

健康“速”递

编著 吕素鹏（阿速）

从生活的细节为您讲述健康的生活方式
从吃喝的角度为您介绍科学的饮食方法
健康山东形象大使
深受受欢迎的主持人
阿速
倾情奉献



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康“速”递



编著 吕素鹏（阿速）



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康“速”递 / 吕素鹏 (阿速) 编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5552-0218-9

I. ①健… II. ①吕… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第071482号



- 书 名 健康“速”递
编 著 吕素鹏 (阿速)
文稿统筹 山东龙视国际演艺有限公司
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 [http: //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 刘海波 周鸿媛
责任编辑 田磊
装帧设计 付延军 毕晓郁 宋修仪
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 12
书 号 ISBN 978-7-5552-0218-9
定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 生活类 大众健康类

Contents»»



PART 1

关爱家人健康

●P9

孩子健康记心上

- | | | | |
|----|------------------|----|----------------|
| 10 | 会不会爬对宝宝以后影响大吗？ | 32 | 小孩为何不能大量喝酸奶？ |
| 12 | 宝宝一直哭对身体有影响吗？ | 33 | 鲜艳食品孩子吃多了好不好？ |
| 14 | 夏季怎样让宝宝远离痱子？ | 34 | 长期喝可乐对孩子有什么危害？ |
| 15 | 收费疫苗和免费疫苗该怎样选择？ | 35 | 小孩吃太多糖有哪些危害？ |
| 16 | 理光头能让宝宝的头发变浓密吗？ | 35 | 小孩能不能大量吃鱼片？ |
| 18 | 维生素D补充过量对身体有啥危害？ | 36 | 小孩能不能戴太阳镜？ |
| 20 | 怎么才能区别小儿感冒和肺炎？ | 37 | 孩子买鞋为啥不能总大一号？ |
| 21 | 治疗拉肚子孩子能不能吃诺氟沙星？ | 38 | 为什么孩子不能常期穿运动鞋？ |
| 26 | 小儿止咳为何慎用止咳糖浆？ | 39 | 卫生球对孩子的衣服有污染吗？ |
| 28 | 孩子能不能喝板蓝根预防感冒？ | 40 | 高考前如何给孩子补脑？ |
| 30 | 近视真的会遗传吗？ | | |

老人健康莫要慌

- | | | | |
|----|------------------|----|-----------------|
| 42 | 饭后百步走对健康有利吗？ | 54 | 鱼油和鱼肝油有什么区别？ |
| 43 | 老人为什么要少吃瓜子？ | 56 | 降压药为何不能和柚子一起吃？ |
| 44 | 老人常喝浓茶有什么危害？ | 58 | 高血压跟季节有什么关系？ |
| 46 | 老年人大量吃糖对身体有什么影响？ | 59 | 电子血压计怎样使用才准确？ |
| 48 | 怎样才能增进老年人的食欲？ | 60 | 胆固醇高能不能吃鸡蛋？ |
| 50 | 老人户外为什么不要“坐木坐硬”？ | 62 | 糖尿病患者可以吃水果吗？ |
| 51 | 老人晨练的时间越早越好吗？ | 66 | 怎样缓解风寒引起的老年人咳嗽？ |
| 52 | 眼睛经常充血是什么原因？ | 68 | 高温天气为何容易诱发脑中风？ |
| 53 | 怎样延缓老年斑的形成？ | 69 | 拔罐治病应该注意什么？ |
| | | 69 | 药吃得越多病好得越快吗？ |

成人健康不要忘记

- 70 孕妇能吃山楂吗？
- 71 吃什么能缓解孕吐？
- 72 准妈妈应怎样抚摸宝宝进行胎教？
- 73 坐月子的时候产妇能不能吃水果？
- 74 为什么塑身内衣不能天天穿？
- 77 防晒霜应该怎么用？
- 78 应酬怎样才能喝不醉？
- 80 解酒药真的能解酒吗？

PART 2 关注饮食健康

● P89

吃对了吗

- 90 吃冰镇西瓜对身体有没有危害？
- 92 吃樱桃有什么好处和坏处？
- 93 消化不良吃菠萝管用吗？
- 94 哪些人不宜多吃苦瓜？
- 96 土豆发芽后怎样吃才安全？
- 98 夏季吃毛豆对身体有什么好处？
- 100 吃单面煎鸡蛋对健康有风险吗？
- 102 蛋黄越黄鸡蛋越有营养吗？
- 103 为什么螃蟹一定要吃活的？
- 108 小鱼、小虾更有营养吗？
- 110 怎样吃火锅才健康？
- 112 为什么吃蒜有时候会加重腹泻？
- 114 “吃肉不加蒜，营养减一半”吗？
- 115 苏打饼干能长期当早餐吃吗？
- 123 什么情况下才该吃安眠药呢？
- 124 “夜猫子”该多吃些啥？
- 126 吃烤糊的馒头片能治疗胃溃疡吗？

