

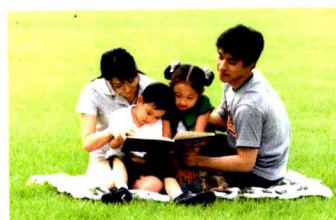
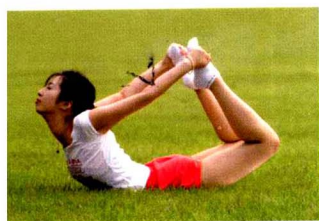


HAOXIGUAN JUEDING HAOSHENTI

你的习惯决定着你的未来，你的健康，你的幸福和你的一切。



好习惯决定 好身体



了解健康知识，养成好习惯，身心更健康，
培养健康习惯，采取健康行动，享受健康人生。

奚 华◎编著

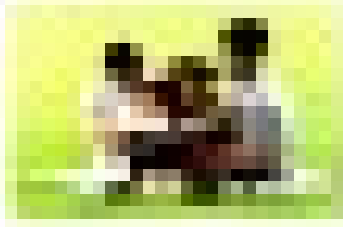
北京工业大学出版社

好习惯决定好身体

好习惯决定好身体，好习惯决定好未来。好习惯决定好人生。



好习惯决定 好身体



好习惯决定好身体，好习惯决定好未来。好习惯决定好人生。

好习惯决定好身体

好习惯决定好身体

好习惯决定 好身体

奚 华◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

好习惯决定好身体 / 奚华编著. -- 北京 : 北京
工业大学出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-5639-2244-4

I. ①好… II. ①奚… III. ①生活—卫生习惯—关系
—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 241554 号

好习惯决定好身体

编 著: 奚 华

责任编辑: 韩玉彬 胡 嫒

封面设计: 金畅品牌(刘云贺)

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308(传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 河北永清金鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 26.25

字 数: 428 千字

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2244-4

定 价: 44.80 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIANYAN

世界卫生组织提出：“人的健康 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%取决于生活习惯。”也就是说:健康的钥匙在自己手里。最好的医生是自己,最大的敌人也是自己。然而,并不是每个人都知道如何采取简便易行而又积极有效的方式来维护自身的健康。

随着我国物质文化生活水平的日益提高,为健康而花钱已成为普通百姓的一个新的消费领域。

随便走入任何一家健身俱乐部,映入眼帘的都是宽敞气派的健身房,高大的空间加上采光充足的落地窗,大红色的胶地垫上排着一排跑步机,几名正在跑步的健身者边看新闻边健身。哑铃区、杠铃区、组合训练器械区的会员则在私人教练的指导下,进行着系统锻炼……完善系统的人性化服务,先进的塑身美体健康理念,时尚与健身的结合,成为目前很多关注健康的人们常常光顾的地方。

各种媒体的相关报道显示,目前花钱买健康已成为一种时尚,甚至像温泉疗养、中医咨询这样的高消费项目,也开始出现在普通百姓的生活中。但令人遗憾的是,目前普通百姓的健康消费走进了一个误区——只注意纷纷为健康花钱,而忽视了对良好生活习惯的培养,其结果往往很难取得预期的效果。

事实上,健康并不一定花钱才能买到,只要了解一些保健常识,树立科学的保健理念,培养良好的习惯并长时间保持,就能取得花钱买不来的神奇效果。

《好习惯决定好身体》一书,从如何培养良好的日常生活习惯、个人卫生习惯、饮食习惯和运动健身习惯等多个方面,对如何进行科学的保健、改善体质和维护健康等一系列问题,进行了较为全面而具体的介绍。



健康是 1, 财富是 0, 美貌是 0……只有拥有健康的 1, 无数的 0 才有意义, 只有让健康永驻, 我们才有可能享受高质量生活带来的快乐。

本书有助于你了解有关健康的知识, 增长健康的智慧, 掌握健康的捷径。如果你参照书中的建议, 结合自己的实际情况积极采取行动, 就会养成有利健康的习惯, 拥有健康的体质, 享受健康的人生!



