

“是药三分毒”。只要是药物，都会产生很多副作用，甚至引发新的疾病。对待健康，人们有两种态度：一种是病后求医问药，打针、吃药、动手术；还有一种是病前提早预防，尽量少生病、不生病。现代医药虽能治愈部分疾病，却不能使身体恢复到未生病时的健康状态，所以，预防是一种更聪明、更明智的做法，目的是让身体保持健康不生病。

不生病的 智慧

大全集

养生

陈静 主编

不生病的 智慧

大全集

養生

陈 静 主编

ZHI HUI

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的智慧大全集 / 陈静主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5390-4566-5

I. ①不… II. ①陈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第145266号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjch.com>

选题序号: KX2012017

图书代码: D12021-101

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

不生病的智慧大全集

陈静主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京德富泰印务有限公司

经销 各地新华书店

开本 1020mm × 1200mm 1/10

字数 787千字

印张 44

印数 3000 册

版次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4566-5

定价 59.00元

赣版权登字 -03-2012-55

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



前 言

“是药三分毒”。只要是药物,都会产生很多副作用,甚至引发新的疾病。对待健康,人们有两种态度,一种是病后求医问药,打针、吃药、动手术;还有一种是病前提早预防,尽量少生病、不生病。现代医药虽能治愈部分疾病,却不能使身体恢复到未生病时的健康状态,所以,预防是一种更聪明、更明智的做法。

虽然谁都明白健康对人的重要性,但是仍然有很多人只关注疾病,不关注健康,他们该吃饭时不吃饭,该睡觉时不睡觉,整天加班、看电视、泡吧或目不转睛地对着电脑等。更有一些人为了票子、房子、车子、孩子和心仪的人,透支自己的身体,只在生病时才着慌忙吃药、看医生,也只有这时候才想起要关心一下自己的身体。

另外,在我们的生活中,还有许多人在对健康的认识上存在着误区。他们认为不管怎么生活,只要不生病就好。其实不论年龄大小,人们都要吃、要喝、要睡、要唱、要跳、要玩、要笑,不要饿了才吃、渴了才喝、困了才睡、累了才休息、病了才注意、老了才锻炼。

一个人一天的行为中,约有5%是属于非习惯性的,而剩下的95%都是习惯性的。即便是打破常规的创新,时间久了也会演变成习惯。由此可见,平时的生活习惯对我们的健康有多么重要。而“保”健康就落实在我们的一日三餐上,落实在我们的生活习惯上,并且当这种“保”健康的观念变成我们生活中的一部分时,我们就可以快乐无恙地走向天年。

虽然有时我们改变不了外部的环境,但可以改变自己。我们可以根据身体应遵循的基本原则以不变应万变。首先,要了解身体的规律,按照身体的实际状况选择该吃的食物,在不断变化的环境中坚持科学的生活方式。

治病莫如防病,防病必须养生,养生方能长寿。本书以通俗的语言,详细地介绍了不生病的误区、身体的秘密、不生病的吃法、不生病的环境、不生病的习惯、儿童健康保健、中青年保健、老人保健、两性健康、常见疾病的预防、常用药物宜忌与健康、饮食宜忌与养生这十二个方面的内容,是迄今为止内容最精彩、最全面、最实用、分类最系统的避免生病的经典书,让读者从生活实际出发,提早预防疾病,获得不生病的智慧,获取正确的养生之道,走上健康的人生之路。



目 录

第一章 不生病的误区

吃荤要小心	1	头发没干就睡觉	13
吃粗粮过多	2	出汗过多	14
不要常吃夜宵	2	习惯久坐久站	15
劳动不等于运动	3	行走异常	16
白色食品使身体寒冷	3	睡觉前不洗漱	17
以酒为浆,身体脾胃定遭殃	3	常睡软床不利健康	18
早晨赖床不利于健康	4	睡眠无规律	18
吃饭不宜速度太快	4	晨练后不宜睡“回笼觉”	19
糖尿病患者不宜用凉席	4	高枕睡眠	20
胡乱剔牙	5	锻炼脚趾:弹着走强足弓,八字步要不得	21
防治空调病	5	保鲜食物等于保鲜健康	21
不注意隐形眼镜的卫生	6	食用油要选对	22
八种疾病与晚餐不当有关	7	不良的美容习惯会伤身	23
慎食巧克力	8	二郎腿	24
片面饮食观	8	感冒发热要吃抗生素吗?	24
常饮浓茶害处多	9	健康饮水	25
千万别吃易导致中毒的食物	10	上班路上,别总戴耳机	26
要讲究坐姿和坐具	11	想打喷嚏时,别忍着	27
病老好不了,都是穿高跟鞋惹的祸	12	吃完枣,别急着吐核	27
未被狗咬伤也可能会感染狂犬病	12	盛夏,不可过于贪凉	28
洗头用力抓	13		
洗头尽量不要干洗	13		

