

许多的现代文明病都是源于我们自己平时养成的不良行为习惯！那些所谓“时尚”的习惯是对健康非常有害的，是健康的杀手！改变不健康、不科学的生活习惯，是我们身体健康长寿的根本保证。



本书参考、综合了国内外医学卫生领域对当今生活方式、生活行为习惯的研究成果，及有关专家的指导、警示，力求用贴近生活、贴近现实的方式介绍给读者，希望给关心自己健康的人们提供一些帮助。

好习惯是身体健康的保证

XINGWEIXIGUAN 欧阳家悦◎编著
JUEDING JIANKANG

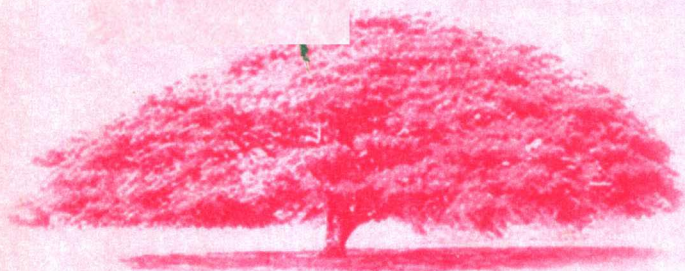


行为习惯 决定健康

喜欢喝各种饮料、喝了酒不吃主食、长时间吃火锅、早上醒后赖床、睡回笼觉、把指甲留得很长、边吃边聊、边吃边唱、用节食的方法减肥、和宠物过分亲密等等，这些行为、这些习惯你有吗？对你的健康有好处吗？

北京工业大学出版社

● 欧阳家悦◎编著 ●



行为习惯 决定健康

好习惯是身体健康的保证

XINGWEIXIGUAN
JUEDING JIANKANG

北京工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

行为习惯决定健康/欧阳家悦编著. —北京: 北京工业大学出版社,
2007. 2

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1306 - 0

I. 行... II. 欧... III. 生活—卫生习惯—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 010729 号

行为习惯决定健康

欧阳家悦 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京雨田海润印刷有限公司印刷

*

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

787 mm × 960 mm 16 开本 16 印张 242 千字

ISBN 978 - 7 - 5639 - 1306 - 0/G · 697

定价: 26.80 元

前 言

没有人不留恋人生，没有人不希望自己生活幸福美满，事业有成，而这一切的实现，最根本的前提是健康。健康，是人类追求的永恒主题。

快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等，越来越威胁着我们现代人的健康。其中，最值得重视的就是各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

世界卫生组织（WHO）庄严地向世界宣称：“生活方式疾病将成为全世界的头号杀手”“21 世纪对人类最大的威胁是生活方式病”“20 年后什么最可怕？是生活方式病”。

行为习惯是生活方式的固定化。行为习惯是一个人在较长时间里逐渐养成的，一时不容易改变的行为和生活方式，它对一个人一生的健康长寿影响极为重要，极为深刻。

人们在生活中愈来愈认识到习惯对健康的重要，近年来更明确地提出“好习惯是健康的银行”“坏习惯是健康的刑场”的说法。

坏习惯总是从细微处开始的，一不留神就成了坏习惯，一旦成了习惯改起来就难了；好习惯也是从细微处开始的，要着意栽培它，使它对自己有益。

本书告诉读者，产生现代文明病都是源自我们平时养成的生活习惯！如今在吃、喝、睡、穿着、家居、旅游、心理、性生活等方面，人们已逐渐告别了传统的生活方式，习惯了新时尚的生活方式。然而，其中不少所谓时尚的习惯是对健康非常有害的，是健康的杀手！

改变不健康、不科学的生活习惯，建立一个科学的生活习惯，是我们身体健康长寿的根本保证。

本书参考、综合了国内外医学卫生领域对当今生活方式、生活习惯的研究成果及有关专家的指导、警示，力求用贴近生活、贴近现实的方式介绍给读者，希望给关心自己健康的人们提供一些帮助。

