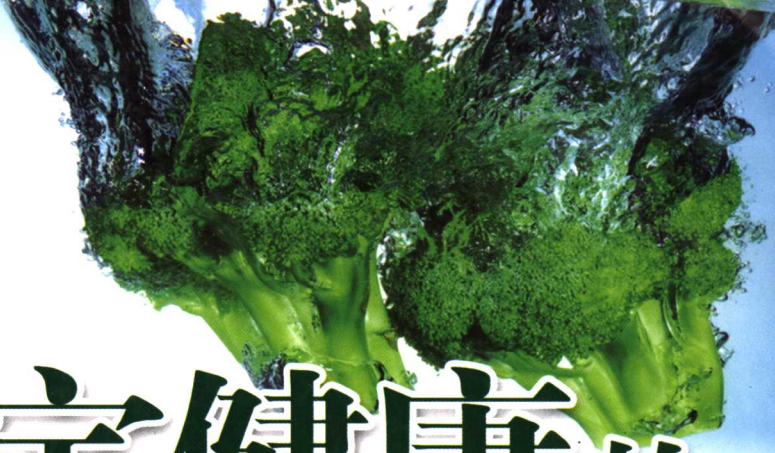




# 决定健康的

Jueding jiankang

# 365<sup>个</sup>细节

主 编/纪康宝



吉林科学技术出版社



# 决定健康的

JueDing jiankang

# 365<sup>个</sup>细节

主 编 / 纪康宝



吉林科学技术出版社

## 决定健康的 365 个细节

纪康宝 主编

责任编辑:齐 郁 隋云平 封面设计:名晓设计

\*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

\*

640×960 毫米 16 开本 23.75 印张 360 000 字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3224-8 /TS·207

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/传真 0431-5635177 5651759 5651628 5677817

编辑部电话 0431-5635175

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jkcbs.com

**主 编** 纪康宝

**编 委** (按姓氏拼音排序)

管斌全 刘彩云 刘超平 刘晓晖

毛金兰 彭 龙 石 娟 宋学军

张建梅 张 俊 张雪松 周守道

晚上刚做的菜,没吃完放进冰箱里冷藏。第二天热过再吃,结果居然拉了肚子,原因在哪里?

有时感觉耳痒难受,便经常用火柴棒、掏耳匙、小发夹之类的东西掏耳屎,可是却对耳朵造成损伤,导致耳道发炎,这是怎么回事?

立秋之后,天气渐凉,气候干燥。家中的老年人对秋天气候的变化适应性和耐受力较差,怎样才能预防秋燥?

孩子伤风感冒、身体不适,想给他吃些中成药,需要注意哪些事情?

.....

在生活中,您一定经常遇到这样,或者那样的问题。这些问题零乱琐碎,有时让人不屑一顾,弃置脑后。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。但是这些看起来微不足道的事情,却可能正是导致健康远离罪魁祸首。

据世界卫生组织(WHO)研究表明,人类健康有 15%取决于遗传,10%取决于社会条件,8%取决于医疗条件,7%取决于自然环境,而 60%取决于人们日常的生活方式。随着生活节奏的加快,工作压力的增加,紧张快速的生活方式成为影响您身心健康的关键所在。不知不觉中,“生活方式”也成了“病”,成为威胁健康的隐患。“生活方式病”被世界卫生组织将列为 21 世纪威胁人类的“头号杀手”。因为生活方式不良而导致的疾病,如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数,在发达国家占总死亡人数的 70%~80%,在不发达国家中也达到 40%~50%。在一项对北京 2 万多居民进行的调查表明,有 1/3 的居民患有不同程度的生活方式疾病;而在我国死亡率居前几位的疾病中,有 44%以上的患病人群是由不良生活方式和行为方式所导致的。

身体健康是成功与幸福的基础,拥有健康,远离疾病,

## 前言

这是每个人的愿望。“保持健康的生活方式”，这句话已经成为现代人追求健康的座右铭。然而这件事说起来容易，做起来却很难，尤其是对于那些已经潜移默化地形成了的生活习惯，想要改掉谈何容易。如果我们不从另一个角度，以旁观者眼光认真审视，许多不良的生活细节还真是容易被忽略。天长日久，这些“小疏忽”就很可能积累成“大疾病”，威胁我们的身心健康。

