

智慧生活

完全健康手册

赵叶 / 编著

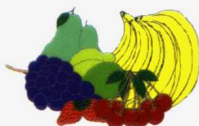


怎样喝奶更合理



吃鱼并非多多益善

深秋食蟹要注意



水果吃对才有益



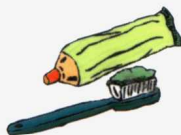
大蒜关键是怎么吃



胡萝卜的营养与食谱



饮酒多少算适量



牙刷须常换



居室色彩与健康



清除厨房的污染



音乐健身的奥秘



放松，放松，再放松



与人为善心地宽



刮胡子与卫生



如何掌握适度运动量



简易健身妙法种种

民主与建设出版社

智慧生活

——完全健康手册

赵 叶 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧生活:完全健康手册/赵叶编著.

—北京:民主与建设出版社,2004

ISBN7-80112-644-0

I. 智… II. 赵… III. 保健-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 062877 号

©民主与建设出版社,2004

责任编辑	赵振兰
封面设计	伊和轩
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	三河市燕金印刷有限公司
成品尺寸	140mm × 203mm
印 张	8
字 数	150 千字
版 次	2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN7-80112-644-0/G·263
定 价	16.80 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前 言

保健养生是我们中华民族优秀的文化瑰宝,是一门丰富的学问,人们渴望通过保健养生达到延年益寿。

几千年前,我们的祖先就对保健养生做过许多精辟的论述,并积累了不少成功的经验,成为人类十分珍贵的遗产,值得我们认真总结与吸取。

衰老虽是人类不可避免的自然规律,但是人类的许多长寿事实记载,说明通过保健养生的途径与方法,推迟衰老的进程,延长人类生命是完全可能的。

至今,保健养生已成为人们的渴望追求,这是时代的进步、社会的发展及社会文明的表现。

本书试从社会学、生理学、心理学、老年学、生物学、病理学、精神学、运动学、医学、环境学、营养学、卫生学、现代医学等角度,通俗地阐述衣着服饰、饮食起居、心理卫生、运动锻炼,防病治病、以及自我保健等方面的一些健身养生知识。在编写过程中,力求注意科学性、实用性、普及性的特点,以期使广大读者在日常生活和工作中得以受益,获得健身、益寿的效果。

目 录

衣饰健身

- 衣服应该这样穿 /2
- 服饰色彩巧搭配 /4
- 穿鞋的讲究 /6
- 用枕的科学与健康 /11
- 胸罩的配戴与选择 /13
- 腰带的美感与健康 /15
- 容貌不衰的秘诀 /17
- 帽子的功用与收藏 /22

饮食营养

- 饮食平衡与人体健康 /25
- 吃饭方式要改革 /26
- 每日蔬菜不可少 /28
- 餐桌上要有汤 /29
- 每天该吃多少盐 /31
- 千万别上糖的当 /33
- 劝君经常吃点醋 /35

- 喝水的学问 /37
- 饮酒多少算适量 /38
- 科学吃肉益健康 /40
- 吃鱼并非多多益善 /41
- 大蒜关键是怎么吃 /43
- 天寒话生姜 /45
- 怎样喝奶才更合理 /47
- 食用味精有三忌 /48
- 深秋食蟹要注意 /49
- “黑色食品”话保健 /51
- 秀色可餐——谈花卉入菜 /53
- 哪些蔬菜可抗癌 /56
- 十八种蔬菜的忌口 /57
- 水果吃对才有益 /58
- 九种不宜多吃的食物 /61
- 能降低胆固醇的食物 /62
- 降血脂该吃什么 /64
- 明亮眼睛食中来 /65
- 吃出美容来 /66
- 饮食的中毒与解毒 /68
- 简便的食物排毒法 /69
- 食豆类制品的学问 /71
- 豆腐——“植物肉” /72
- 鸡蛋的健美功能 /74
- 蜂蜜与健康长寿 /75
- 胡萝卜的营养与食谱 /77

素食者的利与弊	/80
职业与饮食	/82
电脑族的首选食品	/83
烹调与健康	/85
改改这些饮食习惯	/87
节制晚餐防百病	/89
为吃零食翻案	/91
养生话五味	/93
食具的选择与健康	/95
服用中药的学问	/96