21 世纪也是健康的世纪，为了健康，就更应重视行为习惯的作用，从每一行为的开始就要注意养成好习惯，不要养成坏习惯。

在享受舒适的现代文明时，请牢记：

每养成一个好习惯就等于在你的“健康的银行”中存入了一笔财富！

每改掉一个坏习惯就等于远离了“健康的刑场”一大步！

祝愿您永远健康、平安、愉快！

目 录

前 言 1

第一章 养成吃的好习惯 1

民以食为天，生活方式中，“吃”对人的身体健康是最重要的。随着经济的发展和人民生活水平的提高，比较昂贵的高蛋白、高脂肪的食品、美味佳肴纷纷上了百姓的餐桌，过去大众化的蔬菜、谷物、水果等食品却不再受青睐。结果是，居民膳食中肉、油脂类的量及比例明显增加。此类食品提供的热量所占的比例，已大大超过了合理的结构。我国传统合理的饮食习惯被改变了，养成的不良饮食习惯是很不利于健康的。

改掉吃的坏习惯 / 3

改掉“吃无禁忌”的习惯 / 4

要养成节食的习惯 / 5

养成杂食的习惯 / 6

一日三餐最科学 / 8

早餐要吃好 / 9

午餐注意搭配 / 11

晚餐要吃少 / 11

该吃饭时就吃饭 / 12

每天该吃多少盐 / 13

如何吃糖 / 14

科学吃肉益健康 / 15

- 吃鱼要注意 / 16
- “黑色食品”话保健 / 18
- 降血脂该吃什么 / 19
- 注意营养，吃出美容来 / 20
- 改改这些饮食习惯 / 21
- 烹饪十大不宜 / 22
- 剩菜打包须谨慎 / 24
- 分菜就餐习惯好 / 25
- 剩菜剩饭不能随便吃 / 25
- 主食太少危害多多 / 26
- 改掉饭后的坏习惯 / 28

第二章 养成喝的好习惯 31

“喝”同“吃”的问题紧密相连。随着生活水平的提高，市场供应的丰富，饮料日趋多样化，不仅品种繁多的酒、茶进入了人们的家庭，过量饮用各种饮料、矿泉水等也成为时尚。于是，传统的、健康的喝的习惯受到了冲击，甚至对于健康极为重要的白开水都被忽视了，不良的喝的习惯也在逐渐形成。

- 养成喝水的习惯，饮水量要充足 / 33
- 清晨喝点水，冲洗一遍肠胃 / 35
- 为何要多喝白开水 / 35
- 谨防陷入饮用矿泉水和纯净水的误区 / 36
- 餐前空腹喝水 / 38
- 上班族喝水的时间表 / 39
- 刚丢碗筷别喝水 / 40
- 一次喝水过多会“中毒” / 41
- 服药时适量喝水 / 41
- 自来水烧开后要当天喝 / 42
- 四季喝茶保健康 / 44
- 饭后一杯茶未必好 / 45

8 种人不宜饮茶	/ 46
喝茶宜清淡	/ 48
科学饮咖啡	/ 49
牛奶要多喝, 增强免疫力	/ 50
饮用酸牛奶须注意几点	/ 51
“上脸”的人尤其要少喝酒	/ 51
计算机族必喝的健康饮品	/ 53

第三章 养成睡眠的好习惯 55

睡眠是消除白天活动所致疲劳的最重要、最基本的必要方式。大脑及躯体兴奋和工作一段时间后便会疲劳, 消除疲劳虽然有许多方法, 但首推睡眠。然而, 现代的生活方式却对传统的睡眠方式提出了挑战。不少人养成了不良的睡眠习惯, 严重损害了身体健康。

晚睡晚起为何有害	/ 57
早睡是“最佳美容剂”	/ 59
醒后懒床 5 分钟	/ 60
起床后的养生习惯	/ 61
纠正不良睡姿	/ 62
睡觉忌五“戴”	/ 63
常睡软床不利健康	/ 65
“高枕”未必无忧	/ 67
服用安眠药要慎重	/ 67
睡眠前不能做剧烈运动	/ 69
熬夜上网保健措施要得当	/ 69
面对面睡觉不利健康	/ 71
晨练后的“回笼觉”睡不得	/ 72
伏案午睡无益健康	/ 73