第二章 身体的秘密

扭腰也能治胃病	30	经前症候群(经痛、月经不顺)	32
发烧是在杀死细菌	30	眩晕、耳鸣	33
三焦:人体的运输官	31	忧郁症	34
脏腑之间的关系	31	烧心、晕车、晕船也是因为寒气	34
身体比电脑灵敏万倍	32	高强度运动	35

多吃“单腿”食物有利身体健康	105	水果的调配	111
四菜一汤里的五行养生之术	106	决定食物酸碱性的考量因素	112
胃病营养膳食	106	腹泻——食中自有特效药	113
消除口臭	107	蛋白质的摄取要适量	113
脚气患者饮食疗法	108	一日俩苹果,毛病绕道过	113
牛皮癣患者的饮食疗法	108	熬夜补救方法	114
外阴白斑的饮食疗法	109	饮食调理抑郁	114
小儿疳积的饮食疗法	109	过多的水分使身体寒冷	115
香油拌菠菜巧除蝴蝶斑	110	盐可温暖身体	115
对牛奶摄取的正确认识	110	果蔬汁	115
水果的分类	111	冰淇淋	116

第四章 不生病的环境

生活点滴防治糖尿病	118	光盘也可危害健康	130
抹布与健康息息相关	119	使用手机不当有害健康	131
春天,要做好保洁工作	119	小心电脑伤着你	132
饮水机应经常消毒	120	主动交流,保持良好人际关系	133
家居保洁的十大方法	120	别让冰箱危害健康	133
杀虫剂要小心使用	121	“戒烟”是一门学问	134
清除家中的卫生死角	122	三餐不能“顺其自然”	135
“枕头大战”减压法	123	关注室内空气污染	136
加湿器暗藏隐患	123	鸟也不宜室内养	138
散步减压法	123	注意餐桌卫生	139
40 岁以上宜戒烟戒酒	124	休息的力量	139
老年人宜定期查眼底	124	保持卫生间的卫生	140
闹钟也能变杀手	124	误服药物要自救	140
家庭病室	125	居室装修与健康	141
晨练不宜穿纯棉衣服	129	深度睡眠是财富	142
产后保健操	129		

第五章 不生病的习惯

吸烟有害健康	143	酒醉心明眼不明	152
通过数字看可怕的吸烟危害	144	早睡早起,上班莫急	153
吸烟危害如何被扩大	145	不当餐桌清洁员	154
骗人的烟“文化”	145	警惕清晨的不良情绪	154
吃药不如戒烟	146	三个“半分钟”的妙处	154
酒是一把“双刃剑”	146	有病不能完全避开医生	155
清肠排毒的食品	147	人闲易生病	155
不良的饮酒习惯加倍伤身	147	要相信医生,更要相信自己	156
适度饮酒好处多	149	生活中的健康预防措施	156
健康饮酒减少危害	149	舒适、健康的着装习惯	157

桑拿:祛除“寒气”的特效入浴法	157	盛夏外出防晒伤	168
假日大吃大喝	158	健康沐浴有讲究	168
打手机不能太随意	159	别忘了关照你的被子	169
好好养育我们的根——天天泡脚法	160	喷嚏同样需要重视	170
不能因为减肥影响健康	162	性病真可怕	171
虽不口渴也要喝水	162	容易被忽视的性生活误区	172
浴室里的危险	163	性生活的健康常识	173
锻炼身体看天气	164	不良的睡眠习惯	175
枕头高矮要适当	165	失眠问题莫小觑	177
麻将娱乐忌太认真	165	预防失眠的方法	177
你可以睡得更好	166	小秘方,治失眠	178
多吃伤身	167	散步有益健康	179
怎样减轻睡眠打鼾	168		

第六章 儿童健康保健

为孩子建立健康档案	180	粗纤维食物有利小儿健齿	185
孩子体重的推算	180	使婴幼儿容易安睡的窍门	185
孩子身高的推算	181	昼夜颠倒睡觉怎么办	185
如何让孩子长高些	181	如何给婴儿洗澡	185
有助于孩子身材长高的食品	181	根据哭声辨别小儿毛病	186
宝宝的头多大才算正常	181	培养孩子良好的饮食习惯	186
婴幼儿蛋白摄入量的控制	182	孩子进食前、后注意事项	187
婴幼儿糖类摄入量的控制	182	儿童食欲增强、激发法	187
婴幼儿脂肪摄入量的掌握	182	儿童健康十不要	187
婴儿正常乳牙数算法	182	若要小儿安,需受三分饥与寒	188
小儿体温的测量	182	小儿早餐要重视	188
小儿脉搏的测量	182	小儿不宜常在小摊上吃饭	188
小儿呼吸的测量	183	小儿不能盲目服用保健品	188
如何知道孩子是否生病	183	如何增强小儿体质	189
新生儿的护理	183	如何给孩子选服装	190
婴儿的喂养	183	小儿穿戴十不宜	190
牛奶喂养的婴幼儿需补铁	184	婴幼儿茶枕制作法	190
适宜的断奶时间	184	儿童良好的居住环境	191
小儿不宜过早学坐、立、行	184	少带小儿逛街	191
婴儿吐奶怎么办	184	儿童锻炼禁忌	191
小儿如何吃水果	184		