居宅环境

居室色彩与健康	/101
室如其人个性美	/103
清除厨房的污染	/105
居室怎样防噪音	/107
居室防潮方法多	/108
灯具装置与健康	/109
居室地毯的保健功能	/111
室雅何须大 花香不在多	/114
室内育花有窍门	/117
室内不同空间的植物装饰	/118
阳台如何种花	/120
盆景——无声的诗 立体的画	/122
屋顶花园好处多	/124

- 花中自有健身药 /126
- 金银玉饰与健康 /128
- 警惕家电的危害 /130
- 养猫与防病 /133
- 养鸟的乐与祸 /134
- 家庭常用的消毒方法 /136
- 老人居室有讲究 /137
- 居宅生活中最佳高度 /139
- 锅盆碗碟的净化 /140

心理卫生

- 心里平衡促延年 /143
- 色彩·心理·健康 /145
- 笑:精神保健操 /146
- 以哭消怒法 /148
- 越过愤怒的“雷区” /149
- 音乐健身的奥秘 /151
- 丹青换得春常在——书法与健身琐谈 /153
- 气味与心理健康 /155
- 与人为善心地宽 /158
- 信心疗法的奇效 /159
- 放松,放松,再放松 /161
- 改善情绪的六大策略 /163

运动与锻炼

- 健身球健身的秘密 /166
- 踢毽子——有益健康的活动 /167
- 特殊锻炼身体方法——反常态运动 /168
- 如何掌握适度运动量 /171

自我保健

- 简易健身妙法种种 /174
- 刮胡子与卫生 /176
- 牙刷须常换 /177
- 垂钓——调节平衡的良方 /178
- 摩腹健身法 /180
- 伏案工作者的自我调节 /181
- 气象与自我保健 /183
- 光线与自我保健 /188
- 经络与自我保健 /190
- 体姿与自我保健 /192
- 沐浴与自我保健 /194
- 睡眠与自我保健 /197
- 性与自我保健 /199
- 生物钟与保健 /202
- 黄金分割法与保健 /206
- 科学地用脑、健脑 /208

- 向绿色要健康 /210
- 警惕光的隐患 /214
- 提防身边的“杀手” /217
- 警惕亚健康状态 /221
- 进行体内外“大扫除” /223
- 积极有效地防治癌症 /225
- 积极预防现代城市病 /229
- 走出保健的误区 /234
- 人的寿命该有多少 /239



衣 飾 健 身

衣服应该这样穿

穿衣不仅是为了遮体、装饰仪表,更有着调节体温,防暑御寒的保健功能。在日常生活中,后者常常被人们所忽视,或做了不科学的处理。

1. 衣料要冬暖夏凉、服色要夏浅冬深。同样材料的衣服,粗厚的衣料保持静止空气较之薄的衣料要多些,导热性小些,因此保暖性能好。从透气性来说,衣料疏松的要比紧密的透气性为好。色彩的明暗是光线反射作用的结果,夏天宜穿浅色的衣服,以阻隔与反射太阳辐射热,冬天宜穿较深色衣服,使之吸收太阳的辐射热,而获得保暖的效果。

2. 不可忽视化纤服装对健康的危害。目前化纤成为人们衣着的主要原料来源,代替了千百年来一直在服装原料中占统治地位的棉花。应该说,化纤制成的服装有着挺括不皱、结实耐磨、蓬松耐晒、耐腐保暖、易洗易干的优点。但不可忽视的是如果穿着不当,对健康带来的危害也是严重的。化纤服装吸湿性能很差,其纤维中丙纶和氯纶在标准状态下吸湿率近于零,腈纶的吸湿性也只有棉的 18%,稍好的锦纶吸湿性也不过是棉的 40%,这样,穿化纤服装使汗液无法通过织物排出体外,同时随汗液排出的多种物质也会逐渐积聚,刺激着皮肤而产生过敏反应。此外,氯纶织物等还有微量的 α 射线和 β 射线,对人体都有害。特别是穿化纤织物的内衣、内裤对身体就更不利。一些妇女长期穿着尼龙内裤(尼龙是锦纶通

称)而引起尿道综合症、皮炎、湿疹等。涤纶内衣对健康同样不利,特别是发生烧伤时,若身着涤纶内衣,由于熔点低,且熔化物易侵入肌体,致使肌体细脆炭化,也会带来抢救的困难。

