饮用，不拘时服，病愈为度；适用于风热头痛、眼睛红肿、高血压等症。

2. 头晕，是小毛病？

我们经常说“头晕目眩”，其实，“头晕”与“目眩”是两种病症。头晕是感觉天旋地转，而目眩是指眼前发黑，这两种症状往往相伴出现。如今，头晕已经成