

日常

RICHANGHAOXIGUAN

好习惯

青少年

QINGSHAONIAN
CHANGSHI
DUBENXILIE
CONGSHU

姜春艳 / 编著

吉林人民出版社

◎青少年常识读本系列丛书◎

日常好习惯

姜春艳 ◆ 编著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常好习惯/姜春艳编著.
长春:吉林人民出版社,2012.5
(青少年常识读本系列丛书)
ISBN 978-7-206-09044-8

- I. ① 日…
II. ① 姜…
III. ① 习惯性-能力的培养-青年读物
② 习惯性-能力的培养-少年读物
IV. ① B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112341号

日常好习惯

编 著:姜春艳
责任编辑:孟 奇 封面设计:张 娜
制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心
吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)
印 刷:北京市联华宏凯印刷有限公司
开 本:670mm×950mm 1/16
印 张:12 字 数:170千字
标准书号:ISBN 978-7-206-09044-8
版 次:2012年5月第1版 印 次:2012年5月第1次印刷
定 价:23.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

目 录

CONTENTS

运动习惯

“懒人”要动起来	001
“八搓”搓出青春容颜	002
削“峰”填“谷”腹部平	003
多蹲少坐活动肌肉	004
起床做个醒脑操	005
步行是健康的“法宝”	006
学鸭状不患颈椎病	007
拍拍打打也治病	009
“小动作”抵挡若干病	010
锻炼自己的下半身	011
经常活动腿部能使人朝气蓬勃	012
活动脚趾可健胃	013
五官也要成为“运动场”	014

生活习惯

睡觉也要“摆谱”	016
巧用热水当“良药”	017

目 录



CONTENTS

吃饭时让电视“黑屏”	018
3分钟法则让你受益无穷	020
别和床第太“黏糊”	021
吃蔬菜不必图新鲜	023
清晨请关严你的窗户	024
“夜猫子”的自我调节	025
主动休身和主动休心	026
午睡不是随便睡	027
星期天不妨晚上床	029
床头摆放有讲究	030
把节俭当成习惯	031
不要养成说谎的习惯	033
让你成为学习尖子的好习惯	034
学习的好习惯是开启成功的金钥匙	037

饮食习惯

饮食需要“绿色意识”	039
------------------	-----

目 录



CONTENTS

多吃白肉 少吃红肉	040
定期吃顿“有滋无味”的饭	041
不渴也要勤喝水	043
早餐一定要吃	044
口味应因地因人而异	045
为了胃健康 饭前先喝汤	047
烹调时“拉郎配”巧补钙	048
多吃茄子少患病	050
每天吃点花生食品	051
吃粗粮要看人下菜碟	052
常吃医食同源的香椿芽	053
吃“油”也得讲科学	055
豆腐的最佳“配偶”	056
蘑菇是个宝 常吃身体好	057

养生习惯

给身体注入“润滑剂”	059
------------------	-----

目 录



CONTENTS

钢牙铁齿有三招	060
让嘴成为“榨汁机”	062
水的最健康喝法	063
夜幕下听音乐可以提高免疫力	064
喝出好脸色	065
擦背好处多	066
明眸慧眼之道	067
晒出个好身板	068
赏花治病 锦上添花	070
顺应生物规律睡眠	071
每天都吃一点苹果	072
让你一天瘦一斤	073
喝黑茶最宜减腹部脂肪	074
喝凉开水健体强身	075

行为习惯

学学马萨伊人的走法	077
像盖蒂一样戒烟	078

目 录



CONTENTS

会咳嗽能清洁呼吸道	080
放下二郎腿 健康自然来	081
多伸伸“懒腰”有益处	082
便秘，咱就换个姿势	083
“坐”也有讲究	084
嚼口香糖可嚼少皱纹	085
擤鼻涕也得按“规矩”	086
正确摆放可预防“鼠标手”	088
走路“扭胯”让你更男人	089
正确骑车 健康多多	090
与宠物亲密有间	091
静坐，可拂去心灵之尘	093
怎样才能养成文明礼貌的好习惯	094
尊老爱幼是我们的传统美德	096
做一个十全十美的人	097

