



24小时 健康书

北京大学第三医院
李常虹 徐琳琳 编著



从生活中的小细节积累健康，每时每刻都有养身规律可循



6:30 ~ 7:00 轻轻地唤醒身心

7:00 ~ 7:30 及时排便不可少

7:30 ~ 8:00 享受早餐时光

8:00 ~ 9:00 外出拥抱阳光

9:00 ~ 12:00 工作不可过劳

...



中国工信出版集团



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

24小时 健康书

北京大学第三医院 李常虹 徐琳琳 编者



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

24 小时健康书 / 李常虹, 徐琳琳编著. —北京: 电子工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-121-31724-8

I. ①2… II. ①李… ②徐… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 120980 号

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 谷秀莉

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13.5 字数: 238 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn。



序言

健康在哪里？食物中、运动中……

对，也不对！因为这些确实是对健康有益的因素，但影响健康的却不是哪一种食物、哪一项运动，而是每一天、每一月、每一年，日积月累的生活方式，它体现在我们每个人每一天的 24 小时里。

其实，早在中医学经典著作《黄帝内经》中就有记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，遵循自然、规律生活就能延年益寿。科学家经研究发现，人体的体温、脉搏、呼吸及血压、血糖、激素分泌等，都被一个“时钟”控制着，这就是“生物钟”。对此，研究者指出：“人体每一个器官都有自己的生理节奏，掌握这些生理节奏的奥妙，就等于找到了防治疾病的方法。”

那么，我们究竟该如何遵循自然规律，又该怎样遵循人体“生物钟”或生理节奏呢？这正是本书的主旨所在。全书将人体“生物钟”与一天 24 小时的生活点滴相结合，明确指出什么时候该做什么、不该做什么及由此衍生出的不可不知的健康问题。