第七章 中青年保健

中年的生理年龄	192	危害中年人健康的主要疾病	192
中年,人生赢得辉煌和经受考验的时期	192	中年是肥胖的重灾区	193
		最新国人体重标准	194

抽脂减肥无益健康	194	中年的健康警示	198
悄然而至的退行性生理变化	194	中年时要为以后打好基础	199
中年人进行脑力劳动	196	人到中年需注意	199
中年人对付亚健康	196	中年人应注意调整情绪变化	200
中年需维护身体平衡	197	中年人需做好肾脏保健	200
中年男人应学会自我保健	197	中年人要积极预防手部疾病	200

第八章 老人保健

老年人应加强锻炼	202	老年人骨折与骨质疏松症	211
老年人要适量饮水	202	老年人要防止摔跤	212
合理的膳食有益于老年人健康	203	老年人为什么会变矮	212
情绪好的老人能长寿	204	老年人肩臂痛需防肺癌	213
老年斑	204	老年男性为何排尿滴沥	213
老年环	205	常引起老人胸痛的肋间神经痛	214
老年眩晕症	205	精神卫生与衰老	214
老年腹泻	206	哪些物质促人衰老	215
老年便秘	206	老年人秋季怎样养生	215
老年性慢性气管炎	207	老年人应重视春季保暖	216
老年人皮肤瘙痒症	208	老人防寒先防足	217
老年人营养不良及防治	208	睡眠的误区	217
老年人吃荤还是吃素好	209	老年人需有比例地摄取油脂	217
调整膳食可防老年性痴呆	210	老年人要少饮浓茶	218
食醋有助长寿	210	老年人不能随意进补	218
老年病谨防误诊	211	老年人的饮食原则	218

第九章 两性健康

男性按摩腰椎、食指、脚心	220	降低乳腺增生的主要措施	224
男性多做提肛运动	220	乳腺增生的临床表现	224
垫脚法方法	220	女性更年期综合征	224
每天练习“兜肾功”	220	外阴瘙痒	225
冷热水交替浴	221	霉菌性阴道炎	225
刺激腹股沟管部	221	慢性宫颈炎	226
适度手淫不是罪	221	药物流产	226
腹式肛门呼吸法	221	人工流产	226
蹲马步原因	221	产后调养	227
阴茎指压法强化性能力	222	宫内节育器	227
滋补药物	222	流产与保胎	228
体型与性保健	222	老年人的性心理与性行为调适	228
体重与性保健	223	饮食与性保健	229
乳房与性保健	223	药物与性保健	231
痛经女性的饮食	223	性障碍的治疗	232

眠尔通	300	拜糖平	302
利眠宁	301	可的松	303
利血平	301	消炎痛	303
降压灵	302		

第十二章 饮食宜忌与养生

大麦	305	干贝	339
小麦	305	沙丁鱼	340
高粱	306	武昌鱼	341
香米	307	虹鳟鱼	341
小米	308	鲫鱼	342
黄米	309	青鱼	343
紫米	309	鲤鱼	343
玉米	310	鲢鱼	344
黄豆	311	南瓜	345
绿豆	312	冬瓜	346
黑豆	313	黄瓜	347
毛豆	314	苦瓜	349
谷芽	315	西葫芦	350
豆腐	316	萝卜	350
锅巴	317	茭白	352
鸡肉	317	竹笋	353
乌鸡	319	芦笋	355
鸭肉	320	生菜	355
鹅肉	321	百合	356
鸽肉	322	食用仙人掌	357
麻雀肉	323	油菜	358
羊肉	324	菠菜	359
牛肉	326	卷心菜	360
猪肉	327	小白菜	361
鹿肉	329	大头菜	362
马肉	329	马齿苋	363
兔肉	330	韭菜	364
狗肉	331	苦菜	365
獐肉	332	蕨菜	365
蜗牛肉	333	苜蓿	366
蚂蚁肉	334	茼蒿	367
青蛙肉	334	黄花菜	367
蛇肉	335	花椰菜	368
刺猬肉	336	茄子	370
螃蟹	337	青椒	371
田螺	338	辣椒	372