目录 MULU



第一章 科学的饮食习惯



- | | |
|-------------------|------------------------|
| 健康从早餐开始 / 003 | 饮食无规律可致胃大出血 / 025 |
| 不吃早餐易得胆结石 / 004 | 吃海鲜时喝啤酒易得结石 / 026 |
| 早餐忌吃冷食 / 005 | 多吃味精易生病 / 027 |
| 吃五谷杂粮有益健康 / 005 | 喜吃烫、硬食物易患食管癌 / 028 |
| 每日健康饮食食谱 / 006 | 爱吃爆米花容易铅中毒 / 028 |
| 喝水不是越多越好 / 009 | 食用豆腐过量危害健康 / 029 |
| 喝牛奶的科学时间 / 010 | 多吃臭豆腐易致病 / 030 |
| 喝生牛奶不利于健康 / 011 | 饭后喝汤使人肥胖 / 031 |
| 喝酸奶有益健康 / 011 | 爱吃甜食者易得癌症 / 032 |
| 与牛奶不能同食的食物 / 012 | 吃水果过量会致病 / 032 |
| 科学喝豆浆 / 013 | 常吃薯片危害健康 / 033 |
| 五种水不能喝 / 014 | 吃生香蕉加重便秘 / 034 |
| 空腹不宜吃的食物 / 015 | 多吃香肠易患胰腺癌 / 035 |
| 科学吃盐有益健康 / 017 | 暴饮暴食易致胰腺炎 / 035 |
| 健康吃零食的方法 / 018 | 骨折早期喝骨头汤不利愈
合 / 036 |
| 十种错误的常见食物搭配 / 020 | 多吃芥蓝损害性功能 / 037 |
| 十大排毒食物 / 021 | 只吃素食危害健康 / 037 |
| 黑色食品能延年益寿 / 023 | 常饮绿茶、枸杞有益健康 / 038 |
| 晚餐吃虾皮引发尿道结石 / 024 | |
| 偏食易导致钾缺乏症 / 025 | |

CONTENTS

目录

习惯性酗酒有害健康 / 038
啤酒白酒不能同饮 / 039
碳酸饮料危害大 / 040
喝咖啡的误区 / 041
喝蜂蜜水有益健康 / 042

腹泻不宜吃大蒜 / 043
血糖高者要科学吃水果 / 043
肝炎病人不宜吃猪肝 / 044
软化血管的最佳食物 / 045
防癌的最佳食品 / 047



第二章 科学的睡眠习惯



保持最佳的睡眠姿势 / 051
营造良好的睡眠环境 / 052
不良睡姿损害身体器官 / 053
车上牵拉脑袋睡觉危害
健康 / 054
裸睡能驱散男性性功能
障碍 / 054
男人侧睡姿势容易伤害
睾丸 / 056
醒后立即起床易中风 / 056
常睡懒觉有害身心健康 / 057
应有效地控制睡眠 / 059
每天睡觉之前的习惯 / 060
睡前应注意饮食的科学 / 061
蒙头睡觉有损健康 / 063
睡“回笼觉”有损健康 / 064
睡觉开灯危害人体免疫

功能 / 065
看完电视立刻睡觉不利于
健康 / 066
紧闭门窗睡觉不利于
健康 / 066
伏案睡觉危害健康 / 067
头发未干睡觉不利于健康 / 067
睡觉戴乳罩损害健康 / 068
睡觉前不要做剧烈运动 / 068
脱衣睡眠可以消除疲劳 / 069
服药后不能马上睡觉 / 069
高枕睡眠者易患颈椎病 / 070
靠墙睡觉易患关节炎 / 071
夜间易醒适当服用安眠药 / 072
老年人慎选安眠药 / 073
睡前按摩能治疗失眠 / 074
失眠的调养方法 / 075