冬季皮肤处于收敛含蓄状态,汗腺分泌少、皮肤较干燥,若穿着的确良衬衣,在人体活动时因不停地与干燥的皮肤及毛衣等衣物相互摩擦而聚集大量的静电荷。这些静电荷没有合适的释放机会,极易引起人们的不适感,特别是对那些患有神经衰弱者,更易形成一种潜在威胁,加重症状。一些特殊衣料,为了衣服的防蛀、防菌、防霉、防火等使用的化学物质,残留在衣料上与皮肤接触,可经皮、口、呼吸道引起多种疾病。

穿上流行色彩的时装,使人漂亮、精神,但不少人会在与衣着染料密切接触的部位发生染料性皮炎,出现发红灼热、斑疹、水泡、丘疹甚至糜烂、渗液等损害。如夹克衫引起的皮炎,常发生于手背和腕部;上装常在颈、腋和肘部屈侧;汗衫、背心、胸罩、内裤、游泳衣则发生于胸、腹、背部;袜子常在系鞋带处最明显,这是由于一定的压力和摩擦,使纺织物的染料溶解于汗液之中,再与皮肤接触致病。夏秋季体胖多病的人,尤其女性,其衣着追求线条,束胸勒腰紧身,特别容易发病。预防纺织染料性皮炎发生,在购买衣物时要选择不易褪色的纺织品,内衣裤以自然本色或白色为好,穿着前要清洗一次,以除去织物上的残存染料。

3. 孩子穿着应有利活动与健身。孩子的身体处于生长、发育阶段,几乎整天都在游戏与活动之中,因此穿着

要求宽大、柔软、易穿、易脱、舒适得体。而有些家长,在给孩子穿衣时,没有注意穿着的科学性,以至于限制了孩子的活动与发育。如:天冷了,厚的衣服不断往孩子身上添,从头到脚捂得严严的,出门不添,进门不减,稍一活动,满身大汗,减弱了身体的抵抗力,更容易造成感冒。有些家长喜爱给孩子穿喇叭裤、直筒裤、殊不知这些裤子都是立裆短,裤腰与臀围小,紧紧裹住臀部与会阴,严重地影响了孩子的正常活动。另外,立裆短,孩子的下腹常常裸露在外,腹部极易受凉,造成腹泻等病。还有的孩子穿的衣裤采用宽边松紧裤腰,对胸部、腹部产生压迫感,直接影响到孩子肺活量与呼吸道的正常发育与健康。

4. 牛仔裤不宜提倡与推广。从生理卫生角度来看牛仔裤对男女的健康都是不利的。特别是青春期的男女更是如此。由于男性生殖器睾丸要在适合温度才能产生精子,而人体的正常温度比精子产生的温度略高,若穿上很紧的牛仔裤,迫使睾丸紧贴皮肤,温度无法得以调节,就会妨碍睾丸正常产生精子甚至引起不育症以及阴囊湿疹等。女性穿着牛仔裤,下身空气无法畅通、湿气、汗液就会积聚起来,给细菌的繁殖创造条件,易得阴道炎、尿道感染等疾病,所以牛仔裤虽时髦,但并不符合健康要求。因此,牛仔裤不宜久穿。

服饰色彩巧搭配

不同的色彩有着不同的象征,在通常情况下,红色象征热烈、兴奋;黄色象征高贵、明亮;蓝色象征素净、深远;

橙色象征华美、辉煌；绿色象征活泼、蓬勃；青色象征坚强、庄严；紫色象征高雅、华贵；棕色象征质朴、优雅；褐色象征严肃、醇厚；灰色象征稳重、和谐；白色象征纯洁、文静；黑色象征肃穆、神秘。

我国人民早就注重和讲究服饰的色彩运用与搭配了。按传统习俗，红色最早就成为群众普遍喜爱的色彩，因为它与太阳，血液同色。人们把它视做是生命、胜利的象征。在喜庆、热闹的场面，人们总是用红色来衬托、渲染气氛。我国古典文学名著《红楼梦》中，便贯穿了许多色彩学的知识。除了在人物服饰上经常出现色彩描绘以外，还多次点到当时人们在色彩搭配上的审美观点。