第四章 养成穿着的好习惯 75

在现代的生活方式中, 着装也是重要的内容, 也是人们

追赶时尚潮流的重点。爱美的人们面对当今琳琅满目的服装，其注意点大都在其款式、面料、价格，而往往忽略了服装穿着应有的卫生习惯。有不少人甚至为了苗条、时髦，牺牲了自己的健康。

- 警惕家庭衣物的隐患 / 77
- 新衣服为什么会含毒 / 79
- “时髦”穿着多半不利健康 / 80
- 不要低腰裤的美丽“冻”人 / 81
- 男孩慎穿紧身牛仔裤 / 82
- 追求时尚穿紧身衣裤的害处 / 83
- 妇女病与穿瘦身衣有关 / 84
- 内衣的选择和保养 / 85
- 少女不宜穿紧身内衣 / 87
- 当心胸罩综合征 / 88
- 隐形文胸会损害皮肤 / 89
- 束腰的危害 / 90
- 领带不能系得太紧 / 91
- 养成正确穿用鞋袜的好习惯 / 92
- 尖头皮鞋好看不好穿 / 93
- 为显身材常穿高跟鞋 / 94
- 穿“松糕鞋”要留心 / 95
- 鞋子存放有讲究 / 96
- 不宜长时间穿运动鞋 / 96
- 运动时不宜穿着纯棉服装 / 97
- 中年人着装注意 / 98
- 干洗的衣服不能马上穿 / 99

第五章 养成家居的好习惯 101

现代人住在温馨的家中，享受现代化的生活方式，拥有宽敞的住宅、高档的家具、现代化的家用电器和卫生设备，但人们往往忽视了重要的一点，即必须培养与之相适应的健

康生活习惯，坚决改掉不良的习惯！否则，现代化的生活条件和环境反倒会成为生命的“杀手”，健康的“监狱”。

现代住宅的卫生标准	/ 103
保持居室内空气清新	/ 104
家居健康秘籍	/ 106
居室飘香益健康	/ 108
阳台不封，空气流通	/ 109
噪声烦人，装修补救	/ 110
居家铺地毯不卫生	/ 111
洗手必须注意的几个细节	/ 112
刷牙的最佳时间	/ 114
洗脸时不该做的几件事	/ 115
用好你家的马桶	/ 116
适宜摆放居室内的植物	/ 117
电话机要常消毒	/ 119
饮水机消毒有办法	/ 120
电器不宜集中摆放在卧室里	/ 121
应警惕“电视病”的危害	/ 121
纳凉要慎防空调病	/ 123
不让静电“骚扰”你	/ 124
夏季这样使用冰箱最易得病	/ 125
当心微波炉损害健康	/ 127
厨房——家中最危险的地方	/ 128
厨房用具四忌	/ 129
煮沸预防不了食物中毒	/ 130
慎点生日蛋糕上的蜡烛	/ 131
不宜使用隔夜龙头水	/ 132

第六章 出门旅游的健康习惯 133

假日外出旅游，已成了当今时尚的休闲方式。现代社会竞争激烈，人们在生存竞争中，身体易疲劳，更因紧张情绪

引起心累，能抛开工作到外地旅游，面对名山大川、山林海滨的美景，真令人耳目一新，心旷神怡。旅游区的清新空气、阳光雨露、清风明月等都是健康的无价之宝。

旅游自然也有利有弊，若不注意避害趋利，则不仅得不偿失，甚至危害生命。因此，我们提倡保健旅游。在旅游中时刻不忘保持健康的习惯，在旅游前做好准备工作。

- 旅游前做好准备 / 135
- 旅游保健全攻略 / 136
- 旅游健康四大注意 / 137
- 防治常见“旅游病” / 138
- 旅游乘车注意健康 / 140
- 夏天旅游坐火车应注意哪些事项 / 142
- 乘飞机前吃什么好 / 143
- 女性乘飞机保健事项 / 143
- 警惕“经济舱症候群” / 144
- 晕车、晕船的急救 / 145
- 游山玩水走路要诀 / 147
- 自驾车旅行注意事项 / 148
- 境外旅游应注意什么 / 149
- 外出旅游如何预防性病 / 151

