



有钱有闲别有病 健康生活每一天

《求医更要求己》姊妹书

不生病的 健康 智慧

无病无痛一身轻

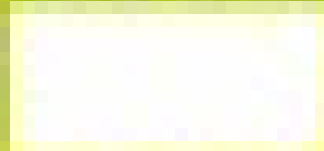
中华中医药学会外科分会副主任委员
山东中医药大学博士生导师、教授

宋爱莉 主审



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

最好的医生是自己



中国医药报

不生病的

智慧

智慧

中国医药报

中国医药报



中国医药报

中国医药报

不生病的 健康智慧

无病无痛一身轻

宋爱莉 主审
史荣新 主编



青 岛 出 版 社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不生病的健康智慧/宋爱莉主审,史荣新主编. —青岛:青岛出版社,2008
(健康久久)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4744 - 2

I. 不... II. ①宋... ②史... III. 生活—保健—普及读物
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052530 号

- 书 名 不生病的健康智慧——无病无痛一身轻
主 审 宋爱莉
主 编 史荣新
副 主 编 毛晓宇 王娟萍 于 倩 曲岩磊 高 媛
编 委 王 萍 刘 萍 王 伟 赵 宏 孙 立
李海生 刘云志 位 军 瞿小东 张 平
丛 书 名 健康久久
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 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com
封面设计 青岛出版设计中心·张伟伟
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2008 年 5 月第 2 版 2009 年 3 月第 2 版第 2 次印刷
开 本 16 开(700mm×1000mm)
印 张 20.5
字 数 300 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4744 - 2
定 价 28.00 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



主 审 简 介

宋爱莉 现任山东中医药大学教授,博士研究生导师,主任医师,外科教研室主任,乳腺、甲状腺科主任。兼中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会外科分会乳腺病专业委员会副主任委员、山东中华医学会外科专业委员会主任委员、中华中西医临床杂志编委会委员、中华中医药学会科学技术奖评审专家。主持承担国家及省部级课题 10 余项。近年来热心健康公益事业,出版大众健康类图书 10 余部,主讲健康科普公益讲座近百场,受到群众欢迎。



前 言

健康对任何人来说都是至关重要的,随着社会的进步和生活水平的提高,人们比以往任何时候都更加关注自己的健康。然而在日常生活中,人们常常偏离了健康的生活轨道,每天都在做着不科学、有害健康的事情。这些错误的行为,久而久之使人们的身体越来越差。正如一位医学家指出的那样:人们不是死于疾病,而是死于无知。

错误的生活行为已经成为危害人们身心健康的罪魁祸首。正因为如此,世界卫生组织多次提出“健康的钥匙握在自己手中”。其实,人们只要每天拿出一点点时间,了解一些现代生活与健康方面的保健知识,增强自己的保健意识,规范自己的日常生活行为,真正做到科学生活,那么,就能够把步入健康之门的金钥匙牢牢握在自己手里。

那么,在我们的日常生活中,哪些行为是正确的,哪些行为是错误的呢?我们在参考了国内外大量最新资讯的基础上,编写了这本《不生病的健康智慧》一书,书中将我们在日常生活中不知不觉所忽略的健康问题进行了细致的梳理,告诉读者如何养成健康的生活方式。

本书注重科学性、生活性、大众性、实用性,涵盖了从衣食住行到育儿、美容、减肥、两性、心理、职场、运动等共十五个方面,几乎涵盖了现代人日常生活、旅游休闲等方方面面,能够更好地帮助人们走上健康之路,提高生活质量。

