



YOUSUN
JIANKANG DE
SHENGHUO
XIJIE

楼一层 李亚云 主编

有损健康的 生活细节

长寿从生活细节开始



湖北科学技术出版社



楼一层 李亚云 主编

有损健康的 生活细节

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

有损健康的生活细节/楼一层,李亚云主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2010.4

ISBN 978-7-5352-4483-3

I. ①有… II. ①楼… ②李… III. ①生活 - 卫生习惯
IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058473 号

策 划:陈兰平
责任编辑:陈兰平

责任校对:邓 冰
封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社
地 址:武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

电话:027-87679468
邮编:430070

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司

邮编:430071

787 × 1092 1/16
2010 年 4 月第 1 版

8.75 印张

200 千字
2010 年 4 月第 1 次印刷
定价:18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

古往今来，成就大事者，往往能够做到不被外物所牵、不被外景所动的状态。心态和谐、超越自身才能从容走向成功。本书由“长寿从生活细节开始”，从心态、衣着、饮食、起居等方面指出了生活中的不良的生活习惯，并给出正确的建议，让读者有所警醒，保护身体免受伤害。身体健康是生命之基，是幸福之源，是快乐之本。只有拥有了健康，才能长寿。

本书与同类书相比，内容丰富，通俗易懂，通过简洁的语言列举了生活中的不良习惯及引起的不良后果，给出了相应的解决措施，具有非常强的可读性和实用性。

本书在编著过程中，参考、借用了大量的资料、文献，在此，致以深深的谢忱。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。让每个平民百姓都有一个健康的心态和身体，让健康、青春、活力与不老的生命相伴，是我们最大的心愿。

愿所有读者健康长寿！

编者
2010年3月



目 录

总论：长寿从生活细节开始	1
一、心态	2
1. 生活过度紧张	3
2. 经常生气	3
3. 生气太久	3
4. 存嫉妒心	4
5. 无故恐惧	5
6. 悲观	6
7. 很少与家人交流	6
二、衣着	7
8. 习惯穿紧身的衣服	8
9. 夏秋季节穿紧身牛仔裤	8
10. 新衣服不洗就穿	9
11. 穿化纤内衣	9
12. 穿花样内衣	10
13. 长期穿高跟鞋	10
14. 穿尖头皮鞋	11
15. 领带过紧	12
16. 束腰求苗条	13
17. 戴耳环	14
18. 配戴太阳镜耍酷	14
19. 框架眼镜配戴不当	15
20. 长时间配戴隐形眼镜	17
21. 手机长期贴身放	18
22. 把手机挂胸前	18
23. 把手机放在裤袋里	18
24. 夹着电话筒打电话	19
25. 戴口罩防冷	19
26. 留胡子	19
27. 经常烫、染头发	19

28. 香水使用不当	21
29. 不注意防晒	22
三、饮食	24
30. 饱食	25
31. 吃饭太快	25
32. 边吃饭边喝水	26
33. 不吃早餐	26
34. 三餐饮食不规律	27
35. 饿了才吃饭	28
36. 渴了才喝水	28
37. 经常吃快餐	30
38. 经常吃火锅	31
39. 戒饭	34
40. 过多食用槟榔	34
41. 空腹吃糖	35
42. 先敬酒后吃饭	35
43. 大鱼大肉	36
44. 经常吃泡面	36
45. 长期素食	37
46. 经常吃烧烤	38
47. 经常吃夜宵	39
48. 拒绝苦味的食物	40
49. 经常喝奶茶	41
50. 经常吃茶叶蛋	41
51. 经常食用油炸食品和腌制食品	42
52. 边走路边吃早餐	42
53. 饭后松裤带	42
54. 饭后吃水果	43
55. 把水果烂的部分剥掉再吃	43
56. 饭后喝浓茶	43
57. 饭后吸烟	44
58. 饭后饮水	44
59. 饭后唱卡拉 OK	44
60. 饭后开车	44
61. 肆意吃水果	45
62. 长期进食植物油	46
63. 过热的油锅炒菜	47
64. 食盐摄入过多	47