目录

CONTENTS



第三章 科学的运动习惯



清晨负荷运动诱发心脑血管
疾病 / 079

每天4次散步有益降血压 / 079

健身不当容易猝死 / 080

锻炼不当能引发妇科疾病 / 082

运动过量会导致闭经 / 083

经期运动膝盖易受伤 / 083

青少年剧烈运动可致贫血 / 085

晃颈不当易发偏瘫 / 085

中午锻炼损害健康 / 086

人老腿不老的锻炼方法 / 086

身体各部位多活动有益

健康 / 087

锻炼腿脚有益健康 / 089

春天放风筝有益健康 / 091

钓鱼有益修身养性 / 091

旅游有益身体健康 / 092

适度玩棋牌,能益智

健身 / 093

四季不同的运动方式 / 094

空腹运动伤害身体 / 096

运动后马上洗澡易引发心

脏病 / 097

运动时不宜穿纯棉衣服 / 098



第四章 科学的穿着习惯



常穿化纤织物不利于健康 / 101

应因人而异地穿保暖内衣 / 102

冬天不能裹保鲜膜抗寒 / 103

内衣内裤不能过紧 / 103

旅游鞋不宜久穿 / 104

长期穿高跟鞋易使脚变形 / 104

长筒袜不利排汗 / 105

衣服干洗后立即穿易致病 / 105

穿丁字裤易引发炎症 / 106

常穿牛仔裤易引发阴囊

湿疹 / 106

老年人穿平底鞋影响健康 / 108

秋冬穿靴子引发“靴子病” / 108

蓝色太阳镜危害健康 / 109

常戴变色镜损害视力 / 109

长时间戴乳罩诱发乳腺癌 / 110

长期穿隐形文胸易引发

疾病 / 111

衣领高紧不利于健康 / 111

长时间穿凉鞋引发肌

腱炎 / 112

单肩挎包易引发“挎包病” / 113

CONTENTS



腰带勒得太紧易引发疾病 / 114
常戴首饰不利于健康 / 114
手机不要放在胸前当饰物 / 115
老年人穿衣服要讲究舒

适性 / 115
怎样选择有利健康的舒适
的鞋 / 117



第五章 科学的居家习惯



健康居家的最新标准 / 121
新装修的房屋不要立即
入住 / 122
进住二手房必须消毒 / 123
早晨不要开窗换气 / 123
关注家中的卫生角落 / 124
居室内的尘埃不利于健康 / 125
厨房油烟易引发癌症 / 125
螨虫疾病不可小视 / 126
卧室布置好有益健康 / 126
卧室不宜放电器 / 127
室内照明不利消化 / 128
用加湿器不如放盆水在
床边 / 129
阳台不要随意封闭 / 129
木炭除菌的最佳方法 / 130
住房要远离马路 / 131
电脑使用不当易引起疾病 / 132
科学地使用冰箱 / 133
私家车常闭窗易引发疾病 / 135
床的摆放五不宜 / 137
常用含有芳香剂的日常用品
对身体有害 / 138
卫生间里放清洁剂损害
健康 / 138
快速消除家里的异味 / 139

加湿器使用不当易引发
疾病 / 141
洗衣机用完后要敞开机门 / 142
用闹钟不利于血压和记
忆力 / 142
喝酒后不要洗桑拿 / 144
泡温泉要因人而异 / 144
洗澡时三个“小动作”可以
治病 / 146
鞋柜密闭易传染脚气 / 147
蚊虫叮咬过敏不宜涂花
露水 / 148
不宜长期使用药物牙膏 / 149
刷牙超过2分钟损害牙齿 / 149
随地吐痰危害健康 / 150
久坐沙发易损害男性性
功能 / 150
用碱性皂清洗外阴易引发
疾病 / 151
饭后用牙签剔牙危害健康 / 152
牙线洁齿预防心血管疾病 / 153
挖鼻孔让小毛病惹出大害 / 154
耳朵进了小虫子别乱掏 / 155
家用电器使用不当伤害
人体 / 156