衷心地希望这本书能够成为您的良师益友。



目 录

健康导言一 送你一份健康菜单	/1
健康导言二 健康的自我监测	/5

第一章 吃得健康不生病

1 平衡膳食与每日健康饮食食谱	/7
2 喝牛奶的 8 种错误方式	/10
3 酸奶好喝要会饮	/12
4 饮用豆浆 7 注意	/13
5 5 种水不能喝	/14
6 空腹不宜吃的食物	/15
7 10 种错误的常见食物搭配	/16
8 健康饮食经典搭配 10 招	/17
9 10 大排毒食物	/19
10 健康必需的 6 种“辣食”	/21
11 蔬果颜色不同,营养各有偏重	/22
12 黑色食品能延年益寿	/23
13 晚餐吃虾皮易患尿道结石	/23
14 少吃饭多吃菜不利健康	/24
15 偏食最容易导致钾缺乏症	/25
16 饮食无常让男人“软骨头”	/25
17 饮食无规律可致胃大出血	/26
18 不吃早餐易得胆结石	/26
19 早餐吃冷食会致身体衰弱	/27
20 选择适合你的茶	/27

- 21 吃海鲜时喝啤酒易得结石 /28
- 22 多吃味精易生病 /29
- 23 喜吃烫、硬食物易患食管癌 /30
- 24 爱吃爆米花容易铅中毒 /30
- 25 过量食用豆腐危害健康 /31
- 26 多吃臭豆腐易致病 /32
- 27 饭后喝汤使人发胖 /32
- 28 爱吃甜食者更容易得癌症 /33
- 29 鱼类食物生吃易患食源性寄生虫病 /34
- 30 两类蔬菜需注意 /35
- 31 买水果千万别“以貌取果” /36
- 32 要在乎水果“雀斑” /36
- 33 洗草莓不要去掉蒂 /37
- 34 吃水果过量也会致病 /38
- 35 常吃薯片危害健康 /39
- 36 吃醋不当亦伤身 /40
- 37 吃生香蕉加重便秘 /40
- 38 香肠吃多了易得胰腺癌 /41
- 39 暴饮暴食可致胰腺炎 /42
- 40 骨折早期喝骨头汤愈合得慢 /42
- 41 “蛋白粉”随便吃对人体无益害处多 /43
- 42 芥蓝吃多了会损害性功能 /43
- 43 光吃素食有隐患 /44
- 44 多吃粉丝有危险 /44
- 45 腹泻不宜吃大蒜 /45
- 46 血糖高者吃水果有讲究 /46
- 47 肝炎病人不宜常吃猪肝 /47
- 48 软化血管的食物 /47
- 49 餐桌上的防癌食品 /49



50	老人长寿饮食养生 10 不贪	/50
51	“吃掉”老人斑	/51

第二章 科学烹饪不生病

1	教你洗蔬菜的正确方法	/52
2	如何去除肉类中残留的农药	/53
3	用铝锅炒菜不利健康	/54
4	铁锅不能煮的食物	/54
5	烹调肉类用不粘锅不利健康	/55
6	科学烹饪可降低肉食中的胆固醇	/55
7	食物中致癌物的消除法	/56
8	动物内脏烹制不当可成健康杀手	/57
9	蔬菜焯水有技巧	/57
10	合理烹饪,留住营养素	/58
11	使用微波炉不当危害健康	/59
12	微波炉烹饪食物有技巧	/59
13	炒菜时油温过高导致人体未老先衰	/60
14	烧肉时过早放盐和酱油不利健康	/61
15	做菜时调料不要乱放	/61
16	不能加碱的食物	/62
17	不宜混放的食物	/62
18	储存鸡蛋的学问	/63
19	煮鸡蛋的禁忌	/64
20	素菜荤做不利健康	/65
21	吃茄子不宜去皮	/65
22	小心蔬菜中毒	/66