65. 添加很多佐料调味	48
66. 酷爱可乐	48
67. 饮料替代白开水	49
68. 饮茶不当	50
69. 喝咖啡不当	51
70. 袋装奶直接原袋高温加热	51
71. 菜先切后洗	52
72. 挤菜汁	52
73. 蔬菜贮存太久	52
74. 蔬菜冷藏不当	52
75. 生吃蔬菜	52
76. 蔬菜烧煮时间太长	53
77. 烧菜隔顿吃	53
78. 炒菜时油放得太多	53
79. 不吃菜汤	53
80. 菠菜不去草酸	53
81. 饮水不当	54
82. 喝水减肥	54
83. 自来水烧开即停	54
84. 药片随意掰开服用	54
85. 滥用维生素	55
86. 酗酒	57
87. 冬天饮酒御寒	59
88. 食物随意用容器盛装	59
89. 使用彩瓷容器	60
90. 保鲜膜“一盖了之”	61
四、起居	63
91. 随意存放衣物	64
92. 衣服越洗越脏	64
93. 脏衣服堆放很久才洗	65
94. 洗衣服时省水	66
95. 睡前生气	66
96. 睡前饱餐	67
97. 睡前饮茶	67
98. 睡前剧烈运动	67
99. 睡前不刷牙	68
100. 张口呼吸	68
101. 对着风睡	69

102. 坐着打盹	69
103. 熬夜	69
104. 睡眠时间不足	72
105. 开灯睡觉	73
106. 蒙头睡觉	74
107. 枕着手睡觉	74
108. 湿着头发睡觉	75
109. 赤身睡凉席	75
110. 戴手表睡觉	76
111. 睡觉时手机放枕边	76
112. 戴假牙睡觉	76
113. 穿胸罩睡觉	76
114. 睡前不卸妆	77
115. 常睡软床	77
116. 睡高枕	78
117. 习惯趴着睡	79
118. 伏案午睡	79
119. 睡懒觉	79
120. 晨练后睡“回笼觉”	81
121. 长期使用电热毯	81
122. 长时间呆在空调房	82
123. 起床就吸烟	83
124. 起床后立即叠被	84
125. 冬天用热水洗脸	84
126. 面部清洁不当	85
127. 共用梳子	86
128. 不常梳头	86
129. 刷牙不当	87
130. 长期使用同一种药物牙膏	88
131. 从不清洗牙刷	89
132. 饭后剔牙	89
133. 孩子毁牙的坏习惯	89
134. 导致口腔肿瘤的不良习惯	90
135. 易伤胃的不良习惯	91
136. 易伤心脏的不良习惯	92
137. 易伤肾脏的不良习惯	93
138. 忍尿、憋尿	94
139. 急了再如厕	95

140. 如厕看报	96
141. 冲马桶不当	96
142. 困了才睡觉	97
143. 病了才体检	97
144. 有病不就医	97
145. 从不注意乳房自检	98
146. 带病用脑	98
147. 冬天洗澡的三个坏习惯	98
148. 热水淋浴时间过长	100
149. 频繁洗头	100
150. 眼睛干了滴眼药水	100
151. 房屋刚装修就入住	101
152. 厨房油烟	102
153. 家庭清洁中过度使用消毒剂	103
154. 室内使用芳香剂	103
155. 使用地毯	104
156. 用废日光灯管晾毛巾	104
157. 经常处于嘈杂的环境	105
158. 通宵玩电脑	105
159. 边吃零食边玩电脑	107
160. 吸烟	107
161. 常掏耳朵	108
162. 耳机使用超时	108
163. 关灯看电视	108
164. 长时间地不眨眼睛	108
165. 眯眼看东西	109
166. 过度用眼	109
167. 长时间欣赏雪景	110
168. 手指绕头发	110
169. 长时间嚼口香糖	110
170. 舔嘴唇	111
171. 挖鼻孔	111
172. 吮手指	112
173. 不停地眨眼睛	112
174. 抓“小鸡鸡”	112
175. 冬天烤火	112
176. 洗桑拿	113
177. 洗澡后立即化妆	113