服饰的色彩与身材、体型、肤色以及季节、民族风格习惯等，都有着密切的关系，都会引起人们审美感情的变化。一般原则是浅色可使对象放大，深色可使对象缩小，竖条可把对象拉长，横条可把对象变短。因此，身材高的人，衣服宜穿横条，身材矮的人，衣服宜穿竖条，这是因为分划错觉造成的缘故。体型胖的人，宜穿深色不宜穿浅色；体型瘦的人，宜穿浅色、不宜穿深色，这是因为视觉形成的，这样才使身材、体型与服饰色彩获得和谐的美。

服饰色彩与季节变化也很有关系，夏季宜穿浅淡色的服装，使人产生明快、凉爽的感觉；冬季宜穿深暖色的服装，使人产生稳重、暖和的感觉。但是，不论一个人服饰色彩如何搭配，一般以不超过三色为度，太多太杂则给人凌乱感。

人们对服饰色彩的爱好与选择在不同时期往往带有不同的倾向性。因此，常常在一定的时间、范围形成了流

行色,它流行于某地区、某些国家,以至全世界。流行色通常是由几组经常变换的色调组成,每组色调又由不同色相、色度、纯度的颜色来搭配,它具有时代性、社会性、民族性、季节性与演变规律性等特点。

构成服饰流行色的因素很多,其中主要的不外乎以下几种:一是心理因素。人们的心理要求服饰色彩的新鲜感,因此流行色始终围绕着一个“变”字,常变常新,不变则旧,旧则令人腻烦,因此求变的心理,就成了流行色的主要因素。二是市场因素。一般规律是,每当市场上流行一种颜色,总要经历兴起、盛行、衰落三个阶段,当一种流行色渐趋衰落时,另一种流行色便取而代之。三是社会因素。城市的人们由于常处于喧闹之中,更多的向往宁静的天空、海洋,更易于流行清淡、朴素的服饰色彩,而乡村的人们则更多的向往热闹的都市,更易于流行鲜艳、华丽的服饰色彩。四是经济因素。一般经济状况好的,流行鲜丽、明朗的色彩,反之流行低沉、灰暗的色彩。五是人的因素。这是由于一些商业部门为了推销自己的产品,常常利用广播、电视、报刊等宣传工具,刺激消费者的耳目、心理,造成一种服饰色彩的声势的结果。

我国近年来在研究流行色方面成果颇佳,国际流行色委员会曾在巴黎召开色彩专家会议上确定的夏季流行色中,我国就占了四种,是入选率最高的国家。

穿鞋的讲究

鞋的穿着是否科学、卫生,对人体的健康有很大的影响。

生理研究表明,人的脚部皮肤,面积约0.05平方米,占人体总表面积的3.5%,在 $28^{\circ}\text{C} \sim 33^{\circ}\text{C}$ 时最感舒服,低于此就会影响血液循环。我国俗语中有“寒从足下起”之说,脚在鞋中的湿气散发量为每12小时20克~50克。为了使脚的温度调节适宜,要将鞋的湿气(汗)及时清散出去,否则便会易感风寒而引起种种脚病。经测算,一个人如在 20°C 、相对湿度40%的微风条件下劳动2小时,他的脚部就会向鞋内散发20克~50克潮气,如不及时将这些潮气清散出去,各类细菌、霉菌就会在鞋内繁殖,引起多种脚病。因此,要选择透气性、吸湿性好,又能保暖、防臭、消臭的鞋子,以减少细菌、霉菌的生存机会,就必须注意鞋的结构。有些鞋子通过鞋腔与外界换气来排除潮气;有的鞋子在帮面、衬里之间装有弹性倾斜板,在帮面、衬里之间换气;有的在趾前、鞋底开气孔,脚趾像活塞般把外界的空气吸入气道而至鞋腔,循环后再由鞋帮缝流出,把潮气带走;有的在弹性中底开气孔,中底放在框架上,形成空腔,通过脚着地、举步,使空腔压变小或扩大,使空气不断进入与排出,从而使鞋内环境对脚的健康有益。

穿鞋对年龄、性别、身体、季节以及与其他服饰如何搭配等方面很讲究。这里值得注意的是要有整体观念,符合和谐美的原则。譬如说,身穿西装而脚穿凉鞋或旅游鞋,便使人感到不美,因为它破坏了和谐的原则,因此必须穿上皮鞋;反之,如穿的是中国民族服装,则可穿上便鞋,特别是妇女,身穿村姑服装,如配上绣花鞋,既美观又富韵味,换成皮鞋就不相称了。若穿的是运动衫,脚上