第三章 睡得香甜不生病

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 1 | 不良睡姿损害身体器官 | /68 |
| 2 | 车上耷拉脑袋睡觉有危害 | /69 |
| 3 | 男人睡眠不足会导致睾酮水平下降 | /70 |
| 4 | 裸睡能有效防止男性功能障碍 | /70 |
| 5 | 男人侧睡姿势容易伤害睾丸 | /71 |
| 6 | 醒后马上起床易中风 | /72 |
| 7 | 面对面睡觉易引起低氧血症 | /73 |
| 8 | 睡“回笼觉”不利于健康 | /73 |
| 9 | 开灯睡觉破坏人体免疫功能 | /74 |
| 10 | 看完电视马上睡觉对皮肤不利 | /74 |
| 11 | 午睡时间过长不利健康 | /75 |
| 12 | 紧闭门窗睡觉对身体不利 | /75 |
| 13 | 服药后马上睡觉不利健康 | /76 |
| 14 | 高枕睡眠易患颈椎病 | /76 |
| 15 | 在靠墙的床上睡觉容易患关节炎 | /77 |
| 16 | 睡前按摩治疗失眠 | /78 |

第四章 合理运动不生病

- | | | |
|---|--------------------------|-----|
| 1 | 空腹运动伤身体 | /79 |
| 2 | 运动中喝大量矿泉水会更渴 | /80 |
| 3 | 运动后立即洗澡易引发心脏病 | /80 |
| 4 | 运动时不要穿纯棉衣服 | /81 |
| 5 | 运动后应吃碱性食物 | /81 |
| 6 | 清晨 6 时到中午高负荷运动容易诱发心脑血管疾病 | /82 |
| 7 | 健身不当易猝死 | /83 |



8	锻炼不当能引发妇科疾病	/84
9	运动过量可导致闭经	/85
10	经期运动膝盖易受伤	/86
11	青少年剧烈运动可致贫血	/87
12	每天4次短距离散步更有助于降血压	/88
13	晃颈不当易发偏瘫	/88
14	中午锻炼不利健康	/89
15	雾天尽量少运动	/89
16	家务劳动不能代替运动锻炼	/90
17	手托下巴做思考状能够有效保护颈椎	/90
18	啥动作练腰椎	/91
19	人老腿不老锻炼有7招	/91
20	身体各部位都要多转转	/92
21	磕磕足跟能延年	/93

第五章 健康穿着不生病

1	常穿化纤织物对健康不利	/94
2	穿保暖内衣应因人而异	/95
3	冬天裹保鲜膜抗寒危害健康	/96
4	新衣服买来就穿不安全	/96
5	衣服干洗后马上穿易致病	/97
6	常穿“丁字裤”易引发炎症	/97
7	牛仔裤为阴囊湿疹买单	/98
8	老年人穿平底鞋危害健康	/99
9	秋冬穿靴子易患“靴子病”	/99
10	长时间戴变色镜损害视力	/100
11	戴彩色隐形镜伤眼	/100
12	长时间戴乳罩容易诱发乳腺癌	/101



目 录

- 13 长期穿隐形文胸会致病 /101
- 14 衣领高又紧会带来一系列的健康隐患 /102
- 15 长时间穿凉拖鞋小心导致肌腱炎 /103
- 16 单肩挎包容易患“挎包病” /104
- 17 腰带勒得太紧易生病 /104

第六章 居家安康不生病

- 1 “宠物家庭”的卫生习惯 /105
- 2 室内摆放植物有讲究 /107
- 3 床的摆放有学问 /108
- 4 常用芳香剂易伤脑 /109
- 5 在卫生间里放清洁剂危害健康 /110
- 6 7招改善居室空气 /110
- 7 消灭家里的异味 /111
- 8 加湿器使用不当易致病 /113
- 9 洗衣机用完后要开着门 /114
- 10 用闹钟可影响血压和记忆力 /114
- 11 喝酒以后不宜洗桑拿 /115
- 12 温泉不是谁都可以泡的 /116
- 13 洗澡时3个“小动作”可治病 /117
- 14 密闭鞋柜易传染脚气 /118
- 15 蚊虫叮咬过敏涂花露水加重病情 /119
- 16 刷牙超过2分钟损害牙齿 /119
- 17 挤含氟牙膏切勿超过1厘米 /120
- 18 长期使用同类型牙膏对口腔不利 /121
- 19 久坐软沙发损伤男性性功能 /121
- 20 用碱性皂清洗外阴易致病 /122
- 21 雾霾天气回家后先洗手洗脸 /122



