

汇集

20余位专家教授

联手破解350个生活误区

改正120个易犯不良生活习惯

穿着不当伤身体，病从口入要警惕

低碳生活助健康，慢生活养生益处多

四季保养有窍门 情绪管理“心”主张

穿一衣，食一物，居一室，行一步

从日常生活点滴做起

健康其实也简单

JIANKANG LAIZI YI SHI ZHU XING

健康来自衣食住行

罗永艾 ◎ 主编

于淑惠 北京保护健康协会常务副会长，
北京更年期综合征防治研究中心主任
孔宪炳 重庆医科大学附属第一医院副教授，副主任医师
王旭开 第三军医大学大坪医院内科主任兼心血管内科副主任，
主任医师，教授
王炳元 中国医科大学第一临床学院消化内科主任，教授，
博士生导师
叶庆俏 第三军医大学西南医院皮肤科教授，主任医师，
硕士生导师
刘 剑 重庆医科大学附属第一医院心血管内科副教授
刘海峰 第三军医大学西南医院副主任医师，医学博士
刘鲁川 第三军医大学附属大坪医院口腔科主任
张九卿 原重庆市南岸区人民医院院长，重庆市医学会理事
张大志 重庆医科大学医学博士，
重庆医科大学第二附属医院感染科主任
张素华 重庆医科大学教授，博士生导师，主任医师
李法琦 重庆医科大学附属第一医院心血管病教授，主任医师

沈 薇 重庆医科大学附属第二医院消化内科主任，教授，
博士生导师
陈育民 南京农业大学医院副院长，普外科副主任医师
罗永艾 重庆医科大学附属第一医院呼吸内科教授，博士生导师
范建高 上海交通大学附属新华医院消化内科主任，博士生导师
郑惠方 东南大学附属中大医院妇产科主任医师，硕士生导师，
中华医学会会员
郑惠连 重庆医科大学附属儿童医院儿科教授
贾河先 重庆市中医研究所退休老中医，
原重庆市科普作家协会理事
徐栋华 南京军区解放军第83医院骨科主任，副主任医师
晏 勇 重庆医科大学附属第一医院神经科教授，主任医师
杨定焯 四川大学华西第四医院教授，科主任，学科带头人
袁平戈 中华医学会肝病学会分会脂肪肝和酒精肝学组委员
兼学术秘书
覃 数 重庆医科大学附属第一医院心内科主任，医学博士
谭梦文 原重庆市机关直属医院肛肠痔瘡专科主任

THE

WORLD'S

WELLNESS

WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

WELLNESS WEEKLY

健康来自衣食住行

WELLNESS WEEKLY



健康 来自衣食住行

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康来自衣食住行 / 罗永艾主编. —增订本. —重庆:
重庆出版社, 2010.6

ISBN 978-7-229-02086-6

I. ①健… II. ①罗… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070860 号

健康来自衣食住行

JIANKANG LAIZI YISHIZHUXING

罗永艾 主编

出 版 人: 罗小卫

策 划: 高 岭 王 灿

责任编辑: 王 梅 胡晓燕

责任校对: 何建云

版式设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆华林天美印务有限责任公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 18.75 字数: 302 千

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-02086-6

定价: 35.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

健康,一直是大众关心的话题,因此养生保健类书籍近几年也成为图书市场热点,并大量占据排行榜。相当多的这类图书似乎都在告诉我们:什么病都可以自己治疗,不求医不问药;按按某个穴位、吃吃某种食物、敲敲某条经脉就能百毒不侵,延年益寿……这就是健康的真相吗?只要是“语不惊人死不休”就是保养的诀窍吗?我们的愿望都是美好的,但保健养生是一门科学,医学也是严谨的,不是也不可能是一抬手、耸耸肩、踢踢腿就可以简单完成的。保健、养生、防病,真还是一件花工夫、费心思的事情。

一般而言,除严重传染病和典型的遗传性疾病外,现代社会中影响人类健康的大多数疾病都有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。即使是暂无任何疾病缠身的健康人,也需要有良好的“衣食住行”来保持其健康和旺盛的精力。