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，健康也是一样，很多健康问题往往都是一些细节引起的。健康像一位严格的教官，如果按他说的去做，注意生活中每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按他说的行事时，他就会给你严厉苛刻的惩罚。所以我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常，实则极不科学的生活习惯，这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些。

我们正是出于这样的考虑，因而编纂了这本《决定健康的365个细节》。本书是从生活中容易被忽视，或者不被重视的细节入手，向您科学地讲述与日常生活密切相关，却又容易被忽视的健康问题。从日常习惯、营养饮食、睡眠健康、家居装饰等十二个方面，面面俱到地为您排忧解难。我的健康我做主。从今天开始，改变那些损害健康的行为吧！365天，我们每天为您提醒一个影响健康的小细节，让健康每天与您相伴！

## 前言

## 第一章 日常习惯

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 耳朵不宜随便掏 .....         | 1  |
| 不要再挖鼻孔了 .....         | 2  |
| 起床 20 分钟后再刮胡子 .....   | 3  |
| 冲马桶别忘盖盖子 .....        | 4  |
| 起床后不要马上叠被子 .....      | 5  |
| 牙膏要选好 .....           | 6  |
| 多泡沫牙膏用不得 .....        | 7  |
| 剔牙的利弊 .....           | 8  |
| 内衣外衣分开洗 .....         | 9  |
| 不宜用洗衣机洗涤的<br>衣物 ..... | 10 |
| 钥匙上也有污染 .....         | 11 |
| 舞厅不宜经常“泡” .....       | 12 |
| 别让耳机成为健康杀手 .....      | 13 |
| 走路背手害处多 .....         | 14 |

## 第二章 营养饮食

|                        |    |
|------------------------|----|
| 六种日常饮食习惯有害<br>健康 ..... | 15 |
|------------------------|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| 清晨一杯水, 肠胃保健康 .....     | 16 |
| 磁化水可治病 .....           | 17 |
| 提防老化水的危害 .....         | 18 |
| 一天要饮五杯清茶 .....         | 19 |
| 汽水莫要当茶喝 .....          | 20 |
| 喝牛奶别陷入误区 .....         | 21 |
| 酸奶的时尚吃法 .....          | 22 |
| “男奶女浆”有道理 .....        | 23 |
| 科学饮咖啡 .....            | 24 |
| 饮酒对身体的益和害 .....        | 25 |
| 端午节不宜喝雄黄酒 .....        | 26 |
| 鸡汤可提高人体免疫力 .....       | 27 |
| 饭前喝汤好处多 .....          | 28 |
| 饮醋的禁忌 .....            | 29 |
| 夏天多饮豆饮料 .....          | 30 |
| 食用芦荟适可而止 .....         | 31 |
| 野菜不可随便吃 .....          | 32 |
| 多吃绿色瓜果对视力<br>有益 .....  | 33 |
| “多渣食品”益多食用 .....       | 34 |
| 多吃粗粮有利于健康 .....        | 35 |
| “食不厌杂”好 .....          | 36 |
| 路边小吃莫大意 .....          | 37 |
| 不良饮食是肥胖的<br>“帮凶” ..... | 38 |

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 吃香喝辣当心小便困难 ..... | 39 | 别把打鼾不当回事 .....   | 60 |
| 小心“冰箱腹泻” .....   | 40 | 睡觉为何流口水 .....    | 61 |
| 炒菜调味的最佳时间 .....  | 41 | 冬日睡眠有学问 .....    | 62 |
| 食物酸碱合理摄入 .....   | 42 | 晚睡早起都不健康 .....   | 63 |
| 味精使用四不宜 .....    | 43 | 和谐性生活可加快入眠 ..... | 64 |
| 当心自助餐后遗症 .....   | 44 | 上班族的睡眠问题 .....   | 65 |
| 提高早餐的食欲 .....    | 45 | 睡眠障碍成为白领健康的      |    |
| 自备午餐有学问 .....    | 46 | 新杀手 .....        | 66 |
| 晚餐最好这样吃 .....    | 47 | 睡眠不好运动帮忙 .....   | 67 |
| 喜忧参半吃零食 .....    | 48 | 让熟悉的声音伴你入眠 ..... | 68 |
|                  |    | 选好寝具增进睡眠 .....   | 69 |

