

余音◎编著

XIAOXIJE
DAJIANKANG

小细节 大健康

白领族 80 种
不健康的生活方式

80 个你必须改掉的工作习惯

80 种不健康的生活方式

80 个最容易被忽略的健康细节……



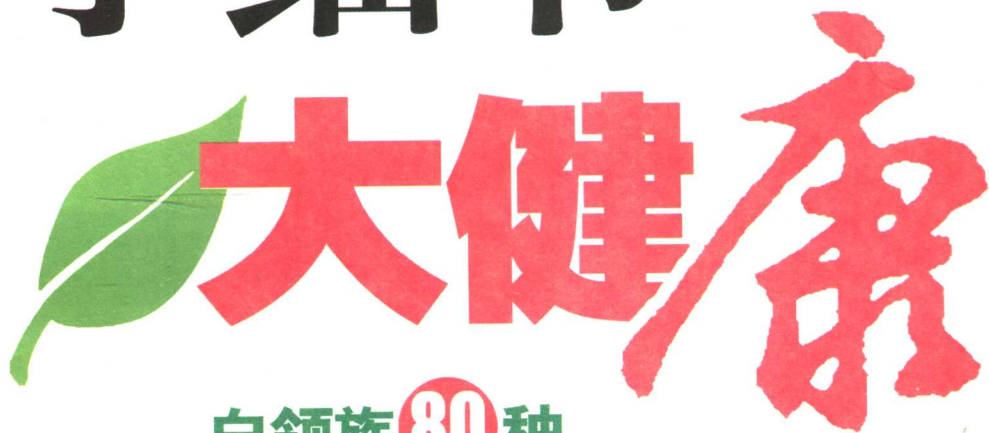
想要健康长寿点
……生活细节注意点

吉林科学技术出版社



小细节

余音◎编著



白领族**80**种
不健康的生活方式

吉林科学技术出版社

小细节大健康

图书在版编目(CIP)数据

小细节、大健康:白领族 80 种不健康的生活方式 / 余音编著. — 长春:吉林科学技术出版社,2006.8
ISBN 7-5384-3344-9

I.小... II.余... III.保健—普及读物
IV.R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 083963 号

小细节,大健康

——白领族 80 种不健康的生活方式

编 著:余 音
责任编辑:宛 霞
版式设计:名晓设计
出版发行:吉林科学技术出版社
印 刷:长春第二新华印刷有限责任公司
版 次:2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
规 格:889×1194 毫米 24 开本
印 张:8
字 数:200 千字
书 号:ISBN 7-5384-3344-9/R·1018
定 价:18.00 元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址:长春市人民大街 4646 号
邮编:130021
发行部电话:0431-5635177 5651759 5651628
编辑部电话:0431-5674016
传真:0431-5635185 5677817
网址:<http://www.jkcbs.com>



推荐序

小
细
节
大
医
生

伴随现代生活水平的不断提高,工作和竞争的压力、生活节奏的加快正在潜移默化地侵蚀着人们的健康状态。许多年轻人突然发现自己莫名奇妙的患上了从前只有老年人才得的慢性病;更有一些成功人士事业如日中天,家庭美满幸福,没有想到的是心脑血管突然发生了问题,甚至因此夺去了生命。健康对许多人而言似乎成了奢侈品,其实健康的钥匙就掌握在你自己的手中。

人的身体分为三种状态:健康、亚健康与疾病状态。健康和疾病很容易理解,亚健康则是近年来广受社会关注的一个话题。亚健康是指身体的一种“临界”状态,它介于健康和疾病之间,任其发展则最终转向疾病;反之,早预防、早调整则可能让身体重新回到健康的轨道上。现代社会中整日劳碌于工作和生活的上班族,无论从生理上,还是心理上都时常徘徊于亚健康的边缘,如何从这个“灰色地带”抽身,也成为保卫健康的一个关键环节。