如厕超过3分钟引发痔疮 / 157

阳光下暴晒易引发皮肤病 / 158



第六章 科学的美容美体习惯



健美运动能陶冶性格 / 161

参照不同的标准选择健美

运动 / 162

女性追求健美须注重养血 / 164

培养科学的减肥习惯 / 165

坚持几种简单的室内减肥

运动 / 167

养成随时随地健美的习惯 / 168

加强肩部肌肉的锻炼 / 169

进行胳膊健美方法 / 170

美化胸部的健美运动 / 171

增强背部肌肉的锻炼很

重要 / 173

让女性的腰部结实而苗条 / 174

炼出健美的双腿 / 175

男女护肤不同 / 176

化浓妆不利健康 / 177

颈部保养的最佳方法 / 178

熬夜加快皮肤衰老 / 178

环境污染损害皮肤 / 179

皮肤不要去油过度 / 179

做美容要根据皮肤类型 / 180

保持皮肤洁白 / 180

养颜美容茶饮十良方 / 181

用水果制作美白面膜 / 182

滥吃美容保健品引发肌瘤 / 185

湿纸巾卸妆容易长痘 / 185

素面朝天伤害肌肤 / 186

不要随意修眉 / 186

舔嘴唇有害皮肤 / 187

当心时尚美甲 / 188

秀发摆脱枯燥的方法 / 189

染发的十个最佳方法 / 190

一周快速减肥的水果 / 191

蔬菜减肥的方法 / 193

不要过度节食减肥 / 194

荷叶减肥不必节食 / 195

喝水减肥危害健康 / 195

减肥不宜做强度大

的运动 / 196

减肥不吃主食容易引起

脱发 / 197

素食减肥不利于女性生育 / 198

保鲜膜裹身减肥损害健康 / 198

减掉啤酒肚的好方法 / 199

CONTENTS

目录



第七章 科学的轻松出行习惯



- 开车遇到意外逃生有妙法 / 203
- 开车期间不宜多吃的水果 / 205
- 路上堵车时开窗透气对健康不利 / 206
- 走路时打手机易发生危险 / 207
- 乘公交车时看电视对眼睛有害 / 207
- 乘车时闭目养神危害健康 / 208
- 长时间开车会危害司机心脏健康 / 209
- 在空调车内打盹易发生中毒 / 209
- 开车过快危害健康 / 210
- 应纠正开车时不当的操作方式 / 211
- 溪水洗脸易致病 / 212
- 外出旅游要及时补充的五种元素 / 213
- 远离一次性餐具 / 214
- 逛街时勿逛出麻烦 / 214



第八章 科学的“性福”甜蜜



- 男人“婚睡”对健康有益 / 219
- 不要盲目崇拜性技巧 / 219
- 老年人性爱有利于延年益寿 / 220
- 洗澡后切勿立即行房事 / 220
- 性滥交容易患性病 / 221
- 剧烈性生活会导致失明 / 222
- 性生活时间过长危害健康 / 222
- 重复性行为会影响性功能 / 223
- 用情趣避孕套对身体无益 / 224
- 夫妻长时间不过性生活对身体健康不利 / 224
- 性功能在洗澡时也能得到锻炼 / 225
- 自慰方式不当对身体有害 / 226
- 青春期少女不宜手淫 / 227
- 错用避孕套,安全大隐患 / 228
- 口交易诱发疾病 / 229
- 忍精不射无益健康 / 230
- 小便时踮脚尖益肾又强精 / 231
- 锻炼 PC 肌给夫妻亲密添活力 / 232
- “性福”生活四重奏 / 234



第九章 科学的保健习惯



- 让定期体检成为习惯 / 237
- 不要忽视体检的关键环节 / 237
- 体检前应做好的准备 / 239
- 关注身体各个部位的细微变化 / 240
- 中年人警惕身体疾病信号 / 246
- 警惕危害生命的十种小毛病 / 248
- 不同脸色暴露的健康危机信号 / 250
- 高血压已悄悄逼近年轻人 / 251
- 高血压病人的日常保健 / 253
- 糖尿病病人的日常保健 / 255
- 高血压病人的自我防治与保健 / 257
- 高脂血症病人的自我防治与保健 / 260
- 脂肪肝病人的自我防治与保健 / 262
- 合理地安排生活预防神经衰弱症 / 263
- 有效地预防老年痴呆症 / 264
- 小便清利的方法 / 266
- 反复鼻出血是脑出血的征兆 / 267
- 玩麻将会诱发溃疡病 / 267
- 疯狂炒股造成的六大伤害 / 268
- 久看雪景会导致雪盲症 / 269
- 打电话歪脖子易诱发颈椎病 / 270
- 架高双腿受益全身 / 271
- 多蹲少坐有益健康 / 272
- 如何预防颈椎病 / 273
- 治疗感冒的方法 / 275
- 体质虚弱人群保健的方法 / 276
- 掌握身体中“毒”症状 / 278
- 毒素如何在体内生存 / 280
- 饮食是毒素的重要来源 / 282
- 排除用药带来的毒素 / 283
- 自身排毒依靠所有器官 / 284
- 出汗有助排毒 / 285
- 给眼睛做“保养” / 286
- 按摩有助身体排毒 / 286
- 如何缓解便秘 / 288
- 养成固定排便的习惯 / 290
- 健康的排毒食物 / 290
- 有利于排毒的运动 / 292
- 居家排毒的方法 / 293
- 食素有利于身体健康 / 293
- 肝脏的保护 / 294
- 让肾脏排毒最好的方法 / 295
- 断食清肠能很好地排除毒素 / 296
- 错误的排毒方法 / 297
- 如何提高免疫力 / 299
- 女性粗腿较健康 / 300
- 饮葡萄酒有益女性健康 / 300
- 女性提防偏头痛 / 300