第七章 性生活的健康习惯 153

性生活是人类生活的自然功能，而科学健康的性生活是交流感情、促进家庭和睦及保健身心的重要一环。在快节奏的现代社会竞争中，每个人的工作都是十分繁忙的，有不少人因忙于公务而顾不上夫妻俩的感情生活，以致夫妻经常不能一起进餐、共眠，影响了两人感情的巩固和发展。性生活是联络夫妻感情的重要途径，良好的性生活习惯是巩固和发展夫妻感情的必要保障。不少夫妇婚后性生活老一套，或养成了不良习惯，从而导致感情钝化。建立和谐的性生活习惯，能增进夫妻感情；反之，则影响夫妻感情，甚至造成家庭不

稳定。

- 性生活习惯 10 不要 / 155
- 女性 5 种习惯降低性欲 / 157
- 中国人性生活三大误区 / 159
- 夫妻间如何保持性和谐 / 160
- 提高性欲的“爱情食品” / 162
- 性生活还是不能过纵 / 163
- 重复性生活有损健康 / 164
- 最败兴的性爱细节 / 166
- 性惩罚不可取 / 167
- 当心一夜情有损你的健康 / 168
- 单身生活损害健康 / 169

第八章 心理健康习惯..... 171

现代社会的生活节奏日趋加快，竞争日趋激烈，心理压力也越来越大，不少人心理逐渐失去健康，或者出现了心理亚健康状态。

- 警惕现代人的心理亚健康状态 / 173
- 心理疲劳是现代人的“隐形杀手” / 174
- 不要感到活得“累” / 175
- 保持心理平衡 / 177
- 化解不良情绪 / 179
- 非健康心理——贪婪 / 180
- 非健康心理——嫉妒 / 181
- 非健康心理——抑郁 / 184
- 非健康心理——过于敏感 / 186
- 笑是良好的健身运动 / 188
- 生气是百病之源 / 190

第九章 白领的健康习惯 193

现代职业人（俗称白领）的工作节奏日趋紧张，无形中

他们选择的独特生活方式，养成了一些生活习惯。这些白领们有较高的科学文化知识和技能，但遗憾的是，他们往往缺乏健康的意识，他们不知道自己选择的生活方式和习惯往往是最使人短命的，也是最危险的。

白领的亚健康状态 / 195

白领 10 种最使人短命的生活方式 / 196

白领必学的几种生活方式 / 197

生病起于“过用” / 198

用脑不可超时 / 199

办公室男性如何避免发胖 / 200

计算机从业人员的健康警示 / 201

计算机血栓症威胁 IT 人 / 204

计算机族的饮食建议 / 205

MP3 使用时一定记住四禁忌 / 206

手机越小越能防辐射吗 / 208

怎样打手机易得“手机肘” / 209

上班一族如何消除头昏脑涨 / 210

堵车时开窗不利于身体健康 / 211

坐飞机怎样倒时差 / 212

长期熬夜免疫力下降 / 213

步行上、下班好处多多 / 214

5 项检查可防男性猝死 / 215

第十章 关于时尚健康习惯 217

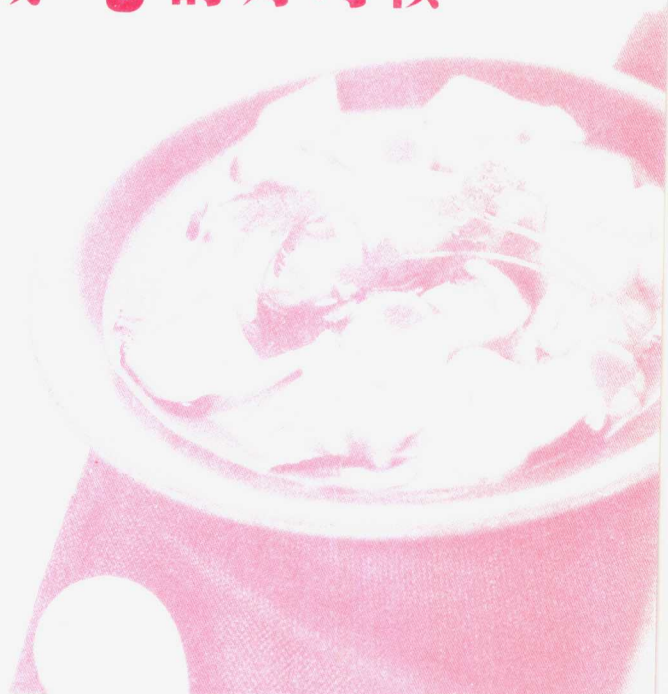
受现代生活方式的影响，青少年往往盲目追求时尚，误入了时尚习惯的误区。时尚千变万化，许多人自以为自己在享受时尚的生活方式，实际上他不一定能成为一位时尚的宠儿，反倒会损害到自己的身体，这才是真正的得不偿失。以下列举的是较为典型的时尚习惯的误区。