22	饭后用牙签剔牙 4 大危险	/123
23	用牙线洁齿可预防心血管疾病	/124
24	挖鼻孔:小毛病惹出大麻烦	/124
25	小虫飞进了耳朵别乱掏	/125
26	摔伤了揉热鸡蛋需注意	/126
27	如厕超过 3 分钟易引发痔疮	/126
28	戒烟后再吸烟危害更大	/127
29	吸烟能导致阳痿	/127
30	戴假玉有损健康	/128
31	越老越要挺起胸膛	/128
32	意外烫伤的急救方法	/129

第七章 呵护宝宝不生病

1	孩子流鼻血不能仰头	/130
2	爽身粉使用不当会惹祸	/131
3	擦屁股不当宝宝患肛痿	/132
4	给儿童穿气垫鞋影响足部发育	/133
5	儿童咳嗽时乱吃药易耽误病情	/134
6	喂食不当会传播蛀牙	/135
7	2 岁以下儿童服驱虫药影响肝脏功能	/135
8	胎教不当易损坏胎儿耳朵	/136
9	给婴儿频繁洗澡皮肤会受损	/137
10	宝宝发烧时吃鸡蛋羹不利于恢复	/137
11	过分逗笑有损婴儿健康	/138
12	饭前或吃饭时训斥孩子危害孩子健康	/138
13	给孩子补钙过量危害大	/139
14	轻易拔掉孩子的乳牙危害孩子健康	/140
15	常喂婴儿豆奶影响婴儿大脑发育	/140

16	儿童使用成人化妆品会导致性早熟	/141
17	食物过于精细易导致孩子“食不下咽”	/141
18	打孩子屁股危害大	/142
19	常给儿童吃“洋”快餐容易患哮喘	/143
20	幼儿多吃菠菜易缺钙	/143
21	壮骨“五兄弟”一样不能缺	/144
22	给婴幼儿多吃鸡蛋不利健康	/145
23	强迫孩子午睡对孩子成长不利	/145
24	过于溺爱孩子容易患糖尿病	/146
25	“胎儿写真”可能伤害胎儿	/146

第八章 美容美体不生病

1	养颜美容茶饮 10 方	/148
2	涂鲜芦荟汁当心“毁容”	/149
3	水果美白面膜信手拈来	/150
4	滥吃美容保健品当心肌瘤	/152
5	湿纸巾卸妆易长痘	/152
6	沙尘天多用隔离霜	/153
7	素面朝天会让肌肤受到伤害	/153
8	随意修眉利少弊多	/154
9	舔嘴唇对皮肤有害	/154
10	时尚美甲暗藏隐患	/155
11	护发妙招：让秀发摆脱枯燥	/156
12	染发的 10 个小贴士	/157
13	1 周快速减肥，七色水果让你事半功倍	/158
14	有减肥作用的蔬菜	/159
15	过度节食减肥伤害健康	/160
16	荷叶茶减肥不必节食	/161



- | | | |
|----|------------------|------|
| 17 | 穿“塑身内衣”减肥容易形成便秘 | /162 |
| 18 | 喝水减肥害处大 | /163 |
| 19 | 超大运动量有碍减肥 | /163 |
| 20 | 不吃主食减肥易引起脱发 | /164 |
| 21 | 素食减肥影响女性生育 | /164 |
| 22 | 保鲜膜裹身减肥危害健康 | /165 |
| 23 | 教你怎样运动健美你的胸部 | /166 |
| 24 | 3 个小动作,让你的腰“妖”起来 | /166 |
| 25 | 减掉你的啤酒肚 | /167 |
| 26 | 塑造好臀形,3 招轻松练 | /168 |
| 27 | 上床夹枕头,腿能变细长 | /168 |
| 28 | 港台艺人瘦腿茶 | /169 |