178. 挠皮肤	114
179. 咬指甲	114
180. 拔胡子	115
181. 拔眉毛	115
182. 跷二郎腿	116
183. 留长指甲	116
184. 涂指甲油	117
185. 反复减肥	117
186. 用手挤痘痘	118
187. 吃避孕药祛痘	118
188. 滥用药物丰胸	119
189. 抽脂减肥	119
190. 纵欲过度	120
191. 过度运动	121
192. 不规律的运动过量	122
193. 久坐不动	122
194. 不愿动脑思考	123
195. 有空才健身	123
196. 空腹运动	124
197. 运动后歇息不当	124
198. 饭后散步	125
199. 清晨锻炼	126
200. 在马路上晨练	127
201. 不经常锻炼身体	127
202. 往下擦眼泪	127
203. 强忍眼泪	128
204. 手提过重的东西	128
205. 背负沉重大包	129
206. 单肩背书包	129
207. 女性在生理期开车	129

总论：长寿从生活细节开始

现代生活实践证明，一个人的长寿是其身体和心理都非常健康的必然结果，而身体的健康是要有良好的生活习惯为基础的。那什么是良好的生活习惯呢？

生活习惯是指人们由重复或练习而固定下来并变成需要的行为方式。它主要包括工作习惯、学习习惯、休息习惯、衣着习惯、饮食习惯、睡眠习惯、居住习惯、运动习惯等各个方面。它是我们生活中的各个生活细节，是当今社会我们每个人都必须掌握的基本生活技能。它需要从幼儿时期就开始进行培养，并且在人生的每个时期得到不断完善和提升。

良好的生活习惯是指在科学引导的基础上，自觉遵守并经过不断训练所形成的一些符合人体身心健康特点的、公认良好的生活常规，以及在作、息、坐、卧、衣、食、住、行等方面的生活自理能力。这些生活习惯必须符合人体的生理特点，必须符合自然和社会的规律，才能给我们的工作、学习和健康带来更多的益处，才能实现生命的长寿。所有良好的生活习惯不仅是展现给别人看的光鲜亮丽的外表，其实更重要的是我们时刻要注意的生活中的点点细节。

首先，应养成良好的卫生习惯。不要因为生活琐碎，工作繁忙，就忽略了对自己的严格要求。从最简单细节做起，首先不随地吐痰，不乱丢垃圾，这是对自己最基本的要求；勤洗手、勤换是对自己工作一天最舒服的奖赏。

