

打造完美生活

健康

樊岚岚◎编著

健康常识 一本通

- 科学饮食
- 健康睡眠
- 运动健身
- 拒绝肥胖
- 心理保健
- 生活细节
- 工作保健
- 寻医问药
- 时令养生
- 家庭保健
- 排毒养生



人生美满幸福

身体健康最重要

只要健康 一切皆有可能
守护自己的健康
让人生充满希望



处理好每个生活细节 排除所有健康隐患
做自己身心健康的主人

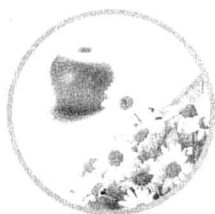
陕西出版集团
陕西科学技术出版社

陈岩岩 著

健康常识 一本通



只要健康 一切皆有可能
守护自己的健康
让人生充满希望



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识一本通/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5267 - 6

I. ①健… II. ①樊… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256397 号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京市业和印务有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 24.75

字数 310 千字

版次 2012 年 4 月第 版
2012 年 4 月第 次印刷

定价 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言

社会的进步迫使人们马不停蹄地向前“冲”。在车轮滚滚的现代社会，为了追求权利、财富、地位，人们拼命地工作着，熬夜、应酬，饥一顿饱一顿；为了释放压力，又无节制地享受着，嗜酒、抽烟、娱乐，生活的不规律、混乱逐渐吞噬着我们的健康。物质文明的丰富却带给我们健康状况的退步，面对这个不幸的事实，我们是否该停下脚步，呵护疲惫的身心呢？

据有关专家指出，越来越多的人不是死于疾病，而是死于不健康的生活方式，许多病都是自己吃出来、喝出来、玩出来的，是自己不懂得健康常识而造出来的。正所谓生命有限，健康无价，21 世纪我们需要的是健康。

“人生不售往返票，一旦动身，绝不能复返。”罗曼·罗兰的这句话告诉我们，在人生的旅途中，我们只能且行且珍惜，而这里所说的珍惜就是指珍惜我们的生命，珍惜我们的健康。那么，如何去获得健康的生活方式，去享受健康的人生呢？或许有人会觉得很难，其实，健康并不是可遇不可求的东西，它就存在于我们生活的每一个细节中，只要合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、保持心理平衡，健康就会长伴左右。

我们编辑《健康常识一本通》的目的就在于挖掘生活中的健康养生智慧，给予现代人以最切合实际的指导。本书主要从科学饮食、健康睡眠、运动健身、心理保健、生活细节、时令养生等方面讲述健康的生活方式，教你如何做健康的自己。

本书力求通俗、清晰，从实际有效出发，让读者能够增加自我保健的知



识和意识，在对自己的健康状况了解的同时，找到实用的保健方法。

长寿并不是奢望，只要从现在起调整你的生活方式，你就会轻易掌握打开健康长寿之门的钥匙。愿本书能够成为你的良师益友！

编 者



第一章

科学饮食，寻找健康的根基

001. 认识一下常用食物的营养价值	001
002. 维生素对人体的作用	015
003. 维生素缺乏的危害有哪些	015
004. 多吃一些含维生素多的食物	016
005. 微量元素与人体健康的关系	016
006. 糖类、磷脂、蛋白质对人体的功能	019
007. 合理膳食，均衡营养	021
008. 中国居民膳食平衡宝塔结构	022
009. 成年人每天主食量	022
010. 早餐对人体健康的重要性	023
011. 早餐的最佳时间	023
012. 早餐宜软、干、稀相结合	023
013. 早餐要讲究营养搭配	024
014. 午餐要有五谷杂粮	024
015. 晚餐一定不要过饱	025
016. 细嚼慢咽有益健康	026
017. 暴食饱餐不利保胃	027
018. 一天食五色，营养不“饥饿”	028
019. 吃肉不吃蒜，营养减一半	028
020. 饭前吃水果	029
021. 改掉饭后坏习惯	029
022. 膳食酸碱合理摄入	031



