



最权威、最全面的健康宝典

养生小细节， 身体大健康

日常养生，看这一本就够了！



刘春岭 彭永强 著

刘春岭 | 医学博士，郑州大学第二附属医院神经内科副主任

彭永强 | 《健康时报》《生命时报》特约记者

270

个最贴近生活的科学养生细节，
让你不得病、治未病。

《健康时报》《生命时报》《北京晚报》
《中国中医药报》《家庭医生报》《科学养生》

权威发布



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社



最权威、最全面的健康宝典

养生小细节， 身体大健康



彭永强 刘春岭 著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生小细节, 身体大健康 / 刘春岭, 彭永强著. --

天津: 天津科学技术出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5308-9921-2

I. ①养… II. ①刘… ②彭… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 130755 号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市燕鑫印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18.5 字数 260 000

2015 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

前 言

细节决定健康

健康是我们每一个人都非常重视的。

本书精选了医学博士刘春岭、健康养生专家彭永强在《健康时报》《生命时报》《健康报》《中国中医药报》《北京晚报·养生》《家庭医生报》《健康周报》《大众卫生报》《家庭中医药》《家庭医药》《科学养生》等杂志报刊发表的文章，总结了多年工作的经历中遇到的各种养生问题，与三甲医院的临床案例相印证，科学、严谨，实用性强，可操作性强。

在许许多多的人热衷保健养生的大潮下，本书非常适合广大读者阅读，是居家生活、保健养生的首选读物，对指导人们科学养生、健康生活有着重要的借鉴意义。本书事例鲜活，语言通俗易懂，内容严谨客观，具有极强的借鉴与指导作用。



目 录

contents

第一章

疾病小信号——有病早知道，早治身体好

眼睛突然发黑，可能是动脉供血有问题	002
指甲颜色、条纹和形状，是人体健康的晴雨表.....	003
胃痛规律改变，谨防胃癌.....	004
清晨头痛、头晕、水肿，要注意心脏颈椎.....	005
起床后感觉疲劳，是患上了疲劳病.....	006
口臭，你有可能得了胃病.....	007
视力突然下降，注意查查血压.....	008
经常爱出汗，多种疾病都会找上身.....	009
常有黑眼圈，警惕四种病.....	010
浑身没劲，可能是肝出了问题.....	011
手脚爱脱皮，可能是你气血虚弱.....	012
经常口干，当心甲亢.....	013
睡觉流口水，警惕五种病.....	014
手上老长疱，可能是手癣.....	015
胃口突然大增，当心有病上门.....	016
耳朵有异常，当心动脉硬化.....	017
牙齿不好，谨防全身血管受损.....	018
中风信号，注意观察能抓到.....	020
老人经常咬舌头，查查脑血管.....	021
经常红光满面，要注意心脏和血压.....	022

老人爱打瞌睡，心脏和血管可能有问题.....	023
春困，当心潜伏在背后的疾病.....	024
腰背疼痛，内脏可能要生病.....	025
老人常打嗝，警惕三种病.....	026

第二章

不良习惯要避免——习惯虽小，损害健康大

吃饭口味重，易得胃酸反流病.....	028
剩饭吃多了，急性胰腺炎能要人命.....	029
常吸二手烟，咽炎找上门.....	030
经常落枕，说明你要补补气.....	031
暴饮暴食，消化疾病赶不走.....	032
小腿肿胀，胡乱按摩要不得.....	033
严冬护好眼，赶走多种常见病.....	034
彻夜玩牌，胃溃疡发作很平常.....	036
睡软床，坏处多得数不清.....	037
起床靠闹钟，“闹”了你健康.....	038
周末“补”觉坏处多，越睡越累致疾病.....	039
秋冬穿裙子，易发关节炎和宫寒.....	040
戒指长期戴，藏污纳垢致疾病.....	041
冷水洗头，有损健康烦恼多.....	042
常憋三急，容易患上毛病.....	043
看书、看报习惯不好，损伤人体没商量.....	044
电脑族久坐，易导致血栓脱落，引发猝死.....	045