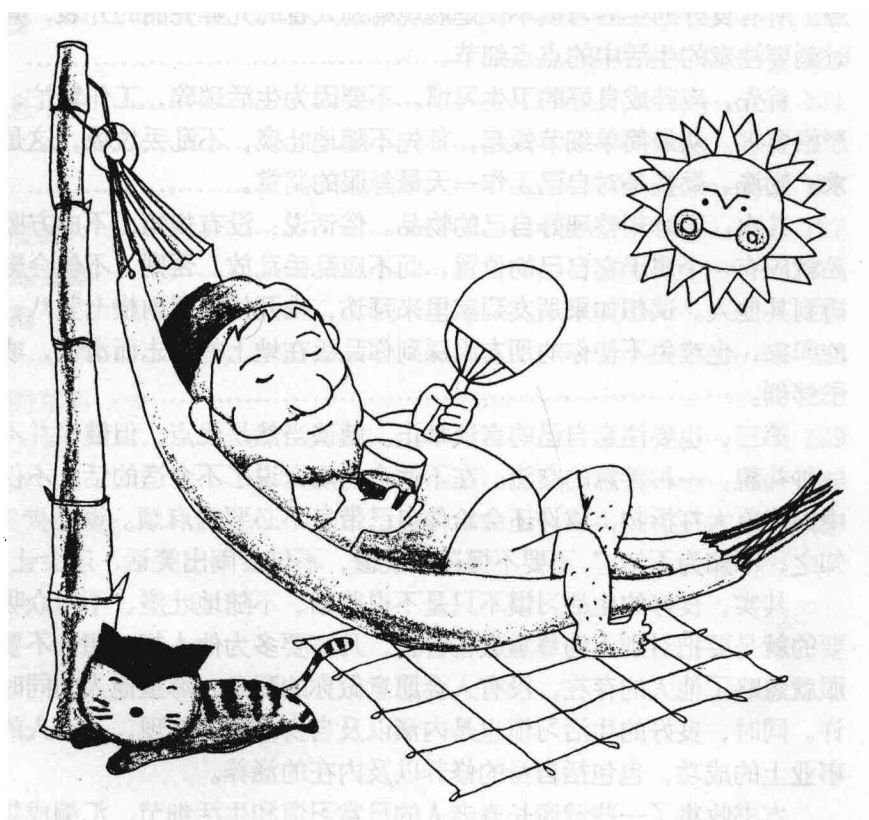
其次，要时刻整理好自己的物品。俗话说：没有规矩，不成方圆。既然是自己的物品就应有一个属于它自己的位置，而不应乱丢乱放。否则，不仅会影响到自己，也会妨碍到其他人。试想如果朋友到家里来拜访，推开门，屋内横七竖八，既影响了你给朋友的印象，也难免不使你的朋友因踩到你乱丢在地上的杂志而滑倒，或被你到处乱踢的鞋子绊倒。

第三，也要注意自己的言谈举止。健谈当然是优点，但健谈并不是夸夸其谈，而是一种礼貌，一种善意的交流。在不适合的场合说了不合适的话，不仅会让你在别人心目中的形象大打折扣，或许还会给你自己带来不必要的麻烦。谈话要实实在在，“知之为知之，不知为不知。”不要不懂还要装懂，不仅会闹出笑话，还会让人觉得很肤浅。

其实，良好的生活习惯不只是不说脏话、不随地吐痰、不当众吸烟那样简单，最重要的就是要把对别人的尊重放在首位，凡事要多为他人想一想。不要为了自己生活的舒服就忽略了他人的存在，没有人会愿意做你的配角，尊重他人的同时也会为自己赢得赞许。同时，良好的生活习惯也是内涵以及自身修养的体现，一个人的成功与否不单是指事业上的成功，也包括自身的修养以及内在的涵养。

本书收集了一些健康长寿老人的日常习惯和生活细节，汇编成集，提供给读者一起共勉。想做一个成功而健康的人吗？那就从养成良好的生活习惯开始吧！

一、心态





1 生活过度紧张

由于生活节奏的过度紧张，从事脑力劳动者或从事生意的一些中青年人的生命机体，总在整日超负荷地运转，由于他们持有强烈的竞争欲，使之在生理和心理方面，都承受着巨大的压力。过度的脑力和体力劳动后，伴随而来的是抗疲劳和防病能力的减弱，有的甚至引发多种疾病。

在这个高节奏、高效率的竞争时代，良好的生活习性能确保个人在这个时代始终保持精神焕发的好状态，让自己永远比别人显得头脑清醒，思维敏捷，胸有成竹地作出正确的抉择。



2 经常生气

人生在世，岂能事事遂心？因此，生气是难免的。偶尔生点气，气消之后很快恢复常态，对健康并无大妨碍。不过，一个人如果常生闲气、闷气或怨气，则对身体健康危害甚大，是形成多种疾病尤其是心身性疾病的重要因素。科学家研究证明，常生气的人，易患呼吸系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统疾病，并且对肝、心、肾也有危害。不少研究认为，心态犹如控制癌症的阀门，在恶性情绪冲击下，人们脑中的一个程序会出现编制错误，可引起体内细胞的变性而发生癌症。长期的不良心理刺激因素和负面情绪还会破坏人体心理平衡和防卫机制，成为一种“促癌剂”。