人体有差异性,因生活环境、生活条件、先天遗传素质的不同,人体的健康状况和疾病表现不一样,日常生活行为对其的影响结果也不一样,这是个性。但是,人体对其日常生活行为好坏之认定确是基本一致的。比如:同样的吸烟量和烟龄,有的人患了肺癌,而有的人仅仅患上了慢性支气管炎;有的人吸烟不易患呼吸系统疾病,而是因吸烟患上了冠心病、中风或前列腺癌……这是人体个性的表现。但吸烟肯定是对每一个体均有害处的坏习惯,不吸烟和远离二手烟是人人都应该做到的,这又是共性;而差异性仅仅表现在受害的程度和结果上。因此,除面向大众提供给他们具有普遍性的日常保健知识外,针对不同的个体、人群,提供给他们不同的相关知识,使他们根据自己已患的和易患的疾病进行防治才是保健类图书的正理。有病治病无病防病,在配合医院治病的同时,让读者了解如何在日常的“衣食住行”中获得现代的、科学的、蕴含其中的预防和治疗疾病的知识,才是保健养生类图书的正道。

我们的《健康来自衣食住行》一书,在已出版的《衣食住行保健丛书》的基础上,以绝对的医学专家为主编,融数十位医学专家之聪明才智,没有玄学没有噱头,向大众倡导不迷信不盲从,注意衣食住行的点点滴滴,就是有效地促进健康的方法。

无病可以求己,有病还是要求医。

“衣食住行”也听医生的。

《健康来自衣食住行》编委会

2010年6月于重庆



01

别让习惯害了您 001

“祸”起沙发	003
“的哥”的烦恼	004
细嚼慢咽好处多	005
戒烟慎酒少喝浓茶	006
纠正饮食中的误区	007
纠正不正确的进食方式	008
不良的饮食习惯与便秘	010
过度饮酒会导致脂肪肝、酒精肝	012
肥胖与不良的生活方式	013
减肥不当影响生育	014
不良生活习惯易患胆石症	015
良好的生活习惯有利于防治胆结石	018
高枕有忧	022
吃人参不如睡五更	024
大腹便便易腰痛	026
落枕	027
牙膏的正确使用	028
孩子换牙时应多吃耐嚼食品	030
外出旅游莫忘口腔保健	031
健康性生活也能防癌	033
抗病毒疫苗与防癌	035
不良睡姿对女性的危害	036
洗出来的阴道炎	038
如何判断儿童的水量	039
儿童不宜用保健食品	040

02

美丽健康两不误 041

定期进行衣物等的消毒	043
穿衣不当易患皮肤病	044
高血压穿衣有学问	045
糖尿病患者巧穿衣	046

裤带可能引起尿失禁	048
短裙美丽会“冻人”	050
高跟鞋的弊端	052
小心“口红病”	055
化妆品不可太随意	056
改变衣物结构	057
排除致敏物质	058
注意衣服清洁、卫生	060
别把围巾当口罩	062
干洗衣物带来的“癌”变	063
常穿红装可防癌	064
1%染发剂便可致癌	065
“老来俏”，俏出健康长寿	066
癌症患者宜选全棉织品的衣物	067
孕期衣着有讲究	068
更年期应重视着装艺术	070
小儿衣着应带“三分寒”	072
老人穿衣指南	073

03

食物养生密码

瓜果蔬菜能养胃	077
具有润肠通便作用的食物	079
多吃蔬菜和菌菇食品	081
油炸煎烤食物不宜多食	083
哪些人群宜食黑色食品	085
肝炎患者必须戒酒	087
戒烟慎酒有利心血管	088
养成良好的饮食习惯,改善膳食质量	089
限钠饮食稳血压	091
控制膳食总热量	093
适量摄入脂肪、胆固醇、糖和蛋白质	094
多饮硬水 少饮软水	099
多吃蔬菜和水果	100



适当摄入复合碳水化合物	108
蛋白质及其作用	109
如何控制含糖食物的摄入	111
蛋白质摄入越多越好吗	112
为什么要限制脂肪的摄入 如何限制	113
高纤维素饮食对糖尿病患者有利	115
糖尿病患者不能吸烟和多饮酒	117
哪些食品有助于预防脂肪肝	118
哪些食品富含维生素	119
深海鱼油能降血脂吗	120
如何科学地吃才能降血脂	121
哪些食物能降低血脂	122
减肥与维生素有何关系	123
胆囊炎、胆石症患者的理想食品	124
胆石症患者荤食的选择	125
口腔健康离不开矿物质和微量元素	127
日常饮食与皮肤健康	129
食物里的防癌密码	130

04

健康饮食调理法

正确饮食防胃病	143
治疗胃炎的常用药粥	145
茶疗方法治疗胃炎	147
瓜果蔬菜可治胃病	148
调养便秘的食疗验方	152
老年性便秘患者的食疗秘方	153
肝炎患者适宜喝哪些饮料	155
注意食品卫生,以防病从口入	156
高血压患者的饮食法则	157
冠心病患者饮食要多样化	160
饮食宜清淡	161
少吃多餐,未饱先止	163
忌喝浓茶和咖啡	165

