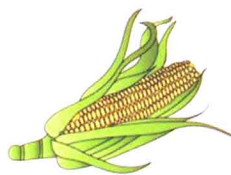


人一生要注意的 100个 健康细节



梁素娟 编著

生活中，你可能常常久坐不动、早餐敷衍了事、吃饭过快……

你意识到这些细节对你的健康的重要性了吗

它们竟然会导致高血压、糖尿病、食管癌

你一生的幸福和健康可能因为它而崩溃

本书详解人一生中需要引起高度注意的100个健康细节



健康生活方式

人一生要注意的 100个 健康细节

张其成 主编

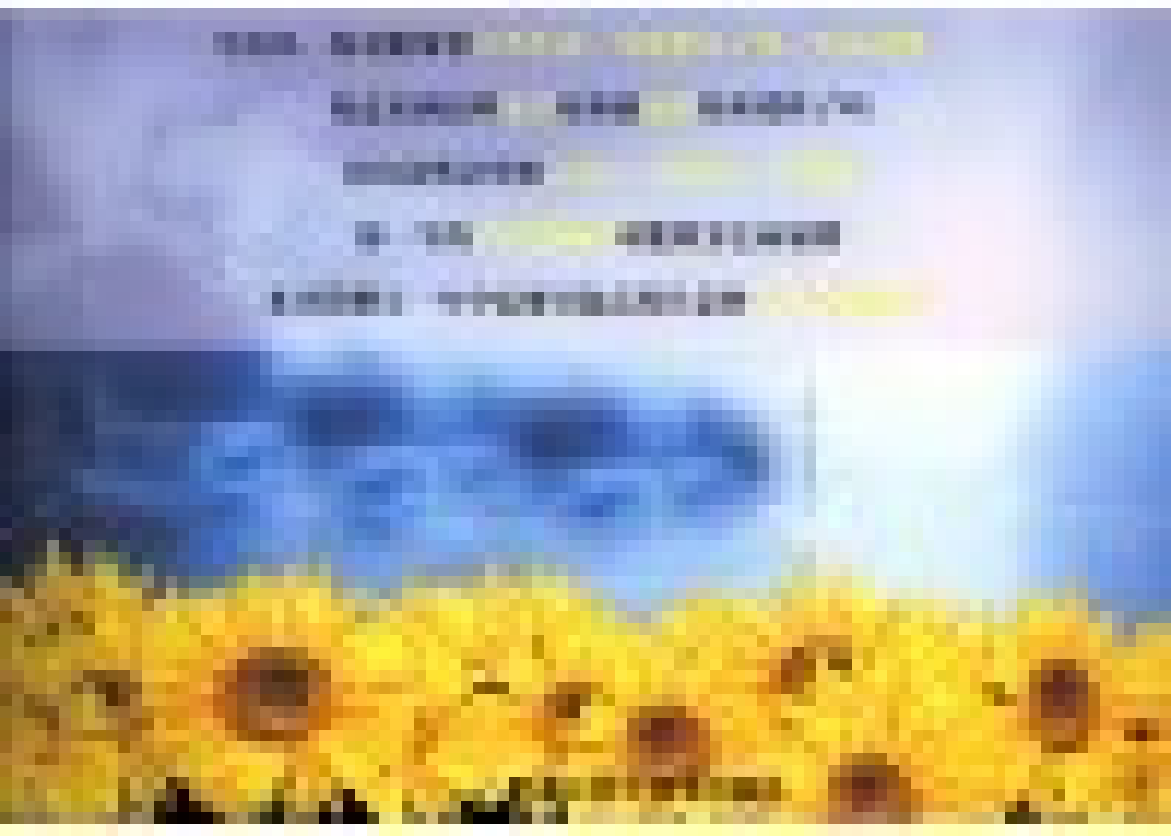
张其成，北京中医药大学教授、主任医师、博士生导师

北京中医药大学东方医院主任医师、教授、博士生导师

中国中医药学会理事、中国针灸学会理事

《中国中医药报》社社长、中国中医药出版社社长

张其成，1955年生，北京人，1982年毕业于北京中医药大学，获医学硕士学位



最佳生活方式

人一生要注意的 100个 健康细节

梁素娟 编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

最佳生活方式：人一生要注意的 100 个健康细节/梁素娟编著.

