

健康源于细节，细节成就健康。
关注生活细节，远离疾病困扰。

这是一个细节取胜的时代，细节决定成败，细节决定健康，细节之处见端倪。注重细节是我们走向成功的重要保证，也是我们永葆健康的秘密法宝。本书向您展示了280个家庭生活细节，是您追求健康、远离疾病的必备锦囊。

影响健康的
280个家庭生活细节

健康细节

决定

实用家庭生活小常识

李浩然·编著



朝華出版社

图书再版编目(CIP)数据

细节决定健康:影响健康的118个家庭生活细节/李浩然编著. -北京:朝
华出版社,2010.6

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2435 - 7

I. ①细… II. ①李… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 112054 号

细节决定健康——影响健康的118个家庭生活细节

作 者 李浩然

选题策划 杨彬 华业文化

责任编辑 赵明

特约编辑 李常健

责任印制 张文东

封面设计 九龄工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京嘉业印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字数 260千字

印 张 18

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2435 - 7

定 价 35.00元

前 言

影响健康的因素无处不在，家庭生活的方方面面都会对健康产生影响。我们都知道，春秋不时增减衣服会导致感冒，吃了不干净的东西会引发肠胃炎，床铺的质量和摆放与睡眠息息相关……可是因为生活的快节奏，都市人没有闲暇去关注这些生活细节，不合理的膳食结构以及吸烟、过量饮酒、缺乏体育锻炼等不健康的生活方式导致了亚健康乃至引发各种疾病。健康是最大的财富，身体是革命的本钱，失去了健康，就失去了一切。因此，我们每一个人都应该关注健康。

家庭生活总的来说包括四大方面：衣、食、住、行，这四大方面是任何一个人人都脱离不开的。因此，关注这些方面的细节问题，对于我们的健康来说是至关重要的。

本书从人们最常见、接触最密切的诸多生活方面的细节入手，揭示影响健康的因素，与您一起探寻健康之道。例如，怎样正确地使用洗涤用品，哪些食物不宜多吃，家庭装修如何实施才不会影响健康，哪些活动有益于健康，哪些行为有损于健康……而这其中有一些可能您和家人已经意识到了，或许还没有意识到。总而言之，在本书中这些问题您都能找到正确的答案。

相信，您在读过本书之后，必能找到一条正确的养生之道，让您和您的家人在健康状态的环绕下，拥抱美满、幸福的人生。



目 录

第一章 衣——穿戴勿忘得体合身

人类发明衣服的本意是为了保暖，随着社会的进步、人们审美观的提高，服饰逐渐成了人们追逐美的象征，因此穿戴也逐渐向“美丽”靠拢，然而大多数人却忘了一点——穿戴任何衣物都是有讲究的，不正确的穿戴不但影响美观，而且还会给身体造成极大的损伤。因此，穿戴应该牢牢抓住得体、合身才行。

1. 金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要..... (2)
2. 眼镜莫乱戴，护眼为第一..... (4)
3. 洗涤衣物别伤身..... (6)
4. 高领衣物有危害..... (9)
5. 丝袜细节关系身体健康 (11)
6. 衣物健康，有时我们忽视得太多 (13)
7. 口罩、手套不要戴得太随意 (15)



第二章 食——吃喝慎防“病从口入”

吃喝是生存的第一需要，我们每天都离不开吃。然而值得一提的是，许多疾病是“吃”出来、“喝”出来的。在物质极大丰富的今天，我们一定要学会合理地吃、科学地吃，严格把住“病从口入”关，吃出健康的身体。

8. 饮用牛奶讲究多，忽视细节损健康 (20)
9. 饮酒莫轻视，喝出健康才是福 (25)
10. 渴了、累了慎饮功能性饮料 (28)
11. 走出夏天饮食的“清淡”误区 (30)
12. 夏季饮料如何喝 (32)
13. 不良的饮茶习惯危害身体健康 (35)
14. 水是生命之泉，正确饮用才能保护生命 (38)
15. 喝咖啡有利亦有弊 (41)
16. 健康生活，蜂蜜少不了 (44)
17. 果汁饮料要慎饮，一天一杯不可取 (47)
18. 健康的人都喝汤，喝汤的人未必都健康 (49)
19. 清晨一杯清水，胜过灵丹妙药 (52)
20. 要吃放心菜，清洗有讲究 (54)
21. 吃猪肉不违反禁忌，营养、健康才能双丰收 (56)
22. 延缓皮肤衰老有诀窍 (59)
23. 吃豆腐的学问 (61)
24. 对蔬菜不能掉以轻心 (63)
25. 发烧、腹泻应谨慎饮食 (65)
26. 水果营养好，盲目食用也致病 (67)
27. 吃荔枝不如吃桂圆 (71)