- 023. 成年人每天摄盐量不超过 6 克 031
- 024. 不良就餐习惯危害健康 032
- 025. 边走边吃有害健康 033
- 026. 吃饭时看电视于健康不利 033
- 027. 吃饭时说笑于健康不利 034
- 028. 炒菜不宜多用油 034
- 029. 炒菜不宜用微火 034
- 030. 炒菜油温不宜过高 035
- 031. 淘米次数不宜过多 036
- 032. 剩菜回锅毒上加毒 036
- 033. 小心腌渍食品吃掉你的健康 037
- 034. 口味重, 血压高 037
- 035. 空腹吃糖不健康 038
- 036. 切莫空腹敬酒 039
- 037. 不宜用温水解冻冻肉 039
- 038. 煮鸡蛋时间不宜过长 040
- 039. 蒸蛋四不宜 040
- 040. 不可用煤火炉直接熏烤食物 041
- 041. 禁忌用铝锅炒菜 042
- 042. 不宜用冷水炖肉 042
- 043. 饮料不能代替饮用水 043
- 044. 速溶饮品少喝为妙 043

第二章

健康睡眠, 提高生活质量

- 001. 健康源于睡眠 045



002. 睡眠的理想状态	046
003. 保证睡眠质量的五个细节	047
004. 高质量睡眠对睡床要求	047
005. 高质量睡眠对枕头要求	048
006. 高质量睡眠对睡衣要求	049
007. 营造舒适睡眠环境	049
008. 营造被窝“小气候”	050
009. 早睡早起身体康健	051
010. 分段睡眠有助精力恢复	051
011. 选择合适的声音催你入眠	052
012. 和谐性生活加速入睡	052
013. 定时觉醒保健康	053
014. 睡眠中的保健灵药——裸睡	053
015. 睡前运动，睡中享受	054
016. 卧如弓，睡轻松	055
017. 睡前洗脚，胜吃补药	055
018. 头北脚南，有益健康	056
019. 睡觉架高腿，保健又舒服	056
020. 七大睡眠方式不能有	056
021. 晨练莫睡“回笼觉”	058
022. 睡觉严禁“四戴”	058
023. 熬夜熬的是健康	059
024. 面对面睡觉无益健康	060
025. 睡觉打鼾应注意	060
026. 伏案午睡损害健康	061
027. 睡前抽烟，健康杀手	061
028. 开灯睡觉不利健康	062
029. 高枕未必无忧	062
030. 冬天睡觉别蒙头	063
031. 睡觉高抬手要不得	063



第三章

运动健身，让运动成为习惯

- 001. 让运动成为习惯 065
- 002. 科学运动的原则 066
- 003. 选择适合自己年龄的运动 067
- 004. 合理地安排运动时间 068
- 005. 科学地掌握运动量 068
- 006. 养成有效的健身习惯 069
- 007. 运动健身应注意方式 069
- 008. 重视运动中的告急信号 070
- 009. 科学补水，健康运动 071
- 010. 快步行走是最有效的运动方式 072
- 011. 脑力劳动者的健身妙法 072
- 012. 慢跑里的健身学问 073
- 013. 水中慢跑保健康 074
- 014. 多做一些伸展运动 074
- 015. 唱歌有助于延年益寿 075
- 016. 睡前活动有利塑身 075
- 017. 大喊大叫也是一种健身方法 076
- 018. 简单易行爬楼梯 076
- 019. 跳绳健身，好处多多 077
- 020. 散步有益身心健康 078
- 021. 赤脚走路身体康健 078
- 022. 骑自行车益处多多 079



023. 倒行对人的健身作用	079
024. 常游泳对人体的益处	080
025. 梳头护发又健脑	081
026. 科学梳头通脉络	081
027. 常捶背, 保健康	082
028. 常挠头, 好处多	082
029. 常动手, 可健脑	083
030. 抖动双腿, 防老延年	084
031. 腹部按揉, 养生一诀	085
032. 擦胸提高免疫力	085
033. 醒后两分钟床上保健术	086
034. 科学洗脸, 美容保健	086
035. 善用热毛巾, 聪耳、明目、健脑	087
036. 刷牙保健, 方便有效	088
037. 运动出汗与排毒不成正比	088
038. 运动不可风雨无阻	089
039. 运动后不宜洗热水澡	089
040. 运动后吸烟危害大	090
041. 刚睡醒不宜剧烈运动	090
042. 不宜运动的三大场所	091
043. 警惕运动伤害	091

