

必须戒掉的 20个生活坏习惯

好习惯治病，坏习惯要命
专家支招，轻松戒除损害健康的坏习惯



启动健康计划
戒掉致命习惯

向红丁【主编】

卫生部首席健康教育专家
中国著名内分泌专家
北京健康教育协会副会长
北京协和医院主任医师、博士生导师
北京协和医院糖尿病中心主任

青岛出版社
Qingdao Publishing House

必须戒掉的 20个生活坏习惯

向红丁 主编

好习惯治病，坏习惯要命

专家支招，轻松戒除损害健康的坏习惯

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

必须戒掉的 20 个生活坏习惯/向红丁主编. —青岛:

青岛出版社, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6235 - 3

I. ①必... II. ①向... III. ①习惯—培养—通俗读物

IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055360 号

《必须戒掉的 20 个生活坏习惯》编委会

主 编: 向红丁

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 必须戒掉的 20 个生活坏习惯

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)85814750 80998664

责任编辑 刘晓艳

封面设计 樊君妍

插 画 火鸟工作室

照 排 青岛正方文化传播有限公司

制 作 北京世纪悦然文化传播有限公司

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 17

字 数 200 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6235 - 3

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

目 录



绪论 让习惯为健康做主

- ◆习惯是最权威的医生——好习惯治病,坏习惯致命 / 1
- ◆习惯决定您的健康——改变,从戒掉坏习惯开始 / 2
- ◆改变一生的好习惯——受益一生的好习惯您有吗? / 4

坏习惯一:吸烟 / 5

坏习惯二:酗酒 / 24

坏习惯三:抑郁 / 40

坏习惯四:熬夜 / 56

坏习惯五:偏食 / 74

坏习惯六:不当节食 / 86

坏习惯七:饱食 / 102

坏习惯八:常吃洋快餐 / 118

坏习惯九:渴了才饮水 / 131

坏习惯十:过度进补 / 143

坏习惯十一:懒于运动 / 155

坏习惯十二:看电视成瘾 / 164

坏习惯十三:网瘾 / 172

坏习惯十四:憋尿 / 182

坏习惯十五:纵欲过度 / 191

坏习惯十六:药物依赖 / 200

坏习惯十七:经常化浓妆 / 210

坏习惯十八:懒于体检 / 221

坏习惯十九:穿着不当 / 229

坏习惯二十:不良姿势 / 238

坏习惯一：吸烟

小测试：测测您吸烟成瘾了吗

- ◆测试一：吸烟成瘾测试 / 5
- ◆测试二：尼古丁依赖程度测试 / 6

健康小常识——香烟烟雾中的有毒物质 / 8

吸烟的危害

- ◆概况 / 8
- ◆口腔及喉部病变 / 9
- ◆脑血管病变 / 9
- ◆心脏病 / 10
- ◆食道癌 / 10
- ◆肺部疾病 / 10
- ◆膀胱癌 / 10

温馨提示——科学吸烟减少危害 / 10

吸烟的禁忌

- ◆饮酒同时不宜吸烟 / 11
- ◆晨起不宜吸烟 / 11
- ◆饭后不宜吸烟 / 11
- ◆服药期间不宜吸烟 / 12
- ◆特殊工作环境不宜吸烟 / 12
- ◆厕所内不宜吸烟 / 12

健康红绿灯——熬夜吸烟=饮鸩止渴 / 12

被忽视的“被动吸烟”

- ◆被动吸烟的危险性 / 13
- ◆被动吸烟，孩子最受伤 / 13
- ◆被动吸烟更容易患肺癌 / 14
- ◆被动吸烟可导致中风 / 14

健康示警——非烟民谨防“二手烟” / 14

专家支招：怎样有效戒除烟瘾

- ◆戒烟专家的建议 / 15
- ◆标准戒烟四步骤 / 16
- ◆戒烟失败的基本原因 / 17
- ◆戒烟初期症状应付方法 / 17
- ◆应付烟瘾发作的9项措施 / 18

戒烟小花招——国外奇妙戒烟用品 / 18

吸烟者的饮食调理

- ◆能解烟毒的食物 / 19
- ◆润肺解毒汤 / 21
- ◆清凉解毒粥 / 20
- ◆戒烟茶饮 / 21
- ◆清肺滋补菜 / 20
- ◆清咽润肺果 / 22