-- 哈尔滨：黑龙江科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5388-6661-2

I. ①最... II. ①梁... III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082434 号

最佳生活方式

人一生要注意的 100 个健康细节

ZUIJIA SHENGHUO FANGSHI

REN YISHENG YAO ZHUYI DE 100 GE JIANKANG XIJIE

编 著 梁素娟

责任编辑 焦 琰

封面设计 刘 洋

文字编辑 王金秋

美术编辑 滕 霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编：150001

电话：0451-53642106 传真：0541-53642143（发行部）

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华装订厂

开 本 720×980 1/16

印 张 24.25

版 次 2011 年 5 月第 1 版·2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6661-2/R·1782

定 价 39.80 元

前言

现代社会，生活节奏加快，工作压力增加，与那些“必须”要做的事情相比，生活细节最容易被忽略。而生活中的细节不只会影响人们的工作、学习效率，更对一个人的身体健康有着深远的影响。事实上，很多疾病都是因为人们不注意生活细节造成的。生活中，几乎每个人都有这样的经历：生病时感觉好了立刻停药，将电冰箱当成保险柜，饭后即吃水果以助消化……也许这些行为是你生活中的一部分，你根本不认为这些习惯有任何问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患，而一些健康细节可能影响人的一生。“千里之堤，溃于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯可能使人引病上身，甚至危及生命。就以生活中最常见的现象来说：大多数人都是上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有200多万人竟然是死于“久坐”？想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

人的一生中，需要注意的健康细节有很多。就是因为忽略了健康细节，或是对健康细节一直存在着错误的认识，所以才有那么多儿童出现营养不良、肥胖、近视、龋齿、贫血以及心理问题，才有那么多年轻人过早地患上了“老年病”，才有正当壮年的人出现猝死的悲剧，才有了老年人患各种疾病的比例逐年增加的现象。“健康的生活细节是健康的银行，不良的生活细节是健康的监狱”，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要我们身边的每一件不

起眼的小事做起。

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生当中必须注意的100个健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见、接触最多、同时也最容易忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。本书带领读者认识忽略健康细节带来的危害，并提出了具体解决方法。例如，生活中人们常常忽略吃饭过快这一细节，但这往往导致消化不良，还可能引发食管癌，正确的处理方法是在吃饭时细嚼慢咽，以利于消化，延年益寿。本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人一生的最大愿望。只要我们关注细节，根据自己的身体状况，选择适合自己的生活方式，制定科学的健康计划，就可以减少疾病的发生，提高健康水平。健康，是人生的第一大财富，是获得其他资本的前提条件，注重健康细节，是拥有这份“财富”的最佳方法，为了一生的幸福，请从这100个健康细节开始做起吧。

目 录

01 吃些粗粮好处多	1
02 饮品之中茶最好	4
03 只吃素食不长寿	7
04 吃蔬菜也有讲究	10
05 咀嚼, 细品人生	14
06 打包的饭菜且慢吃	18
07 生吃活食易伤身	20
08 暴饮暴食害处多	23
09 膳食搭配要均衡	26
10 “盐”之有理	31
11 吃水果要得当	34
12 常饮水有益健康	37
13 常喝蜂蜜, 为健康添“滋味”	40
14 调味品调出的健康	44
15 喝牛奶要喝出营养来	49
16 吃零食也能吃出健康	53
17 来个断食大排毒	56
18 享受生活, 从早餐开始	60
19 午餐吃饱吃好最重要	65
20 晚餐最好这样吃	69
21 吸烟如吸毒	73