解决的诀窍在哪里?看似是十分深奥的学问,其实很简单,就是在日常生活和工作中保持良好的生活习惯。疾病的发生与危险因素相关,不良的生活方式增加疾病发生的危险,这些变化在早期都是循序渐进和潜移默化的,等到真的得了病,再想预防和治疗往往为时已晚。最关键的还是未雨绸缪和防患未然。比如在办公室久坐不起、吃东西口重、时常憋尿等被我们疏忽的“细枝末节”,都在关乎着身体的健康。

如果你正在困惑于如何掌握更多的健康生活细节,那么阅读是一种最有效的方式。本书精心挑选了最常发生在你身边的80个不健康的细节,分别从消化、心血管、神经、骨关节、生殖、免疫等方面进行了详实的阐述,通过易懂的语言与案例告诉生活中最佳的解决方案。只有由细节入手,改变身边的小错误,注意自己的生活方式,才能让我们走上一条真正的健康之路。

许俊堂

北京大学人民医院心内科



献给爱健康的人



多年以来，一直从事着与健康相关的工作。从多年前一所大型医院的内科医师，到后来进入传媒行业主办杂志，担任主编工作和专栏写作，健康二字从未离开我的视线与工作范畴。也正是这些年的耳濡目染，让我切身体会到现代人丢失健康的“痛”。

常有朋友问我：我这样关注健康，注重保健，为什么还是患上了慢性病？原因很简单，就是你忽略了生活的细节。一方面想方设法花钱进补，一方面在忙碌的生活中肆意挥霍健康的资本，任由坏习惯损毁健康。这样的“健康”更像一层表面的繁华，而丧失了稳固的根基。事实上，健与不健只是一念之差，这一“念”的构成就是生活中无数的小细节。只有发掘出这些细小的痼疾，从细微之处着手改变，才能让我们拥有更长久的健康。本书的目的也就在于此。

其实，健康是每个人都关心的大事，身体健康也是给亲朋好友最真诚的祝愿。很多人为了健康采取了很多措施——早睡早起，锻炼身体……但是却因为忽视了一些细节而使得所有的努力都付之东流。俗话说“千里之堤溃于蚁穴”，在细枝末节里，也隐藏着很多与身体健康有关的东西，稍加注意，可能就会拥有一个强健的体格，而反之，则后患无穷。

现在社会，白领一族的健康越来越受到关注，衡量现代人的标准，不再是一张脸定全局，越来越多的人开始追求生存的情调、性情的品位。可是，辛劳地工作和放纵地享受正在慢慢透支现代人的健康帐户。这个世界没有什么事是我们不可以失而复得



的,惟有一样是不可以的,那就是健康。平日里,面对生活和工作的双重压力,我们要告诉自己不要被惰性所控制,把养成健康习惯的那一段日子坚持过去,那么追求健康便会成为生活的一部分,就像吃饭和睡觉一样自然简单。

很多的白领平时喜欢喝酒,各种应酬也不推不掉。但是醉酒一次,可使大量脑细胞死亡,这些影响健康的细节你知道吗?你在意过吗?没错,很多人平时都不重视这些生活中健康的细节,因为他们认为和那些必须要做的事情相比,这些细节太微不足道了。

您的健康您做主,把健康寄托于命运是愚昧的,把健康寄托于医生是懦弱的,只有自己重视健康的每一个细节,积极主动地参与健康的生活,才是明智的。

书中的大部分案例来自我身边朋友的真实经历,和工作中接触到的真实病例,他们也是本书最有价值的素材。如果书中的某句话,或一个事例对你有所触动,特别是能帮你改掉一个不健康的习惯,就是我一年来写作的最好回报。

在本书的最后,特别感谢美国 University of Alabama 的 Dr. Long 在撰稿过程中给予我的大力支持与宝贵建议,并感谢责任编辑宛霞的悉心工作。无论有关健康和 unhealthy 的话题,都欢迎您随时与我分享: yuyin_sky@sohu.com。

余音



小细节大健康

目录



会传染的胃溃疡

——有序生活，才有胃肠健康

- | | |
|---------------|----|
| 1 会传染的胃溃疡 | 14 |
| 2 排便不能三心二意 | 16 |
| 3 谁激惹了你的肠道 | 18 |
| 4 进餐时太“用脑” | 20 |
| 5 被烫伤的食管 | 22 |
| 6 暴饮暴食让胰腺“自杀” | 24 |
| 7 别让食物藏在阑尾里 | 26 |

