

REMINDE EVERY DAY IN LIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



健康卷

IT IS DETERMINED THAT
PEOPLE GROW 365 DETAILS
OF THE SUCCESS OR FAILURE

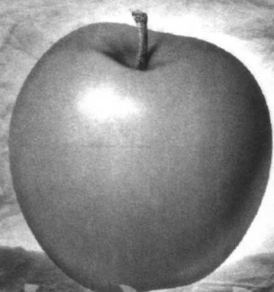
人民日报出版社

REMINDEVERY DAYINLIFE

人生的每日提醒

决定人生成败的365个细节

王琳涵 编著



健康卷

IT IS DETERMINED THAT
PEOPLE GROW 365 DETAILS
OF THE SUCCESS OR FAILURE

人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生的每日提醒.健康卷:决定人生成败的 365 个细节 / 王琳涵编著. —北京:人民日报出版社,2004.11

ISBN 7-80208-060-6

I. 人...

II. 王...

III. ①生活—知识②保健—基本知识

IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 111540 号

书 名: 人生的每日提醒 (健康卷)

责任编辑: 钟秋菊

封面设计: 安 宁

出版发行: 人民日报出版社 (北京金台西路 2 号)

邮编:100733)

电话:(010) 65369529 65369512

经 销: 新华书店

印 刷: 北京星月印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

总 字 数: 2200 千字

总 印 张: 120

印 数: 10000

印 次: 2004 年 12 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-060-6/C·001

总 定 价: 190.00 元 (全十册,本册定价:19.00 元)

序

梁 衡

王琳涵同志编著了这套书,托我写序。说的是“决定人生成败的 365 个细节”。这个问题提得好。人的一生是由许多细节组成的,不过每日司空见惯,人们不甚注意,更没有研究这个细节与事业、人生的关系。现在见到这个题目真让我想起一些故事的细节和有关细节的故事。

南唐为宋所灭,李后主成了俘虏,被押解去见宋太祖,太祖怕其自杀,托人去观察。去人回报说,不会的,理由是见他下船时还弹掉身上的一点泥土。将人囹圄而如此惜身,必更惜命。李后主这种懦弱的性格被对方看透,后几年就更受制于人,倍受欺凌。他终以多愁懦弱的形象存于史册。共产党早期领袖瞿秋白被捕,蒋介石派人劝降并派医生治疗,瞿说:“减轻一点痛苦可以,要治好病就大可不必了。”蒋知其死意已决,无可奈何。瞿大义凛然,光明磊落的形象永存史册。北宋名臣富弼出使辽国,去数月,有人捎来家书,他说徒乱人心,不拆,直接在灯上烧掉。史家记此细节,足以说明其为公敬业的精神。现实生活中,有一某部门领导,热心应酬,如有活动必参加,实在不能分身前往,也要托人将小礼品带回。又,某一地方领导抗洪时不在现场,见其他人有在现场的指挥照片见报,让报纸再为其补发一张,见报后觉得自己裤管上比别人少了几点泥,不够生动,大为不满。如此自私,如此作秀的细节被群众看在眼里,传为笑柄,怎么能身当大任?还有一个故事是讲科学家的精神。法国某村的一群农妇,早晨出工时见一人趴在地边观

察什么，傍晚收工，此人还原地不动。他就是后来写成科学名著《昆虫记》的大生物学家法布尔。他有一句关于成功的名言“机遇只给有准备的头脑”，这已成为一切想成功的人的座右铭。还有达尔文一次收集生物标本，两手各捉到一只昆虫，这时眼前又出现一只没有见过的昆虫，他双手不空，又求虫心切，就急忙将一只含到嘴里，腾出手又去捉第三只。这是他们敬业成功的细节。一位院士科学家给我讲了一个这样的细节。一天某研究院实验楼前静悄悄的。一位老教授迈着缓缓的步骤子前去加班，他刚推开大玻璃楼门，身后插上一个身影，抢在他前面进了楼门，是个青年，头也不回。这个细节涉及到青年修养。不是有个传说吗？汉张良在桥上碰见一老人，老人三次将鞋故意丢到水里，张良为他捞了三次。老人观其可教，而传以兵书。我想刚才那位本应为教授开门却抢路而入的青年，肯定得不到教授的“兵书”。