在翻阅本书前，让我们先来大致看看，按照“生物钟”该如何简单安排人们



24小时的生活、工作、娱乐、健身、休息……我们每个人都可以以此作为参照，设计出最适合自己的健康节拍。

6:30 ~ 7:00 经过一夜睡眠，人体得到了充分休息，应该轻轻地唤醒身心。

7:00 ~ 7:30 早晨洗漱后，我们要养成定时排便的好习惯，以促进身体排毒。

7:30 ~ 8:00 愉悦的早餐开始了，一顿丰富、营养的早餐是一天活力的基本保证。

8:00 ~ 9:00 即使是周末，也该出去走走，此时是外出拥抱阳光的好时机。

9:00 ~ 12:00 常是工作时间，但不要做“工作狂”，劳逸结合才最健康。

12:00 ~ 13:00 一上午人体的大部分精力都已被消耗，此时急需午餐补充能量。

13:00 ~ 14:00 可以说是一个低潮期，反应迟缓，要积极应对，找回活力。

14:00 ~ 17:00 下午的工作时段，要工作、健康两不误，养成良好的工作习惯。

17:00 ~ 18:00 精力再次旺盛起来，人体感官变得敏锐，是锻炼的好时机。

18:00 ~ 19:00 幸福晚餐开始了，晚餐也很重要，但不宜过饱或过晚。

19:00 ~ 20:00 请选择正确的晚间生活方式，千万不要让手机、电脑绑架了健康。

20:00 ~ 21:00 这个时间段，人体体温较高、肌肉柔韧性好，十分适合练习瑜伽。

21:00 ~ 22:00 经过一天的忙碌，此时是沐浴静心的好时光，能让人充分放松。

22:00 ~ 23:00 人体的呼吸、心跳减慢，大部分生理功能趋于低潮，请按时就上床休息。

23:00 ~ 6:30 人体应处于睡眠之中，以恢复体力、消除疲劳、增强免疫力、延缓衰老。



目录

6:30 ~ 7:00 轻轻地唤醒身心

这样做，有益健康 / 011

愉悦、自然地醒来 / 011

赖会儿床防头晕 / 012

动动四肢再起床 / 013

你真的会刷牙吗 / 014

温水洗脸最适宜 / 015

警惕“魔鬼时间” / 016

小妙方改善落枕 / 017

这样做，有害健康 / 019

赖床不起坏处多 / 019

醒后抽烟易胸闷 / 020

清晨开窗通风要慎重 / 020

立即叠被，当心螨虫肆虐 / 021

小毛巾暗藏大隐患 / 022



7:00 ~ 7:30 及时排便不可少

这样做，有益健康 / 024

晨起第一杯水有讲究 / 024

清晨三个动作促排便 / 025

定时排便，晨起蹲一蹲 / 026

润肠通便的明星食材 / 027

好习惯助你远离便秘 / 028

遭遇痔疮，轻松应对 / 029

这样做，有害健康 / 031

忽视便意，隐藏危机 / 031

排便太用力，小心惹麻烦 / 032

排便时玩手机不可取 / 032

缓解便秘要小心误区 / 033

马桶不卫生，健康受连累 / 035

7:30 ~ 8:00 享受早餐时光

这样做，有益健康 / 036

早餐，你吃对了吗 / 036

早餐喝牛奶有讲究 / 037

变着花样喝豆浆 / 039

早餐吃鸡蛋要注意 / 041

营养美味早餐粥 DIY / 042

这样做，有害健康 / 045

经常不吃早餐易患病 / 045

早餐的五种错误吃法 / 046

喝牛奶的禁忌 / 047

豆浆这六种喝法很伤人 / 048

8:00 ~ 9:00 外出拥抱阳光

这样做，有益健康 / 050

拥抱阳光，健康生活 / 050

雾霾天做好防护再出门 / 051

晨练，请先做好准备 / 053

三种晨练方式全攻略 / 054

上班路上也能巧锻炼 / 055

体检抽血的好时间 / 056

这样做，有害健康 / 056

晨练后不要睡“回笼觉” / 056

晨练应避开六大误区 / 058

雾霾天千万别做这些事 / 059

开车上班，禁忌知多少 / 060

9:00 ~ 12:00 工作不可过劳

这样做，有益健康 / 062

- 创造良好的工作环境 / 062
- 请学会正确使用电脑 / 063
- 工作再忙也别忘了喝水 / 065
- 伸伸懒腰有助于赶走疲劳 / 066
- 每天做十分钟的“呼吸操” / 067
- 换个心情，远离“职业倦怠” / 068

跟专家学与压力和平共处 / 070

这样做，有害健康 / 071

- 警惕办公室里的“隐形杀手” / 071
- “工作狂”易致亚健康 / 073
- 憋尿易“憋”出五种病 / 074
- 过度吹空调，当心“空调病” / 075

12:00 ~ 13:00 午餐补充能量

这样做，有益健康 / 076

- 午餐吃什么最有营养 / 076
- 午餐怎么吃才健康 / 077
- 理想午餐推荐六种食物 / 079
- 营养美味午餐菜肴 DIY / 081
- 上班族健康午餐全攻略 / 084
- 工作午餐“五不”原则 / 086
- 午间小憩有助于神清气爽 / 087

这样做，有害健康 / 088

- “无主”午餐伤身体 / 088
- “秒杀”午餐易患病 / 090
- 上班族当心“快餐综合征” / 091
- 小心方便面毁掉健康 / 092
- “无荤不饭”埋下隐患 / 093
- 餐后这些事情不要做 / 094

13:00 ~ 14:00 找回活力状态

这样做，有益健康 / 096

- 咖啡提神，喝法有讲究 / 096
- 喝杯酸奶促进胃肠蠕动 / 097
- 吃个水果，补充维生素 / 098

五种方法让你不再昏昏欲睡 / 100

- 做伸展操，找回工作状态 / 101
- 午后小按摩，缓解眼疲劳 / 102



这样做，有害健康 / 104

让人犯困的食物要少吃 / 104

嚼口香糖忌时间过长 / 105

吸烟不是提神的好方法 / 106

二手烟危害比想象的要大 / 107

办公室坏情绪影响健康 / 109

14:00 ~ 17:00 提高工作效率

这样做，有益健康 / 111

警惕患上“写字楼综合征” / 111

谨慎预防“低头综合征” / 113

休息片刻，喝杯下午茶 / 114

吃点零食，补充能量 / 116

办公室不离座椅健身操 / 118

五分钟办公室健脑保健操 / 119

这样做，有害健康 / 120

当心“五十肩”过早来袭 / 120

久坐不动对健康危害大 / 121

跷二郎腿易“跷”出疾病 / 123

坐软垫容易坐出痔疮 / 124

长时间伏案留意颈椎病 / 125

17:00 ~ 18:00 锻炼的黄金时间

这样做，有益健康 / 126

放下工作，把快乐带回家 / 126

一天中运动的黄金时间 / 127

傍晚运动要注意四事项 / 128

交替运动有助于身心健康 / 129

跳绳是简单有效的健身方式 / 130

谨慎小心，防止低血糖 / 131

这样做，有害健康 / 133

千万不要成为“路怒族” / 133

感冒时运动“雪上加霜” / 134

女性这样运动有害健康 / 135

运动中肌肉酸痛要警惕 / 137

18:00 ~ 19:00 晚餐吃好养肠胃

这样做，有益健康 / 138

享受其乐融融的团圆饭 / 138

晚餐怎么吃才健康 / 139

晚餐巧吃“应酬饭” / 140

晚餐喝粥养颜养肠胃 / 142
 熬夜族如何吃晚餐 / 143
 营养晚餐 DIY 特别推荐 / 144
 这样做，有害健康 / 148
 晚餐吃不对易患六种病 / 148