40 岁的年龄, 30 岁的心脏

——健康心脏从每一天做起

- | | |
|--------------|----|
| 8 “肥佬”易得冠心病 | 30 |
| 9 吃东西太咸易致血压高 | 32 |
| 10 感冒引起的心脏病 | 34 |
| 11 别把肺吸“肿”了 | 36 |
| 12 用力屏气, 肺会漏 | 38 |
| 13 让你变“傻”的呼噜 | 40 |
| 14 常吸油烟可致肺癌 | 42 |

缺少压力的骨头会变松

——远离骨质疏松与腰腿病

- | | |
|------------------|----|
| 15 缺少压力的骨头会变松 | 46 |
| 16 长久站立,血管受累 | 48 |
| 17 常低头工作,颈椎退化 | 50 |
| 18 小心鼠标伤手腕 | 52 |
| 19 穿高跟鞋会使脚变形 | 54 |
| 20 运动脚 | 56 |
| 21 别把腰间的“小垫”坐坏 | 58 |
| 22 运动时,你的关节准备好了吗 | 60 |
| 23 营养过剩引起的“骨头病” | 62 |



坐在火山口上的男人

——保卫前列腺与性健康

- | | |
|------------------|----|
| 24 长时间驾驶与前列腺炎 | 66 |
| 25 男人们不爱活动的“小蝌蚪” | 68 |
| 26 食与性 | 70 |
| 27 强忍大便,忍出大肠癌 | 72 |
| 28 不喝水,小心尿道长石头 | 74 |

Contents



小细节大健康

Contents



29 你的肝脏“油”吗 76

30 要聪明,不要绝顶 78

提早衰退的卵巢

——白领女性的九大身体危机

31 体形太瘦,卵巢早衰 82

32 过度清洗引发瘙痒 84

33 可以“传染”的宫颈癌 86

34 不要让卵巢“担惊受怕” 88

35 经期性行为易感染 90

36 多次刮宫易习惯性流产 92

37 性生活引起的腹痛 94

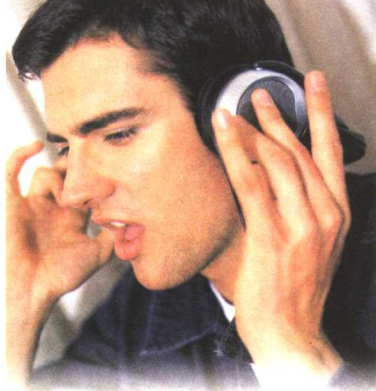
38 压抑情绪,牵连乳房 96

39 霉菌“欺负”弱女子 98

性格主宰着健康

——慢性疲劳、睡眠不良与压力病

40 “熬”出来的病 102



41 为什么越睡越困	104
42 亲密睡眠质量差	106
43 怎么也“查”不出来的病	108
44 性格决定健康	110
45 神经紧张,血管就扩张	112
46 别把大脑呆“傻”了	114

健康的五官来自健康行为

47 目不转睛也是病	118
48 午睡小心压坏了眼	120
49 揉出来的眼病	122
50 别让牙周长出“小袋”	124
51 口腔溃疡是随时爆发的火山	126
52 感冒引发的中耳炎	128
53 常戴耳机,听力受损	130
54 “麦霸”小心失声	132
55 突然发生的天旋地转	134
56 小心空调吹歪嘴	136



小细节大健康

小细节大健康

Contents

不良饮食是一种长期的压力



- | | |
|-----------------|-----|
| 57 不吃早餐,小心胆里长石头 | 140 |
| 58 不吃粗粮,毒素难清 | 142 |
| 59 酸饮食与早衰 | 144 |
| 60 别让你的身体“生锈” | 146 |
| 61 蛋白过多,加重肾负担 | 148 |
| 62 “四条腿”的肉,少吃! | 150 |
| 63 维生素过量 | 152 |

