

兰政文 编著

ZUOYIGE JIANKANGDE
LANNVREN



做一个 健康的懒女人



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



做一个健康的“懒”女人

ZUOYIGE JIANKANG DE “LAN” NÜREN

编 著 兰政文



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

做一个健康的“懒”女人/兰政文编著. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-497-6

I. 做… II. 兰… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 098910 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 加工编辑:薛 镭 责任审读:李 晨
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:新兴印装有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:9 字数:179 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:17.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内 容 提 要

本书以 64 个鲜活事例警示现代女性：无论你何等执迷于事业、丈夫与孩子，务必要留一分关爱给自身，绝对不能勤于待人而懒于待己，须知一个“懒”字无异于给致病微生物的侵袭开了方便之门，最终落个“多病身”的结局。

作者集三十余年从医与教学的体验与感受，用通俗的语言与亲切的笔调，阐释了日常各种不良习惯与疾病的渊源，教你从医学的新视角，看清“懒”字后面的健康隐患，从而化“懒”为“勤”，回到健康的生活方式上来。

本书内容简洁精当，问题分析准确到位，聪明对策简单易学，适宜年轻女性，特别是白领女性阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 薛 镭

绘 图 丁春华 黄 旭

前 言

现代女性,常常游刃于贤妻良母与职场强人的多重角色之中。然而,人毕竟都是凡胎肉身,难以承受“多方出击”之负荷,心力的天平便在潜意识中向社会与事业倾斜,而疏于日常家务与生活细节的打理——“懒”字就这样悄悄地傍上了你。

可你知道吗?我们生活的这个星球虽然青山绿水、鸟语花香,却也“魔影幢幢”、“危机四伏”,诸多健康杀手就潜伏在身边,伺机作案。比如形形色色的病原微生物、大气与水源中的污染物、食物中的有害物……稍有懈怠,便可中招,致使健康遭受损失。一场与SARS不期而遇的遭遇战,就是一个血的教训。

不过,深究下去就不难发现,人之所以中招,本身的弱点乃至缺陷是关键。换言之,生活方式健康与否至关重要。就说这个“懒”字吧,带给了人类多少病痛乃至悲剧?就某种意义上看,难道不正是人的惰性给诸多健康杀手发放了“通行证”?难怪一位哲人发出了这样的警告:世界上没有一个懒人是长寿的!

那么,“懒”字究竟是如何让你与疾病挂上钩的?日常生活中有哪些习惯属于惰性作祟?又该怎样与“懒”字告别?本书以懒女人为对象,列举了60余种司空见惯的懒惰现象,从医学的角度阐述了可能出现的病理后果、促病机制,以及正确的防治方法,目的是让你树立起科学的保健观,做一个健康人乃至长寿人。

要做健康人,先做勤快人!要做勤快人,从告别“懒”字做起!

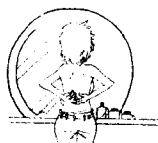
兰政文

目 录



- 1号懒女人** 有1个月没有给床上用品“洗澡”了 (1)
- 2号懒女人** 做一顿饭管一天，省事 (7)
- 3号懒女人** 担心上班迟到，早餐就“免开尊口”了吧 (11)
- 4号懒女人** 乳罩24小时上岗，晚间也懒得摘下 (18)
- 5号懒女人** 忽视吃喝卫生，能将就的便将就了 (22)
- 6号懒女人** 厨房到处油腻腻，好久没有清洗了 (28)
- 7号懒女人** 睡意袭人，来不及卸妆就上床 (33)
- 8号懒女人** 应酬太多，晚上草草刷牙倒头就睡 (38)
- 9号懒女人** 一天到晚忙，哪有功夫擦电话 (42)
- 10号懒女人** 买一次食品吃一个星期，充分发挥冰箱的作用嘛 (46)
- 11号懒女人** 所有衣物统统放入洗衣桶，让洗衣机来个“一勺烩”，省时又省力 (50)
- 12号懒女人** 贪恋夜生活，缺觉由早晨来补足——睡懒觉感觉真好 (56)
- 13号懒女人** 打扫干净就行了，从来不对房间消毒 (60)