28. 健康吃油促健康·····	(73)
29. 糖虽甜，贪吃不可取·····	(76)
30. 调味大蒜不可少，健康食用才美味·····	(79)
31. 四季吃生姜，一年都健康·····	(81)
32. 炒菜时的调味品绝不能随意投放·····	(83)
33. 要健康，多吃醋·····	(85)
34. 使用味精悠着点儿·····	(88)
35. 生活中千万别吃咸·····	(90)
36. 警惕“越吃越老”的食物·····	(92)
37. 孩子性早熟危害大，饮食营养不能“娇”·····	(94)
38. 动物禁食部位，千万不可尝试·····	(96)
39. 生吃海鲜不可取，做熟再吃更健康·····	(98)
40. 治疗消化不良，要从食物着手·····	(100)
41. 瘦人莫贪辣，儿童莫贪食山楂·····	(102)
42. 火锅也要吃出健康·····	(104)
43. 小瓜子大隐患·····	(106)
44. 选购熟食，一定要选穿“外衣”的·····	(108)
45. 饭可不能随便吃，小心谨慎不得病·····	(110)
46. 口香糖少吃为妙·····	(112)
47. 煎蛋不是随便吃的·····	(114)
48. 臭豆腐吃得，“臭蛋”、“死蛋”却吃不得·····	(116)
49. 荤素合理搭配，健康更长久·····	(118)
50. 选择菜肴时，莫被旧的观念所误导·····	(120)
51. 火候决定营养与健康·····	(122)
52. 健康的公敌——煎炸食品·····	(124)
53. 多吃玉米，身体好好·····	(126)
54. 人是铁，饭是钢，早饭更是“钢中钢”·····	(128)



55. 走出补钙误区，正确补钙才能强健	(131)
56. 空腹饮食，避开禁忌才健康	(133)
57. 胃健康，全在吃上	(136)
58. 节食损健康，盲目实施必患病	(138)
59. 一日三餐巧饮食，五谷杂粮有学问	(141)
60. 缺乏维生素，切莫胡乱补	(143)
61. 吃夜宵有害无益	(145)
62. 加工前须谨慎处理的几种食品	(147)
63. 麻辣烫一定要健康地吃	(149)

第三章 住——安居当思污染之危

家是人们休养生息的重要场所，人的一生中有一半的时间是在家中度过，因此人们都喜欢把自己的家布置得舒适、漂亮。然而高尖端涂料的广泛应用，家居用品的随意摆放，不良的居家生活习惯，以及许多人们平时不注意的小问题，都会成为危害我们身体健康的隐形杀手。因此我们要提高警惕，养成良好的生活习惯，保证家庭室内的清洁卫生。

64. 铝铁炊具应“分家”	(152)
65. 抹布影响健康，不容忽视	(154)
66. 塑料袋、保鲜膜的应用有讲究	(156)
67. 杀虫剂不“杀”伤家人的关键	(158)
68. 您家的花露水放好了吗	(160)
69. 染发与性命之忧	(162)
70. 加湿器也有隐患	(164)
71. 消毒剂当用则用，千万别乱用	(166)
72. 闹钟——健康的隐形杀手	(168)



73. 暖气很热，不要太高兴	(170)
74. 光盘存放不当危害健康	(172)
75. 灯与健康同行	(174)
76. 冰箱加速了健康危机	(176)
77. 小心患上“电视病”	(178)
78. 您在电脑旁还舒服吗	(180)
79. 牙齿健康不仅仅是正确刷牙	(183)
80. 不良的吸烟习惯很伤身	(186)
81. 接打电话及上厕所的健康问题	(188)
82. 打手机切莫太随意	(190)
83. 午睡莫轻视，健康有保障	(193)
84. 盛夏虽热毋贪凉	(195)
85. 好的生活习惯，感冒都会忌惮	(197)
86. 秋季感冒的“五忌”与“二宜”	(199)
87. 不要因“矜持”而伤身	(201)
88. 正确洗手，呵护健康	(204)
89. 不要让吃药演变成“服毒”	(207)
90. 别让某些细节影响您的大脑反应	(210)
91. 口气清新，一生绽放	(212)
92. 咽喉问题不能乱处理	(214)
93. 夏季出汗比不出更利健康	(216)
94. 经常掏耳，不会让您耳更“聪”	(218)
95. “花钱买健康”只是一种心理安慰	(220)
96. 清晨，极易被忽视的两个健康细节	(222)
97. 洗头及裸睡的学问一定要知晓	(224)
98. 养树需护根，养人需护脚	(226)
99. 鼻塞不要乱服药，医院应诊最重要	(228)