危机四伏的环境

——交叉感染与药物滥用

- | | |
|---------------|-----|
| 64 大楼征候群 | 156 |
| 65 难以安枕的床 | 158 |
| 66 地毯是卧室的一种灾难 | 160 |
| 67 你的洗衣机发霉了吗 | 162 |
| 68 不“卫生”的卫生间 | 164 |
| 69 无处不在的交叉感染 | 166 |



Contents

70 感冒药滥用	168
71 激素滥用	170
72 抗生素滥用	172

最后, 你不能做的 8 件事……

73 痛, 不能忍	176
74 尿, 憋不得	178
75 复发的“青春痘”	180
76 别让阳光灼伤你的脸	182
77 口气健康, 内脏才健康	184
78 户外运动未必有氧	186
79 “无益”身体的锻炼	188
80 要减肥, 不要厌食	190





Huichuanrande Weikuiyang 会传染的胃溃疡

——有序生活，才有胃肠健康



胃肠病是生活中发病频率最高的内科疾病。而大多胃肠病的发生都与生活方式有关。改变不良的生活细节，才能让你的胃肠道更健康。

会传染的胃溃疡

胃溃疡似乎与白领族有着不解之缘。常听到周围的上班族抱怨胃痛、食欲不好，或患了溃疡病。可直到他们被检查出患上胃病的一天，也始终不明白自己到底为什么得上了溃疡病？

胃溃疡虽然是大家十分熟悉的疾病，但它的发病机制却并不为大家所了解。很多人不知道它还是一种可以传染的病。

除了精神、遗传因素的影响，长期的不良用餐习惯会导致一种特殊的细菌——幽门螺杆菌在餐桌上的传播，让你患上溃疡病！



发病机制

幽门螺杆菌(H.pylori)，是一种带有鞭毛的螺旋菌，它是惟一能在人体胃部存活的微生物，感染力十分强。它可以存在于感染者的唾液中，并在用餐过程中通过餐具传播给周围人。

在外用餐时，大家用自己的筷子在盘子里四处夹菜时，螺杆菌就可以通过唾液—筷子—食物这个隐藏的链条在餐桌上快速传播。幽

门螺杆菌经口感染人体后，可以在胃黏膜长期定居，不断繁殖，分泌毒素腐蚀胃黏膜，最终发展成为溃疡。

情侣之间长时间热吻也会使口腔内隐藏的幽门螺杆菌进入对方体内，导致对方患病。

健康危害

幽门螺杆菌感染除了直接引起溃疡病，还会使原有的胃部病变如慢性胃炎病变，不易痊愈，反复发作。幽门螺杆菌还是胃癌的高危险因子。目前医学上在针对胃溃疡治疗时，首先要经胃镜检查确诊幽门螺杆菌感染是否(+)。幽门螺杆菌阳性患者在抗酸治疗的同时还要给予联合抗生素彻底杀灭幽门螺杆菌，预防溃疡复发。

用餐中不注意餐具分开还易引起感冒传染。感冒病毒不仅仅通过呼吸道传播，还可以经过沾染了患者唾液的餐具传播给周围用餐者。肝炎病毒、肠结核菌等危险的病原体也可以通过餐具和唾液传播。





解决方法

我们该怎样分餐

由于进餐习惯的差异,亚洲人更容易在就餐中传播疾病,西方国家是分餐制则有效避免了消化道疾病的传播。在生活中应该建立分餐的观念。在外就餐时不要用自己的筷子到处乱夹,要使用公筷为自己添菜,也提醒周围人使用公筷。人口不多的小家庭,可以在用餐时多准备一双公筷,放在主菜旁

边,作为大家添菜时共用的餐具。家人应使用独立餐具,不要混用饭碗或喝水杯。

在我国幽门螺杆菌的感染十分高。如出现胃痛、泛酸等胃部不适,持续较长时间而不能缓解时,应及时医院检查,早发现,早治疗。经严格的抗菌治疗,幽门螺杆菌感染可以被彻底杀灭。

