

潘凤云◎编著

改变你的坏习惯

吃、穿、住、行，一应俱全，一书在手，统揽生活细节。
生活中来的智慧，改变生活中的坏习惯。

养成良好的习惯，就会拥有快乐的一生，
良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、医药习惯……
将成为支撑我们健康和幸福的基石。



小窍门，帮大忙，解决衣、食、住、行中的各种难题

真正来自于
生活实践中的
好习惯



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

改变你的坏习惯

潘凤云◎编著

吃、穿、住、行，一应俱全，一书在手，统揽生活细节。
生活中来的智慧，改变生活中的坏习惯。

养成良好的习惯，就会拥有快乐的一生，
良好的饮食习惯、睡眠习惯、运动习惯、医药习惯……
将成为支撑我们健康和幸福的基石。

小窍门，帮大忙，解决衣、食、住、行中的各种难题



真正来自于
生活实践中的
好习惯



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改变你的坏习惯 / 潘风云编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1397 - 1

I. ①改… II. ①潘… III. ①生活 - 知识 - 普及读物
IV. ①TS976.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 214088 号

改变你的坏习惯

作 者: 潘风云

责任编辑: 黄 倩 王 莹

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 347 千字 **印张:** 19

版 次: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1397 - 1

定 价: 32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

在今天，人们越来越注意到自我健康的重要，因为我们知道了只有拥有身体的健康，才能真正地实现自我的价值，才能真正地享受到人生的幸福和美满。可是，我们怎样才能确保自我的身体健康呢？

有这样一句话可以给我们答案：“健康始于习惯，健康也止于习惯；好习惯可以治病，坏习惯则能致病。”

大家都知道，习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得。而且，习惯还并不仅仅是日常惯例那么简单。习惯存在于我们的潜意识深处，能深深地影响人的思维方式。我们每天高达90%的行为是出于习惯的驱使。可以说，几乎在每一天、我们所做的每一件事，都是长期的生活习惯使然的。

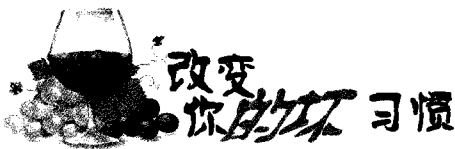
好的生活习惯是健康的“银行”，是“健康的零存整取”，坏习惯则是从健康的“银行”里提前预支。改变不良的生活习惯，建立一个科学的生活习惯，是我们身体健康的根本保证。

或许，每一个人都有自我的健康习惯，并且按着自己所认为的去实践，例如：有的人认为只要吃好、喝好就够了，因为不是有这样的一个说法“牙好，胃口好，身体倍儿棒”吗？有的人可能认为需要进行不断地锻炼，理由是“生命在于运动”……类似于这样的观念在不同程度上影响着我们，并且潜移默化地植入到我们的日常生活中，并且成为了我们的生活习惯。这些观念是否科学、合理？在这种观念的影响下，我们形成的日常生活习惯是不是真的能保障、促进我们的健康呢？

其实，在很多时候，对我们身体健康产生严重影响的，恰恰就是这些我们认为正确的观念，以及在这种观念下形成的日常生活习惯。

日常生活中，常常有一些看起来合理而实际上不科学的生活习惯，我们也把这种情况叫做生活中的误区，像起床后先叠被后洗漱的习惯。

起床后马上叠被子，看起来是讲卫生的好习惯，实际上却不然。因为睡觉时人体皮肤汗腺的新陈代谢作用，被窝里会存有皮肤排泄所产生的废气，



加上汗腺水分的作用，被窝里的空气会比较潮湿。如果起床后马上叠被子，会给细菌繁殖提供适宜的条件，反而不利于身体健康，所以正确的做法是起床后，先要把被子翻过来晾10分钟后再叠。你可以先洗漱后叠被，既节省时间又健康。

好的习惯往往在不知不觉中促进我们的健康。比如，越来越多的人不再认为运动是生活的负担，把运动变成了生活和工作的一部分，放弃乘坐电梯，改为爬楼梯；晚饭后不再懒洋洋地躺在沙发上看电视，而是进行适当的运动。很多人不再只是根据自己的口味选择食物，而是能够合理搭配，平衡膳食。很多人已经意识到肥胖对身体的危害，开始控制饮食、加强运动等，这些都是应该每天坚持的好习惯。

在日常生活中，那么多的细小琐碎的事情，到底哪些才是该注意的细节，哪些才是该坚持的好习惯，哪些又是该摒除的坏习惯呢？

本书就以日常生活中最需要的细节知识为标准，从最新的保健视角出发，从均衡膳食、合理水饮、穿衣戴帽、清洗沐浴、电器使用、居家卫生、运动健身、娱乐休闲、睡眠起居、养生保健、日常工作和心理思维这12个方面，精选了500条和人们日常生活最息息相关的健康习惯，告诉人们应该如何科学地认识健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确地认识那些看似合理、实际上是错误的生活习惯。