闲气生不得。闲气多源于生活小事。就拿在家里吃饭来说吧，菜很可能做得咸一些，或淡一些，不大合自己的口味儿。一个想得开的人，菜咸些就少吃点儿，淡些就放点盐，同样吃得香。而对于好生闲气者，会觉得菜不可口，心里不痛快。显然，他们是把那些微不足道的小事儿给夸大了。所以，闲气大多是自找的。怎样才能不生或少生闲气？关键在于不断完善自己，天天有事做，就不会计较琐事而生闲气了。其次是加强修养，宽厚待人，这样就不会因看谁也不顺眼而生闲气了。

闷气害身心。所谓闷气是有气不发，强憋在心里的气。如夫妻之间常生闷气，身心健康既受损，夫妻关系也会日益紧张，隔阂加深，相互感情受到伤害，甚至会招致严重的后果。因此，好生闷气的人要逐步养成与熟人、朋友、同事谈心、聊天的习惯，心里不痛快就及时向外宣泄。

怨气多因自认为遭遇不公而生。仔细观察一下周围，不难发现，那些牢骚满腹、怪话连篇、怨气冲天的人，几乎都与事业成功无缘，对己对人对国家都是有害而无益的。在同样或相似的外界刺激下，为什么有人很少生怨气而有人却怨气十足呢？这表明，欲不生或少生怨气，必须不断地充实自己，提高自己对事物的认知水平。



3 生气太久

研究表明，个人如果在精神上遭受重大的创伤或打击，即使心理平衡调整得好，平

均也要折寿1年。如果恼怒超过半年不解，也许要缩短寿命2~3年。因此，为了身体健康，有关专家提出这样一个口号：生气不要超过3分钟。

那么，为什么生气时间一长就容易致病甚至缩短寿命呢？从我国中医学的角度来讲，人的精神心理活动与肝脏的功能有关。当人受到精神刺激造成心情不畅、精神抑郁时，会影响肝脏功能的正常发挥。肝脏还能通过调节气息辅助脾胃消化，肝气郁结则气息不利，不思饮食。我们都有这样的体会，当遇到令人非常生气的事情时，就会没有食欲，不想吃饭。肝脏还与精神活动有关，肝气不好则急躁易怒，情绪激动有时就会做出一些不理智的事情。

美国生理学家爱尔马曾做过一个实验：把一支支玻璃管插在正好是0℃的冰水混合容器里，然后收集人们在不同情绪状态下的“气水”，描绘出了人生气的“心理地图”。实验发现，当人们心平气和时，呼出的冷凝气水澄清无色、不含杂质；生气时则有紫色沉淀。爱尔马把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠身上，几分钟后大白鼠就死了。由此分析，人生气时的生理反应十分强烈，分泌物比任何时候都复杂，且更具毒性。因此，爱生气的人很难健康，也更难长寿。

4 存嫉妒心

嫉妒是一种人格缺陷，是一种阴暗心理，也是一种破坏性因素，对生活、人生、工作、事业都会产生消极的影响。一个怀有嫉妒心理的人，总难以获得好的情绪，总会缺乏积极进取的精神。而且，嫉妒心理对一个人的危害是多方面的。

(1) 容易使人产生偏见。嫉妒，在某种程度上说，是与偏见相伴而生、相伴而长的。程度有多大，偏见也就有多大。

(2) 压制和摧残人才。在现实社会生活中，在对人才的评价和使用的过程中，时常受到嫉妒心理的干扰，使得有些人才得不到及时、合理地使用。

(3) 影响人际关系。嫉妒是人际交往中的心理障碍，甚至能反友为敌。

(4) 影响身心健康。它会限制人的交往范围，压抑、怒火中烧而得不到适宜的发泄时，内分泌系统会功能失调，导致心血管或神经系统功能紊乱而影响身心健康。但是，一些人对别人的嫉妒是情不自禁的。