### 第三章 睡眠健康

|                  |    |                  |    |
|------------------|----|------------------|----|
| 健康来自睡眠 .....     | 49 | 营造舒适环境助睡眠 .....  | 70 |
| “头朝北，脚朝南”有益      |    | 心理因素影响睡眠 .....   | 71 |
| 睡眠 .....         | 50 | 开灯睡觉危害健康 .....   | 72 |
| 定时觉醒保健康 .....    | 51 | 更年期女性睡前五忌 .....  | 73 |
| “高枕”未必“无忧” ..... | 52 | 容易造成失眠的坏习惯 ..... | 74 |
| 营造被窝“小气候” .....  | 53 | 能帮你入睡的食物 .....   | 75 |
| 怎样午睡才健康 .....    | 54 | 赶走失眠的简易疗法 .....  | 76 |
| 正确睡姿益健康 .....    | 55 | 不吃药找回睡眠的四种       |    |
| 人究竟要睡多长时间 .....  | 56 | 方法 .....         | 77 |
| 什么时间入睡最好 .....   | 57 |                  |    |
| 睡眠不好小心“绝顶” ..... | 58 |                  |    |
| 总打瞌睡可能是病 .....   | 59 |                  |    |

### 第四章 家居装饰

|            |    |
|------------|----|
| 封闭式装修等于    |    |
| 作茧自缚 ..... | 78 |

|                   |     |                 |     |
|-------------------|-----|-----------------|-----|
| 居家健康, 选漆是关键 ..... | 79  | 地毯要经常吸尘和        |     |
| 居室内要有充足的阳光 .....  | 80  | 清洗 .....        | 102 |
| 居室要留有充分的空间 .....  | 81  | 厨房卫生要重视 .....   | 103 |
| 居室内防潮有利健康 .....   | 82  | 正确使用不锈钢餐具 ..... | 104 |
| 避开放射购住房 .....     | 83  | 使用铝制炊具须当心 ..... | 105 |
| 居室飘香益健康 .....     | 84  | 保鲜膜并不能保鲜 .....  | 106 |
| 根据年龄设计卧室 .....    | 85  | 女性须谨慎使用家用       |     |
| 床的选择与健康 .....     | 86  | 清洁剂 .....       | 107 |
| 皮沙发的选择和保养 .....   | 87  |                 |     |
| 衣食住行用防过敏 .....    | 88  | <b>第五章 疾病用药</b> |     |
| 卧室里日常保健好习惯 .....  | 89  | 胆固醇过低并不好 .....  | 108 |
| 卫生间中的健康细节 .....   | 90  | 洗澡气短警惕心脏病 ..... | 109 |
| 卫生间最好不要摆香水 .....  | 91  | 尿量太少可能有病 .....  | 110 |
| 居家养花与健康 .....     | 92  | 常吃红肉易患癌 .....   | 111 |
| 宠物不在居室内饲养 .....   | 93  | 一冷一热易发          |     |
| 家电噪声危害健康 .....    | 94  | 心肌梗死 .....      | 112 |
| 家电电磁辐射可导致不孕 ..... | 95  | 口腔异味辨疾病 .....   | 113 |
| 给空调“洗”个“澡”再       |     | 慎重对待消化不良 .....  | 114 |
| 使用 .....          | 96  | 服用补药应注意 .....   | 115 |
| 家电使用有年限 .....     | 97  | 家庭贮备药品应注意 ..... | 116 |
| 电话机也要常消毒 .....    | 98  | 家庭用药须注意 .....   | 117 |
| 有过敏症者应避免过敏源 ..... | 99  | 服药警惕营养失衡 .....  | 118 |
| 电冰箱使用误区 .....     | 100 | 缺乏维生素和矿物质会      |     |
| 打扫房间应采用湿式         |     | 怎样 .....        | 119 |
| 扫除法 .....         | 101 |                 |     |