常吃洋快餐 / 219

喜欢吃煎炸食品 / 220

- 吃过多的甜食糖果 / 220
- 常吃烧烤食物 / 221
- 吃饭时喜欢喝各种碳酸饮料 / 222
- 酗酒，常和他人比拼酒量 / 223
- 长时间吃火锅 / 223
- 常吃微波炉烹调的食品 / 224
- 边吃边唱 / 225
- 长“卡拉 OK 疮” / 226
- 听摇滚音乐不适度 / 227
- 通宵达旦，纵情娱乐 / 227
- 把吸烟当成一种风度 / 228
- 用节食的办法来减肥 / 229
- 靠吃减肥药减肥 / 230
- 天天做红唇族 / 231
- 面膜在脸上睡觉 / 232
- 为了美容不惜拔掉眉毛 / 232
- 为求好身材抹丰胸霜 / 233
- 和宠物过分亲密 / 234
- 为了靓丽，浓妆艳抹 / 235
- 把头发染成五颜六色 / 236
- 把指甲留得很长 / 237
- 喜欢佩戴各种金属首饰 / 238
- “钻孔”佩饰追时尚 / 239
- 上、下班路上的坏习惯 / 240

第一章 养成吃的好习惯



民以食为天，生活方式中，“吃”对人的身体健康是最重要的。随着经济的发展和人民生活水平的提高，比较昂贵的高蛋白、高脂肪的食品、美味佳肴纷纷上了百姓的餐桌，过去大众化的蔬菜、谷物、水果等食品却不再受青睐。结果是，居民膳食中肉、油脂类的量及比例明显增加。此类食品提供的热量所占的比例，已大大超过了合理的结构。我国传统合理的饮食习惯被改变了，养成的不良饮食习惯是很不利于健康的。

■ 改掉吃的坏习惯

我国卫生部有关人士近期指出，我国居民营养与健康状况调查结果显示，与膳食密切相关的慢性非传染性疾病患病率上升迅速。分析表明，肥胖等引发慢性病的重要因素的发生率还会大幅增加。这将严重影响我国居民的健康素质、健康寿命。

研究表明，我国成人超重率为22.8%，肥胖率为7.1%，估计人数分别为2亿和6000多万人；大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.0%和12.3%。

血脂异常患病率为18.6%，估计现患病人数为1.6亿，其中中、老年人相近，城乡差别不大。高血压患病率为18.8%，农村患病率上升迅速，城乡差距已不明显。糖尿病患病率为2.6%，估计现患病人数为2000多万，另有近2000万人空腹血糖不正常。

以上健康问题的形成，膳食因素在其中起了至关重要的作用。

当前，我国居民膳食方面存在的主要问题是，不能科学合理地把握摄入食物的结构和数量。在结构方面存在的主要问题，一是，城市居民的畜肉类及油脂消费过多，谷类食物消费偏低；二是，城乡居民钙、铁、维生素A等微量元素普遍摄入不足；三是，城市居民蔬菜的摄入量明显减少，绝大多数居民仍没有形成经常进食水果的习惯。在摄入食物的数量方面存在的主要问题是，摄入的热量大大超过身体每日代谢所需要的热量，多余的热量被身体转化为脂肪储存起来，因而超重与肥胖的人数迅速增加。