100. 滴眼液莫乱滴·····	(230)
101. 爱鸟也不宜在室内养·····	(234)
102. 生活静电正悄悄地侵害着您的健康·····	(236)
103. 餐桌卫生您注意了吗·····	(238)
104. 卫生间是个健康“死角”·····	(240)
105. “觉”，不是随便睡的·····	(242)
106. 花卉虽美，一定要摆对地方·····	(245)
107. 居室颜色影响着您的健康·····	(247)
108. 居室装修不要忽视健康·····	(249)
109. “阳台”、“换气”一个都不能少·····	(252)
110. 不容忽视的家居隐患·····	(254)
111. 睡前保健六件事·····	(257)

第四章 行——出门须知量力而行

生命在于运动，要想拥有健康的身体，需要我们适当地进行锻炼。然而在现实生活中，很多人由于学习和工作的缘故，久坐久坐的情况时有发生。这不利于我们的身体健康。因此我们需要进行适量的户外运动，给自己的身心一个释放压力、舒展放松的机会。

112. 久立、久卧都成疾·····	(260)
113. 骑车健康全在“座”上·····	(262)
114. 经常下蹲，强身健体·····	(264)
115. 不是司机也莫轻易打瞌睡·····	(266)
116. 一生之健在于晨·····	(268)
117. 确保春季健康，不妨去踏青·····	(270)
118. 穿高跟鞋虽美，但不利于健康·····	(273)

第一章

衣——穿戴勿忘得体合身

人类发明衣服的本意是为了保暖，随着社会的进步，人们审美的提高，服饰逐渐成了人们追逐美的象征，因此穿戴也逐渐向美丽靠拢，然而大多数人却忘了一点——穿戴任何衣物都是有讲究的，不正确的穿戴不但影响美观，而且还会给身体造成极大的损伤。因此，穿戴应该牢牢抓住得体、合身才行。



- 1 金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要
- 2 眼镜莫乱戴，护眼为第一
- 3 洗涤衣物别伤身
- 4 高领衣物有危害
- 5 丝袜细节关系身体健康
- 6 衣物健康，有时我们忽视得太多
- 7 口罩、手套不要戴得太随意



1. 金属首饰莫贪戴，健康比美丽更重要



精彩导读

1. 忌久戴合金饰品
2. 忌长时间佩戴宝石饰物
3. 接触熟食时忌戴戒指

随着经济的发展，人们手头都有了不少钱，因而很多爱美的女性都悄悄地添置了不少金属首饰，有的还镶嵌着各式各样的宝石。

的确，金属首饰，尤其是金银首饰，配上好的宝石确实能够增加个人气质，增加一份美丽。不过，佩戴首饰也是有讲究的。倘若随便佩戴，美不美暂且放到一边，身体健康是肯定会受到损伤的。那么，佩戴首饰要注意哪些细节呢？

首先，不能久戴合金饰品。要知道现在许多漂亮的首饰都是由合金做的，这些首饰价格低廉，但佩戴的效果非常好，因此很受女性的喜欢。但是，大部分合金首饰多掺有铬和镍，长期佩戴这种合金首饰，对身体有害。因为合金对皮肤有一定的刺激性，可使皮肤发红瘙痒，严重的还会出现红肿、糜烂、渗液，甚至形成湿疹。因此，忌久戴合金首饰。

其次，不能长时间佩戴宝石饰物。尽管宝石身价百倍是身份的象征，

然而在这昂贵饰品的背后，却隐藏着一个致命杀机。

据专家研究，部分宝石所具有的绚丽色彩及炫目光辉，是在几百万年的地质活动中，缓缓地受到地壳放射的强射线影响而形成的。天然宝石或多或少会释放一些放射线，当放射线超过人体所能承受的正常值时，会加大癌症的患病的几率。因此不要为了显示身份，长时间佩戴某些价值昂贵的宝石，以免损伤身体。