目 录



- 14号懒女人** 自己的抵抗力强，
从来不戴口罩 (65)
- 15号懒女人** 除了洗脸、洗澡等
外，很少专门洗手 (71)
- 16号懒女人** 冬季冷风大，夏季
灰尘多，门窗还是少开为好 (76)
- 17号懒女人** 没啥不舒服，何必
去医院丢乖露丑 (82)
- 18号懒女人** 一块抹布打天下
——物尽其用嘛 (86)
- 19号懒女人** 该炒的菜都炒了
再洗锅 (91)
- 20号懒女人** 晨起拧开水龙头
就用——别浪费水资源 (95)
- 21号懒女人** 牙刷不用到刷毛
全“卧”下不换新的 (100)
- 22号懒女人** 马桶冲水先盖上
盖子？多此一举吧 (104)
- 23号懒女人** 宠物又不是人，打
什么疫苗 (109)
- 24号懒女人** 食物简单洗洗就
下锅——高温消毒嘛 (113)
- 25号懒女人** 用水不讲顺序，反
正见水为净嘛 (120)
- 26号懒女人** 新购时装买来就
穿上身 (124)
- 27号懒女人** 电脑很安全，不采

目 录



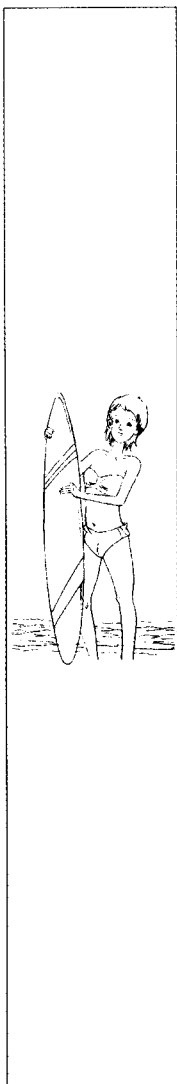
取任何自我保护措施	(128)
28号懒女人 与丈夫亲热后匆 匆入睡	(132)
29号懒女人 不渴不喝水	(136)
30号懒女人 尿能憋就憋,懒得 上厕所	(140)
31号懒女人 一家人,何必用公筷	(145)
32号懒女人 胖就胖呗,减肥多 辛苦呀	(148)
33号懒女人 进餐狼吞虎咽,以 节省就餐时间	(153)
34号懒女人 十天半月洗1次头	(157)
35号懒女人 天气太热了,成天 待在空调房里	(162)
36号懒女人 都是半老徐娘了, 还讲究什么	(167)
37号懒女人 做爱用套子?太 麻烦了	(172)
38号懒女人 买时装只要款式 好就行了,何必挑三拣四	(176)
39号懒女人 水龙头一拧—— 洗头洗澡多方便	(182)
40号懒女人 晚饭后躺在床上 看电视,真惬意	(187)
41号懒女人 以药代饭,减肥真 潇洒	(191)

目 录



- 42号懒女人** 对掉发习以为常，
无动于衷 (195)
- 43号懒女人** 累了就上床躺躺 (199)
- 44号懒女人** 不愿参加社交活动 (204)
- 45号懒女人** 塑身内衣美体又瘦身，真好！ (207)
- 46号懒女人** 提包、挎包用得多了，
清洁做得少 (212)
- 47号懒女人** 室内摆放盆花，太麻烦了 (216)
- 48号懒女人** 洗浴不全面，留下
多处卫生“死角” (220)
- 49号懒女人** 卫生巾一次买一打，
慢慢用，或者随意延长“服役”期限 (224)
- 50号懒女人** 翘起二郎腿，惬意
且性感 (228)
- 51号懒女人** 下身扑爽身粉，爽 (231)
- 52号懒女人** 护脸当然重要，至
于手吗——就省了吧 (234)
- 53号懒女人** 出门坐车，上楼乘
电梯——坐的感觉真好 (238)
- 54号懒女人** 游泳裤当内裤，方便 (242)
- 55号懒女人** 围巾当口罩，一举两
得 (245)
- 56号懒女人** “天落水”当自来水，
省力又省钱 (248)

