

介绍必知必备健康常识，深入剖析日常健康错误，全面指导你的衣、食、住、行。帮助你走出健康误区，树立科学的健康观。

◎全新图解版◎

宋敬东◎编著

全新升级
图解版

健康常识

随用随查



自我监测

高血压患者日常在家也要做好血压的自我监测，发现自己血压波动的规律，减少因为血压骤升所致意外的发生，提高生活质量，延长寿命。

关注健康知识 排除健康隐患



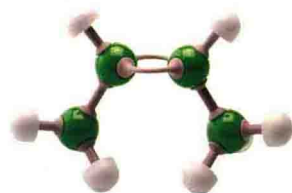
如果摄入的营养不全面、不均衡，会造成营养不良，表现出反应慢、耐力差、体力下降等症状。而过多摄入某些营养也对身体无益，不光浪费了大量营养物质，还可能因此出现肥胖、高血压等“富贵病”。



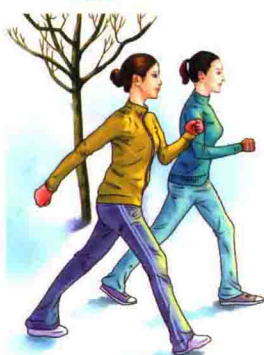
科学选油
经常食用橄榄油对身体健康十分有益处，但是，从营养全面的角度考虑，还是应当搭配食用一些其他植物油，如花生油、大豆油和玉米油等。

理智用药

药补不如食补，如果身体没病，最好不要吃补药。



运动有度



老人、体弱多病者和刚刚开始锻炼的人，需要注意运动量不要过大。



由于饮食习惯、烹调方法等的影响，往往容易造成膳食营养的不平衡，这就需要日常生活中注意补充多种维生素。



杂食五谷、蔬菜、谷物皮中富含的纤维素较多，对肠腔有刺激作用，有利于纠正便秘。

天津出版传媒集团

健康常识

随用随查

宋敬东◎编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

健康常识随查随用

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识随用随查 / 宋敬东编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5308-9164-3

I. ①健… II. ①宋… III. ①保健 - 基本知识 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196987 号

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

开本 720×1 020 1/16 印张 28 字数 600 000

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



前言

健康是人类永恒的话题，健康也是人们正常生活、工作的前提，更是幸福快乐的基础。失去健康，一切都无从谈起。合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯会使我们离健康越来越远！

健康是一种生活习惯，很多疾病的形成都是生活习惯所致，尤其是缠人的慢性病一旦形成，治疗起来很是麻烦，时间久了还会导致身体出现“事故”。据有关调查显示，中国国民健康知识的公众知晓率相对较低。有专家认为，许多人并非死于疾病，而是死于无知。因此，科学普及和推广正确的健康常识很有必要。

在日常生活中，我们经常自己归纳一些自认为正确的生活方式和健康观念，包括饮食、保健、偏方等，而事实上，这里面有很大一部分是片面的、不科学的，按其实践下来还很可能会有损健康。由于缺乏正确的健康保健常识，我们并没有意识到这些健康误区的存在，长年累月地生活在这些误区之中，日积月累的量变必然会引起质变，日常生活中的一个个健康误区最终很可能会酿成大病。

为什么我们会犯这样那样的健康错误，由此造成身体健康水平下降甚至是患病呢？这其中的原因不外乎以下几点：或是因为疏忽，很多时候，我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题，因此也并不认为这是一种错误；或是因为根深蒂固的传统观念所致，陷入了健康误区；而最根本的原因是缺乏正确的健康常识，也就是对健康的无知。大多数人对健康常识的了解太少，也没有去关注健康常识，长期坚持错误的、有损健康的生活习惯，最终导致健康受损甚至被病魔夺走生命。反过来说，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康常识，多一点常识，少一些无知，有很多疾病都是可以避免的。

为帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，我们综合国内外的最新研究成果，编撰了这本《健康常识随用随查》。这是一部居家必备的生活工具书，它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点，方便读者随用随查。书中介绍了近千个每个人都必知必备的健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，包括“穿衣与健康”“各种食物与健康”“食物加工、存放与健康”“饮食搭配与健康”“饮食习惯与健康”“患者饮