嫉妒这种不良的心理也能转化为积极的动力。那么应该怎样做呢？

(1) 具备自知之明，客观评价自己。当嫉妒心理萌发时，或是有一定表现时，能够积极主动地调整自己的意识和行动，从而控制自己的动机和感情。这就需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价一下自己，找出一定的差距和问题。当认清了自己后，再重新评价别人，自然也就能够有所觉悟了。

(2) 调整心态。一旦有了嫉妒的心态，就要对自己看问题的视角做必要的调整，从另一个角度全面审视，便会发现自己对别人的嫉妒是完全没有必要的，也是毫无意义的。

(3) 不要追求虚荣。虚荣心是一种扭曲了的自尊心。自尊心追求的是真实的荣誉，而虚荣心追求的是虚假的荣誉。对于嫉妒心理来说，要面子、不愿意别人超过自己、以

贬低别人来抬高自己，这些都是一种虚荣、空虚心理的需要。虚荣心与嫉妒心二者紧密相连，相依为命，所以克服一分虚荣心就少一分嫉妒。

(4) 开阔心胸。一个心胸宽广的人是不会嫉妒别人的。要使自己有一个比较开阔的心胸，必须不断加强自身修养，使自己从经常产生嫉妒的心理中解脱出来。要多向身边那些性情开朗、心胸开阔的人学习，要不断地在心里告诫自己，不能小心眼。有一个人自知经常出现嫉妒心理，便向一个性情开朗的朋友求教。那个朋友说，办法十分简单，只要你不计较，便立即见效。后来，这个人只要碰上对别人心生不满的时候，就想想朋友的话，便觉得自己不会嫉妒别人了。

总之，嫉妒是一种不健康的心理。如果你想改变它，不是不可能，只要你努力客观地评价自己，学会调整自己的心态，不追求虚荣，不去计较一些小事情，就能克服这种不良的心态。

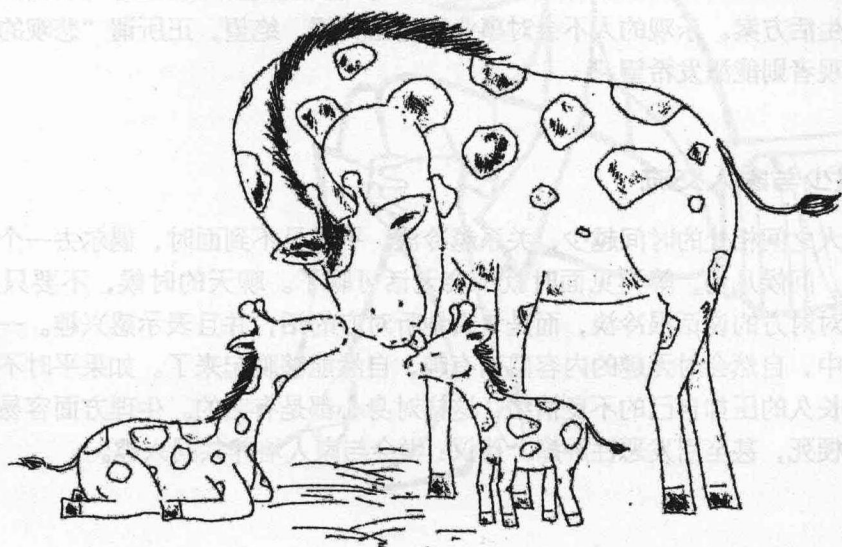
5 无故恐惧

65岁的老王因急性肺炎住院治疗了一段时间，但出院后总感觉肺部隐痛，于是怀疑自己得了不治之症。尽管家人一再劝解说他得的只是普通肺炎，静养一段时间就可痊愈，但他却不相信，始终怀疑自己的病情。