健康小常识——吸烟会改变您的饮食习惯 / 22

知识链接：吸烟为什么会成瘾

- ◆成瘾的原因 / 22
- ◆少年吸烟最易成瘾 / 22

健康红绿灯——20岁前不要吸烟 / 23

坏习惯二：酗酒

小测试：测测您的饮酒习惯

- ◆测试一：测测您是否受到酒精的荼毒 / 24
- ◆测试二：您是否有酗酒的恶习 / 25

健康小常识——什么是酒瘾 / 26

酗酒的危害

- ◆肝脏疾病 / 26
- ◆营养失调 / 27
- ◆食管和胃黏膜病变 / 27
- ◆骨质疏松 / 27
- ◆大脑和心脏病变 / 27
- ◆影响孕育 / 28
- ◆神经系统损害 / 27
- ◆影响性功能 / 28
- ◆对其他组织器官的损害 / 27
- ◆社会危害 / 28

健康红绿灯——酗酒可诱发癫痫 / 28

饮酒的礼仪

- ◆聚会切莫劝酒贪杯 / 29
- ◆西餐时饮酒有讲究 / 29
- ◆工作前饮酒有失礼仪 / 29

日常风俗——中西餐干杯有不同 / 30

饮酒的禁忌

◆四种人一定离酒远一点 / 31

◆饮酒谨遵十三忌 / 32

温馨提示——饮酒未必能消愁 / 34

专家支招：怎样有效戒除酒瘾

◆戒酒讲究循序渐进 / 34

◆戒酒必须家庭协助 / 35

◆戒酒过程须知 / 35

中药小知识——葛根戒酒功效佳 / 36

酗酒者的饮食调理

◆B族维生素抑制酒瘾 / 36

◆每日戒酒秘方 / 37

戒酒新发现——木耳可戒酒 / 37

◆养胃蔬果 / 37

◆宁神佳果 / 37

◆醒脑瓜果 / 37

◆饮食解毒功效佳 / 38

饮食红绿灯——酒后忌饮茶 / 38

知识链接：饮酒为什么会成瘾

◆生物学因素 / 38

◆年龄因素 / 39

◆心理因素 / 39

◆精神障碍 / 39

◆社会因素 / 39

健康小常识——莫把啤酒当饮料 / 39

坏习惯三：抑郁

小测试：测测您的抑郁指数有多高

◆识别抑郁症的简单测试 / 40

◆Zung 抑郁自评量表 / 41

健康小常识——抑郁症的起因 / 42

抑郁的症状

◆三大典型症状 / 42

◆最危险的症状 / 43

◆昼重夜轻的节律变化 / 43

◆躯体症状 / 43

健康红绿灯——避免服用某些药物 / 44

解除抑郁的良方

- ◆运动疗法 / 44
- ◆精神疗法 / 45
- ◆交际疗法 / 45
- ◆知足常乐的感恩之心 / 46
- ◆改变周围的环境 / 46
- ◆打破旧有惯例 / 46
- ◆与动物和自然交流 / 46

专家支招：自己怎样防治抑郁

- ◆制订一个切实可行的目标 / 47
- ◆对自己的目标精确定义 / 47
- ◆逐步完成自己的目标 / 47
- ◆用自己的行为作成功依据 / 47
- ◆目标中不要有情绪成分 / 48

健康小知识——解除抑郁自我疗养措施 / 48

抑郁者的饮食调理

- ◆忘忧饮 / 49
- ◆解郁粥 / 50
- ◆舒心菜 / 51

健康红绿灯——玫瑰花饮用有讲究 / 53

知识链接：抑郁症有哪些类型

- ◆内源性抑郁 / 53
- ◆反应性抑郁 / 54
- ◆隐匿性抑郁 / 54
- ◆青少年抑郁 / 54
- ◆药物引起的继发性抑郁 / 55
- ◆疾病引起的继发性抑郁 / 55
- ◆产后抑郁 / 55