食与健康”“居家与健康”“生活习惯与健康”“运动、减肥与健康”“老年人保健”“女性保健”“育儿与健康”和“疾病防治与健康”共13个方面。

掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。





目录

第一章 穿衣与健康	1
冬季穿衣并非越厚越好	2
冬天裹保鲜膜保暖是有害的	2
保暖内衣不宜贴身穿	4
冬天须戴帽	5
冬天戴口罩取暖不科学	6
口罩应勤洗且不可反过来戴	6
衣服干洗后应晾一晾再穿	8
新衬衣应洗后再穿	9
穿鞋袜应注意保暖	10
女性不宜穿花色内裤	11
青春期女性不宜束胸	11
乳房充分发育后须戴胸罩	12
胸罩大小要适中	13
晚上睡觉应摘掉胸罩	14
不可长时间戴变色眼镜	14
水晶眼镜不宜戴	16
用围巾捂口鼻于健康不利	16
戴手套要有讲究	16
耳环应选轻巧的	17
青少年不宜扎耳洞、戴耳坠	17
夏天佩戴金属首饰不足取	17
睡觉时须摘掉项链	17
戒指不可长时间佩戴	19

常穿化纤织物于皮肤健康不利	19
常穿硬底皮鞋有损脑健康	20
常穿塑料拖鞋易过敏	20
功能内衣需谨慎选	21
塑身内衣不可长期穿	21
男士选择内衣大有学问	22
夏天不能久穿长筒尼龙丝袜	23
特殊人群不宜穿羽绒服	23
低腰裤不适宜常穿	24
常穿紧身牛仔裤有损健康	25
吊带衫美丽也“冻人”	26
常穿化纤拖鞋易导致皮炎	27
“松糕鞋”易致受伤	28
洗涤剂选用不当有害	28
洗衣机不能杀菌	29
洗涤剂不可过量使用	30
最好别用卫生球、樟脑丸保存衣物	30
丁字内裤不宜常穿	32

第二章 各种食物与健康..... 33

别用菜刀削水果	34
未喷农药的水果也应洗净再吃	34
带虫眼的果蔬不安全	34
吃水果要削皮	36
水果不能代替蔬菜	36
香蕉并非人人皆宜	38
空腹吃菠萝有损胃健康	39
甘蔗不可多吃	40
荔枝不可多吃	40
柿子不能连皮吃	42
柿饼不宜多吃	42
李子少吃为好	43
过量吃樱桃是有害的	44
吃桃子有讲究	44
梅子切忌生吃	45

山楂不宜多食	45
山楂不宜空腹吃	47
烧好的菜应及时食用	47
腌制蔬菜不宜常吃	47
贫血患者多吃菠菜会加重贫血	48
女性不可过量吃胡萝卜	49
胡萝卜最好烹调后再食用	50
黄瓜生吃最营养	50
茄子最好连皮吃	50
土豆连皮吃易中毒	51
发芽和变青的土豆也不宜吃	52
菱角不宜生吃	53
吃豆芽一定要炒熟	54
吃半熟豆角、生扁豆易中毒	55
隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃	55
香菜不可多吃	55
不可空腹吃西红柿	55
生吃整瓣大蒜不妥	56
女性适量吃点儿辣椒有好处	57
苦瓜不宜多吃	58
劳累后不宜进补鱼、肉、蛋	59
适量摄入肥肉有好处	60
皮蛋应少吃	62
皮蛋不应剥皮就吃	62
鱼类并非人人皆宜	63
咸鱼不宜多吃	64
螃蟹并非人人皆宜	65
贪吃海鲜不可取	66
用沸水泡绿茶不可取	68
喝茶不宜太浓	68
久放的茶叶不宜喝	68
饮茶不是人人皆宜	69
清晨起来不宜喝盐水	70
开水烧的时间不宜过长	71
晨起应多喝水	72