番茄	373	乌梅	402
黄豆芽	374	杨梅	403
绿豆芽	375	山楂	404
豆角	376	橄榄	405
紫菜	377	槟榔	406
海带	378	大枣	406
洋葱	379	果脯	408
青蒜	380	花生	408
香菇	380	开心果	410
金针菇	381	松子	410
平菇	381	鹅蛋	411
口蘑	382	鸭蛋	412
银耳	383	鸡蛋	412
冬虫夏草	384	茶叶蛋	413
西瓜	384	鸽子蛋	414
甜瓜	386	牛奶	415
木瓜	386	酸奶	416
哈密瓜	388	乳酪	417
橘子	388	奶粉	418
香蕉	389	啤酒	419
苹果	391	白酒	419
火龙果	392	黄酒	420
草莓	393	咖啡	421
葡萄	394	豆浆	422
甘蔗	394	绿茶	423
菠萝	396	花茶	424
桂圆	397	菊花茶	425
荔枝	398	麦乳精	426
李子	399	柠檬汁	427
桃子	399	甘蔗汁	427
杨桃	401	杏仁露	428
樱桃	401		

间隔 15 分钟以后再休息。维生素 A 可调节视网膜感光物质——视紫红质的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。夜宵可吃一些颜色较深的蔬菜水果,或含维生素 A 的营养补充剂。

劳动不等于运动

许多肥胖的女士可能会奇怪,白天上班,晚上洗衣服、做饭,一切家务都得干,没少活动呀,有时还觉得挺累,怎么就没瘦下来呢?其实,这是因为没有科学运动或运动量不够,单纯的家务劳动根本代替不了运动。

对女士来说,步行是最好的运动,也是最省钱的运动,它的健康效果绝对不是打高尔夫球、保龄球、游泳所能代替的。快步行走对于女性有更大的恩惠,更有利于女性的身心健康。因为女性一般都很少参加剧烈的运动,而只要每天快走 30 分钟,每周运动 5 次以上,患中风的风险就可以降低 30%。如果每天快走 45 分钟到 1 个小时,患中风的风险可降低 40%。

白色食品使身体寒冷

呈冷色(白色)的化学调味料或化学药品(几乎都以石油或煤炭为原料制作而成)、白砂糖、豆腐、豆奶等会使身体寒冷,以退烧药为代表,所有的化学药品对阳性体质或阳性疾病的人较为适合(有效),但是阴性体质的人服用后,却可能使身体寒冷,出现疹子、腹泻、呕吐等中毒症状。

以酒为浆,身体脾胃定遭殃

从养生的角度来讲,最大的规矩就是要守住《黄帝内经》所说的勿“以酒为浆”的规矩。

喝酒有一个较为普遍的说法就是“酒过三巡”,如果这之后才入席的人,不管你有什么事情,都要自罚三杯。为什么自罚三杯呢?就是因为“酒过三巡”了。所谓“三巡”,就是三遍。主人给每位客人斟一次酒,如巡过一圈,斟过三次,客人都喝光了,这就叫“酒过三巡”。至于怎么才算是一遍,这里有不同的说法:一种说法是,同桌有五个人,每个人都喝了一次,那就是一轮,也就是“一巡”。这是“巡”的最初的意思;另一种说法则是每个人都把酒干了,才叫“一巡”。

现在的人,好像酒过三巡了,才刚刚拉开了喝酒的序幕。其实在古代,酒过三巡就到了有事说事,没事就散宴的时间了,属于宴会进入尾声的一种说法。但现在,却将这个时候当做了润口结束,开始进入“劝君更尽一杯酒”的时候。

酒虽为粮食所酿造,是粮食发酵后、酿造后精华的浓缩。但从养生的角度来看,饭尚且还只能吃个八分饱,何况是酒呢?对此,《黄帝内经》更有明确的论述,其说是“以酒为浆,以妄为常,罪以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,布什育神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也”。

由此可见,酒喝多了,人不仅容易犯错误,而且还很容易衰老。而且,据部分地方统计显示,有将近一半的交通事故是由于酒后驾车引起的。喝酒不仅容易使驾车的司机发生交通事故,更为重要的是会伤及人体健康。

从酒醉后的表现来看,一是呕吐,几乎把心肝肺都要倒出来一样,伤害身体自然是不必多

说,而且很多人在酒后往往表现出一定的亢奋,从而出现行房事的情况。因此,酒桌上宾客最好文明饮酒,不劝酒,不喝闷酒。有高血压或心脑血管疾病的患者需长期服药,千万不要长期饮酒,因为酒有可能改变某些药物的药代动力学和药性作用的发挥,产生不良后果。

由此不难看出,酒过三巡,其养生的含义是“饮酒有节”。所以,这就是《黄帝内经》将“以酒为浆”跟衰老直接挂钩的一个最为主要的原因。也是现代很多人吃的好了,反而四五十岁看上去就很衰老的一个原因所在。所以,早在西周,饮酒的礼仪就被概括成为了四个字:时、序、数、令。所谓的时就是严格掌握饮酒的时间,他们是怎么规定饮酒时间的呢?那就是一般只能在婚礼、丧礼、祭礼或者是喜庆典礼的场合下才能饮酒,违时就是违礼;序,则指的是在饮酒的时候,先天、地、鬼、神,而后长、幼、尊、卑的顺序,违序也被视为是违礼;数,就是在饮酒的时候不可发狂,要适可而止,三巡之后就不能再饮了,过量也被认为是违礼;令,就是在酒筵上要服从酒令官的意志,不可随心所欲,否则也会被看做是违礼。