以上说了许多细节，都分别关乎到人生、事业、修养等。可见细节不是小事。中医看病讲望、闻、问、切，看看脸色，问问情况，通过这些细节，就知道得了什么病，就能对症下药。现在热心的编者整理出关于人生的许多细节，分成法律、心理、交友、职场、旅游、投资、理财、修养、健康和创业 10 卷，每卷 365 个，好教我们天天提醒，自责和自励。这实在是一个在做做人方面自我诊病、保健的好方法。虽不能说改正一个不好的细节或者养成一个好的细节，就能改变人生，但由这些细节悟到的哲理、思路、方法却肯定可以让你的生命迈上新的台阶。希望这套书能对青年朋友们的成长有大的帮助。

是为序。

2004.10.18

目录

一、饮食与健康

1. 过量摄入蛋白质其实并不科学 /01
2. 青春期饮食应该注意的几个方面 /02
3. 专家为上班族安排一天的喝水行程表 /03
4. 睡前饿了怎么办? 什么东西吃了不会发胖 /04
5. 喝啤酒也需要按照体质来分 /05
6. 吃凉拌菜要注意卫生 /06
7. 喝豆浆也有讲究 /07
8. 喝开水必须注意的问题 /08
9. 食海鲜有三不宜 /09
10. 以下食物不宜放进冰箱 /10
11. 粗粮有益健康,但不可多食 /11
12. 高脂肪食物将摧毁老年人的听力 /12
13. 9种人不宜喝咖啡 /13
14. 4种人不宜吃花生 /14
15. 不同的病症吃水果有禁忌 /15
16. 病人应对以下14种蔬菜忌口 /16
17. 白领午餐四大禁忌 /17
18. 贫血病人多喝果汁少喝茶 /18
19. 夏季吃冷饮六忌 /19
20. 吃涮羊肉别喝汤 /20
21. 鉴别鱼被污染的四种方法 /21
22. 保鲜膜虽方便,少用为妙 /22
23. 剩饭剩菜不要随便吃 /23
24. 4种人不宜食粽子 /24
25. 4种人不宜吃鱼 /25
26. 哪些人可适量吃些零食 /26
27. 饭、菜、汤、水果应按什么顺序吃才合理 /27
28. 烹调方式对食物营养有很大的影响 /28

- 29. 吃什么对大脑最有营养 /29
- 30. 高考食谱 /30
- 31. 有些天然食物不能生吃 /31
- 32. 稠稀牛奶哪种好 /32
- 33. 吃鸡蛋有六大误区 /33
- 34. 孩子发烧少吃糖 /34
- 35. 上班族在单位用餐必须注意的问题 /35
- 36. 哪些蔬菜易受农药污染 /36
- 37. 秋季仅靠喝水并不能缓解口干 /37
- 38. 饭后不宜一杯茶 /38
- 39. 鱼肝油、鱼油你真的懂吗 /39

二、家庭用药指南

- 40. 如何识别伪劣药品 /40
- 41. 滥用抗菌药有病更凶猛 /41
- 42. 妇女儿童慎用深海鱼油制品 /42
- 43. 怎样服药才算正确呢 /43
- 44. 不可将胖大海当茶饮 /44
- 45. 腹泻用药五大误区 /45
- 46. 7种人不宜服用安眠药 /46
- 47. 家庭小药箱专家帮你配 /47
- 48. 胰岛素小常识 /48
- 49. 创可贴不可随意滥用 /49
- 50. 洋药就一定好吗 /50
- 51. 服用后易引起误诊的药物 /51
- 52. 溶栓药物何时效果最佳 /52
- 53. 您对药物敏感吗 /53
- 54. 安定忌与感冒药同服 /54
- 55. 正确使用皮肤病外用药的方法 /55