空腹饮酒对人体有害	72
夏天喝啤酒解暑不足取	73
冷冻啤酒不利于健康	74
饮用果汁要限量	74
冷饮、热饮应分开饮用	76
食用冷饮过多不利于健康	76
汤中的渣营养更多	76
常喝“独味汤”会使营养不良	77
饭前喝汤才健康	78
喝牛奶不会使胆固醇增高	78
空腹喝酸奶不科学	79
适量喝咖啡对人体有益	80
喝过浓咖啡弊大于利	81
喝咖啡不宜放糖过多	81
不能只食用橄榄油	82
常吃罐头食品易中毒	83
水果罐头分次食用不可取	84
过多食用粗纤维不利于健康	84
黄豆并非吃得越多越好	84
生吃花生有损健康	86
有几类人群应慎食花生	86
某些人群应慎食粽子	87
多吃味精不健康	87
食醋并非老少皆宜	88
吃醋并非多多益善	88
喝绿茶有助于防晒	89
适量吃鲜姜好处多	91
不宜空腹吃黑枣	91
新鲜黄花菜不宜多吃	92
瘦肉不等于低脂肪	92
未煮熟的螃蟹不可食用	92
精炼食用油并不比一般食用油质量好	93
酱油、黄酱不宜生吃	93
生吃白糖不可取	94
腐竹并非细腻光滑的好	94

第三章 食物的加工、存放与健康	95
高温煮沸并不能消除所有病菌	96
肉类不可加工至半熟再冷冻	97
不宜用热水给冻肉解冻	97
腌制食物也须消毒	97
先切菜再冲洗不科学	98
炒菜时每次炒完都应洗锅	98
冷冻食物也有细菌	98
用小火炒菜不可取	99
爆炒并非十全十美	100
油热炒菜香的说法不科学	100
做菜时放酱油、盐不宜过早	101
吃剩菜时不仅仅是回一下锅即可	102
猪肝应炒至熟透再食用	102
炒胡萝卜不宜放醋	103
调味作料不宜多放	103
鸡精和味精不能混同	104
不宜用冷水煮菜汤	104
用冷水下米或下饺子不足取	104
冲泡蜂蜜不宜用开水	105
炖肉不宜一直用旺火	106
牛奶不宜长时间用高温煮	106
煮牛奶适宜用旺火	107
豆浆和牛奶不可同煮	107
不宜用牛奶煮荷包蛋	107
煮牛奶时不宜加糖	108
煮鸡蛋时不宜加糖	108
鸡蛋不宜煎煮太老	108
炒鸡蛋不宜放味精	109
煮挂面、元宵不宜用旺火	110
用水长时间泡肉不合理	110
不能用冷水炖肉	110
炖肉不宜一直用旺火	111
炖肉不宜加碱	112
煎炸咸肉有害健康	112

炖肉时放盐和酱油不宜过早	112
虾米直接煮汤喝不妥	113
烹食鱼类有讲究	113
鱼不宜清蒸着吃	114
泡香菇宜用温热水	114
香菇过度浸泡不科学	114
发木耳宜用凉水	115
用硫黄熏蒸馒头不健康	116
用尼龙绳扎粽子有损健康	117
炖鸡先放盐会破坏营养价值	117
活鸡现杀现烹不一定就味道美	117
蒸馒头用“老面”发酵不科学	117
不可在炉火上直接烘烤食物	118
不宜用铜制炊具加工蔬菜水果	118
豆芽并非发得越长越好	118
油炸食品面前止步	119
烧烤食品谨慎食用	121
炒苦瓜前应先用开水焯一下	122
海带不宜长时间浸泡	123
做饺子馅时不应挤掉菜汁	123
切忌用生油拌饺子馅	124
米并非加工得越白越好	124
大米不宜曝晒	124
用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学	125
烹制蔬菜不宜用微波炉	126
第四章 饮食搭配与健康	127
啤酒不宜搭配白酒喝	128
白酒与汽水同饮危害大	128
酒后切忌喝咖啡	128
啤酒兑汽水不科学	128
用浓茶解酒有损健康	129
葡萄酒兑雪碧不科学	130
吃海鲜时喝啤酒不利于健康	131
火腿与乳酸饮料搭配不健康	131