早晨赖床不利于健康

研究证明,赖床会使人思想混乱,起床后,头沉甸甸的,什么事也干不下去。因为赖床也需要用脑,也会消耗大量的氧,导致脑组织出现了暂时性的营养不良。若平时生活较规律,逢节假日贪睡,就会扰乱体内生物钟的时序,使脑垂体分泌的激素水平出现异常波动,结果白天激素水平上不去,夜间激素水平下不来,使大脑兴奋与抑制失调,导致夜不能寐,而白天却心绪不宁、疲惫不堪。通常来说,经过一个晚上,到清晨7时左右头天的晚餐基本被消化完。此刻,大脑会发出“饥饿信息”,若这时赖床不起,必然会打乱胃肠功能的规律,久而久之,胃肠黏膜遭损,很容易诱发胃炎、溃疡病及消化不良等病症,从而加重糖尿病病情。

吃饭不宜速度太快

吃饭要细嚼慢咽,不要狼吞虎咽。因为食物在口腔里反复咀嚼时,会刺激唾液的分泌,唾液中含有许多消化酶,而且延长食物的咀嚼时间,还可以反射性地刺激胃液的分泌。细嚼慢咽能使食物充分地跟唾液混合,这样食物到了胃肠道才能更好地被消化吸收。延长进餐时间,既减少食量又可达到饱腹感。反之,会带来很多不利之处,如影响食物营养成分的充分吸收。由于糖尿病患者摄入的食物常常是经计算而来,其有效营养成分更应被充分地消化吸收和利用。由此可见,咀嚼程度的不同,可以影响其营养成分的吸收。

糖尿病患者不宜用凉席

新凉席容易擦破皮肤,而糖尿病患者由于机体免疫力非常低下,很容易造成皮肤感染,而感染后血糖会应激性升高,加重糖尿病病情。

为避免上述情况,糖尿病患者在使用凉席时,要预防细菌滋生。经常用湿布擦洗凉席,也可以用一些杀虫药物喷洒,但使用前一定要记住用湿布认真擦净药液。最好在凉席上铺一层纯棉的床单,防止皮肤直接接触凉席。并且经常清洗凉席、消灭螨虫。可以将凉席擦洗干净后,放在阳光下暴晒2小时,或者用沸水烫洗后晾干。

胡乱剔牙

酒足饭饱后,常常会被塞在牙中的食物所困扰。塞牙事小,但难免会让人浑身不自在,于是用牙签剔牙成为许多人饭后的习惯。殊不知,使用不当的剔牙方法不仅会使牙缝越剔越大,而且还会损伤牙龈,对牙齿也会有损伤。

目前西方国家大都使用牙线清洁口腔,而我国大小饭店都配有牙签,许多人每顿饭后无论是否有食物嵌塞,都将牙缝剔一遍。

口腔卫生、牙齿保健与牙签的使用方法及卫生息息相关,不可掉以轻心。

不卫生的牙签是传播疾病的途径。任人抓取的牙签上附有各种各样的细菌、病毒,可通过牙签进入人体。据检测,一根牙签上的细菌不下几万个。

若牙签使用方法不正确就可能造成牙龈炎、牙根萎缩、牙间隙增大,进而导致牙周疾病。

选择牙签最好要质地较硬、不易折断、表面光滑,且横断面为扁圆形或三角形,最好购买超市销售的成品牙签,并注意保持清洁,不要随便找其他物品替代。

牙签最好是用于牙齿间的隙处,以 45° 角进入,尖头朝向咬东西的牙面,侧缘接触间隙的牙龈。然后用牙签的侧缘沿着牙面将其刮净,在牙齿凹入的根面和牙根分叉的地方,可用牙签尖及侧缘刮剔,并可将牙面磨光。如果牙缝中塞有食物纤维,可做颊、舌侧穿刺动作,将食物剔出,然后漱口。

如果牙龈乳头正常,牙签只可在牙龈沟里使用,切不可将牙签用力压入牙间乳头区,因为这样会使本来没有间隙的牙齿间形成缝隙,更易使食物塞牙,若再用牙签去剔,久而久之,便形成恶性循环,使牙间隙增大、牙龈乳头萎缩,既可引起牙周病,也对牙齿的外观和健康造成不良影响。

木制牙签由巨量的木材制造而来。据有关方面统计,全国每年要消耗超过 6000 亿支牙签,如果用木材制造则消耗 203 万亩树林;若用竹子则需消耗 70 万亩竹材。韩国、日本等国家目前已全面禁用木制牙签,因为牙签的生产和使用都会污染破坏环境。

防治空调病

空调给人们带来舒爽的同时,也带来一种疾病,这就是空调病。

长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状,以及一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象在现代医学上称为“空调综合征”或“空调病”。