第四章

拒绝肥胖, 学会减肥

001. 你需要减肥了	093
-------------------	-----



002. 哪些细节易引起发胖	094
003. 女人睡少易发胖	095
004. 人到中年, 预防肥胖	095
005. 营养缺乏也会发胖	096
006. 危害巨大的发胖食物	096
007. 预防肥胖, 重视肥胖先兆	097
008. 月经初潮早应预防肥胖	098
009. 有一顿没一顿, 不瘦反胖	098
010. 科学饮食瘦腰围	099
011. 如何运动才能减肥	100
012. 具有减肥奇效的腹式呼吸	100
013. 以步当车, 减肥瘦身	101
014. 减肥提倡“四少”	102
015. 瘦身应当“八分饱”	102
016. 减肥时期的午餐策略	102
017. 山楂减肥益寿	103
018. 巧吃蔬菜助减肥	104
019. 告别“大腹婆”	104
020. 不做“大肚男”	105
021. 预防肥胖的“五要素”	105
022. 怎样吃才能不胖	106
023. 腰围肥胖危害大	106
024. 女性肥胖多注意	107
025. 肥胖会引发哪些疾病	108
026. 肥胖人突然变瘦须警惕	108
027. 肥胖影响性生活	109
028. 肥胖易使男孩“乳房”增大	110
029. 肥胖者易被感染	110
030. 肥胖易引发便秘	111



031. 内脏型肥胖更危险	111
032. 肥胖女性可致不孕	112

第五章

心理保健，让心灵洒满阳光

001. 心态，健康的决定因素	113
002. 衡量心理健康的标准	113
003. 嫉妒心理有碍健康	114
004. 忧郁情绪扼杀健康	114
005. 不良情绪诱发癌症	115
006. 过于敏感，降低免疫力	116
007. 猜疑有碍幸福生活	116
008. 谁是焦虑紧张的元凶	117
009. 七情不调可诱发疾病	117
010. 精神刺激易致病	118
011. 自卑可引发早衰	119
012. 消除自卑心结的方法	119
013. 保持心理平衡，避免身心受伤	120
014. 主动调整良好的情绪	121
015. 消除忧郁的四个建议	122
016. 摒弃贪婪妙方	122
017. 适当哭泣能使人长寿	123
018. 笑一笑，十年少	123
019. 宽容忍让，心怀宽广	124
020. 快乐秘诀，你知道吗	125



- 021. 静坐益身心 125
- 022. 长吁短叹，缓解心中压力 126
- 023. 远离不快情绪的方法 126
- 024. 学会抛开烦恼 127
- 025. 摆脱和控制紧张情绪 127
- 026. 对抗抑郁的“灵丹妙药” 128
- 027. 要培养乐观情绪 129
- 028. 难得糊涂 130
- 029. 生气以3分钟为限度 130
- 030. 学会独立，学会承受 131
- 031. 学会适应环境 131
- 032. 学会控制自己的情绪 132

第六章

生活细节，健康靠自己

- 001. 健康靠自己 133
- 002. 健康是生命的动态平衡 134
- 003. 拟订自己的健康生活计划 135
- 004. 健康路上要疼爱自己 137
- 005. 会工作、会生活，才会健康 138
- 006. 健康习惯的“座右铭” 139
- 007. 习惯是把双刃剑 139
- 008. 名人长寿养生好习惯 140
- 009. 不良习惯减寿10年 143
- 010. 健康三字经 144



011. 健康需要投资	145
012. 在社会的快节奏中慢下来	146
013. 听懂身体的求救信号	147
014. 舔唇习惯要不得	147
015. 胡乱擤鼻惹疾患	148
016. 常掏耳朵的危害	149
017. 手机不要放在枕边	149
018. 脖子夹电话, 颈椎会受伤	150
019. 勤洗手, 疾病走	150
020. 手发抖, 寻症根	151
021. 如厕看报的习惯得改掉	152
022. 起床后立刻叠被危害大	152
023. 看似卫生的不卫生习惯	152
024. 饭后不宜马上刷牙	153
025. 清晨一杯水, 冲洗肠与胃	153
026. 小心钥匙上的污染	154
027. 腰间挂手机可能致不孕	155
028. 清晨水龙头的水应放掉一些再用	155
029. 雾天不可晨练	156
030. 冲马桶别忘了盖盖子	156
031. 可以听到的健康杀手——耳机	157
032. 口香糖里的养生学问	157
033. 人与电扇的健康距离	158
034. 严防“宠物病”	158
035. 人体与加湿器的最适距离	160
036. 洗冷水澡的利弊	160
037. 洗脸四忌	161
038. 内衣外衣分开洗	161
039. 新衣服过水后再穿	162
040. 干净泳装有益健康	163