卫生习惯

洗衣机也应定期“搓澡”	100
-------------------	-----

目 录



CONTENTS

男性也要常洗下身	101
卫生间要名副其实	102
做饭时不能忽视细节	103
呵护鼻子巧防病	105
入嘴的筷子慎选择	106
厨具摆放要见“世面”	108
招招都使餐具无菌无毒	109
巧洗蔬菜残留少	110
给自己当牙医	112
洗出晶莹剔透的葡萄	113
需要摒除的伪卫生做法	114
给蟑螂设下若干“陷阱”	116
辨肤洗澡	117
创可贴不是万能贴	118
洗头的学问	119
正确的刷牙方法	120
最健康的洗脸方法	122

目 录



CONTENTS

就医习惯

做一个让医生“刮目”的病人	124
筛选出“最好”的医生	125
保管好病历本是就医的捷径	127
最精明的看病模式	128
善于和医生沟通	130
有些事需要告知医生	131
求医时的精确“瞄准”	132
少掏腰包的看病模式	134
学会识读处方	135
当医生即将开处方时	136
和医生“握手”成为朋友	137
配合中医“望、闻、问、切”	138
与医生准确“说病”	140
疗效不佳及时转院	141

目 录



CONTENTS

心理习惯

怀揣制怒高招可“熄火”	143
正常人也要“发神经”	144
经常给欲望撒撒气	145
为狭窄的心胸拓宽空间	147
眼泪能给心理“清淤”	148
给自己的内心安装一台“稳压器”	149
意识锻炼推迟精神钝化	150
冥想可缓解工作压力	151
偶尔也要“闹情绪”	152
勤做“心理体操”对抗挫折	154
女性舒缓不良情绪的渠道	155
为自己的生命“减岁”	156
好心情来得如此容易	157
长吁短叹吐出胸中块垒	159
要善于调整自己的心境	160

目 录



CONTENTS

用药习惯

学会识别药品的有效期	162
选“好药”不选贵药	163
摆好正确姿势再服药	164
药能少吃就少吃	165
注意一些药的特殊吃法	167
服药时需要剔除的做法	168
经常打理家庭“药房”	169
居家备常用药可应急	171
吃药应选择“良辰吉时”	172
科学煎药疗效更佳	173
慧眼识假药	175
“巧吃”可减弱服药的副作用	176
了解“忌口”之后再服药	177
绕过联合用药的“雷区”	178

运动习惯

“懒人”要动起来

健康提示

没有锻炼习惯的人宜从小运动量开始，选练项目首先要考虑提高锻炼兴趣，养成锻炼习惯，以便能长期坚持下去。没有锻炼基础，可从简便易学、收效较快的健身步行和慢跑开始。当生理上和心理上逐渐开始适应并出现体质由弱变强的良好转机时，其锻炼的积极性就会倍增。在此基础上可再学些新项目，诸如小球活动、游泳等。

健康习惯

本身就患有疾病的人，应该在科学的运动处方指导下进行体育锻炼。所谓运动处方，就是根据医学检查资料，按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间和频率，并应指出运动中的注意事项，以便有计划地进行经常性锻炼，达到健身治病的目的。如果没有条件开具运动处方，那么在体育锻炼前必须严格进行体格检查，运动量要从小渐大。

一项大型调查显示，不常运动的人最需要解决的锻炼误区就是过度运动和不合理运动。这部分人体育锻炼要注意控制运动量，保证安全。脉搏监测是最简易可行的方法。用 170 减去年龄，这一公式为运动后即刻的脉搏标准，一般不宜超过 110 次/分。运动后 5 分钟至 10 分钟之内恢

复到运动前的脉搏水平为宜。另外，还要和自身的体质基础、食欲、睡眠等自我反应联系来评价。运动之后若达到心胸舒畅、精神愉快、轻度疲劳、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常，说明运动量适宜，身体状况良好，可继续运动。如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、厌练现象，说明运动量过大，应及时调整或暂时停止一段时间。

“八搓”搓出青春容颜

健康提示

经常搓以下的8个部位，可防衰老，当然，这需要你把它当成一件重要的事情来做，而不是十天半个月才想起来做一次。因此，它涉及到习惯养成问题。

健康习惯

搓手：双手先对搓手背50下，然后再对搓手掌50下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢纽，增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性，还可以延缓双手的衰老。**搓额：**左右轮流上下搓额头50下。经常搓额可以清醒大脑，还可以延缓皱纹的产生。**搓鼻：**用双手食指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通，并可起到防治感冒和鼻炎的作用。**搓耳：**用手掌来回搓耳朵50下，通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康，并可以增强听力。**搓肋：**先左手后右手在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50下，经常搓胸能起到安抚心脏的作用。**搓腹：**先左手后右手轮流搓腹部各50下，可促进消化、防止积食和便秘。**搓腰：**左右手掌在腰