空调病的主要症状因各人的适应能力不同而有差异。一般表现为畏冷不适、疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛,严重的还可引起口眼歪斜,原因是耳部局部组织血管神经机能发生紊乱,使位于茎乳孔部(位于颅底外面,在茎突和乳突之间的孔道,它与颞骨内的面神经管相通)的小动脉痉挛,引起面部神经原发性缺血,继之静脉充血、水肿,水肿又压迫面部神经,患侧口角歪斜。一般地说,易患空调病的主要是老人、儿童和妇女。

有人说自己有“空调病”,其实是误解了这个“病”。“空调病”,并不是指自己对空调吃不消,会让身体产生病状反应,而是指过长时间吹空调造成的身体机能衰退。

过冷的刺激使人体皮肤温度出现差别,即四肢的温度低于躯干的温度,手足降温,人体调节温度的能力对此无能为力。在空调超净房间里,负离子几乎等于零。空气负离子是带负电荷的空气分子,可使人精神振奋,提高人体机能,被人们称之为空气“维生素”,若缺乏负离子可使人感到空气“不新鲜”,感到胸闷、心慌、头晕、无力、工作效率和健康状况明显下降。据测定,普通居室内每平方厘米负离子数为五十个,而使用空调装置后可减少至十个以下。从温度较高的室外或其他房屋进入有空调设备的室内,温差较大且温度骤变,人体的植物神经系统难以适应,就会出现空调病的症状,表现为易怒、紧张、失眠等。

由于空调房间通常是封闭的,虽然空调系统能将空气中大部分灰尘和细菌过滤掉,但空气中残留的细菌仍然会造成污染。人们长时间生活在单调不变的空调环境中,人体的生物节律受到破坏,也会造成植物神经功能紊乱。

既然空调病的发病主要与室内室外温差过大以及室内空气不新鲜有关,空调病的预防就主要是保持室内的空气流通,注意控制空调室内外温差,严禁在空调室内抽烟,保持皮肤的清洁卫生等。

每天应定时打开窗户,关闭空调,换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。从空调环境中外出,应当先在有阴凉的地方活动片刻,在身体适应后再到太阳光下活动;若长期在空调室内,应该定时到户外活动,多喝开水,加速体内新陈代谢。使用空调器时,室内温度不宜过低,以免与外界气温相差太大,而使人感冒或者犯支气管炎。也就是说空调内外自然温度不宜过大,以不超过 5°C 为宜,夜间睡觉时最好不要用空调,入睡时关闭空调更为安全,睡前在户外活动,有利于促进血液循环,预防空调病。也不要让通风口的冷风吹在身上。在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风,这样降温太快,很容易发病。严禁在有空调的房间内抽烟。经常保持皮肤的清洁卫生,这是由于经常出入空调环境、冷热突变,皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞,引起感染化脓,故应常常洗澡,以保持皮肤清洁。使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长。在室内增置除湿剂,防止细菌滋生。不要在静止的车内开放空调。这是为了防止汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外,即一氧化碳中毒。以上这些方法在一定程度上都能防止空调病。

不注意隐形眼镜的卫生

伴随着电子产品的广泛使用和学生学习负担的加重,近视人群不断增多。据统计,目前全球约有1亿名隐形眼镜佩戴者。世界上有53.5%佩戴镜框眼镜,不仅压塌了鼻梁影响美观,而且还会给生活带来一定的不便。因此,除了有一部分人选择激光手术治疗近视外,绝大部分近视者尤其是女性倾向于佩戴隐形眼镜。

愈早近视,视力加深的速度就越快,不少人近视程度甚至以每年100度的速度增长。因而青少年都更推崇小巧、不易被发现的隐形眼镜。

眼睛是人最完美、最精巧的器官。但是很多使用隐形眼镜的人都忽略了隐形眼镜的卫生问题。有资料表明,由于隐形眼镜的护理和清洁方法不当导致的隐形眼镜佩戴者眼部健康问题占1/3。许多朋友喜欢留指甲,手没洗干净就直接取戴镜片;在紧张的工作、生活中,清洗不充分或者消毒时间不足就再次佩戴;眼镜长时间放在护理液中;在佩戴隐形眼镜时直接化妆或补妆;戴着隐形眼镜休息。于是,眼部并发症随之而来,甚至对视力造成不可逆的伤害。可见,隐形眼镜

不是每个人都适合佩戴的,也不是随时随地都可以佩戴的。

隐形眼镜会使角膜与空气隔离,眼睛会因缺氧而产生类似人体“高原反应”的状况,从而影响正常代谢。

长时间佩戴隐形眼镜易产生视觉疲劳,甚至引发干眼症。

眼角膜会受到隐形眼镜的伤害,使角膜缺氧,从而引发角膜炎。

对隐形眼镜做消毒处理,可以减少 99% 的留在镜片上的微生物污染。然而佩戴隐形眼镜时不论如何细心也是带菌操作,护理液也会破坏眼内的自我保护平衡机制。

戴隐形眼镜时,有任何一步不卫生的操作都可能会导致感染,使眼角膜受损,引起一种稀有的阿米巴感染。

如何正确使用隐形眼镜呢?