第三章

饮食养生——吃对了，身体才会真的好

碱性食物，助你保持血管年轻.....	048
食疗进补误区多，看你有没有.....	049

排毒食物，让你身健体又轻.....	050
疲惫时吃香蕉，益处多.....	051
常喝矿泉水，有损身体健康.....	052
劳累后大鱼大肉，弊大于利.....	053
巧食水果与干果，让失眠走开.....	054
别被无糖食品迷了眼.....	055
“小资”咖啡，易喝出健康隐患.....	056
吃烤肉，选好“健康伴侣”.....	057
粗粮虽好，但多吃有害健康.....	058
让食物为你提供天然“抗生素”.....	059
低档补品，补出燕窝、鱼翅的高档效果.....	060
水果虽好，但过量食用会伤身.....	061
鲜物虽好吃，但也要悠着点.....	062
皮蛋味美，但不宜多吃.....	063
豆浆一定要煮透，不宜空腹喝.....	064
碗装方便面，盒子能致癌.....	065
牛奶虽好，食物搭配更重要.....	066
醉虾生鱼片，一定要慎食.....	067
海鲜虽味美，但贪吃问题多.....	068
白菜虽好，但谨防“误食”.....	069
适量吃蛋黄，身体更健康.....	070
健康减肥，不妨吃些泡菜.....	071
罐头食品添加剂多，不宜多吃.....	072
经常熬夜，美味也能补.....	073
贪吃野青蛙，美味成毒药.....	074
夏季防疲劳，甜食应少吃.....	075
吃得不健康可诱发感冒.....	076
吃冰西瓜过多，小心健康受损.....	077
网传的食疗偏方不可尽信.....	078
荔枝多吃，可能得“荔枝病”.....	079
吃香椿莫偷懒，开水烫最安全.....	080
喝酒远离四道菜.....	081

第四章

运动养生——动动手脚，赶走各种老毛病

春日荡秋千，诗意又保健.....	084
太极拳健身，最好不用音乐伴奏.....	085
饭后马上百步走，不是人人都适合.....	086
用靠背椅，轻轻松松防驼背.....	087
晨练三个误区，伤你身体没商量.....	088
健身器材，健身也能伤身.....	089
运动疗法治感冒，不可取.....	090
游泳不当反伤身.....	091
冬练三九，夏练三伏，要不得.....	092
甩脂机减肥，小心甩掉健康.....	093
秋冬锻炼，谨防跟腱断裂.....	094
踩鹅卵石健身，切勿盲从.....	095
青少年少做憋气运动.....	096
老人练气功，谨防“气功病”.....	097
冬泳准备需充分，喝酒保暖不可取.....	098
冬季运动，牢记三个“不宜”.....	099

第五章

怡情养性——做人开心了，身体毛病也会少

选对食物，远离负面情绪.....	102
五颜六色，也能调心情.....	103
冬季“情绪感冒”，三招能预防.....	104
高学历者易患“成功焦虑”症.....	105
家庭冷暴力，伤害深不可测.....	106
夜班族谨防精神疾病.....	107
情感焦虑，年轻白领最易得.....	108
被电视剧吓出来的“病”.....	110

年轻人警惕“年关焦虑症”	111
开车族应注意心理防护	112
从拍蚊子解读出的心灵密码	113
职业微笑族，谨防抑郁症	114
完美主义，伤人又伤身	115
控制烦躁情绪，三招很管用	116
男人吸烟、酗酒，可能患上了抑郁症	117

第六章

四季养生——在恰当的时候做最恰当的事

野菜味鲜，好吃讲究多	120
春食甘蔗益处多	121
春笋味美，多吃不宜	122
春季养肝，未必多食肝	123
夏季喝粥，可放点薄荷	124
大热天，别“冷”了肠胃	125
酷夏时节，小心“空调病”	125
夏天，最好让金属首饰“休息休息”	126
夏季来临，不妨吃点高粱	127
彻夜点蚊香，健康很受伤	128
夏喝啤酒有讲究	129
夏日适量吃“苦”有益，过度则伤身	130
远离累与饿，让中暑走开	131
西瓜味美，食之不当会伤身	132
秋季吃新藕，保健又爽口	133
秋季食百合，健身又养颜	134
秋季滋补多喝粥	135
秋季“四防”，常保健康	136
冬食冻豆腐，美味又健康	137
冬季戴帽有讲究，戴帽不当损健康	138

冬季饮食的常见误区.....	139
围巾、手套、口罩，使用不当损健康.....	140
冬喝六味汤，保暖又健康.....	142
冬季睡觉常见的误区.....	143
羽绒服保暖，并非人人适宜.....	144

第七章

孩子健康——爱孩子，就给孩子最健康的生活

涂改液方便，孩子需慎用.....	146
矮小孩子，心理健康需密切关注.....	147
孩子大量吃水果，损害健康.....	148
驱虫药、润喉片，孩子常吃害处多.....	149
孩子咳嗽，食疗安全又有效.....	150
孩子发热，别盲目用激素退热.....	151
常给孩子化妆，小心损害健康.....	152
人参虽好，孩子不宜食用.....	154
彩色食品促食欲，不宜常吃.....	155
莫让早教变成心理虐待.....	156
板蓝根防感冒，孩子不可常用.....	157
孩子莫把消食片当零食.....	158
别给孩子玩激光棒.....	159
孩子喂药讲究多.....	160
“温室”育儿不可取.....	161
别让婴儿的生活环境太安静.....	162
孩子喝果汁要限量.....	163
果冻、爆米花、泡泡糖，孩子不可常吃.....	164
嚼饭喂婴儿，好心办坏事.....	165
不当亲昵行为会伤害宝宝.....	166
让宝宝接受些“风吹日晒”.....	167
有些时尚，孩子不宜赶.....	168