## 中老年骨质疏松症的

预防 ..... 120

## 老年人用药五“先”

五“后” ..... 121

## 老年白内障早发现早

治疗 ..... 122

老年人耳鸣能“吃掉” ..... 123

老年人牙周病的防治 ..... 124

秋后哮喘病的防治 ..... 125

秋季如何防秋燥 ..... 126

## 儿童服中药丸的注意

事项 ..... 127

治疗脚气病如何用药 ..... 128

治牙痛的妙方 ..... 129

如何保持清新口气 ..... 130

女性哺乳期要注意 ..... 131

保胎药勿乱服 ..... 132

孕妇慎用维生素 ..... 133

毒蛇咬伤的紧急救治 ..... 134

处理外伤谨慎用药 ..... 135

板蓝根也有副作用 ..... 136

药酒的简单疗法 ..... 137

腿抽筋不能光补钙 ..... 138

预防骨质疏松要走出补钙

误区 ..... 139

## 第六章 运动健美

规律性运动好处多 ..... 140

选好运动的时间表 ..... 141

选择适宜的运动场所 ..... 142

让运动成为习惯 ..... 143

运动健身应注意方式 ..... 144

天气变化影响健康 ..... 145

健身慢跑慢慢来 ..... 146

水中慢跑保健康 ..... 147

早上起床做瑜伽有益身心

健康 ..... 148

步行运动——走出来的

健康 ..... 149

倒走和倒跑可健身 ..... 150

爬楼梯锻炼的注意

事项 ..... 151

游泳八不宜 ..... 152

常打保龄球可延年

保龄 ..... 153

“蛙跳”跳走

“将军肚” ..... 154

握哑铃走可提高健身

效果 ..... 155

|                  |                  |     |
|------------------|------------------|-----|
| 刚睡醒不宜做剧烈         | 如何穿出自己的风采 .....  | 174 |
| 运动 .....         | 春捂秋冻并非人人皆宜 ..... | 175 |
| 倒立——最佳的健身        | 走出夏天穿衣的误区 .....  | 175 |
| 方法 .....         | 冬天不宜光头不戴         |     |
| 左肢练右脑，健康又        | 帽子 .....         | 176 |
| 聪明 .....         | 化纤内衣不宜穿 .....    | 177 |
| 冬季老人晨练别赶早 .....  | 牛仔裤不宜长期穿 .....   | 178 |
| 中老年人冬泳好处多 .....  | 穿羊毛衫要注意 .....    | 179 |
| 学会正确骑自行车 .....   | 买回的新衣洗洗再穿 .....  | 180 |
| 培养垂钓好习惯 .....    | 要风度，也要温度 .....   | 181 |
| 老少皆宜的跳绳运动 .....  | 游泳衣要干了再穿 .....   | 182 |
| 特殊时期也要锻炼 .....   | 衣物中少用卫生球 .....   | 183 |
| 办公室里如何锻炼 .....   | 慎买旧货市场的衣服 .....  | 184 |
| 女性参加锻炼对下一代的      | 衣服鲜艳小心有毒 .....   | 185 |
| 影响 .....         | 干洗衣服不宜马上穿 .....  | 186 |
| 运动减肥黄金时间 .....   | 长期束腰害处多 .....    | 187 |
| 如何美化腰部曲线 .....   | 冬季穿衣切忌两头紧 .....  | 188 |
| 美腿减肥运动 .....     | 胸罩与乳房健康 .....    | 189 |
| 床上运动也健身 .....    | 保健内衣并非人人         |     |
| 健美锻炼应合理补充        | 宜穿 .....         | 190 |
| 营养素 .....        | 尖头鞋好看不好穿 .....   | 191 |
|                  | 光脚穿运动鞋有损健康 ..... | 192 |
|                  | 穿松糕鞋要留心 .....    | 193 |
|                  | 老年人穿平底鞋无益        |     |
|                  | 健康 .....         | 194 |
| <b>第七章 穿衣配饰</b>  |                  |     |
| 着装对健康的重要意义 ..... |                  | 173 |