菠菜不宜和豆腐同食	132
不可用豆浆冲鸡蛋	133
煮豆浆不宜加拌红糖	133
胡萝卜不宜与白萝卜同食	133
虾与猪肉不宜同食	134
土豆烧牛肉不宜常吃	134
狗肉不宜与大蒜同食	135
高蛋白食物加浓茶易便秘	136
韭菜不宜与白酒同食	136
柿子与红薯同吃有损健康	138
绿茶不宜和枸杞搭配冲泡	138
螃蟹不可与柿子、茶水同食	138
重药补轻食补不科学	139
牛奶与橘子同食于健康不利	139
牛奶不宜与茶水同饮	140
牛奶不宜与蔬菜果汁同食	140

第五章 饮食习惯与健康.....141

饮食应讲究比例	142
经常过量饱食有害健康	143
不能饿了才吃饭	143
常吃方便面有害无益	144
只吃菜不吃饭不足取	145
西式快餐食品不可常吃	145
常吃汤泡饭有损健康	145
常吃盒饭对健康不利	146
牛奶加鸡蛋并非理想选择	147
冰箱中的饭菜不能直接拿出来吃	147
食物不宜过热食用	148
早餐只吃干食对健康不利	148
早餐不可只吃鸡蛋	148
早餐常吃油条不可取	149
午餐吃得过饱有损健康	151
晚餐不宜过晚	151
晚餐不宜过于丰盛	151

吃饭狼吞虎咽有损健康	153
吃饭不宜一边偏嚼	153
吃饭时不可看书看报	154
吃饭时不可吸烟	154
蹲着吃饭不足取	155
用矮桌吃饭有损健康	155
饭后不宜马上吃水果	155
饭后不宜马上饮茶	157
饭后松裤带有危害	157
饭后不宜立即排便	158
饭后立即睡觉有损健康	158
适量吃糖无损健康	158
烤羊肉串不宜常吃	159
豆制品并非多多益善	160
不吃早餐危害大	162
酸性食物不宜多吃	162
只吃素食不利于健康	163
嗜吃零食不健康	165
常吃砂锅炖菜好不好	166

第六章 患者饮食与健康.....167

感冒初期不宜吃西瓜	168
感冒时多吃补品无益于病情好转	169
发热患者饮食注意	169
哮喘患者不可多吃盐	170
哮喘患者不宜吃味精	170
肺结核患者应慎吃鱼	171
肺病患者切忌饱食	171
胃病患者不宜喝啤酒	171
胃病患者适量吃辣椒无妨	173
胃及十二指肠溃疡患者应少饮茶	173
肠胃溃疡患者不宜饮用咖啡等饮料	173
腹泻患者吃大蒜会加重病情	175
腹泻患者不宜吃鸡蛋	175
肝炎患者饮食注意事项	175

肝硬化患者不宜吃粗糙食物	177
肥胖性脂肪肝患者应少吃水果	177
胆囊炎、胆结石患者不可吃螃蟹	178
胆结石患者多吃糖会加剧病情	180
冠心病患者多吃糖于病情不利	180
冠心病患者不宜饱餐	180
冠心病患者不宜多吃水果	181
冠心病患者不宜吃菜籽油	181
冠心病患者不宜多喝可乐等含咖啡因饮料	182
冠心病患者切忌吃胀气食品	182
冠心病患者应控制饮水量	182
冠心病患者吸烟会使病情恶化	182
心脑血管疾病患者不宜多喝茶	183
脑血管疾病患者不可吃狗肉	184
肾炎患者应少吃鸡蛋	184
肾结石患者临睡前喝牛奶有害健康	185
肾结石患者也应补钙	185
高胆固醇血症患者不宜喝鸡汤	185
高血压患者不宜多吃盐	187
糖尿病患者不宜多吃南瓜	187
糖尿病患者须多喝水	187
糖尿病患者不宜饮用蜂蜜	188
糖尿病患者不能只吃粗粮	188
糖尿病患者须限制植物油	190
糖尿病患者不宜多吃豆制品	190
糖尿病患者不宜饮酒	190
贫血患者饮茶不利于恢复	191
关节炎患者忌食肥肉	192
关节炎患者忌多吃海鲜	192
痛风患者不可大量进食高嘌呤食物	192
甲亢患者多吃海带会加重病情	193
尿道结石患者不宜多吃菠菜	194
肥胖患者应少吃芥末	195
肥胖患者喝咖啡节食不科学	195
癫痫患者不宜多吃盐	196