再次，在接触熟食时不要佩戴金属戒指。

人们的双手每天要从事各种各样的工作，接触带有各种病菌的物品，大量的病菌会沾在人们的手上。如果人们的手上戴有戒指，特别是那些雕花戒指的缝隙里，很容易成为各种病菌的藏身之处。人们在接触熟食品时，手和戒指上的病菌就会沾到熟食上。虽然人们事先大都洗过手，但戒指边缘、缝隙和内侧等处隐藏的病菌是很难洗净的，仍然会对熟食造成污染。人吃了污染过的熟食品，往往会引起食物中毒，导致各种疾病，对人的身体健康造成损害。所以，人们在接触各种熟食品时，还是应该把戒指摘掉、将手洗净为好。

由此可见，金属首饰并非可以随便佩戴的。当然偶尔戴戴对身体也不会造成什么太大损伤，怕就怕爱美的您抱住美丽——金属首饰不放，置健康于不顾。



2. 眼镜莫乱戴，护眼为第一



精彩导读

1. 有色眼镜忌久戴
2. 水晶眼镜并非好眼镜
3. 忌戴隐形眼镜的场所

眼镜作为一种护眼、保护视力的工具一直都很受人们的关注，例如：夏季人们为了防止强光灼伤眼睛，或者防止过多的紫外线伤害皮肤，都会选择一款酷酷的太阳镜；患有近视的朋友，会选择一款矫正视力的近视镜；眼花的老年人，也常会选择一款合适的老花镜来增强可视度。然而您是否知道，眼镜是不能乱戴的，乱戴不但起不到保护眼睛的作用，反而还会伤害眼睛，甚至还会造成失明呢！因此佩戴眼镜的问题不容忽视。

当然，人们常患的近视或者老花眼我们不去考虑，这些眼疾只要到正规的医院去验光配镜，基本上就可以解决了，怕就怕生活中人们自选的一些眼镜伤害自己的眼睛。

首先，我们要谈的是有色眼镜不能久戴。

有的人出于爱美之心经常佩戴有色眼镜，有的人因怕强光刺激而在夏季或冬季雪天佩戴有色眼镜。一般说，短时间佩戴有色眼镜或变色镜，并无多大害处。但是，若长期佩戴有色眼镜，却是一点好处也没有，反而是有害的。

这是因为，长期佩戴有色眼镜，会使人的视觉敏锐度下降、视物模糊、视力疲劳、头晕、眼花等。所以说，有色眼镜时要间断佩戴，并要适当休息，经常做眼保健操，以消除上述那些不适症状。

另外，更不要佩戴一些塑料镜片制作的有色眼镜，因为塑料制作的眼镜，无论屈光度还是光学原理，都是无法达到平镜标准的，经常佩戴会导致视力下降，甚至会出现斜视等症状。

其次，人们常常在选购水晶眼镜时存在误区。人们大多认为水晶眼镜既可以养目，又能够保护眼睛，是最好的眼镜品种，比光学眼镜有更多的优点。

其实，这是一种错误的认识。专家研究证明，水晶眼镜不是光学眼镜，对眼睛不仅无益，而且有害。这是因为水晶眼镜阻挡不了紫外线及红外线进入眼内，同时，它是造成白内障的诱发因素之一。由于水晶价格比较高，可以获得更多的经济效益，所以眼镜店常过分宣扬水晶眼镜舒适、护目，而忽略了眼镜与眼睛的生理关系。

再次，戴隐形眼镜的朋友应该注意一些不易佩戴隐形眼镜的场所。

隐形眼镜可以让一些爱美的人士去除框架的限制，展现完美的自我。然而有一些场合还是应该注意尽量不要佩戴隐形眼镜，以免造成伤害。那么都有哪些场合呢？

(1) 接触各种粉尘时：空气中的细小颗粒可能进入角膜和隐形眼镜之间，对角膜上皮引起摩擦损伤。

(2) 接触各种化学物质时：隐形眼镜可吸收各种挥发性酸、卤素副产品、甲醛等，直接或通过与聚合物发生反应，对眼睛产生刺激作用。

(3) 连续接触热和电磁辐射时：这些东西可使隐形眼镜发生变形。当然这点还包括参加野营，或者烧烤派对等有明火的场所。

(4) 潜水时：在压力突然变化时，可能会在镜片下形成气泡。

(5) 接触各种微生物时：微生物可引起严重的眼睛感染。

对于以上佩戴眼镜的一些不良的习惯或者误区，只要您现在注意一切还都来得及，相信您现在已经知道该如何去选择、佩戴眼镜了。



3. 洗涤衣物别伤身



精彩导读

1. 洗衣用品别混用
2. 洗衣粉使用不当损健康

无论哪个家庭都要清洗衣物，随着生活水平的提高，可以说绝大多数家庭洗衣已经摆脱了手洗的束缚，基本上都采用洗衣机来代工了。不过有一点是不能替代的，那就是衣物清洗剂。当然洗衣粉也好，专门的洗涤剂也罢，都是清洗衣物所离不开的。可是您有没有注意衣物清洗剂给您带来的隐患呢？而且这个隐患是双方面的，一个是衣物的清洁隐患，另一个就是身体健康的隐患。