|                   |     |                   |     |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 口罩久戴有害健康 .....    | 195 | 请勿忽视化妆性眼病 .....   | 213 |
| 冬天戴手套大有讲究 .....   | 196 | 化妆棉的挑选、使用和        |     |
| 领带过紧导致眼病 .....    | 197 | 保养 .....          | 214 |
| 戴变色眼镜利少弊多 .....   | 198 | 变质化妆品的鉴别 .....    | 215 |
| 哪些人不宜戴隐形          |     | 红唇一族当心口红病 .....   | 216 |
| 眼镜 .....          | 199 | 护发的常见误区 .....     | 217 |
| 戴金首饰谨防辐射 .....    | 200 | 自行染发不可不知 .....    | 218 |
| 小心宝石首饰是杀手 .....   | 201 | 睡眠不好当心脱发 .....    | 219 |
| 流行饰品可引起皮肤         |     | 长发虽美但影响健康 .....   | 220 |
| 过敏 .....          | 202 | 头发必需的营养元素 .....   | 221 |
|                   |     | 油性头发的护理 .....     | 222 |
|                   |     | 如何让头发远离静电 .....   | 223 |
|                   |     | 预防头屑的 6 种方法 ..... | 224 |
|                   |     | 护理卷发的秘诀 .....     | 225 |
|                   |     | 梳理头发的 8 个正确       |     |
|                   |     | 步骤 .....          | 226 |
|                   |     | 正确使用香水 .....      | 227 |
|                   |     | 男士使用香水的禁忌 .....   | 228 |
| <b>第八章 化妆美容</b>   |     | <b>第九章 两性生活</b>   |     |
| 皮肤衰老的原因 .....     | 203 | 男性必吃的 6 种健康       |     |
| 清除粉刺的三大战略 .....   | 204 | 食品 .....          | 229 |
| 小秘诀扫清 T 区烦恼 ..... | 205 | 知足男人更长寿 .....     | 230 |
| 如何保护电脑前的          |     | 夜生活危害男性健康 .....   | 231 |
| 皮肤 .....          | 206 |                   |     |
| 吸烟会使皮肤老化 .....    | 207 |                   |     |
| 盐吃太多易长皱纹 .....    | 208 |                   |     |
| 出现化妆品皮炎怎么办 .....  | 209 |                   |     |
| 孕期化妆的潜在危害 .....   | 210 |                   |     |
| 化妆误区损害健康 .....    | 211 |                   |     |
| 化妆时间不宜超过          |     |                   |     |
| 10 分钟 .....       | 212 |                   |     |

|                  |     |                 |     |
|------------------|-----|-----------------|-----|
| 男性“特区”健康禁忌 ..... | 232 | 女性如何健康美胸 .....  | 249 |
| 男性健康不能依靠         |     | 空调影响女性健康 .....  | 250 |
| 药物 .....         | 233 | 性爱让女性更健美 .....  | 251 |
| 男性乱吃会不育 .....    | 234 | 女性患性器官疾病不宜过     |     |
| 男性也要警惕乳腺癌 .....  | 235 | 性生活 .....       | 252 |
| 男性应注意尿道异常        |     | 女性健康禁忌 .....    | 253 |
| 分泌物 .....        | 236 | 少女也有妇科病 .....   | 254 |
| 中年男性留意前列腺        |     | 少女过度手淫有危害 ..... | 255 |
| 肥大症 .....        | 237 | 月经异常可能是妇科病      |     |
| 自由基, 男性健康的       |     | 所致 .....        | 256 |
| 杀手 .....         | 238 | 月经紊乱当心卵巢        |     |
| 坐浴男人更健康 .....    | 239 | 疾病 .....        | 257 |
| 男性如厕三点注意 .....   | 240 | 女孩月经迟潮稀少不可      |     |
| 常刮胡子可提高          |     | 忽视 .....        | 258 |
| 性高潮 .....        | 241 | 第一胎不宜做人工        |     |
| 体外射精害处多 .....    | 242 | 流产 .....        | 259 |
| 性生活时间不宜过长 .....  | 243 | 孕妇饮食的误区 .....   | 260 |
| 性生活过频可导致         |     | 妊娠呕吐莫大意 .....   | 261 |
| 不育 .....         | 244 | 孕妇不宜过量喝咖啡 ..... | 262 |
| 夫妻分床有益健康 .....   | 245 | 产妇保养的四大误区 ..... | 263 |
| 性生活后别喝冷饮 .....   | 246 |                 |     |
| 女性常穿丁字裤有害        |     | <b>第十章 养生保健</b> |     |
| 健康 .....         | 247 | 新鲜蔬菜也存在健康       |     |
| 女性腿毛浓密可能         |     | 隐患 .....        | 264 |
| 是病 .....         | 248 |                 |     |