部搓50下，可补肾壮腰和加固元气，还可以防治腰酸。**搓足**：先用左手搓右足底50下，再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”，可以促进血液的循环，激化和增强内分泌系统机能，加强人体的免疫和抗病的能力，并可增加足部的抗寒性。

削“峰”填“谷”腹部平

健康提示

腹部虽然是非常容易堆积脂肪的部位，但要减去腹部脂肪也不是一件难事，只要适量的有氧运动加上局部训练就可达到您想要的效果。下面3种简单易行的腹部训练法，依法训练一定会使您得到平坦的腹部。

健康习惯

方法一：1.两腿开立半蹲，双臂于胸前平屈，挺胸、立腰。2.两腿不动，身体慢慢左转，再向右转，尽量转到最大幅度。3.左右转动的速度由慢至快，注意腰部收紧，转动时要有控制，连续转动20~30次，休息1分钟后，再做2组。

方法二：1.屈膝仰卧，左脚放在右膝上，双手放头下。2.侧肩部慢慢抬起，右肘尽量靠近左膝，稍停后还原至动作。连续练习10~15次，休息后换方向做，左右各练习3组。注意慢起慢落，腹肌用力。

方法三：1.直腿坐立，两手撑地。2.左右腿交替，屈膝抬起，尽量靠近胸部，20~30次为1组，做3组。

每天练习或隔天练习。好习惯要坚持下去，一个月后便会初见成效。



多蹲少坐活动肌肉

健康提示

就像现在的婴儿不太会爬一样，现在的成人也越来越不会蹲了。个体的发育常折射出人种的进化。爬，是人类向直立行走进化链条中的最初环节。医学研究发现，婴儿多爬能促进背部脊神经的发育，而现在的婴儿却直接从躺或坐开始走或跑。蹲的姿势与胎儿在子宫里的姿势是非常相像的，这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。可惜的是，在讲究站有站相、坐有坐相的现代人眼里，蹲，可能是一种不雅观的姿势，因此逐渐被淘汰了。现代人在摒弃蹲的同时，也摒弃了健康。

健康习惯

现在，由于学习时长时间地采取坐的姿势，使腰腹部血液循环严重受阻，腰椎受压、脊柱前凸、颈椎僵直等各种疾病应运而生。时间久了，不仅不会蹲，连弯一下腰都气喘吁吁。虽然人们发明了各种各样漂亮舒适的席梦思和人性化设计的桌椅，可是腰颈肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症等一起向人类袭来。究其原因，就是人们躯干部位长期采取一种强直体位，活动得太少了。因此，建议大家养成多蹲一蹲的习惯，这样能挤压腹部血液，促进静脉回流，缓解腹部淤血。由于身体是前倾的，腰椎关节相对松弛，感到舒适，这也是为什么许多腰椎间盘突出的人采取蹲的强迫体位的原因。

起床做个醒脑操

健康提示

很多人早上刚起床时脑袋昏昏沉沉，似乎是没有睡够，因此都希望自己一觉醒来神清气爽，昨天的疲劳像晨雾一样消失。那么，怎样才能从蒙眬状态尽快地转换成清醒状态？有一个好习惯可以帮助你短时间内睁开眼睛，神采奕奕地迎接新的一天。

健康习惯

因为睡眠中的肌肉是松弛的，所以起床时身体特别柔软，但是背部在睡眠中受到压迫，所以背部反而是僵硬的。而活动身体的中枢神经又在脖子及背部，如果不松弛背部，改善血液循环，身体的活动神经很难“醒”过来。而且，神经是从脊椎一直延伸到全身，出口就受压迫，当然会让身体的活动力变差。这时候在床上就可以做背部伸展运动，马上就能派上用场。

呼吸分为无意识呼吸和有意识呼吸，应用有意识呼吸控制自律神经。和运动一样，有意识地让呼吸的节奏加快，就会渐渐加快心跳，让身体进入活动的状态。

起床后全身伸展的动作可以让肌肉醒来。伸展体操也可以柔软肌腱、韧带、关节以及活动神经系统。肌肉中有神经细胞，如果不伸展肌肉，神经的传达也会比较迟缓。特别是睡眠时，身体长时间保持同一个姿势，所以，全身的伸展动作是非常必要的。