22	劝君少饮一杯酒	77
23	保鲜膜难保健康	80
24	健康厨房，健康生活	83
25	厨房用具的健康隐患	87
26	运动使你更健康	92
27	运动计划也要量身定做	96
28	运动习惯不容忽视	101
29	天天跳绳有益健康	107
30	步行，走出健康来	110
31	过敏，健康的危险信号	114
32	别把睡眠不当回事	118
33	勤用脑，防衰老	123
34	健全牙齿非小事	127
35	女性经期的健康细节	131
36	抛弃快节奏，享受慢生活	135
37	打鼾：小毛病，大危害	138
38	长期熬夜害处多	141
39	久坐不动惹病上身	145
40	应酬不应以影响健康为代价	149
41	接吻中的健康奥秘	151
42	培养正确的呼吸习惯	154
43	一日三梳，身体健康	158
44	旅游，益智健身的绿色处方	161
45	过度节省不利于身心健康	164
46	出汗与健康密切相关	167
47	珍惜唾液，强身健体	172
48	小动作，大健康	175

49	调好你的生物钟	180
50	小心病从手入	184
51	爽口冷饮让身体不爽	188
52	当心掏耳朵因小失大	191
53	宠物，让人欢喜让人忧	194
54	“K”歌让你更健康	198
55	迷恋麻将害处无穷	201
56	穿衣的健康学问	204
57	高跟鞋不利于健康	208
58	隐形眼镜有隐患	211
59	化妆品，美丽与健康的杀手	214
60	洗澡也要讲究学问	218
61	床的健康隐患	222
62	小心卫生间不卫生	226
63	正确使用洗衣粉	229
64	霉菌也能致病	232
65	小心铅污染	236
66	不要小觑光污染	239
67	警惕室内污染 4 大元凶	242
68	走出“空调病”的威胁	246
69	警惕冰箱影响你的健康	249
70	手机暗藏的健康危机	253
71	有车族的健康要诀	257
72	适当远离电视，享受健康生活	261
73	电脑一族要当心	265
74	慎防青少年“网络成瘾症”	268
75	心理健康从培养情趣开始	272

76	走出亚健康	275
77	开怀一笑十年少	279
78	健康心态, 快乐人生	282
79	百病始于气	285
80	远离抑郁症, 保持健康	288
81	别让压力击倒你	292
82	宽容是心理健康的“维生素”	296
83	肥胖是祸不是福	299
84	对脑血栓不能掉以轻心	305
85	摆正心态, 走出自杀阴影	309
86	痔疮的防治源于生活细节	313
87	感冒的防治在于自己	318
88	积极防治颈椎病, 摆脱健康危机	321
89	战胜糖尿病, 从生活细节开始	325
90	小心高血压侵扰你	329
91	鼻子出血要警惕	333
92	预防癌症, 从改变生活方式开始	336
93	提高警觉防猝死	340
94	“性”福才能幸福	346
95	慎用安眠药	351
96	身体不能乱补	355
97	服药期间的饮食禁忌	360
98	定期体检让健康赢在起跑线	364
99	别让家庭小药箱成为“定时炸弹”	368
100	要掌握家庭急救知识	372

吃些粗粮好处多

实践证明，多吃一些粗粮（含植物纤维多的食物），对身体大有好处，人们常说的“粗茶淡饭”有利于健康，就是这个道理。那么粗粮到底包括哪些粮呢？粗粮是相对于我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤小豆、绿豆等。

我们知道，不同品种的粮食营养价值也不尽相同，细粮固然营养丰富，但是粗粮中保存了许多细粮中没有的营养，因此粗粮也就具备细粮没有的健康功效。

好处1：粗粮富含维生素和矿物质，营养价值远高于精白米和精白面。在各种主食中，精白大米的维生素含量最低，精白面次之。因为谷类有一个与众不同的特点：它的维生素和矿物质集中在外层的“粗糙”部分，而中间的细白部分含量很低。糙米经过精磨加工之后变成大米，其口感软了，外观白了，但是B族维生素的含量只剩下原来的1/4。粗粮之所以“粗”，就是因为它没有经过精制加工，因此天然的营养成分损失极少。特别是对于生长发育很快的孩子来说，他们对营养供应比成年人更为敏感。充足的B族维生素对于智能和体能都是极为重要的。