|                     |        |                  |     |
|---------------------|--------|------------------|-----|
| 常食猪血好处多 .....       | 265    | 老年人不宜泡温泉 .....   | 282 |
| 癌症患者多食抗癌食物 .....    | 266    | 便秘有法 .....       | 283 |
| 讲究营养也保肝 .....       | 267    | 勤洗手疾病走 .....     | 284 |
| 养胃记住“一二三四” .....    | 268    | 足部按摩好处多多 .....   | 285 |
| 脑血管病人的饮食原则 .....    | 269    | 盛夏防暑热 .....      | 286 |
| 巧用食醋疗小恙 .....       | 270    | 冬日谨防长冻疮 .....    | 287 |
| 妇女更年期宜多吃的 .....     | 食物 271 | 挤痘不留痕 .....      | 288 |
| 男子更年期宜多吃的 .....     | 食物 272 | 做好足部冬季保暖 .....   | 289 |
| 维生素是人体健康必备物质 .....  | 273    | 经常挠头好处多 .....    | 290 |
| 冬天手脚冰冷补充维生素 .....   | 274    | 秃头不一定是衰老 .....   | 291 |
| 维生素 A 的抗癌作用 .....   | 275    | 面部也要锻炼 .....     | 292 |
| 补充维生素的五个误区 .....    | 276    | “咬牙切齿”也健身 .....  | 293 |
| 莫把营养药品当补品 .....     | 277    | 手动健脑法 .....      | 294 |
| 盲目除菌会降低人的免疫力 .....  | 278    | 呼吸得法益长寿 .....    | 295 |
| 中老年人须补钙 .....       | 279    | 洗浴即可保健 .....     | 296 |
| 中老年人各类蔬菜都要吃 .....   | 280    | 常聊天益处多 .....     | 297 |
| 中老年人应提防不典型心绞痛 ..... | 281    |                  |     |
|                     |        | <b>第十一章 健康旅行</b> |     |
|                     |        | 科学选择旅行地点 .....   | 298 |
|                     |        | 合理安排旅行日程 .....   | 299 |
|                     |        | 出外旅行前的准备         |     |
|                     |        | 工作 .....         | 300 |
|                     |        | 亚健康者最适合          |     |
|                     |        | 旅游 .....         | 301 |

|                 |     |                  |     |
|-----------------|-----|------------------|-----|
| 旅行前要做健康检查 ..... | 302 | 旅游行走中如何善待自己      |     |
| 如何处理常见的         |     | 脚 .....          | 320 |
| 旅行病 .....       | 303 | 旅行途中要护肤 .....    | 321 |
| 旅行时应怎样预防        |     | 旅行注意保护眼睛 .....   | 322 |
| 感冒 .....        | 304 | 旅游购物学问多 .....    | 323 |
| 假日出行防传染病 .....  | 305 | 旅行回来要注意保健 .....  | 324 |
| 夏日旅行中暑和晕厥的      |     | 老人旅游应防病 .....    | 325 |
| 防治 .....        | 306 | 老年人爬山的注意         |     |
| 旅行饮水有技巧 .....   | 307 | 事项 .....         | 326 |
| 野外用餐要边吃边煮 ..... | 308 | 孕妇怎样安全旅行 .....   | 327 |
| 空中旅行的健康要素 ..... | 309 | 新婚女性旅行必知 .....   | 328 |
| 解除旅途疲劳的妙方 ..... | 310 |                  |     |
| 旅行途中要保持身心       |     | <b>第十二章 情绪调节</b> |     |
| 健康 .....        | 311 | 心理健康的情绪标准 .....  | 329 |
| 郊游出行好习惯 .....   | 312 | 心理健康忌七个过度 .....  | 330 |
| 高原旅游勿忘保健 .....  | 313 | 乐观的情绪要自己培养 ..... | 331 |
| 旅途失眠的简易推拿 ..... | 314 | 建立自信心 .....      | 332 |
| 惊险游乐要有度 .....   | 315 | 保持心理平衡 .....     | 333 |
| 出外旅游衣服的选择与      |     | 学会适应环境 .....     | 334 |
| 搭配 .....        | 316 | 远离孤独 .....       | 335 |
| 旅游营养食品的补充 ..... | 317 | 唱歌有助于健康长寿 .....  | 336 |
| 旅行如何选食蔬菜和       |     | 笑口常开健康来 .....    | 337 |
| 水果 .....        | 318 | 快乐是健康的有效         |     |
| 旅行中如何进补才        |     | 处方 .....         | 338 |
| 健康 .....        | 319 |                  |     |