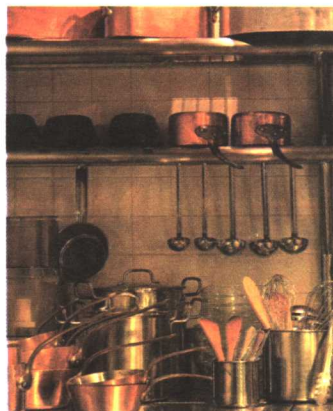


更多信息

1. 肝炎也可以通过进餐传播

病毒性肝炎是由肝炎病毒感染引起的消化系统传染病。急性肝炎可表现为食欲减退、恶心、乏力、黄疸、肝肿大与肝功能减退。病毒性肝炎分为甲、乙、丙、丁、戊五型,其中甲型肝炎主要通过粪一口途径传播。与甲肝患者共享餐具、水杯、漱口用具都可能引起肝炎病毒的传染。在人口流动大的公共

场所,要注意使用一次性餐具,饭前仔细洗手,不要共用洗漱用具。一些人在感染甲肝病毒后并不发病,但却具有传染性。所以不能以对方是否患病来判断其是否具有传染性。平常注意便后洗手,饮水卫生,不要吃不洁食物。



2. 刀具和器皿的疾病传播

厨房用具是传播消化道疾病的重要媒介。在使用刀具、菜板或盛放食品的器皿时生熟不分,不仅导致细菌的传播,还可能引起寄生虫病。如在生肉、生鱼等食品中常携带有寄生虫卵,加工生食时如果不慎污染到熟食表面,就会感染寄生虫。这种现象常发生在菜板与刀具的使用上。很多家庭切生、熟食共用一把刀、一个菜板,用前只是用清水简单冲洗,无法消灭用具

表面携带的寄生虫卵,十分危险,很容易引起寄生虫病。此外,盛放生熟食品的器皿也要分开隔离,并定期对切生食的刀具加热消毒。冰箱中的冷藏食品生熟也要分开。

排便不能三心二意

田先生发现自己上厕所的时间越来越长,从前5分钟就能解决的问题,现在不蹲上20分钟别想从厕所里出来。田先生意识到可能是自己常在厕所里看书的习惯引起了上厕所时间的延长,下决心再也不拿书进厕所了,可依旧无法再恢复到从前顺畅的排便状态了。

是什么导致了田先生排便“困难”,又为什么他想改掉坏习惯回到正常如此之难呢?让我们来看看便秘的发病机制。



发病机制

首先,我们了解一下人体正常排便过程。

排便并不是直肠部位简单的局部活动,而是全身参与的一次神经反射过程。当我们在马桶上一边排便一边看书时,会给身体不断发出这样的信号,不要急,一点点来,我还没看完呢……这种暗示逐渐扰乱身体原有的神经反射节律,使支配胃肠系统的植物神经形成

新的反射环,让排便时间越来越长,最终导致慢性便秘的发生。

人体的排便节律一旦形成,便很难恢复。此时即使去除掉诱因,也不能让反射回复到从前的状态了。因此,卫生间阅读将从根本上改变你的排便习惯。



健康危害

慢性便秘不仅给患者带来躯体痛苦,积存肠道中的残便与细菌释放的有毒物质吸收入血,还会引起疲倦、头晕、失眠、皮肤粗糙等全身症状。

上厕所时三心二意看书还将增大痔疮的发病率。据统计,50%以上的痔疮发病与坐便时间过长有关。久坐排便导致腹压持续增高,直肠静脉血液回流受阻,肛门

直肠静脉丛淤血过度充盈,曲张隆起,便引起痔疮。而慢性便秘引起的粪便下行迟缓,静脉受压,会进一步加重局部充血与血液回流障碍。

慢性便秘对性功能有潜在影响。由于便秘对盆腔肌肉群的长期刺激,导致这部分肌群过度松弛与营养不良,功能减弱,进而引起阴茎勃起、阴道收缩等功能障碍的发生,长期便秘刺激还会使阴道敏感度减低。