医学小知识——女性更易患抑郁症 / 55

坏习惯四：熬夜

小测试：测测您的睡眠

- ◆测试一：测测您的熬夜强迫症指数 / 56
- ◆测试二：测测您的“睡商” / 57

温馨大放送：音乐疗法助您好眠到天亮 / 59

熬夜的危害

- ◆ 出血症状 / 59
- ◆ 肝胆疾病 / 60
- ◆ 情志疾病 / 60
- ◆ 肺脏损害 / 60
- ◆ 肾脏伤害 / 60
- ◆ 习惯性流产 / 60
- ◆ 阴虚火旺 / 60
- ◆ 臃肿虚胖 / 61
- ◆ 加速老化 / 61
- ◆ 免疫力下降 / 61
- ◆ 判断力、抗压力下降 / 61
- ◆ 与美绝缘 / 61
- ◆ 易患癌症 / 61

睡眠红绿灯——不规律熬夜比规律熬夜更糟糕 / 62

专家支招：怎样消除熬夜综合征

- ◆ 专业篇——睡眠知识要关注 / 62
- ◆ 防守篇——拒绝伪提神食品 / 64
- ◆ 进攻篇——能量补充行动 / 64

专家小提示——药物治疗要谨慎 / 65

“夜猫族”的饮食调理

- ◆ 夜猫族夜间提神佳品 / 65
- ◆ 静心宁神饮 / 66
- ◆ 美味滋养粥 / 68
- ◆ 安神补脑菜 / 69
- ◆ 药膳调理 / 71

健康睡眠小常识——熬夜减肥不可取 / 72

知识链接：熬夜族的抗衰措施

- ◆ 晚餐有讲究 / 72
- ◆ 空气流通，保证一定湿度 / 73
- ◆ 清洁护理要做好 / 73
- ◆ 清晨调理最关键 / 73
- ◆ 后援补觉有奇效 / 73

睡眠小贴士——泡脚按摩解疲劳 / 73

坏习惯五：偏食

小测试：测测您的饮食习惯

- ◆ 测试一：测测您的饮食习惯健康吗 / 74

◆ 测试二：测测您的饮食常识 / 75

健康小贴士——水果不能当正餐 / 77

偏食的危害

- ◆ 偏爱过咸食物——血管硬化,大脑老化 / 77
- ◆ 偏爱甜食——眼疾 / 77
- ◆ 偏爱含铅食物——早衰和智障 / 78
- ◆ 偏爱含铝食物——骨质疏松和老年痴呆 / 78
- ◆ 偏爱吃油——影响消化和脂肪肝 / 79
- ◆ 偏爱辣椒——肠胃疾病及面部痤疮 / 79
- ◆ 偏爱煎炸食物——癌症和痴呆 / 79

贴心提示——饮食习惯应从小培养 / 80

- ◆ 偏爱甜食——发胖和免疫力低下 / 80

温馨小贴士——孩子应少吃甜食 / 80

- ◆ 偏爱味精——影响智力发育 / 81

美味小常识——味精与鸡精的使用规则 / 81

- ◆ 素食者——易缺少基本营养成分 / 82
- ◆ 不吃蔬菜水果或不吃肉食——缺铁性贫血 / 83

科学小贴士——不吃肉的孩子营养均衡难 / 83

专家支招：怎样改变偏食的习惯

- ◆ 一日三餐定时定量 / 83
- ◆ 创造宽松愉快的进餐气氛 / 84
- ◆ 变换花样,调整口味 / 83
- ◆ 少吃零食、少喝饮料 / 84

温馨小贴士——养生之道 = 好心情 + 常运动 + 不偏食 / 84

知识链接：孩子为什么会偏食

- ◆ 成人的饮食观念和习惯影响孩子的偏好 / 85
- ◆ 添加辅食的品种直接影响孩子的口味 / 85

健康小贴士——按时吃饭习惯的培养要从哺乳期开始 / 85

坏习惯六：不当节食

小测试：测测您的节食 IQ

- ◆测试一：测测您有没有不当节食 / 86
- ◆测试二：看看您适合哪一种减肥方式 / 87

健康小贴士：节食≠不吃饭 / 89

不当节食的危害

- ◆诱发胆结石 / 89
- ◆损害脑细胞 / 89
- ◆损伤脏器 / 90
- ◆头发脱落 / 90
- ◆胃下垂 / 90
- ◆贫血 / 90
- ◆子宫脱垂 / 90
- ◆闭经和不孕 / 90
- ◆厌食症或暴食症 / 91
- ◆低血糖症 / 91
- ◆猝死 / 91