- 56. 乱用眼药水可造成眼球伤害 /56
- 57. 补钙“1片顶5片”科学吗 /57
- 58. 药品服用时间的区别 /58
- 59. 您会用滴鼻液吗 /59
- 60. 如何煎中药 /60
- 61. 哪些药物影响肾功能或者肝功能 /61
- 62. 可致猝死的药物有哪些 /62
- 63. 儿童用药有哪些禁忌 /63
- 64. 服用中药时对食物的禁忌 /64
- 65. 贴膏药——小事中的大学问 /65
- 66. 药酒强身健体,但也并非万能 /66
- 67. 精神药物服用后的注意事项 /67
- 68. 骨折用药三思而行 /68
- 69. 痛经时服用止痛药有害 /69
- 70. 秋季应该吃什么药 /70
- 71. 容易混淆的数字药名 /71
- 72. 支气管炎不能乱吃止咳药 /72
- 73. 影响人体容貌的药物 /73
- 74. 中成药养颜勿盲目 /74
- 75. 怎样判定药品的失效期 /75
- 76. 环境影响药品的质量 /76
- 77. 进口药品有效期的识别 /77
- 78. 孕妇慎服中草药 /78
- 79. 体育锻炼治神经衰弱 /79
- 80. 避免不必要的辐射 /80
- 81. 老年人要慎用非处方药 /81
- 82. 长“痘痘”请慎用激素 /82
- 83. 好药板蓝根 /83
- 84. 男性长期服用胃药不当可能阳痿 /84
- 85. 饮食中的“伟哥” /85

- 86. 几种常见药的服用误区 /86
- 87. 10 种女性应该慎用口服避孕药 /87
- 88. 哪些药物易发生依赖性 /88
- 89. 吃安眠药等于慢性自杀吗 /89
- 90. 夏天哪些药物该进冰箱 /90

三、使用维生素必备的常识

- 91. 春季需要维生素 A/91
- 92. 维生素 C/92
- 93. 维生素 B 赶走慢性疲劳 /93
- 94. 用维生素 B₂ 治疗心血管病 /94
- 95. 烟酸 (尼克酸, 维生素 B₃)/95
- 96. 维他命 B₁₂/96
- 97. 叶酸 (维生素 BC, 维生素 M) /97
- 98. 维生素 B₁₇/98
- 99. 维生素 D/99
- 100. 维生素 E/100
- 101. 维生素 F/101
- 102. 维生素 K (甲萘醌) /102
- 103. 维生素 P/103
- 104. 维生素 T/104
- 105. 怎样判定缺少哪些维生素 /105
- 106. 维生素的食物来源 /106
- 107. 老年人如何补充维生素 /107
- 108. 维生素不宜饭前服 /108
- 109. 母乳喂养别忘补充维生素 K/109
- 110. 补充维生素 C 并非多多益善 /110

四、家庭护理常识

- 111. 哪些药物和器械家庭应常备 /111
- 112. 如何布置家庭病床 /112
- 113. 如何料理病人遗体 /113
- 114. 对于长期昏迷的病病人的护理 /114
- 115. 怎样判断和处理各种出血 /115
- 116. 脊柱、脊髓损伤的急症处理 /116
- 117. 处理颅脑损伤不可大意 /117
- 118. 身体气味与皮肤病 /118
- 119. 日常生活中怎么进行心理保护 /119
- 120. 女人健康写在脸上 /120
- 121. 预防乙肝, 护卫肝健康 /121
- 122. 应该和不应该接种乙肝疫苗的人群 /122
- 123. 眩晕事小问题多 /123
- 124. 散步是治糖尿病的良药 /124
- 125. 呕吐可能暗藏大病 /125
- 126. 细说洗牙 /126
- 127. 要想头发美, 饮食当注意 /127
- 128. 哪些病人就医不宜“打的” /128
- 129. 判断孩子发热有哪些简易方法 /129

五、家庭健康小帖士

- 130. 怎样知道防疫针是否有效 /130
- 131. 低血压有哪些表现? 应该注意些什么 /131
- 132. 更年期有哪些症状? 会消失吗 /132
- 133. 家庭该为胖人做什么 /133

- 134. 自我诊断急性阑尾炎 /134
- 135. 压力会把您的健康摧毁到什么程度 /135
- 136. 成人也会得水痘 /136
- 137. 小儿过敏性咳嗽不可忽视 /137
- 138. 牛皮癣怎么治疗？会遗传吗 /138
- 139. 8种人易患胆结石 /139
- 140. 乙肝病毒携带者的家庭成员应该注意什么 /140
- 141. 如何预防龋齿 /141
- 142. 声音嘶哑是喉部病变或全身病变的一个症状 /142
- 143. 为什么会觉得口眼干燥 /143
- 144. 赶时髦耳朵上部别扎眼 /144
- 145. 男子不可百日无姜 /145
- 146. 多喝咖啡少患胆结石 /146
- 147. 牙膏有妙用 夏日疗小疾 /147
- 148. 有损大脑的生活因素 /148
- 149. 当心厨房里的声色味污染 /149
- 150. 脾气及时发有助健康 /150
- 151. 便秘有时也会致命 /151
- 152. 急性胆囊炎什么时候手术最佳 /152
- 153. 适度少睡眠可以保长寿 /153
- 154. 部分不能同时服用的药物 /154
- 155. 全麻会让孩子变傻吗 /155
- 156. 偏头痛为啥偏爱女性 /156
- 157. 老人烂嘴多源自假牙 /157
- 158. 拒绝生育儿女有损健康 /158
- 159. 男性献血有益心脏 /159
- 160. 牙龈出血可能预兆大病来袭 /160
- 161. 逛街不利男性身心健康 /161
- 162. 立春过后慢脱衣 /162
- 163. 8种疾病谨慎拔牙 /163