为什么这样说呢？看完下面的分析，相信您就不难明白了。

人们往往讲究卫生质量，衣服一定要洗净、消毒，还要没有静电。于是，洗衣粉、消毒液、衣物柔顺剂、漂白剂一股脑儿倒进洗衣机的事情常有发生。然而，这是不对的，因为多种洗涤用品混用会发生化学反应，轻则抵消各自的作用，重则产生有毒物质。

一般来说，常用的衣领净、洗衣粉、洗衣液等属于阴离子表面活性剂，衣物柔顺剂属于阳离子表面活性剂，把它们混用会使阴阳离子结合、

作用抵消，别说起不到应有的效果，反而连衣服都洗不干净了。消毒液、漂白剂多为含氯清洁剂，遇含酸的肥皂、洗衣粉等会释放出氯气，当空气中的氯气达到一定浓度时，会刺激人的眼、鼻、喉等器官，严重的可能危及生命。

那么，如何正确使用洗衣用品呢？正确的方法是：在洗涤前，将衣领净喷在或涂在衣领、袖口处，放置几分钟，待它与污物充分作用后再洗涤。

消毒液多数是用来消除病原微生物的，除非家里有人患红眼病、腹泻、灰指甲、头皮癣等，否则没必要每次都消毒液洗衣服。用消毒液要注意适量，可以事先在洗衣机中加入3~5滴，或是加水配成1%~5%的消毒溶液，将衣物浸泡30~60分钟，然后再使用洗衣粉正常洗涤。

用洗衣粉洗过的衣服，需用清水漂洗几遍，如果是白色衣服应待去掉残留的洗衣粉后再放入漂白剂。用漂白剂浸泡衣物15分钟后，再以清水彻底洗净，以去除衣服上残留的漂白剂。

最后再加衣物柔顺剂。将适量柔顺剂倒入“柔顺剂注入口”，或者用适量清水稀释衣物柔顺剂并搅拌均匀后，将已洗净的衣物浸泡3分钟左右，取出晾晒或甩干。

按照这样的步骤清洗衣物就不会再出现那些隐患了。

除此之外，在生活中，有不少人把洗衣粉当“万用清洁剂”来使用。除了洗衣服，还拿来洗涤瓜果、蔬菜、餐具，擦洗家具、地板，认为它有去污、消毒、杀菌的作用。殊不知，这样可能导致洗衣粉进入人体。专家提醒，即使进入体内的洗衣粉数量十分微小，也会引起毒害。

皮肤长期直接接触碱性洗衣粉后，皮肤表面的弱酸环境就会遭到破坏，其抑制细菌生长的作用也会消失，容易导致皮肤瘙痒，甚至引起过敏性皮炎等症状或在皮肤上留下色素沉着，所以千万别用洗衣粉洗头发或长期接触皮肤。如果手洗衣物时，最好用肥皂。动物实验还表明，长期接触大剂量的洗衣粉会导致肝脏和神经功能受损，并引发癌症。



关于洗衣粉，还有一些人在选择上存在误区，这样造成的健康隐患就更大了。那么该如何选择洗衣粉呢？现在市场上的很多洗衣粉都添加了一些新的成分，具有了更多、更强的洗涤功能。不过，洗衣粉中添加的物质多了，对我们的健康可不是什么好事。研究表明，表面活性剂很早就被发现会破坏皮肤角质层，造成皮肤粗糙，现在已被视为污染环境的一大公害；强力洗衣粉所含的碱性物质除吸收水分外，还能破坏人体细胞膜，使组织蛋白变性；增白洗衣粉中所含的有机氯、荧光剂是有毒物质，容易在人体内蓄积，对健康造成损害……因此，购买洗衣粉要尽量选功能简单、添加成分少、气味淡的。

所以说，洗衣服也是有学问的。只有在不伤害健康的基础上将衣物清洗干净，才叫真的会洗衣服。