健康红绿灯——这些病人千万别节食 / 91

专家支招：怎样节食减肥才科学

- ◆制订减肥目标和计划 / 92
- ◆科学节食与运动相结合 / 92
- ◆“饮食金字塔”帮你合理安排一日三餐 / 92
- ◆早餐营养必不可少 / 93

早餐新说教——向南方人看齐，向美国人学习 / 94

科学节食小贴士——科学节食还要讲究科学进食 / 94

科学美味的纤体食品

- ◆瘦身水果大盘点 / 94
- ◆健康小美食 / 95
- ◆瘦身粥品大派送 / 96
- ◆瘦身菜品天天吃 / 97

纤体红绿灯——错误的减肥食谱分析 / 100

知识链接：节食减肥的失败原因和成功秘诀

- ◆节食减肥失败的原因 / 100

◆节食成功在“质”不在“量” / 100

健康小常识——减肥也要补充脂肪 / 101

坏习惯七：饱食

小测试：测测您的饮食健康吗

◆测试一：测测您是否吃得过饱 / 102

◆测试二：饮食健康的自我测试 / 103

健康小贴士——暴饮暴食要不得 / 104

饱食的危害

◆早衰 / 105

◆脑疾病 / 105

◆迟钝和中风 / 105

◆糖尿病 / 105

◆内脏疾病 / 106

◆结肠癌 / 106

◆伤肺 / 106

◆骨质疏松 / 106

温馨小知识——厚衣饱食伤稚儿 / 106

被忽视的饱食习惯

◆吃饭看电视容易饱食 / 107

◆用了大碗促使饱食 / 107

◆朋友聚餐易造成饱食 / 107

◆光线昏暗、音乐强劲易饱食 / 107

健康小知识——饥饿和食欲是两回事 / 108

专家支招：怎样改变饱食习惯

◆中医按摩控制食欲 / 108

◆运动后如何控制饮食 / 109

◆饭前先喝一碗汤 / 109

◆减缓进食速度 / 110

◆细咬果仁降低食欲 / 110

◆刷舌头可以降低食欲 / 110

◆适当增加生活节目 / 110

◆勒紧腰带，活动四肢 / 110

◆餐前吃点水果或糖 / 111

健康小提示——饱食者饮食小原则 / 111

饱食者的饮食推荐

◆多喝不胖的靓汤 / 111

◆日式寿司 / 114

◆常用点心 / 112

瘦身小贴士——瘦身寿司让您饱中减肥 / 115

知识链接：血型减肥新观念

◆O型血的人适应高蛋白食物 / 115

◆A型血的人适应素食 / 116

◆B型血的人对肉类与蔬菜都很适应 / 116

◆AB型血的人既适应动物蛋白也适应植物蛋白 / 116

瘦身新偏方——果醋让您越喝越瘦 / 116

坏习惯八：常吃洋快餐

小测试：饮食生活和肥胖程度

◆测试：测测20年后您有多胖 / 118

健康小贴士——洋快餐的营养搭配合理吗 / 121

常吃洋快餐的危害

◆心血管疾病 / 122

◆肥胖 / 123

◆性早熟 / 122

◆降低免疫力 / 123

◆胆固醇增高 / 123

◆损害智力 / 124

◆神经系统肿瘤 / 123

温馨小知识——中式传统烹饪最安全 / 124

专家支招：怎么吃、吃什么才健康

◆营养早餐、丰盛午餐和清淡晚餐 / 124

◆食物搭配要合理 / 125

◆悦性食物 / 125

健康小知识——洋快餐怎么吃才健康 / 126

洋快餐族的饮食推荐

◆清爽菜 / 126

◆海味鲜 / 128

知识链接:可以经常吃的健康零食

◆葵花子 / 129

◆西梅 / 130

◆花生 / 129

◆提子 / 130

◆核桃 / 129

◆红枣 / 130

◆海苔 / 129

饮食小禁忌——生病不能吃的东西 / 130

坏习惯九:渴了才饮水

小测试:测测您的饮水习惯

◆测试一:您每天的饮水量够不够 / 131

◆测试二:测试您的皮肤是否缺水 / 132

健康小贴士——餐前喝水的六大好处 / 133

渴了才饮水的危害

◆饱食 / 133

◆疾病 / 134

◆肥胖 / 133

◆衰老 / 134

◆头痛 / 134

◆猝死 / 135

健康红绿灯——出汗后暴饮危及生命 / 135

专家支招:怎样喝水和喝什么水

◆规律饮水,小口吞咽 / 135