- 164. 红斑狼疮多发于年轻女性 /164
- 165. 每天吃点蜂蜜有益健康 /165
- 166. 洗手的误区和必须洗手的几种情况 /166
- 167. 看电脑眼镜度数应浅些 /167
- 168. 酒后不要立即饮茶 /168
- 169. 并非所有开水都可以饮用 /169
- 170. 细数几个与早餐有关的健康隐患 /170
- 171. 增加精子食疗小妙方 /171
- 172. 吃海鲜的几大禁忌 /172
- 173. 小心洗衣机影响您的健康 /173
- 174. 卫生巾过敏不是小事 /174
- 175. 红葡萄酒养肺 /175
- 176. 多用途的橘皮 /176

六、关于体检的小提醒

- 177. 常规检查项目 /178
- 178. 特色检查项目 /179
- 179. 经济的健康体检菜单 /180
- 180. 健康体检须知 /181
- 181. 体检前的注意事项 /182
- 182. 体检自由基可检验男性生育能力 /183
- 183. 为什么要常做血常规检验 /184
- 184. 什么是B超检查 /185
- 185. 为什么要做尿常规检查,它包括哪些内容 /185
- 186. 中年人体检六项不能少 /186
- 187. 在什么情况下需要检查肝功及乙肝表面抗原 /187
- 188. 粪便一般性状检查 /188
- 189. 怎样才算血压正常 /189
- 190. 化验单上的一些符号有何含义 /190

- 191. 婚前体检 /191
- 192. 旅行前的健康检查 /192

七、两性之间应该注意的问题

- 193. 影响“性致”药品黑名单 /193
- 194. 房事过度的信号 /194
- 195. 什么时候不宜性交 /195
- 196. 哪些人需要补充男性激素 /196
- 197. 男人至关重要的7种营养 /197
- 198. 男性健康的国际标准 /198
- 199. 青年男子怎么保肾 /199
- 200. 包皮到底需不需要割 /200
- 201. 警惕不明原因的“滑精” /201
- 202. 阴道清洗把握好“度” /202
- 203. 冷水是妇科病“罪魁” /203
- 204. 服避孕药怎么还会怀孕 /204
- 205. 哪些情况下需要警惕宫外孕 /205
- 206. 哪些情况下不宜怀孕 /206
- 207. 排卵和排卵日期计算 /207

八、女性美容护肤

- 208. 影响优雅仪态的九大禁忌 /208
- 209. 不良习惯会使脸皮变厚 /209
- 210. 补充维生素应谨慎 /210
- 211. 避免补充水分的误区 /211
- 212. 染发应注意什么 /212
- 213. 眉毛不可随便修 /213
- 214. 黏性面膜不宜常用 /214

- 215. 面部清洗有四忌 /215
- 216. 小心眼睛的九大敌人 /216
- 217. 女孩长很多体毛正常吗 /217
- 218. 空调下如何护养皮肤 /218
- 219. 如何防止化妆品的危害 /219
- 220. 丰乳霜是否真的能让胸部丰满 /220
- 221. 哪些人适合做重睑术 /221
- 222. 什么样的乳房需要整形 /222
- 223. 注射美容 = 慢性自杀 /223
- 224. 皱纹产生的原因是什么 /224