定期更换复查隐形眼镜,严格按照说明书中的使用方法佩戴和护理。

务必保持隐形眼镜的洁净,放入特制的护理液中保存以避免细菌污染,佩戴前应用清洁液将其清洗干净。

每天佩戴时间不可超过 8 个小时,特别是在夏天。睡觉时不要戴隐形眼镜,因为眼角膜需要足量的氧气。

注意禁用隐形眼镜的情况,感冒患者、过敏患者以及患有急性结膜炎、青光眼、角膜上皮损伤等眼科疾病者禁用隐形眼镜。

中小學生要尽量避免、减少戴隐形眼镜。因为中小學生处于生长发育时期,眼球视轴尚未定型,如果过早或较长时间佩戴隐形眼镜,会对角膜及生理代谢功能造成不良影响。

为了减少微生物对隐形眼镜造成的污染,最理想的方式是在隐形眼镜消毒和储存前后都对其进行揉搓和冲洗。务必将手洗净并擦干后再对隐形眼镜进行护理和使用。

注意护理液的保质期,应在 3 个月内用完。切忌将新的护理液倒入仍存有未使用完的护理液中混合使用。不能使用自来水代替护理液。

八种疾病与晚餐不当有关

研究表明,危害人类健康的高血脂、心血管疾病、糖尿病、肥胖症以及癌症等,与饮食不当有关。特别是晚餐不当,很容易导致多种疾病。

晚餐过饱,血液中糖、氨基酸、脂肪酸浓度就会增高,再加之晚上人们活动量小,热量消耗少,多余的热量在胰岛素的作用下合成脂肪,逐渐使人发胖。中老年人如果长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素 B 细胞负担加重,进而诱发糖尿病。晚餐时暴饮暴食,容易诱发急性胰腺炎,可能使人在睡眠中休克,若抢救不及时,往往危及生命。如果胆管有结石嵌顿、蛔虫梗阻、慢性感染等,则更容易诱发急性胰腺炎而猝死。另外,晚餐过饱,必然有一部分蛋白质不能被消化吸收,这些物质在肠道细菌的作用下,会产生一种有毒、有害的物质,再加之睡眠期间肠壁蠕动减慢,相对延长了这些物质在肠道的停留时间,有可能诱发大肠癌。晚餐过饱,必然加重胃肠负担,紧张工作的信息不断传向大脑,使人失眠、多梦等,久之易引起神经衰弱等疾病。

大量的临床医学和研究资料证实,晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人的血脂要高 3~4 倍。而患高血脂、高血压的人,如果晚餐经常进食荤食,等于火上加油,使病情加重或恶

化。晚餐经常摄入过多热量,可引起血胆固醇增高,过多的胆固醇堆积在血管壁上,久而久之就会诱发动脉硬化和冠心病等病症。

研究认为,尿道结石与晚餐时间太晚有关。这是因为尿道结石的主要成分是钙,而食物中含的钙,除一部分被肠壁吸收外,大部分会被排出体外。人体排尿高峰一般在饭后4~5小时,如果晚餐过晚,排尿高峰期时,人处于睡眠状态,尿液全部滞留在尿道中,久而久之就会形成尿道结石。

慎食巧克力

很多人都听说巧克力对人体健康有益。事实上让巧克力变得对人有好处的东西,是一种叫做黄烷醇的硬化防止剂,也是让巧克力变得有点儿苦的东西。

美国纽约布鲁克林迈蒙尼底医学中心心脏学会主席雅备布·沙尼博士说,如果你想得到富含黄烷醇的巧克力,最好的办法就是找那些非常黑的和很少有添加剂的纯巧克力。巧克力越黑,黄烷醇的含量就可能越高。

虽然巧克力为忧郁的心带来幸福的温暖,但是对有些人而言,它不是让人幸福的美食,却是一把开启疼痛的“钥匙”。

研究发现,有些食物会让横在食道和胃之间、负责把关工作的下食道括约肌变得松弛,失去阻隔食物逆流的功能,而巧克力正是其中之一。另有研究指出,巧克力含有至少4种容易引起下食道括约肌松弛的物质,包括咖啡因、可可碱、茶碱及脂肪。所以,长期受胃灼热困扰的人,还是尽量远离巧克力。

巧克力虽然滋味迷人,不过它内含的酪胺却是让人头疼的罪魁祸首。所以下次头疼又犯,像巧克力、含酒精饮料、干奶酪、腌熏的猪肉及加了酵母的面包、蛋糕等,最好别吃。吃巧克力也不宜过量,并且要在其他饮食上减少油脂及糖分的摄取量。另外,多吃蔬菜可以减少脂肪吸收及加速脂肪排泄。