第九章 轻松出行不生病

- | | | |
|----|----------------|------|
| 1 | 开车遇到意外逃生有高招 | /170 |
| 2 | 开车时不宜多吃哪些水果 | /172 |
| 3 | 路上堵车时开窗透气危害健康 | /173 |
| 4 | 边走路边打手机很危险 | /174 |
| 5 | 乘公交车盯着看电视伤眼 | /174 |
| 6 | 乘车时闭目养神对健康不利 | /175 |
| 7 | 长时间开车影响车主心脏健康 | /175 |
| 8 | 在空调车内打盹易中毒 | /176 |
| 9 | 开车过快易诱发多种疾病 | /176 |
| 10 | 郊游时用溪水洗脸易致病 | /178 |
| 11 | 外出旅游需及时补充 5 元素 | /178 |
| 12 | 一次性餐具并不卫生 | /179 |
| 13 | 逛街不要逛出了麻烦 | /180 |

第十章 性福甜蜜不生病

- | | | |
|----|-------------------|------|
| 1 | 洗澡后过性生活不利健康 | /181 |
| 2 | 剧烈性生活可导致失明 | /182 |
| 3 | 性生活时间过长对健康不利 | /182 |
| 4 | 重复性行为会引起性功能衰退 | /183 |
| 5 | 不完全性行为影响健康 | /184 |
| 6 | 酒后性生活危害多多 | /184 |
| 7 | 用情趣避孕套易致病 | /185 |
| 8 | 夫妻长时间不过性生活不利健康 | /185 |
| 9 | 洗澡也能锻炼性功能 | /186 |
| 10 | 自慰方式不当伤害身体 | /187 |
| 11 | 青春期少女手淫 5 大恶果 | /188 |
| 12 | 过性生活时室内温度调得过低危害健康 | /189 |
| 13 | 用错避孕套,安全隐患大 | /190 |
| 14 | 口交容易染病 | /190 |
| 15 | 性生活操之过急,男人易患偏头痛 | /191 |
| 16 | 忍精不射危害健康 | /192 |
| 17 | 男女“秋凉”需“养性” | /193 |
| 18 | 小便时踮脚尖可益肾强精 | /194 |
| 19 | 锻炼 PC 肌给夫妻亲密加分 | /195 |
| 20 | 养“性”6 招 | /196 |

第十一章 防患未然不生病

- | | | |
|---|-----------------|------|
| 1 | 体检前您应做好哪些准备 | /199 |
| 2 | 警惕要你命的这 10 种小毛病 | /201 |
| 3 | 口感异常可能是疾病信号 | /203 |



4	乳房自我检查详细手法及技巧	/204
5	缺钙的信号	/205
6	缺什么吃什么	/206
7	高血压悄然逼近年轻人	/207
8	给心脏加道“护心符”	/209
9	预防糖尿病,坚持3个点	/211
10	血脂,怎一个“降”字了得	/213
11	如何“顺天时养肝”	/216
12	别让你的肾成为“蓄水池”	/219
13	如何做到小便清利	/221
14	玩玩具可预防老年痴呆	/222
15	反复鼻出血:预警脑出血	/222
16	胃有十“怕”,小心呵护	/223
17	玩麻将可能会诱发溃疡病	/225
18	疯狂炒股催生6大伤害	/226
19	长时间看雪景可致雪盲症	/227
20	歪脖子打电话易诱发颈椎病	/227
21	架高双腿,全身受益	/228
22	多蹲少坐有益于身体健康	/229

第十二章 按摩保健不生病

1	善用人体身上“十要穴”	/231
2	头部穴位按摩	/234
3	擦胸揉腹增强免疫力	/238
4	每日搓腰眼,益肾又壮腰	/239
5	搓耳美容又健康	/240
6	巧按摩,防耳聋	/240
7	秋令健鼻功	/242