癫痫患者不宜多喝水	196
癫痫患者应少吃含锌高的食物	196
骨折患者多喝骨头汤阻碍骨折愈合	197
骨质疏松患者吃菠菜会加重病情	198
腹部手术患者切忌饮用牛奶	198
近视眼患者忌吃辛辣食物	200

第七章 居家与健康.....201

新房不应装修完就住	202
买“绿芯”木地板要谨慎	202
选择涂料不应只注重VOC含量	203
挑选家居饰品应注重材料	205
电视机的高度要适宜	205
室内养鸟有害健康	205
居室内摆放家具多有害健康	206
居室里的花草植物并非越多越好	206
长时间吹空调有损健康	207
地毯应定期清理	209
加湿器不能滥用	209
冰箱里不宜混放生熟食物	211
饮水机应定期清洗	211
用消毒碗柜消毒所有餐具不可取	213
天然气也会引起中毒	213
新车不应买来就开	215
熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅	215
铝锅不宜反复擦洗	216
应注意给厨房用品消毒	216
盛菜肴不宜用铝锅	216
用塑料菜板切菜不利于健康	217
生熟食物不分菜刀和菜板易引发疾病	218
用电饭锅烧水有害健康	219
切忌用卫生纸擦拭餐具	219
春季居家注意防潮	220
住宅谨防电磁辐射	221
空调应定期清洗	223

床上用品应定期洗晒	223
用毛巾擦餐具或水果不卫生	223
电热毯不能整晚使用	224
夏天睡凉席有讲究	224
沙发过软对健康不利	226

第八章 生活习惯与健康.....227

人需要适时休息	228
睡眠并非越多越好	228
面对面睡觉不科学	229
夜晚睡觉不应把门窗关严	230
睡前做好准备活动	230
午睡时间不宜过长	231
午睡应注意姿势	232
睡觉时不宜高抬手臂	232
蒙头睡觉不健康	233
躺在沙发上睡觉不健康	233
睡觉憋尿危害大	233
夏夜不宜露天睡觉	234
不可吹着电风扇睡觉	234
夏天光着上身睡觉易致病	235
“高枕”并非“无忧”	236
醒后不宜立即起床	236
做梦对身体无害	237
睡眠时打鼾不健康	237
整夜点蚊香睡觉有损健康	238
并非任何人都适宜饭后散步	238
吸烟并不能提神	239
用冷水洗头不足取	239
早晨不能只用清水洗脸	240
使用洗面奶有讲究	240
用毛巾有讲究	242
不宜用过冷、过热的水刷牙	242
牙膏并非泡沫越多越好	243
牙膏要常换	244

药物牙膏并非人人适用	244
一支牙膏全家用不可取	245
慎用氟化物	245
饭后不宜剔牙	246
定期洗牙有益健康	246
不可经常清洗大肠	247
便后并不是用纸就能擦干净	247
大便时不宜看书报	248
适量献血有益健康	248
乘车时看书报有损健康	249
看完报纸须洗手	249
夏日不宜用凉水冲脚	250
日光浴并非多多益善	250
夏夜在树下乘凉不可取	252
车里长时间开空调很危险	252
桑拿不宜常洗	252
起床后不宜马上叠被子	253
冬季天天洗澡弊大于利	254
空腹或饱食后洗澡不科学	254
阳光下裸眼观雪易导致雪盲	255
不可经常挖鼻孔、剪鼻毛	255
指甲不宜剪得太短	256
不宜经常掏耳朵	257
唇干用舌舔会加剧唇干	257
不可完全靠眼药水来缓解眼部不适	258
长期使用眼药水不足取	259
灰尘迷眼不可用手揉或用嘴吹	259
看电视时间太长不利于健康	260
看电视不应距离太近	262
关灯看电视有害健康	263
大量出汗时不宜立即吹电风扇	263
使用耳机要科学合理	263
男性应避免久坐	264
剃须有讲究	264
胡须不可连根拔	265