|                |                 |     |
|----------------|-----------------|-----|
| 长吁短叹缓解心理       | 自嘲的魅力 .....     | 353 |
| 紧张 .....       | 自言自语有益心理        |     |
| 339            | 健康 .....        | 354 |
| 尝试新的生命状态 ..... | 教你难得糊涂 .....    | 355 |
| 340            | 偶尔放纵有利于身心       |     |
| 静默益身心 .....    | 健康 .....        | 356 |
| 341            | 何时该去心理咨询 .....  | 357 |
| 一分钟扫除坏情绪 ..... | 七情不调易诱病 .....   | 358 |
| 342            | 要善于放弃和遗忘 .....  | 359 |
| 积极消除猜疑心理 ..... | 如何自我心理改造 .....  | 360 |
| 343            | 四忘康乐法 .....     | 361 |
| 保健要诀——调畅       | 简易减压法 .....     | 362 |
| 情志 .....       | 避免发怒的好习惯 .....  | 363 |
| 344            | 不悦情绪转化法 .....   | 364 |
| 健脑良药 .....     | 把握情绪，把握健康 ..... | 365 |
| 345            |                 |     |
| 快乐要诀 .....     |                 |     |
| 346            |                 |     |
| 松弛法可消除精神       |                 |     |
| 紧张 .....       |                 |     |
| 347            |                 |     |
| 抛开烦恼的困扰 .....  |                 |     |
| 348            |                 |     |
| 适度紧张有益无害 ..... |                 |     |
| 349            |                 |     |
| 消除紧张九诀 .....   |                 |     |
| 350            |                 |     |
| 克服自卑心理 .....   |                 |     |
| 351            |                 |     |
| 对抗抑郁好习惯 .....  |                 |     |
| 352            |                 |     |

## 1 耳朵不宜随便掏

在生活中，我们经常会拿一些小东西掏耳屎，因为这样感觉会很舒服。其实，这样做危害颇多，对耳朵也有损伤，轻则会导致耳道发炎，重则可能会使听力减退，甚至丧失。

人的外耳道皮肤比较薄弱，与软骨膜连接也比较紧密，皮下组织少，血液循环比较差。耳屎，在医学上叫耵聍，是由外耳道耵聍腺分泌出来的分泌物，它并不象我们认为的那样有害，反而会对外耳道皮肤起到一定的保护作用。不过耵聍过多会堵塞外耳道，影响听力，有时还会刺激外耳道，使耳道发痒。所以，耳屎过多的时候也应该把它掏出来。

在掏耳屎的时候一定要注意安全。如果掏耳朵的方法不对，或用力不当，最容易造成外耳道损伤感染而成疖肿，引起耳部疼痛，严重者会导致听力减退。而且经常掏耳朵还可使外耳道皮肤角质层肿胀，阻塞毛囊，给细菌的生长提供便利条件，导致耳道奇痒，或流黄水。外耳道皮肤长期慢性充血，还容易刺激耵聍腺的分泌，耳屎反而会更多。同时，用一些火柴棒等物掏耳朵，容易将霉菌带进外耳道，使耳道奇痒难忍。如果霉菌生长在鼓膜上，还会引起听力减退及耳鸣。

耳屎多了，正确的处理方法应该是用脱脂棉卷做成棉签儿，轻轻地把耳屎清理出来。如果耳屎太多难以掏出，可到医院请医生帮助处理，不要自己随便乱掏。

### 温馨提示

一些家长常常会给孩子掏耳朵，实际这样对孩子的健康非常有害。孩子耳痒有很多原因，比如皮肤湿疹、霉菌感染、刺激或耳道进水没干燥，耵聍被泡胀等等，这些因素都可以引起耳痒，因此不可自己随便给孩子掏耳朵。如果孩子耳道内不舒服，可手指按摩耳孔和耳孔前的耳屏，或用棉签蘸酒精擦耳孔或浅耳道，这样既能止痛，又能消毒。