饮食疗法是不是饥饿疗法	166
糖尿病饮食治疗简单易行的方法(食品交换份)	167
制订膳食计划	168
痛风患者的饮食法则	169
脂肪肝患者如何进行饮食治疗	171
在节食减肥过程中如何获得饱腹感	174
甘油三酯高者为什么要限制饭量	175
饮食与胆石症	176
补钙不能一概而论	177
小心“发物”导致皮肤病	179
警惕果汁饮料综合征	180

05

居室里的健康秘密

预防装修综合征,纠正“美丽的错误”	183
居室色彩与健康长寿密切相关	184
居室应防电磁雾污染	186
居室装潢对肝脏的影响	188
警惕噪声导致高血压	189
营造舒适环境控血压	190
保持良好的住房环境	192
保证居住环境安静	194
选择合适的疗养胜地	196
冠心病患者如何保证良好的睡眠	199
冠心病与性生活	202
痛风患者在居室里的简易疗法	204
“4F”与胆石症	206
关注居室少生皮肤病	207
减少室内的致癌气体——氡	208
保卫厨房 远离癌症	209
老人要预防电视综合征	210



06 慢生活养生术..... 211

体育锻炼和气功锻炼有利胃健康	213
推拿保健疗法防治消化性溃疡	215
肝炎患者在室外应注意的细节	216
有氧运动有助于降血压	218
高血压患者的气功疗法	219
气功和太极拳的养治作用	222
运动对糖尿病患者有益	224
剧烈运动是否有害健康	226
在减肥治疗中应注意哪些问题	227
哪些运动项目可以帮助减肥	228
脂肪肝患者怎样掌握运动量	229
哪些因素可导致运动减肥无效	230
您会泡茶降脂吗	231
您会跳降脂健美操吗	232
运动对骨质疏松的预防作用	234
胆胃炎、胆石症患者的养生按摩	236
您知道口腔保健操吗	237
运动抗癌疗法	238
更年期妇女的床上保健运动	240
前列腺患者的自我卫生保健	242

07 四季保养的窍门..... 243

养生妙招枕中藏	245
当心空调病	246
夏季防痔指南	247
胃炎及消化性溃疡患者的四季养生法	248
秋季便秘应多吃养阴润燥的食物	252
高血压患者的四季穿衣法	253
痛风患者不要贪凉	255
天变为何关节痛	256

晒太阳补营养	258
晒太阳不要上瘾	261
日照和口腔健康	262
皮肤的四季护理	263

08

情绪管理“心”主张

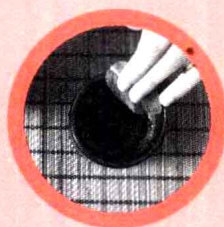
265

对付压力、释放压力的 25 个策略	267
何种人格易患高血压	271
为什么肥胖者焦虑时会食欲大增呢	273
情绪乐观有助于预防胆石症	274
癌症患者的精神心理状况	275
保持心理健康是极其重要的防癌因素	277
癌症的娱乐疗法	280
警惕产后抑郁症	282
更年期怎样保持好心情	284
更年期心理保健五戒	285



01

别让习惯害了您



一个人的健康由四个因素决定:15%取决于遗传,17%取决于环境,8%取决于医疗条件,60%取决于个人习惯。新的研究数据也表明:在发展中国家,生活习惯不良导致疾病的死亡人数占总死亡人数的40%~50%,在发达国家中已达到了70%~80%。

您有哪些不正确的进食方式? 您知道怎样正确刷牙吗? 您的睡姿正确吗? 您喜欢用温水擦背吗? 您正在减肥吗? 您还有哪些不良的生活方式……您目前的习惯健康吗? 习惯与健康有密切的关系,我们必须时刻警惕。

"祸"起沙发



现代生活中人们往往离不开沙发椅。但漂亮舒适的沙发,怎么就成了诱发痔疮的“罪魁祸首”呢?