好处2：粗粮里面含有大量的膳食纤维，可帮助肠道蠕动，排除毒素，预防便秘。每个人都知道纤维的重要，懂得多吃水果、蔬菜可以补充膳食纤维，却经常会忘记粗粮是膳食纤维的重要来源。实际上，粗粮当中的不溶性纤维对于促进肠道蠕动最有帮助，而且可以与食物中的多种污染物质相结

合，将它们带出体外，并把肠道打扫得干干净净。

好处3：粗粮需要更好地咀嚼，有利于保护牙齿。牙科专家们认为，牙齿也会“用进废退”。经常咀嚼，可以促进牙齿的坚固，如果总是吃太软太精的食物，从来不需用力咀嚼，则恒牙质量受到影响。多吃粗而不硬的全谷类和豆类，正好让我们的牙齿得到了锻炼。

好处4：粗杂粮有助于控制血糖。近年来的研究表明，进食粗杂粮及杂豆类的餐后血糖变化一般小于小麦和普通稻米，有利于控制糖尿病患者的血糖。目前国外一些糖尿病膳食指导组织已建议糖尿病患者尽量选择食用粗杂粮及杂豆类，可将它们作为主食或主食的一部分食用，如燕麦、荞麦、大麦、红米、黑米、赤小豆、扁豆等可明显缓解糖尿病病人餐后高血糖状态，减少24小时内血糖波动，降低空腹血糖，减少胰岛素分泌，有利于控制糖尿病患者的血糖。

好处5：常吃粗杂粮能够预防中风。美国长达12年的研究表明，大量食用全谷物食物(粗粮)，可使患中风的危险性降低。研究结果表明，与每天食用不到半片全麦面包或等量全麦食品的妇女相比，食用粗粮多者(相当于每天吃2~3片全麦面包)，患缺血性中风的可能性低30%~40%。

好处6：粗杂粮有助于改善心血管功能。如经常食用黄豆及其制品，可有效地降低血清胆固醇，并帮助解除动脉血管壁已遭受的损害。另外，甘薯可以促进胆固醇的排泄，维护动脉血管弹性，防止动脉硬化，从而降低高血压等心血管疾病的发生。

好处7：粗粮还有减肥之功效。以玉米为例，玉米中含有大量镁，镁可加强肠壁蠕动，促进机体废物的排泄，对于减肥非常有利。膨化后的玉米花体积很大，食后可消除人的饥饿感，但热量非常低，是减肥的绿色食品。

可见，粗粮的营养价值相当高。但是，粗杂粮吃起来口感通常要比细粮差一些，这也是人们避粗求精的主要原因之一。

怎样改善粗杂粮的口感，做出好吃的

专家爱心提示

吃粗粮也要以新鲜的为好，一方面新鲜粗粮营养物质含量较丰富，另一方面新鲜粗粮不易被黄曲霉素所污染。久置的粗粮易霉变，其中的黄曲霉素有可能诱发肝癌。

健康食品呢?有3个基本原则:一是和细粮搭配食用;二是粗粮细作;三是买或做地方风味食品来吃。这样就能既享受营养保健,又不亏待胃了。

健康小贴士

常见粗粮营养指数

成分 粗粮 (100克)	热量 ／ 千焦	三大营养素			膳食纤维 ／ 克	矿物质								
		蛋白质 ／ 克	脂肪 ／ 克	碳水化合物 ／ 克		常量元素					微量元素			
						钙 ／ 毫克	镁 ／ 毫克	磷 ／ 毫克	钾 ／ 毫克	钠 ／ 毫克	铜 ／ 毫克	铁 ／ 毫克	锌 ／ 毫克	硒 ／ 毫克
玉米	820	4.0	2.3	40.2	10.5	1	96	187	238	1.1	0.3	1.5	0.9	1.6
小米	1500	9.2	3.2	73.3	1.6	9	107	240	239	9.0	0.5	5.6	2.1	4.7
燕麦	1540	15.0	6.7	61.6	5.3	186	177	291	214	3.7	0.5	7.0	2.6	4.3
荞麦	1360	9.3	2.3	66.5	6.5	47	258	297	401	4.7	0.6	6.2	0.6	3.6
黄豆	1640	35.6	19	19.5	11.9	169	199	400	1800	0.5	1.4	8.3	3.0	6.2