- 041. 常换衣服健康之道 163
- 042. 长期穿牛仔裤是禁忌 164
- 043. 衣领高紧有碍健康 165
- 044. 长期束腰不利健康 165
- 045. 领带过紧, 视力受损 166
- 046. 女性装束不当易致病 166
- 047. 常穿高跟鞋有损健康 167
- 048. 戴耳环应该看对象 168
- 049. 切勿戴胸罩睡觉 168
- 050. 口罩卫生不卫生 169
- 051. 存放衣物少用卫生球 169
- 052. 眼镜里的健康学问 170
- 053. 保养肌肤的好方法 171
- 054. 用电脑前后皮肤保养方略 172
- 055. 使用香水的正确方法 172
- 056. 干干净净卸妆 173
- 057. 无头屑, 无烦恼 174
- 058. 好习惯养出柔润头发 175
- 059. 长发会与大脑抢营养 175
- 060. 化妆时间不宜过长 176
- 061. 敷面膜时间不要过久 176
- 062. 化妆品里的隐形杀手 177
- 063. 不要用手指取用化妆品 178
- 064. 香水过浓也可致病 178
- 065. 浴后化妆危害大 179
- 066. 认清化妆误区 179
- 067. 防晒, 刻不容缓 180
- 068. 拔眉毛, 拔健康 181
- 069. 树立良好性道德 181
- 070. 心情不好时不宜性生活 182



071. 性药助“性”，“性”极必反	182
072. 性生活最佳时间和次数	183
073. 性生活后小便的利与弊	183
074. 性生活不是只为高潮	184
075. 性惩罚要不得	184
076. 借酒助性危害多	185
077. 体外射精害处多	186
078. 性生活时间不宜过长	186
079. 性生活过频可致不育	187
080. 性生活后别喝冷饮	187
081. 女性性器官疾病不宜有性生活	188
082. 性爱让女人更美丽	189

第七章

工作保健，职场中的养生术

001. 办公室的不良习惯	191
002. 疲劳预警疾病	192
003. 翘二郎腿的害处	192
004. 办公室里的胃溃疡	193
005. 职场女性远离偏头痛	193
006. 警惕“复印机病”	194
007. 办公室里的高新技术病——“电脑病”	195
008. 伏案工作者易患“低头综合征”	196
009. 预防“计算机皮肤”	196
010. 当心“静电污染病”	197



- 011. 久坐易伤身 197
- 012. 女性朋友应警惕“红苹果式和谐” 198
- 013. 电脑的“屁股”摸不得 198
- 014. 不做“工作狂” 199
- 015. 切不可用脑过度 199
- 016. 健康用眼，预防干眼症 200
- 017. 修正坐姿防骨刺 201
- 018. 工作闲暇，养养生 201
- 019. 上班途中，以步代车 202
- 020. 做个职场“走班族” 203
- 021. 工作45分钟，休息2分钟 203
- 022. 伸懒腰、打哈欠也是一种休息 204
- 023. 正确工作姿势 204
- 024. 重视午睡，但不可久睡 204
- 025. 学会主动休息 205
- 026. 脑力工作者健身三妙法 206
- 027. 工作间隙，搓腰眼儿 206
- 028. 健康女性，八个“一” 207
- 029. 不动声色的办公室健身术 208
- 030. 办公室的解除疲劳法 209
- 031. 轻松活动有益健康 210
- 032. 小动作能保大健康 211
- 033. 调节工作环境 211
- 034. 打造健康办公桌 212
- 035. 电脑前放杯热水可护眼 213
- 036. 宜喝下午茶，提神又充电 213
- 037. 公交车上巧锻炼 213
- 038. 下班回家快速进入居家状态 214
- 039. 夫妻同做饭，娱乐又休闲 215
- 040. 饭后走一走，健康又长寿 215