九、减肥塑身 DIY

- 225. 和肥胖的臀部说 bye/225
- 226. 美腿操 /226
- 227. 怎样才能拥有平滑紧绷的腹部 /227
- 228. 关注你的三围保养 /228
- 229. 纤纤细腰可以吃出来吗 /229
- 230. 拥有美丽结实的背 /230
- 231. 丰胸让我自信 /231
- 232. 流畅自然的完美肩膀 /232
- 233. 吸脂减肥不减体重 /233
- 234. 水果减肥不科学 /234
- 235. 男人不要这样瘦 /235
- 236. 纠正十大减肥误区 /236
- 237. 当心减肥减出脂肪肝 /237
- 238. 家庭健身器应该注意使用的安全性 /238
- 239. 素食者的 4 个提醒 /239
- 240. 如何抑制情绪化进食 /240
- 241. 有氧减肥其实很简单 /241

- 242. 不利于减肥的 3 种运动 /242
- 243. 9 种最经济的瘦身法 /243
- 244. 怎样合理选择机械减肥 /244
- 245. 药物减肥的专家观点 /245
- 246. 减肥不是减哪儿就练哪儿 /246
- 247. 气功点穴减肥法 /247

十、男性健康

- 248. 对男人重要的 4 种维生素 /248
- 249. 香烟过滤嘴病菌多 /249
- 250. 领带过紧容易眼疲劳 /250
- 251. 前列腺炎如何治 /251
- 252. 下背痛的男性要小心 /252
- 253. 阴囊瘙痒是什么病 /253
- 254. 肾虚应做什么运动 /254
- 255. 喝酒别一口闷 /255
- 256. 男子自我健康检查术 /256
- 257. 长时间驾车影响生育力 /257
- 258. 如何消除“啤酒肚” /258
- 259. 怎样提高精子质量 /259
- 260. 长肌肉的秘诀 /260
- 261. 如何锻炼坚实的臀肌 /261
- 262. 男士用香水六戒 /262
- 263. 怎样才能拒绝秃顶 /263
- 264. 健康的好男人更需要排毒 /264

十一、避孕的知识

- 265. 为什么要戴上保险套 /265

- 266. 避孕套的不安全因素 /266
- 267. 哪些情况不宜做人工流产 /267
- 268. 药物流产误区多 /268
- 269. 男扎后会影响性生活吗 /269
- 270. 男性不育的十大原因 /270
- 271. 女性久坐易不孕 /271
- 272. 9 种错误的避孕观念 /272

十二、怀孕生育的知识

- 273. 夫妻血型不合能生子吗 /273
- 274. 妻子孕前丈夫应注意什么 /274
- 275. 最佳受孕日和受孕时刻 /275
- 276. 治好牙病再怀孕 /276
- 277. 在妊娠之前应进行的检查 /277
- 278. 怀孕前后记住服用叶酸 /278
- 279. 先种疫苗后怀孕 /279
- 280. 哪些情况下不宜受孕 /280
- 281. 孕前期不宜同房 /281
- 282. 请不要盲目保胎 /282
- 283. 要时刻注意胎儿给你的信号 /283
- 284. 孕妇预防便秘五注意 /284
- 285. 妊娠瘙痒症不能轻视 /285
- 286. 分娩征兆要记清 /286
- 287. 分娩前容易忽视的软准备工作 /287
- 288. 分娩期间产妇应注意 /288
- 289. 自然分娩好处多 /289
- 290. 剖宫产后的自我护理 /290
- 291. 给母乳喂养的新妈妈提个醒 /291
- 292. 产后什么时候可以洗澡 /292

293. 产后何时能过性生活 /293

十三、婴幼儿喂养

- 294. 人工喂养妙法 /294
- 295. 新生儿警惕病从脐入 /295
- 296. 新生儿疾病特点细数 /296
- 297. 打疫苗不要贪多求全 /297
- 298. 怎样给初生婴儿洗澡 /298
- 299. 婴儿不宜与母亲过早分离 /299
- 300. 淘气与多动症的区别 /300
- 301. 宝宝平安度夏六不要 /301
- 302. 年轻父母管教孩子的六不可 /302

十四、老年保健

- 303. 老人戴假牙八项注意 /303
- 304. 老人如何吃水果 /304
- 305. 老年人如何对待补品比较科学 /305
- 306. 老人如何选茶和饮茶 /306
- 307. 老人应选哪种睡姿 /307
- 308. 老年人健身运动要注意什么 /308

十五、心理健康

- 309. 你郁闷吗 /309
- 310. 人际交往的心理障碍有哪些 /310
- 311. 你“心理饱和”了吗 /311
- 312. 什么是情绪性过敏症？它是怎么发生的 /312
- 313. 变态心理的产生原因 /313