不要逼着孩子改掉“坏习惯”	169
孩子常喝饮料，有害无益	170
宝宝呛奶呼吸顺畅后，最好让他再哭一会儿	171
宝宝感冒鼻塞，用姜片水泡泡脚	172

第八章

女性养生——活得美丽，身体好才是最大的幸福

熬夜女人，五道汤羹护红颜	174
孕妇感冒慎用药，食疗安全又可靠	175
锻炼不当，小心得妇科病	176
捶腰、拔牙与唱歌，经期皆不宜	177
吃保健品驻颜，小心美丽伤害	178
常穿高跟鞋，注意护腰椎	179
秋冬穿裙子，健康隐患多	180
送给更年期女性的两剂药方	181
催乳，不妨试试按摩疗法	182
妇科病老不好，查查血糖找原因	183
家庭“煮”妇，密切关注您的肺	184
紧急避孕药，久服可致不孕	185
女性不要盲目补充雌激素	186
爱美女性，别经常用口红	188
过早穿漂亮吊带衫易得“漏肩风”	188
苗条身材吃出来	189
“魔鬼身材”隐藏的健康隐患	190
准妈妈吃火锅当谨慎	191
孕期上火多吃苦瓜、芹菜	192
准妈妈也要注意控制体重	193
人参、红糖、巧克力产后食用勿过量	194
不可不防的产后抑郁	195
准妈妈睡觉有讲究	196
准妈妈酸性食物别多吃	197

第九章

男性养生——刚强易折，男人也要多爱惜自己

男人防脱发，多吃西蓝花.....	200
保护前列腺，勤换坐姿多饮水.....	201
新婚小伙缘何性冷淡.....	202
经常吸烟、喝酒，小心眼部疾病.....	203
补肾壮阳不妨试试食疗.....	204
男人，多吃点壮阳菜.....	205
男性常见的错误避孕法.....	206
饮酒助性，幸福难长.....	207
禁欲于健康有害.....	208
男人莫让食物干扰“性福”生活.....	209
小心催情药物损健康.....	210
科学洗澡有助于男人振雄风.....	211
男人得尿路感染，要治疗彻底防复发.....	212
夫妻生活误区损人健康.....	214
男人多吃“黑”，体健肾不亏.....	215
一夜多次云雨有损健康.....	216
老夫老妻如何“尽兴”.....	217

第十章

老年人健康——辛苦一辈子，就图个健康晚年

老人休闲，多听点儿广播.....	220
老人患病别忘疗心.....	221
老人进补当适量.....	222
老人常吃素对健康无益.....	223
老年人锻炼不当反会伤身.....	224
突然爱忘事儿，别不当回事.....	225
老人耳鸣，不妨变变“软环境”.....	226

警惕卫生间里的危险事件.....	227
中老年人健身运动有“三忌”.....	228
老人不要贴身穿保暖内衣.....	229
老人喝茶讲究多.....	230
老年人谨防“美丽”伤害.....	231
老年人补钙要警惕三个误区.....	232
莫让节俭成为疾患之源.....	233
老年人天冷憋尿危害多.....	234
活到老学到老，更利于健康.....	235
老人吃栗子，每次别超过五个.....	236

第十一章

用药安全——科学用药，治病又不伤身

吃药多喝水不能一概而论.....	238
口服胶囊药剂不应剥壳服用.....	239
小小风油精，治病有奇功.....	240
小心烟草“偷走”你的药效.....	241
吃药常见的三个误区.....	242
服用中药牢记三个“不宜”.....	243
镇痛药不可常用.....	244
日常服药常见的四个迷信.....	245
使用抗生素切记应远离的食物.....	246
药物治便秘仅是权宜之计.....	247
测血压要量两只胳膊.....	248
补充维生素有讲究.....	249
鱼肝油不可率性而食.....	250
美味喉片，切莫想吃就吃.....	251
酒后服药务必小心.....	252
中药汤不宜加糖服.....	253
孩子吃错药需对症处理.....	254