本书致力于从日常生活的各个小的细节出发，渗透到生活的方方面面，希望能给大家培养日常生活中的好习惯提供一些帮助。

编者

目 录

第一章 改变你的膳食习惯.....	1
不要饭后立即吃水果	3
鸡蛋并不是吃得越多越好	3
细嚼慢咽好处多	4
生吃鸡蛋有害健康	5
水果不能代替正餐	5
吃素不一定能长寿	6
有些水果要削皮	6
吃冰镇西瓜要注意	7
无根豆芽不一定更健康	7
菠菜虽好,不要贪多	8
木耳不是越新鲜越好	8
并不是刚出炉的面包最好	9
吃烫食要当心	9
生日蛋糕上尽量不要插蜡烛	10
不要用豆浆冲鸡蛋	10
香肠多吃无益	11
不要边吃饭边看书看电视	11
蹲着吃饭消化差	11
吃饭时不宜做家庭讨论	12
胡萝卜熟吃更营养	12
食用豆制品不是越多越好	13
铜锅不能涮羊肉	13
啤酒配海鲜,健康丢一边	14



关节炎病者忌肥肉	14
每顿七八分饱,健康又长寿	15
生花生营养好	15
多吃苦味食品对健康有益	16
吃饭时听音乐,享受又健康	16
常吃紫菜,身体健康	17
注意几个细节,吃海鲜更安全	17
常吃带馅面食有益健康	18
白糖要随吃随买	18
常吃燕麦好处多	19
正确对待粗粮	19
这样吃黄瓜更营养	19
早上吃水果更健康	20
等饭菜凉透再放入冰箱	20
这样在冰箱中存放食物更合理	21
咸菜不多吃	21
吃西红柿也要有禁忌	22
吃大枣,当用心	22
多吃苦瓜,有益健康	22
葡萄皮也有营养	23
柿子要慎吃	23
鸡臀尖不能吃	24
特殊人群少吃多餐更健康	24
第二章 改变你的水饮习惯	27
怎样喝水更健康	29
心脏病人,睡前一杯“救命水”	29
饮水不能暴饮	30
空腹喝茶,对身体有害	30
用盐水可以催吐	30
餐后半小时饮水,可以减肥	31
清晨一杯凉白开水——排毒妙方	31
牛奶切忌高温久煮	32

煮牛奶不应加糖	32
酸奶不要空腹喝	33
煮豆浆要科学	33
喝豆浆的“七项注意”和“四不宜”	33
功能性饮料不能代替白水	35
性生活后、饭后不宜马上喝冷饮	35
正确对待汽水	36
水并不是喝得越多越好	36
杯上茶垢,及时清理	36
不喝反复烧开的水	37
可乐不宜多喝	37
适度喝葡萄酒对健康有益	38
保温瓶使用的细节	39
蜂蜜不要装在金属容器里	39
茶叶冲泡次数有讲究	39
冰啤酒有禁忌	40
患慢性胃炎患者切忌大量喝啤酒	40
咖啡加糖不宜多	41
女性喝果酒有益于心脏	41
人参、蜂王浆,服用要科学	42
饮茶好处多	42
饮茶禁忌	43
根据季节饮茶	45
生理期女性不宜饮茶	45
孕期女性不宜饮茶	46
一日饮茶巧安排	46
不同的人要喝不同的茶	47
特殊人群饮茶有禁忌	47
何时饮茶有害健康	48
电脑族的健康饮品	49
第三章 改变穿衣戴帽习惯	51
牛仔裤不要常穿	53



新衣服洗过才能穿	53
免烫服装不合格,人身健康有危害	54
紧身衣裤不能常穿	54
丝绸衣服对健康有益	55
衣服存放要合理	55
干洗后的衣服要晾晒	56
羊毛羊绒制品的选购细节	56
羊毛羊绒制品的保养细节	57
羊毛衫与腈纶衫不宜同穿	57
羽绒服的穿着和洗涤禁忌	58
衣服也有保质期	58
穿鞋要与衣服搭配	58
穿丝袜有讲究	59
女性衣着禁忌	59
短裤、短裙很挑人	60
早春时忌穿裙装	60
衣领过高不健康	60
健美腹带裤不能长时间穿着	61
腈纶衣物不宜贴身穿	61
化纤织物要少穿	61
冬天不是穿得越厚越好	62
深色泳衣对健康不利	62
不宜穿过瘦的衣服	63
变色眼镜不要常戴	63
佩戴隐形眼镜要科学	64
常戴口罩对预防感冒不利	64
单肩短带挎包不利健康	65
不宜常穿塑料拖鞋	65
尖头鞋不能常穿	66
高跟鞋不宜长时间穿着	66
选购鞋子的时间也有讲究	67
常穿运动鞋也会影响健康	67
腰带松紧也有讲究	68