吃剩菜当心亚硝酸盐 / 149
 水果当晚餐不可取 / 150
 长期不吃晚餐危害大 / 152
 晚餐最好别吃这些食物 / 152

19:00 ~ 20:00 自娱自乐养身心

这样做，有益健康 / 154
 散散步，有助于舒缓情绪 / 154
 跳跳舞，既娱乐又健身 / 155
 转呼啦圈谨记五事项 / 157
 和家人、朋友谈谈心 / 158
 静心写篇日记也不错 / 159

这样做，有害健康 / 160
 手机不离手危害多 / 160
 泡舞厅容易透支健康 / 161
 吵赢了却伤了感情 / 162
 别让“苦”闷在心里 / 163

20:00 ~ 21:00 练习瑜伽释放压力

这样做，有益健康 / 165
 瑜伽，从内到外调养身心 / 165
 瑜伽前的准备不可少 / 166
 冥想法助你远离烦恼 / 168
 呼吸法帮你释放压力 / 169
 五式瑜伽放松身心助睡眠 / 170

这样做，有害健康 / 172
 别让瑜伽垫伤了肌肤 / 172
 小心瑜伽的五大认识误区 / 173
 练瑜伽，这些事情不要做 / 175
 这六种人不适合练瑜伽 / 176

21:00 ~ 22:00 沐浴静心好时光

这样做，有益健康 / 178

冲个热水澡，缓解疲劳 / 178
越洗越健康的四个小技巧 / 179
洗完澡后这样自检身体 / 180
每天静坐十分钟可减压 / 182
正确的夜晚护肤步骤 / 183

夜晚敷面膜，牢记五要点 / 184

这样做，有害健康 / 186

常吃夜宵，健康难保 / 186
这些洗澡习惯危害健康 / 187
热水泡脚竟也有危险 / 188
浴室的卫生死角隐患大 / 189

22:00 ~ 23:00 为睡个好觉做准备

这样做，有益健康 / 191

医生教你“先睡心，后睡眼” / 191
读点书，让思绪和健康齐飞 / 192
听听音乐，舒缓身心助睡眠 / 193
经常按摩按摩，呵护健康 / 194
睡前五件事，为幸福加分 / 196

晚上 22 点过性生活最佳 / 197

这样做，有害健康 / 198

刷牙后，就不要再吃东西 / 198
头发没干立即睡或许会致病 / 198
睡前大量饮水对身体有害 / 199
精神太兴奋，夜晚睡不安 / 200

23:00 ~ 6:30 睡得香甜身体棒

这样做，有益健康 / 202

建议每天 23 点前入睡 / 202
营造舒适的睡眠环境 / 203
裸睡能提高睡眠质量 / 204
选对睡姿才能睡得香 / 206
六种食物有助于良好睡眠 / 207
有效改善失眠的小妙招 / 210

这样做，有害健康 / 211

枕头不对，越睡越累 / 211
经常睡软床易驼背 / 212
蒙头睡觉损害健康 / 213
饮酒助眠小心得得不偿失 / 214
别让电热毯毁了健康 / 214
不要带着这些物品入睡 / 216

24小时 健康书

北京大学第三医院 李常虹 徐琳琳 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

24 小时健康书 / 李常虹, 徐琳琳编著. —北京: 电子工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-121-31724-8

I . ① 2… II . ①李… ②徐… III . ①保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 120980 号

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 谷秀莉

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 13.5 字数: 238 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 36.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: haoxijuan@phei.com.cn。



序言

健康在哪里？食物中、运动中……

对，也不对！因为这些确实是对健康有益的因素，但影响健康的却不是哪一种食物、哪一项运动，而是每一天、每一月、每一年，日积月累的生活方式，它体现在我们每个人每一天的 24 小时里。

其实，早在中医学经典著作《黄帝内经》中就有记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”意思是说，遵循自然、规律生活就能延年益寿。科学家经研究发现，人体的体温、脉搏、呼吸及血压、血糖、激素分泌等，都被一个“时钟”控制着，这就是“生物钟”。对此，研究者指出：“人体每一个器官都有自己的生理节奏，掌握这些生理节奏的奥妙，就等于找到了防治疾病的方法。”