CONTENTS

目录

- 孕妇宜多补充维生素 C / 301
每天吃鸡蛋危害孕妇健康 / 301
不良习惯会导致阴道炎
 疾病 / 302
女性不可盲目丰胸 / 302
警惕乳癌损害健康 / 303
女性卫生用品的危害 / 304
让孕妇远离家电辐射源 / 305
久坐对前列腺不利 / 306



第十章 科学的安全用药习惯



- 禁用、忌用、慎用的含义 / 309
吃药莫跟广告走 / 310
不良用药习惯严重危害健康 / 311
有病不吃药的坏习惯 / 312
有病乱吃药危害健康 / 313
用白开水服药最好 / 314
热水服药损害药效 / 315
服用西药的合理时间 / 316
服用中药的合理时间 / 317
准确选择抗感冒药 / 318
对症下药治感冒 / 319
退热药不能乱用 / 320
有些药物不宜“中西合璧” / 321
开车时忌服的药物 / 322
腹泻不能乱用药 / 324
不能滥用免疫增强剂 / 325
男人吃药警惕 ED / 326
女性孕期服药要慎重 / 327
慢性病人忌习惯性用药 / 329
阿司匹林的各种用途 / 330
打针不一定比吃药好 / 331
儿童用药十大误区 / 332
药物剂量超标易损伤肝肾 / 334
长期服用维生素 E 导致激素
 代谢紊乱 / 335
第一次吃药时加量危害健康 / 335
大量服用维生素 C 对人体
 有危害 / 336
滥用肤轻松软膏危害健康 / 338
滥用洗眼液危害眼睛 / 339
煮中药前用水洗影响药效 / 339
巧煎中药使药效显著 / 340
女人离不开的好草药 / 343
药材辨真伪的最佳方法 / 344
正确使用藿香正气水 / 348
擦伤后用创可贴易引起伤
 口发炎 / 349
忌把六味地黄丸当“保健
 品” / 349
滥用牛黄解毒片易导致“中
 毒” / 350
滥用排毒药易损害胃肠道 / 351
用药不当易引起口腔病变 / 353
长期服用避孕药损害性功能 / 354
常服用安定药危害性功能 / 355
有些药片不宜掰开服 / 355
忌滥吃润喉片 / 356



目录

CONTENTS

药物与饮食搭配的十大禁忌 / 357

自杀药物解毒法 / 359

出差旅游时应随身携带的药物 / 359

转氨酶为何升高 / 361

确诊肿瘤的常用方法 / 361

外科普查是确诊肿瘤的首选 / 363

尿液中为何出现红细胞、

白细胞 / 363

测血压不需男左女右 / 364

肺纹理增重是疾病的信号 / 365

血糖、血脂增高是疾病的

信号 / 365

关注心电图检查 / 366

成年女性必须做妇检 / 366

要在早晨空腹时进行体检

查血 / 367

抽血化验不会影响身体健

康 368

老年人必做的体检项目 / 368

各体检项目的临床价值 / 369

如何做自我测试 / 371



第十一章 科学的快乐工作习惯



“过劳死”向上班族逼近 / 375

重视职场亚健康 / 376

亚健康状态的自我测试 / 376

颈椎病向伏案工作人群

逼近 / 377

提防憋尿惹祸端 / 378

提防变成“鼠标手” / 379

用眼过度会引起视疲劳 / 380

熬夜久了会致使免疫力下

降 / 381

使用空调的有利健康的方法 / 382

如何远离电脑辐射 / 383

健康使用手机的方法 / 384

养护眼睛的十种方法 / 385

久坐不动易得癌症 / 386

杂乱的办公桌也会让人生

病 / 388

应酬族警惕股骨头坏死 / 389

常用打印机对身体危害大 / 389

在桌上垫报纸吃饭对身体危

害大 / 390

上班族用零食当早餐易伤肠

胃 / 391

电脑显示器有大学问 / 392

喝黑豆粥远离视疲劳 / 393

电脑族宜常用菊花茶熏蒸眼

睛 / 393

“摇头晃脑”有益健康 / 394

食物治疗网络综合征 / 395

CONTENTS



目录

小运动让你远离职业病 / 395

在办公室里练飞镖 / 397

在办公室里伸个懒腰 / 397

白领一族的办公室如何杀

菌 / 398

职场人士如何正确补脑 / 400

如何远离神经衰弱 / 401

OA 机器引发“科技压力症候
群” / 402

第一章

科学的饮食习惯