片面饮食观

很多人为了健康,恪守着关于饮食的种种箴言。但是你知道吗?那些被人们一直以来深信不疑的饮食箴言,其实很多充满了片面性。

注意饮食健康的人,经常被食品的颜色所迷惑,褐色面包被看成是健康和营养价值更高的食品。殊不知,那只是面包师烘制面包时添加的食用色素,从而使褐色面包更具有诱人购买的色调。注意,褐色面包并不等于全麦面包,购买全麦面包最好看清标志。

全麦食品中富含人体所需的多种维生素、矿物质、纤维素等,人在经过一夜的营养消耗后,体内所缺的维生素、矿物质能在早餐时得到及时补充,是一种非常健康的饮食。

人们都知道炸薯条热量大,转而选择看起来更益健康的面包片。但是为了让面包片的味道更好,很多人在吃的时候都会抹上黄油。其实,抹上黄油的面包片和炸薯条相比,两者的油脂含量区别极小,它们含有的淀粉、蛋白质和矿物质也几乎完全相同,所以黄油面包并不比炸薯条更益健康。

即使是“绿色”水果,吃之前也要用水仔细清洗干净。因为水果果皮上(如草莓、苹果)的寄

生虫虫卵是看不见的。倘若不洗净就吃,很容易受到疾病的威胁。

很多人都知道吃糖容易发胖,所以认为用甜味剂代替糖就可以帮助我们减肥了。但研究表明,有些甜味剂(尤其是糖精)会加速胰岛素的分泌,其结果只能是让你对糖更依赖。

市场上销售的糖精实际上是糖精钠,学名为邻磺酞苯甲酞亚胺。它已有百年的应用历史,是最为传统和廉价的甜味剂。

大概是因为沙拉的热量低,因此被许多人所青睐。沙拉所含的水分多达 80%,人体从沙拉中所摄取的养分是很低的。不仅如此,大部分的女性并不宜吃太多的沙拉。因为通常女性的体质都偏冷,吃太多沙拉容易造成新陈代谢差,血液循环不好,经期不顺,皮肤没有光泽,甚至产生皱纹。

进食太晚或是有吃夜宵的习惯,确实会加重胃的负担,很容易导致睡眠障碍以及发胖。

黄油和人造黄油的热量是相同的。事实上,某些人造黄油制品的热量不但不比普通黄油低,而且其非饱和脂肪酸含量更高,更容易导致体内胆固醇水平的升高。

鸡蛋壳的颜色只与母鸡的品种有关。鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况以及每日所喂食饲料的质量,不是由鸡蛋壳的颜色决定的。

鸡蛋是一种营养丰富的食品,一个鸡蛋重约 50 克,含蛋白质 7 克、脂肪 6 克、产生热能 82 千卡。鸡蛋蛋白质的氨基酸比例很适合人体生理需要,易为人体吸收,利用率高达 98% 以上,营养价值很高。

事实上,热带水果所含的酶,具有支持蛋白质消化的功能,可使食物更好地被人体吸收,但身体的脂肪却不会被燃烧掉。因此,瘦身不能靠只吃热带水果来实现。

事实上,蜂蜜的热量仅仅略低于糖而已。对减肥并没有什么作用。不过,在钾、锌和铜的含量方面,蜂蜜的营养价值比糖高。

很多人都把土豆当成容易发胖的食物,其实不然。土豆含有淀粉,但是它们的含水量高达 70% 以上,真正的淀粉含量不过 20%,其中还含有能够产生饱胀感的膳食纤维,所以用它来代替主食不但不容易发胖,还有减肥的效果。土豆之所以被人们看成是容易发胖的食品,完全是因为传统的烹饪方法不当,如把土豆做成炸薯条、炸薯片。一只中等大小的土豆,做成炸薯条之后的热量是烤土豆的 200 倍。令人发胖的不是土豆本身,而是它吸收的油脂。做过土豆烧牛肉的人都知道,土豆的吸油力是很强的。

不少蔬菜生吃确实更益健康,因为那样能最好地保留其中的营养成分,特别是维生素。但生吃并不适合所有的蔬菜,如土豆、胡萝卜、豆角等。

人们为了自身的健康应该常吃圆白菜。营养学家指出,圆白菜生吃的食疗保健效果最好。我们可以将圆白菜凉拌、做沙拉或榨汁。

常饮浓茶害处多

饮茶有益健康,但并不意味着饮得越多越浓就越好。恰恰相反,常饮浓茶害处很多,既浪费茶叶又有损于身体健康。

浓茶中的含氟量偏高,长期饮过浓的茶,反而易引起龋齿,同时还会使牙齿表面粘上一层釉黑色。浓茶中的咖啡因含量相对较多,若常饮浓茶,咖啡因大量积累可对整个中枢神经系统产生强烈的兴奋作用,使大脑处于过度兴奋状态,尤其是晚上饮浓茶往往会严重影响睡眠。由于