那么，我们究竟该如何遵循自然规律，又该怎样遵循人体“生物钟”或生理节奏呢？这正是本书的主旨所在。全书将人体“生物钟”与一天 24 小时的生活点滴相结合，明确指出什么时候该做什么、不该做什么及由此衍生出的不可不知的健康问题。

在翻阅本书前，让我们先来大致看看，按照“生物钟”该如何简单安排人们



24 小时的生活、工作、娱乐、健身、休息……我们每个人都可以以此作为参照，设计出最适合自己的健康节拍。

6:30 ~ 7:00 经过一夜睡眠，人体得到了充分休息，应该轻轻地唤醒身心。

7:00 ~ 7:30 早晨洗漱后，我们要养成定时排便的好习惯，以促进身体排毒。

7:30 ~ 8:00 愉悦的早餐开始了，一顿丰富、营养的早餐是一天活力的基本保证。

8:00 ~ 9:00 即使是周末，也该出去走走，此时是外出拥抱阳光的好时机。

9:00 ~ 12:00 常是工作时间，但不要做“工作狂”，劳逸结合才最健康。

12:00 ~ 13:00 一上午人体的大部分精力都已被消耗，此时急需午餐补充能量。

13:00 ~ 14:00 可以说是一个低潮期，反应迟缓，要积极应对，找回活力。

14:00 ~ 17:00 下午的工作时段，要工作、健康两不误，养成良好的工作习惯。

17:00 ~ 18:00 精力再次旺盛起来，人体感官变得敏锐，是锻炼的好时机。

18:00 ~ 19:00 幸福晚餐开始了，晚餐也很重要，但不宜过饱或过晚。

19:00 ~ 20:00 请选择正确的晚间生活方式，千万不要让手机、电脑绑架了健康。

20:00 ~ 21:00 这个时间段，人体体温较高、肌肉柔韧性好，十分适合练习瑜伽。

21:00 ~ 22:00 经过一天的忙碌，此时是沐浴静心的好时光，能让人充分放松。

22:00 ~ 23:00 人体的呼吸、心跳减慢，大部分生理功能趋于低潮，请按月上床休息。

23:00 ~ 6:30 人体应处于睡眠之中，以恢复体力、消除疲劳、增强免疫力、延缓衰老。



目录

6:30 ~ 7:00 轻轻地唤醒身心

这样做，有益健康 / 011

愉悦、自然地醒来 / 011

赖会儿床防头晕 / 012

动动四肢再起床 / 013

你真的会刷牙吗 / 014

温水洗脸最适宜 / 015

警惕“魔鬼时间” / 016

小妙方改善落枕 / 017

这样做，有害健康 / 019

赖床不起坏处多 / 019

醒后抽烟易胸闷 / 020

清晨开窗通风要慎重 / 020

立即叠被，当心螨虫肆虐 / 021

小毛巾暗藏大隐患 / 022



7:00 ~ 7:30 及时排便不可少

这样做，有益健康 / 024

晨起第一杯水有讲究 / 024

清晨三个动作促排便 / 025

定时排便，晨起蹲一蹲 / 026

润肠通便的明星食材 / 027

好习惯助你远离便秘 / 028

遭遇痔疮，轻松应对 / 029

这样做，有害健康 / 031

忽视便意，隐藏危机 / 031

排便太用力，小心惹麻烦 / 032

排便时玩手机不可取 / 032

缓解便秘要小心误区 / 033

马桶不卫生，健康受连累 / 035

7:30 ~ 8:00 享受早餐时光

这样做，有益健康 / 036

早餐，你吃对了吗 / 036

早餐喝牛奶有讲究 / 037

变着花样喝豆浆 / 039

早餐吃鸡蛋要注意 / 041

营养美味早餐粥 DIY / 042

这样做，有害健康 / 045

经常不吃早餐易患病 / 045

早餐的五种错误吃法 / 046

喝牛奶的禁忌 / 047

豆浆这六种喝法很伤人 / 048

8:00 ~ 9:00 外出拥抱阳光

这样做，有益健康 / 050

拥抱阳光，健康生活 / 050

雾霾天做好防护再出门 / 051

晨练，请先做好准备 / 053

三种晨练方式全攻略 / 054

上班路上也能巧锻炼 / 055

体检抽血的好时间 / 056

这样做，有害健康 / 056

晨练后不要睡“回笼觉” / 056

晨练应避开六大误区 / 058

雾霾天千万别做这些事 / 059

开车上班，禁忌知多少 / 060