饮品之中茶最好

开门七件事，茶是压轴的一件。饱餐一顿后，我们很多时候都喜欢喝一杯热茶。与亲朋好友，一边品茗一边聊天，实是一件乐事。当你喝茶时，你知道这小小一杯茶对你的身体有什么好处吗？

茶如此受到人们的青睐得益于它对人体的健康功效。无论是红茶、绿茶还是花茶，都含有对身体有益的健康成分。

茶的营养功效

经科学分析鉴定，茶叶内含化合物多达500种左右。这些化合物中有些是人体所必需的营养成分，如维生素类、蛋白质、氨基酸、类脂类、糖类及矿物质元素等，它们对人体有较高的营养价值。还有一部分化合物是对人体有保健和药效作用的有药用价值的成分，如茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。

饮茶可以补充人体需要的多种维生素。茶叶中含有多种维生素。按其溶解性可分为水溶性维生素和脂溶性维生素。其中水溶性维生素（包括维生素C和B族维生素），可以通过饮茶直接被人体吸收利用。因此，饮茶是补充水溶性维生素的好方法，经常饮茶可以补充人体对多种维生素的需要。

由于脂溶性维生素难溶于水，茶叶用沸水冲泡也难以被吸收利用。因此，现今提倡适当“吃茶”来弥补这一缺陷，即将茶叶制成超微细粉，添加在各种食品中，如含茶豆腐、含茶面条、含茶糕点、含茶糖果、含茶冰淇淋等。吃了这些茶食品，则可获得茶叶中所含的脂溶性维生素营养成分，更好地发挥茶叶的营养价值。

饮茶可以补充人体需要的蛋白质和氨基酸。茶叶中能通过饮茶被直接吸收利用的水溶性蛋白质含量约为2%，大部分蛋白质为不溶于水的物质，存在于茶渣内。茶叶中的氨基酸种类丰富，多达25种以上，其中的异亮氨酸、亮氨酸、赖氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、缬氨酸，是人体必需的8种氨基酸中的6种，还有婴儿生长发育所需的组氨酸。这些氨基酸在茶叶中含量虽不高，但可作为人体日需量不足的补充。

饮茶可以补充人体需要的矿物质元素。茶叶中含有人体所需的常量元素和微量元素。常量元素主要是磷、钙、钾、钠、镁、硫等；微量元素主要是铁、锰、锌、硒、铜、氟和碘等。例如，茶叶中含锌量较高，尤其是绿茶，每克绿茶平均含锌量达73微克，高的可达252微克；每克红茶中平均含锌量也有32微克。这些元素对人体的生理功能有着重要的作用。经常饮茶，是获得这些矿物质元素的重要渠道之一。

茶的医疗功效

茶，不但具有很高的营养价值，而且还有很好的医疗效用，可以防治很多病症，所以，茶不但是药，而且是“万病之药”。

提神解乏。据研究，茶叶含有3%~5%的咖啡碱，咖啡碱被人体吸收后，能起到加强大脑皮质感觉中枢活动、使人对外界刺激的感受更为敏锐、振奋精神的作用。

茶叶中的咖啡碱还不同于普通纯咖啡碱，它与茶汤里的其他物质中和，形成一种混合物，这种混合物在胃内酸性条件下，失去了纯咖啡碱的活性和对胃的刺激性，当混合物进入小肠的非酸性环境中时，咖啡碱又能还原释放出来，被血液吸收，从而发挥它的功能，在一定程度上起到解除疲劳的作用。

除脂解腻，促进消化。首先，咖啡碱能兴奋神经中枢系统，影响全身的生理功能，促进胃液的分泌和食物的消化。其次，茶汤中的肌醇、叶酸、泛酸等维生素物质以及蛋氨酸、半胱氨酸、卵磷脂、胆碱等多种化合物，都有调节脂肪代谢的功能。此外茶汤中还含有一些芳香族化合物，它们能够溶解油脂，帮助消化肉类和油类等食物。如乌龙茶，有很强的分解脂肪的