目 录



- 57号懒女人** 消毒柜当碗柜,消毒存放两相宜 (251)
- 58号懒女人** 锡壶盛酒,可保酒味纯正 (254)
- 59号懒女人** 水果当蔬菜,口福与营养兼得 (257)
- 60号懒女人** 白纸包食品,卫生 (260)
- 61号懒女人** 卫生纸当消毒纸,价廉物美 (263)
- 62号懒女人** 何必天天上餐桌,茶几上进餐另有一番情趣 (266)
- 63号懒女人** 带“表”睡觉——随时看时间,方便 (269)
- 64号懒女人** 手机挂胸前——既方便又是饰物,妙 (272)



1 号懒女人



有1个月没有给床上用品“洗澡”了





做一个健康的“懒”女人



可能后果

可能与过敏性疾病如哮喘结缘。



医学原理

人需要勤洗澡，以保持皮肤的清洁，床上用品呢？保持清洁的方法同样是“洗澡”。道理很简单，枕头、枕巾、床单、被褥等很容易成为诸如尘螨、真菌、蛀虫等“不速之客”的“安乐窝”，而这些“不速之客”不仅给床上用品带来难闻的气味，影响你安然入梦，还可能累及健康，甚至成为过敏原，将哮喘病“赏赐”给你。

就说尘螨吧，它们纷纷从床上用品“乔迁”到你的身上，在吸取皮肤营养的同时，破坏毛囊皮脂腺，导致毛孔扩大、露出黑头，皮肤变得粗黑发硬。同时，尘螨将皮肤表面的细菌带入毛囊深处而引发炎症，于是脸



上、胸部等裸露部位一些小红疙瘩“闪亮登场”。此时的你,不再是那个“冰肌雪肤”的你了。更糟糕的是,作为一种过敏原,它会叫你一回家就遭受一番折腾——咳嗽、流眼泪、喉咙刺痛、流鼻涕……,或者得上哮喘病,通宵喘咳不息。



聪明对策

尘螨有两怕,一怕热,二怕紫外线。故要勤洗床上用品,至少每月清洗1次,属于过敏体质者宜将清洗周期缩短到每周1次,使用50℃以上的热水;并经常将床上用





做一个健康的“懒”女人



品放到阳光下曝晒、消毒。以枕头为例,不仅要清洗枕巾、枕套,还应该将枕芯取出见见阳光,以求彻底。毒杀真菌与蛀虫,可使用拟除虫菊酯类有机化学杀虫剂。每天给房间通风,定期使用吸尘器,破坏“不速之客”的生存环境,并将室内的湿度控制在 25%~50% 之间,减少真菌的孳生。



防治要点

一旦得上过敏性疾病如哮喘或过敏性鼻炎,首要一条是要彻底清洗或更换床上用品,远离过敏原。其二,哮喘或过敏性鼻炎症状持续者,应在医生指导下服用阿司咪唑(息斯敏)、甲泼尼龙等抗过敏药。其三,借助于可渗入毛囊的洗涤剂,及时清除潜入皮肤内的螨虫,如除螨香皂。其四,哮喘反复发作的主妇,可在每年好发季节前 2



~3个月,注射尘螨脱敏抗原浸出液,注射的剂量与浓度以逐渐递增为原则,每周皮下注射1次或2次,以15~20次为1个疗程。如果体质较弱,还可注射免疫增强剂,如核酸酪素、胎盘脂多糖等,以增强抗过敏的实力。最后一点是,哮喘缓解期适度做一些散步、体操等温和的体育运动。



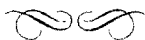


做一个健康的“懒”女人

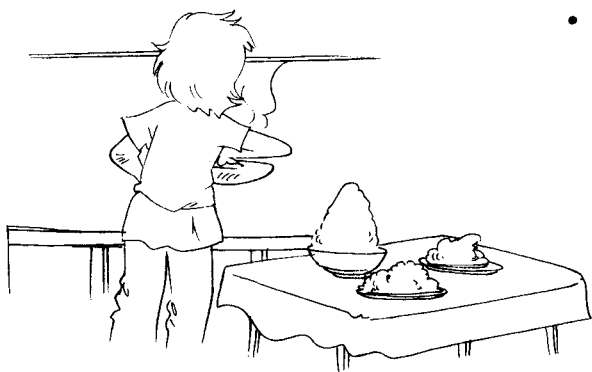




2号懒女人



做一顿饭管一天,省事



可能后果

可能引起胃病或食物中毒