◆多喝新鲜开水 / 135

◆睡前少喝,睡后多喝 / 135

健康小知识——最好的冷饮是凉开水 / 136

◆喝水行程表 / 136

◆利用一日三餐来补水 / 136

◆白开水+过滤=最好的水 / 137

健康小知识——吃药饮水有讲究 / 137

渴了才饮水者的饮食调理

◆滋润菜品 / 138

◆补水瓜果 / 139

◆润体汤品 / 138

知识链接：了解曾经喝过的水

◆软饮料——不能代替水的水 / 140

健康红绿灯——减肥可乐不减肥 / 140

◆果汁——含热量和糖的水 / 140

◆老化水 / 141

◆牛奶——不能当水喝 / 141

◆千滚水 / 141

◆茶和咖啡——有缺点的水 / 141

◆不开的水 / 142

◆生水 / 141

◆重新煮开的水 / 142

健康小贴士——过量喝水当心“水中毒” / 142

坏习惯十：过度进补

小测试：测测您的进补常识

◆测试：您知道进补有哪些忌讳吗 / 143

健康小贴士——脑力劳动的补益方式 / 144

过度进补的危害

◆加重病情 / 145

◆身体失衡 / 145

◆引发疾病 / 145

◆中毒伤身 / 145

健康红绿灯——是药三分毒 / 146

专家支招：按您的体质来进补

◆湿热体质、阴虚体质适合清补 / 146

◆平和体质适合平补 / 147

◆阳虚体质、气虚体质适合温补 / 146

健康小知识——中医的辨证施补原则 / 147

四季进补的饮食调理

◆春季养生推荐饮食 / 148

◆夏季养生推荐饮食 / 149

◆秋季养生推荐饮食 / 150

◆冬季养生推荐饮食 / 151

知识链接：春夏养阳，秋冬养阴

◆春季进补养肝为先 / 152

◆夏季进补宜降心火、养脾胃 / 153

◆秋季进补宜滋阴润燥 / 153

◆冬季进补藏精是关键 / 154

健康小贴士——进补把握酸碱度 / 154

坏习惯十一：懒于运动

小测试：测测您的运动指数

◆测试：什么运动适合您 / 155

健康小贴士——运动的好处 / 156

懒于运动的危害

◆肥胖 / 156

◆心功能减退 / 156

◆肌肉萎缩 / 156

◆腰椎、颈椎疾病 / 157

◆关节病 / 157

◆胃肠病 / 157

◆头足不适 / 157

◆精神压抑 / 157

健康小贴士——忙中偷闲来运动 / 157

专家支招：如何运动才健康

◆科学运动的要点 / 157

◆锻炼宜晚不宜早 / 158

◆运动前喝水、热身有好处 / 158

◆坚持有氧运动 / 158

◆走路是懒动者最好的运动 / 158

健康红绿灯——根据身体状况选择运动项目 / 159

少动族的饮食调理

◆消积汤 / 159

◆强体菜 / 161

◆补气粥 / 160

知识链接：心理调节音乐兴奋懒动者

坏习惯十二：看电视成瘾

小测试：测测您是否看电视成瘾

◆测试：您看电视成瘾了吗 / 164

健康小常识——儿童看电视与学习成绩的关系 / 165

看电视成瘾的危害

◆损害视力 / 165

◆尾骨病 / 166

◆干眼病 / 165

◆性格孤僻 / 166

◆肠胃病 / 165

◆注意力无法集中 / 166

◆心血管疾病 / 166

◆看电视可影响身体成长 / 166

◆电视腿 / 166

◆肥胖 / 166

温馨小知识——看电视成瘾影响儿童阅读能力 / 167

专家支招：怎样有效戒除电视瘾

◆提高自觉性 / 167

◆选择性收看 / 168

◆从事其他活动 / 167

◆善用录影机 / 168

◆展现意志力 / 167

◆把电视打入冷宫 / 168

◆强迫设限 / 167

◆支持媒体教育 / 168

◆限制收视 / 167

小贴士——游玩日：儿童电视台停播3小时 / 168

电视成瘾者的娱乐调理

◆跳棋 / 168

◆乒乓球 / 169

◆国际象棋 / 169

◆羽毛球 / 169

◆室外游戏 / 169

◆瑜伽 / 170

健康小观察——多做室外活动不易得近视 / 170