服药前后勿食水果.....	255
有些病“对症下药”不宜急.....	256
中药美容并非万无一失.....	257

第十二章

健康史话——从名人故事中寻找养生长寿的秘诀

尚能饭否.....	260
养生不妨想想刘备名言.....	261
从司马相如的病说起.....	262
从“五禽戏”到“降龙十八掌”.....	263
纪晓岚的“养生之道”.....	265
假神医的外衣.....	266
老“剩男”的长寿之道.....	267
妙画一卷成良医.....	268
王戎死孝不可取.....	270
医之好治不病以为功.....	271
孔明之死.....	272
仁者何以寿.....	274
与疾病“讲和”.....	275
有所畏惧益养生.....	276
鲁迅之死.....	277
周瑜被气死的故事的健康启示.....	279
保健养生最好“先行一步”.....	280
带病之身同样可以颐养天年.....	281



第一章

疾病小信号——有病早知道，早治身体好

我们的身体是一个极其敏感、极其精密的系统。在疾病侵袭之前，往往有一些细微的信号与征兆在悄悄地提示我们：“你的身体正濒临危险，你该注意了。”



* 眼睛突然发黑，可能是动脉供血有问题

在日常生活中，不少人有这样的经历，就是经常会感觉到眼前突然发黑，一时间看不清东西，然而，这种眼睛发黑的过程常常仅持续几秒钟，很快视力就会恢复正常，此后，人体也未发现丝毫的不正常现象，人的视力也没有因此而有所损害。所以，绝大多数的人对这种现象不以为然，认为这可能只是眼睛太累，突然之间“短路”，往往也不进行进一步的检查和治疗。事实上，这种做法并不可取，眼睛突然发黑应引起高度重视，如果不加重视，就可能会对人体造成严重的伤害。

人的眼睛突然发黑，一般来讲，并不单单是眼睛的问题，而是跟人体的动脉有所关联，是因为动脉硬化造成了颈动脉供血不足，并进一步造成眼部供血不足，被称为一过性视力障碍。

人体出现眼睛发黑的现象，可以说是动脉硬化到了较为严重时的预警信号，如果不加以重视，使得动脉硬化进一步加重，就会造成严重的后果。调查显示，大约有一半的一过性视力障碍患者会在五年内发生中风、偏瘫等病症，这就是供血严重不足造成的脑部损害所带来的严重后果，更为严重者甚至会导致脑梗死。此外，尽管一过性视力障碍一般不会对人的视力造成明显的伤害，但是如果人的动脉硬化疾病加剧，就可能会发生由动脉壁硬化物脱落阻塞眼部动脉而造成的永久性失明。

因此，眼睛突然发黑一般都是人体出现疾病的前兆，切不可等闲视之，应及早到医院检查，并根据病因及早对症治疗，以免出现严重的后果。

* 指甲颜色、条纹和形状，是人体健康的晴雨表

人常说“十指连心”，这句话不仅仅是说手指上的感觉系统非常敏感，手指疼的时候，人的全身都在痛。其实，它还有更深层的含义。从指甲可以看出人体体征健康状态的一部分情况。

首先，指甲颜色异常应注意。

正常情况下，人的指甲都是红润、平滑的，同时有一定的自然光泽。如果指甲的颜色跟正常人相比有明显异常，或者说某一段时间，指甲的颜色有了明显变化，就可能是某些疾病或者说不健康因素的先兆了。

指甲的根部缺乏光泽，看上去黯淡无光，这也许是人体缺乏微量元素的表现，需要及时到正规医院做进一步的检测。如果两个以上的指甲呈现枯黄、黯淡的颜色，甚至有的是暗紫色，就可能意味着人体的内脏不太健康，需要及早预防。如果指甲是苍白颜色，或者是指甲变形，就可能意味着贫血。如果指甲呈现紫色，看上去好像瘀血一样，就有可能是在人体的血液循环不好，也有可能是组织缺氧或中毒的表现。

其次，指甲的坑洼需密切关注。

绝大多数人的指甲都是平整的。如果指甲出现了沟壑、坑洼以及条纹，就意味着人体可能出现了一些不正常的情况，这时候就需要格外注意了。

指甲仅仅出现些许较浅的坑洼，可能仅仅是因为人体代谢方面出现了一定的障碍，可能是营养不良所致。这种情况下，只要调整自己的饮食结构就可以了。假如说出现了一些比较深的坑洼，就应该密切关注了，因为这可能是人体内脏病变的信号。当然，指甲的坑洼只有在指甲没有受到外伤，同时是多个指甲出现相同的特征时才有参考意义。

指甲表面上的纵向条纹，假如仅仅是细细的一条，那么一般来说，这没有什么问题。而如果有较粗的纵向条纹，则代表人体缺乏微量元素，如钙、锌等。同样的道理，如果出现较粗的横纹就表示可能贫血或缺乏微量元素，需要去医院做进一步的检查，并加以对症调理。如果指甲甲面的横纹长期留在指甲