这得从人体构造说起。人们除睡觉以外的时间里,肛门始终处于人体脊柱最末端(最低点),容易淤血生痔;当长时间坐在松软的沙发椅上,臀部就整个长时间陷入其中,并承受着全身的重量,对本来就血脉运行不畅的肛门来说,更是“雪上加霜”,加之久坐缺乏运动,使肛肌闭合功能退化,肌肉弹性下降,收缩无力,直肠黏膜下滑、移位,更容易生痔。

在炎热的夏天,肛门周围本来汗腺就发达,排出的汗液未能及时散发出去,排汗不畅,尤其久坐透气性差的人造革皮沙发,则极易引起肛周湿疹、汗腺炎等,加上有的人不注意肛门卫生,很容易感染真菌,引起肛门癣症。

此外,久坐者因缺乏活动,胃肠蠕动减慢,使胃、结肠的反射不敏感,排便时间延长,导致便秘的发生。由于大便硬结,对肛管皮肤容易造成暴力性损伤,引起肛裂。同时,肛门部缺乏活动,使肛门部肌肉弹性下降,收缩力减弱,直肠黏膜下滑,导致痔疮生成或痔疮加重。据统计,约占九成的痔疮病人平时都较为偏爱坐软垫椅,或沙发。

总之,但凡长时间坐着而少活动的人,如办公室文员、会计、电脑操作员、编辑、电视迷、的士司机、打坐的僧侣等,应做到劳逸结合,加强锻炼及户外活动,养成良好的排便习惯,从而防患未然,免出后“股”之忧!久坐并不是一种休息,无论看电视还是做别的工作或学习,都要劳逸结合,每隔段时间适当离座走动走动,变换变换体位,做做提肛运动,使全身血脉流动起来,既防痔又强身。



“的哥”的烦恼

据临床统计,“的哥”、“的姐”们患痔疮的概率特别高,甚至于有人将痔疮说成司机的职业病,原因何在?

当今社会,司机这一职业既普通又特殊:普通在于机动车国内越来越多,司机从业人数也不断增长;特殊在于司机们只有一个小小的工作、活动空间——驾驶室。为了舒适和解除长时间开车的疲劳,司机的座椅普遍的是皮质的软椅。长时间的坐着工作,肛门部血液运行不畅,容易生痔,坐软椅虽然舒舒服服,但从医学分析的结果来看,最终会加重痔疮的症状。因为柔软的椅子,身体在移动时会使臀部的皮肤拉紧,使臀部整个陷下坐着而使全身的体重都加在臀部上,容易导致肛门直肠静脉回流受阻,引起痔疮的发生和加重。而且皮椅与臀部有密切接触,由于肛周汗腺发达,排出的汗液未能及时散发出去,开车时间一长,就会感到肛门湿漉漉的,容易引起肛周湿疹、汗腺炎等。

由于司机工作的特殊性,常常饥一餐,饱一顿,容易引起胃炎等疾病,造成胃、结肠反射不敏感,使排便时间延长,导致便秘的发生。而大便硬结对肛管皮肤的暴力性损伤,容易形成肛裂。

因此,作为一名“的哥”,为了自身健康,减少后“股”之忧,必须提高个人卫生意识。长时间工作的间隙要放松一下身体,夏季气候炎热时,座椅要配置合适的凉垫,养成一日三餐准时的习惯。便后要用温盐水坐浴或洗淋浴,注意多冲洗一下肛门。长途旅行时要多吃些蔬菜、水果,防止便秘的发生。在空闲时,做一做肛门保健操,缓解肛门括约肌痉挛,加速肛周局部的血液循环,减少痔疮发生。



细嚼慢咽好处多



咀嚼是牙齿将食物咬碎研细的全过程,充分的咀嚼有如下好处:

1.增进食欲

味觉感受器味蕾布满舌头的表面,细细地咀嚼,可使食物和味蕾充分接触,既可品尝出鲜美的味道,又能促进消化腺的分泌和胃肠的蠕动。

2.利于美容

细嚼慢咽能够促进面部肌肉的运动,改善局部血液循环,提高颜面皮肤和肌肉的新陈代谢,减少皱纹,令您面部皮肤红润,青春常在。

3.促进吸收

食物嚼得越细,越能减轻胃肠的负担,又能与消化液充分混合,营养的吸收率由 35%提高到 85%。

4.有益牙齿

多咀嚼一些较硬的食物,可对牙齿和牙龈产生较大的摩擦,从而起到清洁牙齿和按摩牙龈、促进局部血液循环的作用。咀嚼时,牙齿所受的压力频频传给颌骨,这种生理性刺激,可以促进颌骨的发育。

5.唾液增多

食物能促进唾液腺的分泌,它在口腔的时间越长,唾液分泌越多,越有利于消化。唾液还含有溶菌酶、氧化酶和来自毛细血管的白细胞。它们对细菌有杀灭作用,使人不易患胃肠道疾病。