打领带不可以太紧	68
围巾不能当口罩戴	69
长时间戴乳罩容易诱发乳腺癌	69
胸罩不能过紧	70
科学对待隐形文胸	70
内衣内裤不要翻晒	71
女性穿丁字裤不利健康	71
首饰不要长戴不摘	71
佩戴玉制饰品有益健康	72
矮瘦或矮胖者忌穿横条服	72
脸色决定衣服的颜色	73
第四章 改变清洗沐浴习惯	75
洗澡应注意的细节	77
热天用冷水洗脸不科学	77
用洗手液洗手更健康	78
正确的洗手方法	78
这样的洗手步骤更科学	79
这几种情况要洗手	79
刷牙应该用温水	80
多种牙膏交替使用好处多	80
牙刷使用有讲究	81
怎么刷牙才正确	81
如何清洁毛巾	82
每天用热水洗脚好处多	82
科学对待洗牙	83
搓澡对皮肤健康无益	83
洗发后不宜立即吹干	84
早上洗澡是个好习惯	84
早晚都不适宜洗头	84
洗澡后不要马上化妆	85
科学对待冷水浴	85
女性正确对待洗冷水澡	86



洗澡后不宜立即性生活	86
男人“洗洗”也健康	87
男性坐浴有利健康	87
冬季洗澡避免水温过高	88
宝宝洗澡有学问	88
冬季给小宝宝洗澡要快	89
洗桑拿浴有危险	89
冷热水交替洗脸皮肤好	90
冷热水交替洗澡能增强男性性功能	90
有些人群不适合冷热水交替洗澡	91
性生活前后宜清洁性器官	91
性生活后不可用湿巾清洁	92
性生活后如何正确清洗外阴	92
女性私处沐浴不要滥用清洗液	92
茶水漱口有益健康	93
豆浆机清洗有规矩	93
枕头也需要清洗	94
洗婴儿衣物要用专用洗涤剂	94
慎到洗头店洗头	95
淘米水洗脸能美容	95
用啤酒洗头有好处	96
经常洗头有益健康	96
各类衣物要分开洗	97
内衣裤用肥皂洗更健康	97
洗衣不掉色的妙法	97
这样洗涤毛衣能防止缩水变形	98
如何清洗衣服上的酱油	98
如何清洗衣服上的油漆	99
衣服泛黄,这样清洗更健康	99
洗水果妙法	99
汽车日常清洗注意事项	100

第五章 改变电器使用习惯	101
如何正确使用家用电器	103
家用电器安全使用年限	103
家用电器超过安全使用年限有隐患	104
液晶显示屏也伤眼睛	104
要经常清洁电脑键盘	105
笔记本电脑不要天天用	105
家用消毒柜不必经常清洗	106
冰箱插座不要和其他电器混用	106
电视与录放机要分开放	107
冬季家电不宜频繁开关	107
冬季冰箱不宜停用	108
冬季家电使用“三注意”	108
使用燃气热水器一定要注意通风	109
电热水器怎样使用更节能	109
新电冰箱不要马上放食物	109
电冰箱下忌垫橡皮垫	110
电冰箱卫生要注意	110
电冰箱定期除霜很重要	111
冰箱散热管上的灰尘要吸掉	111
电冰箱怎样使用更节能	111
电饭煲使用禁忌	112
电烤箱不要经常打开侧盖	112
使用洗衣机禁忌	112
洗完衣服别给洗衣机盖盖儿	113
家用电器摆放有讲究	113
使用电风扇的禁忌	114
抽油烟机不要常拆洗	114
电冰箱温控器不宜调得过低	115
使用空调的禁忌	115
怎样使用空调更节能	115
彩电不必配置稳压器	116



电视机位置不宜经常掉换	116
电视机旁不宜摆放花卉盆景	116
电视机最怕受潮和受热	117
不要随意拨动冰箱的调温旋钮	117
吸尘器使用禁忌	118
电饭锅使用注意事项	118
看电视关灯有害处	119
电取暖器使用要注意	119
长时间使用浴霸不健康	119
家用电器着火该怎么办	120
第六章 改变居家卫生习惯	121
地毯应经常吸尘和清洗	123
室内污染要注意	123
室内养花有讲究	123
卫生间的禁忌	124
化纤布不可做抹布	124
选购卫生纸的技巧	125
冲马桶有学问	125
电话机要经常消毒	126
如何给电话机消毒	126
钥匙也要经常清洗	126
清晨开窗,引毒进屋	127
起床后不要立即叠被子	127
如何减少室内噪声	128
室内芳香剂不宜经常使用	129
卧室窗帘有讲究	129
保护木质地板要打蜡	130
使用木质地板须谨慎防火	130
木质地板要经常清洗	130
木质地板日常保护要防水	131
实木地板易损伤	131
室内环境不宜过度安静	131