功能,长期饮用不仅能降低胆固醇,而且能减肥健美。乌龙茶现在在东南亚和日本很受欢迎,被誉为“苗条茶”、“美貌和健康的妙药”。

预防龋齿,去除口臭。茶叶中含有较丰富的氟,龋齿的主要原因是牙齿的钙质

较差,氟离子与牙齿的钙质结合之后,可以补充钙质,使抗龋齿能力明显增强。茶本身是一种碱性物质,因此能抑制钙质的减少,起到保护牙齿的作用。

利尿排毒。因为咖啡碱能阻抑肾小管对水分的吸收,同时,能扩张肾脏血管以畅通血液。所以有利于毒素顺尿液排出尿道。

预防辐射。茶叶中含有的单宁物质和儿茶素可以中和锶90等物质,减少放射性物质的伤害。由此看来,茶作为一种饮料,不仅能生津止渴、提神益思、消食除腻、减肥健美,而且在防化医疗上也有它的作用。对于经常和电脑打交道或者从事其他与辐射有关工作的人,经常饮茶是一个不错的选择。

专家爱心提示

长期饮茶,茶具内壁长出的一层茶垢,含有镉、铅、铁、砷、汞等多种金属物质。这些物质进入体会阻碍营养吸收和致癌,故凡有饮茶习惯者,应经常及时清洗茶具内壁的茶垢,以免其危害健康。

健康小贴士

茶保健方

醋茶:用茶叶3克冲泡5分钟后,滤出茶叶,在茶水中加陈醋1毫升,每天冲饮3次。可治痢疾、牙痛、蛔虫、腹痛等。

盐茶:茶叶3克,食盐1克,每日用开水冲服4~6次。适于感冒、咳嗽、火眼、牙痛症。

莲茶:先用莲子30克以温水泡5小时,捞出加红糖30克煮烂,加入茶叶即可。有健脾益肾之功效,肾炎、水肿患者宜饮用。

菊茶:茶叶2克,干菊花2克,以开水冲泡5分钟,每日饭后1杯。有降热解毒、清肝明目、镇咳止痛、降脂抗衰的功效。

蜜茶:茶叶3克,蜂蜜2克,开水冲服,饭后1杯。可治便秘、脾胃不和。

山楂茶:绿茶粉6克,山楂5钱。加3碗水煮沸6分钟,三餐后服饮,加开水冲泡即可续饮。可以消除赘肉油脂,对淤血的散化也有效。

只吃素食不长寿

安徽医学院曾经对九华山一些寺庙中的90多名僧侣做了大量的营养调查,结果发现:这些僧侣大多数人患有不同程度的营养不良症,表现为蛋白质、维生素及钙、锌、铁等矿物质摄入不足,不能满足身体代谢的需要,因而他们的健康状况并不比普通人好。而且事实表明,他们的寿命也不比普通人长。

时下素食风行全球,这是因为现代医学证明,适当地多吃素食对人的身心健康有诸多益处。例如素食可提高人体免疫力,吃素者没有便秘之忧,吃素者更聪明,吃素可以吃出美丽等,另外,吃素还可以为钱包“减负”。

但是生活中有些人也常会陷入素食误区。光吃素不进荤,结果造成营养不良,体质下降,其主要原因是纯素食所含的铁、维生素B₁₂、蛋白质、脂肪等营养成分,不能满足机体新陈代谢的需要。只吃素食会带来哪些危害呢?

缺铁。人体对植物食品中铁质的吸收力较差,容易形成贫血。

缺乏维生素B₁₂。它是人体红细胞核酸和核蛋白合成代谢过程所必需的物质,有促进红细胞成熟和血红蛋白合成的作用,缺乏它就会发生恶性贫血;另外,它也是正常脂肪酸合成的辅酶,缺少它会引起神经胶质不正常,脂肪酸合成减少,从而引起骨髓髓质完整性受损,胆胺、磷脂及鞘磷脂减少,导致出现类似脑蛋白质营养不良的神经症状。

缺钙。缺钙不利于骨骼健康。

缺锌。缺锌影响免疫功能和性欲等。

缺乏蛋白质。蛋白质是生命的基础,是人体一切细胞的主要成分。而蛋