吴老太 68 岁，本来生活得好好的，可最近由于哥哥患肝炎去世而惧怕肝炎到了惶惶不可终日的程度。她手不敢碰墙，见到痰盂、桌椅等就绕开走；怕邻居来串门，邻居走后，她都要用消毒液擦洗人家坐过、碰过的地方。

其实，心理的恐惧往往对健康损害更大。尤其是老年人，长时间的忧愁、烦闷、不安会加快自身的衰老和死亡速度，而且为整个家庭投下不和谐的阴影，影响到家人的生活。老年人要想健康长寿，应顺其自然，正确看待死亡，不可自寻烦恼，胡乱猜疑。

专家透露，目前死亡的肿瘤病人有三成是被活活“吓”死的。而 70%~80% 的肿



瘤病人（其中老年人比例最大）有心理障碍，主要表现为抑郁、焦虑、烦躁、恐惧等。

心理障碍与两大因素密切相关。一是癌病恶性度，二是病人心理素质。患了癌症，临床治疗仅是一个方面，更重要的在于克服不良心理，构筑起抗癌的心理防线，这对强化自身免疫力，阻止和延缓病程的进展至关重要。

病人家属对癌症患者也有着不可低估的影响。在心理上，病人家属应积极学习相关疾病的知识，并和病人参加一些互助组织，交流心得，相互鼓舞；在治疗上，作为家属应充分发挥桥梁的作用，以利于医生更好地实施治疗，达到理想的治疗效果；在饮食上，病人家属应做一些美味可口、易于消化的食物，也可让病人少食多餐。



6 悲观

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、对事、对物的看法如何。如果我们想的都是欢乐的事情，我们就能欢乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤。

乐观是生理健康的法宝。根据目前的研究：人类寿命的自然极限应为 130 岁到 170 岁，但大多数人至今都未活到这个年龄。长期以来，科学家也进行了大量研究，开始承认，人的疾病与寿命除了“生物模式”之外，还存在着“心理、社会医学模式”。中东地区一位 150 多岁的长寿者，把自己长寿的秘密概括为一句话：“快乐的生活。”绝望导致早死。研究者发现，老年丧偶后的半年里，死亡率比同龄人高出 6 倍。悲观情绪会破坏免疫功能。情绪不仅是一种心理体验，也是一种物化过程。悲观不仅会造成代谢功能的失调，如心率、血压、消化功能的紊乱，而且会使内分泌破坏或降低免疫功能。快乐会使生病的人忘记痛苦，甚至会使生病的人也能比常人活得久。

比地大的是天空，比天大的是人心。心胸豁达的人是真正的强者，乐观则是他们的情绪体验。乐观者能应付生活险境，掌握自己的命运。邓小平的心胸就很博大，在他 80 岁高龄时，联邦德国总理科尔问他“长寿秘诀”，邓小平回答说：“天塌下来我也不怕，有大个的顶着。”乐观的人即使事情变糟了，也能迅速作出反应，找出解决的办法，确定新的生活方案。乐观的人不会对事业表现出失望、绝望，正所谓“悲观的心态泯灭希望，乐观者则能激发希望。”



7 很少与家人交流

人与人之间相处的时间越少，关系越冷淡。平时见不到面时，偶尔去一个电话，就当是闲聊，问候几句，等再见面时就不会无话可聊了。聊天的时候，不要只顾着自己说，或者对对方的说话很冷淡，而是认真地听对方的话，并且表示感兴趣。一旦你投入到谈话之中，自然会对无趣的内容感到有趣，自然能够聊起来了。如果平时不主动和家人沟通，长久的压抑自己的不良情绪，这样对身心都是有害的。生理方面容易导致冠心病、心肌梗死，甚至引发恶性肿瘤。建议：学会与家人培养共同兴趣。

二、衣着