居室养鸟不卫生	132
居家消毒有方	132
地板不宜选择几何图形	133
装修严禁改变原有结构	133
吊顶不要太复杂	133
家庭装修不宜使用超重材料	134
木地板选择注重使用	134
居室内灯光设计禁忌	135
居室内色彩搭配有讲究	135
室内有色玻璃不健康	135
封闭阳台不科学	136
厨房装修小细节	136
燃气胶管要定期更换	137
杀虫剂不要经常使用	137
客厅家具有讲究	138
居室日照时间不应少于两小时	138
卧床摆放位置禁忌	138
夏天室内忌浇水降温	139
常点蚊香有害处	139
第七章 改变运动健身习惯	141
晨练讲究多	143
清晨运动须饮水	143
运动量要适当	144
运动后不能马上洗澡	144
运动后不能马上进餐	145
运动后不要立即吃冷饮	145
运动后不要吸烟	146
运动后吃酸性食物更疲劳	146
运动后大量饮水小心水中毒	146
散步要科学	147
正确对待饭后百步走	147
跑步不当会影响健康	148



慢跑有益健康	148
跳舞有益身心	149
体力劳动不能代替体育运动	149
赤脚走路对健康有益	150
快走健身,好处多多	150
游泳谨防抽筋	151
锻炼前不要憋尿	151
小量随意运动益身心	152
多动手指能健脑	152
甩手大步走,上下班也能锻炼	153
跑步时不宜听广播	153
科学对待“冬练三九”	154
心血管病人不要冬季晨练	154
“夏练三伏”有好处	155
运动前喝咖啡有讲究	155
运动中补水有技巧	156
运动后要多补钾	156
运动不宜过量	157
空腹锻炼有损健康	157
感冒时运动不科学	157
更年期运动有讲究	158
跳绳好处多	158
倒走健身,安全第一	159
使用健身器材要科学	159
酒后不宜运动	160
健身时如何呼吸更科学	160
四种方法帮你度过运动枯燥期	161
老年人锻炼要牢记	161
反序运动益健康	162
健身锻炼勿以出汗论高低	162
第八章 改变娱乐休闲习惯	165
老年人旅游禁忌	167

目 录

玩扑克有讲究	167
跳舞要讲究场合	167
常晒日光浴好处多	168
晒日常浴的禁忌	169
旅游摄影注意事项	169
冬季数码摄影注意事项	170
通宵电影害处多	171
玩跳舞毯注意事项	171
跳舞毯日常使用有讲究	172
养鱼需要注意的细节	173
长期玩麻将有害身体健康	173
长时间泡酒吧对身体有害	174
唱“卡拉 OK”也有隐患	174
唱“卡拉 OK”要注意的细节	175
外出旅游禁忌	175
外出旅游食、住、行、游、购要注意	176
旅游要带好常用药品	176
外出旅游不要忽视脚部磨伤	177
外出旅游,要重视心理安全	177
旅游路途中的禁忌	178
旅游出行安全要重视	178
旅游饮食禁忌	179
森林旅游禁忌	179
女性野外旅游的禁忌	180
旅途中不可轻视美容保养	180
合理选择旅游方式	181
桌游新颖又有趣	181
登山活动,有备无患	182
雪地游玩要预防雪盲	183
练习瑜伽好处多	183
读书——娱乐休闲好方法	184
农家乐采摘——娱乐休闲新方式	184
野外宿营地,选择要注意	185



野外如何寻找水源	185
野外行走注意事项	187
野外如何正确辨认方向	188
听音乐会要注意礼节	189
看演唱会注意事项	189
游乐场安全要注意	190
第九章 改变睡眠起居习惯	191
枕头选择有讲究	193
选择床垫要合适	193
睡床摆放要科学	194
棉被太厚,健康有忧	194
常晒枕头,有益健康	195
赖床不是享福	195
开灯睡觉危害大	196
穿睡衣要合适	196
裸睡有益健康	197
男性夏天不宜光着上身睡觉	197
温水泡脚好入眠	198
药物催眠对健康有害	198
饮酒助兴不助眠	199
晨练后不能再睡回笼觉	199
不要猛然叫醒熟睡的人	200
睡觉流口水的原因	200
坐着睡觉害处多	201
伏案睡觉不健康	201
蒙头睡觉害处多	202
男人不宜俯卧睡觉	202
这样才能睡得更好	203
睡眠“恶补”更疲惫	203
不宜戴手表睡觉	204
不能戴隐形眼镜睡觉	204
科学睡午觉	205