- 82 喝酒能治疗失眠吗？
- 84 成年人睡觉流口水是怎么回事？
- 85 啤酒当水喝有什么危害？
- 86 不吃早饭易引发脂肪肝吗？
- 87 为什么早上吸烟会使高血压雪上加霜？
- 88 服药期间为什么必须戒烟？

喝也有讲究

- 128 酸奶能加热喝吗？
- 129 能不能喝鲜橘子皮泡的水？
- 130 喝果汁是不是就等于吃水果？
- 132 红茶和绿茶有什么不同？
- 134 菊花茶该不该加冰糖？
- 136 夏天常在空调房是否要多喝生姜茶？
- 138 饭后马上喝茶好不好？
- 138 常喝茶对牙齿好吗？
- 142 中国人更适合喝豆浆吗？
- 143 长期喝纯净水到底好不好？
- 144 多喝鸡汤有啥好处？
- 146 羊汤里加醋好不好？
- 147 应该喝什么水送服药？
- 148 中药以什么温度服用，药效才能发挥最好？



PART 3 关心生活健康

●P149

细节决定健康

- 150 怎样才能缓解穿高跟鞋引起的脚部疼痛？
- 152 为什么一喝牛奶就肚子痛？
- 153 干红兑雪碧的喝法健康吗？
- 154 经常熬夜对身体有什么伤害？
- 156 骑电瓶车一定要戴护膝吗？
- 157 睡觉前玩手机对身体有什么危害？
- 158 大量服用维生素C有什么危害？
- 159 食用过期花生油对身体有什么危害？
- 160 用微波炉烹饪食物会产生致癌物质吗？
- 164 冻肉能不能用开水解冻？
- 165 饭后立即刷牙好不好？
- 166 家人可以共用一支牙膏吗？
- 167 怎样使用吹风机才能不伤害头发？
- 168 白头发会不会越拔越多？
- 170 怎样把染发的危害降到最低？

健康小妙招

- 172 右侧卧睡姿比较好吗？
- 173 午睡有哪些讲究？
- 173 趴着午睡有什么危害？
- 174 倒着走真能锻炼身体吗？
- 175 每天锻炼身体多长时间为宜？
- 176 茶水洗脸能预防皱纹吗？
- 178 可乐煮姜汁可以缓解感冒吗？
- 180 创可贴包扎伤口几天为宜？
- 181 常用电脑如何保护眼睛？
- 182 牙龈上火疼痛怎么办呢？
- 184 吃东西时老塞牙该怎么办？
- 185 怎样才能消除口腔异味？
- 186 怎样缓解久坐引起的双腿疲劳？
- 187 怎样正确用热水泡脚？
- 188 如何挑选枕头？
- 189 怎样快速缓解轻度落枕的症状？
- 190 被蚊子咬了如何快速止痒？
- 191 如何应对PM2.5超标？

健康“速”递

编著 吕素鹏（阿速）

从生活的细节为您讲述健康的生活方式
从吃喝的角度为您介绍科学的饮食方法
健康山东形象大使
深受欢迎的主持人
阿速
倾情奉献



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

健康“速”递

在物质生活日益充盈的今天，健康却成为我们每天都必须要面对和正视的问题。面对那些日常生活中我们习以为常的生活习惯，却不知它们很多是一个又一个充满诱惑的陷阱，抑或是一个又一个貌似安全实则危险的存在。面对这些问题，我们真诚地为热爱生活的您奉上这样一本书，这是一本追溯真相、保护健康、指导生活的书。它以打造“送给家人的生活健康书”为理念和宣传点，它将告诉我们什么才是正确的生活，它将对我们生活中的困惑进行深层次的解读和科学性的求证。它从关注家人生活健康的角度出发，解读食品安全，讲述食疗养生，从吃喝的角度为您介绍科学的饮食方法，从生活的细节为您讲述健康的生活方式。

建议上架：生活类 大众健康类

ISBN 978-7-5552-0218-9 定价：29.80元

ISBN 978-7-5552-0218-9



9 787555 202189 >

健康“速”递



编著 吕素鹏（阿速）



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

健康“速”递 / 吕素鹏 (阿速) 编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5552-0218-9

I. ①健… II. ①吕… III. ①生活—知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第071482号



书 名 健康“速”递

编 著 吕素鹏 (阿速)

文稿统筹 山东龙视国际演艺有限公司

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划编辑 刘海波 周鸿媛

责任编辑 田 磊

装帧设计 付延军 毕晓郁 宋修仪

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-0218-9

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629

本书建议陈列类别: 生活类 大众健康类

愿健康与你我同在

这是一个人人都在关注健康的时代。

在物质生活日益充盈的今天，健康却成为我们每天都必须要面对和正视的问题。孩子从出生到长大，老人从饮食到起居，成年人从工作到生活……面对那些日常生活中我们习以为常的生活习惯，却不知它们很多是一个又一个充满诱惑的陷阱，抑或是一个又一个貌似安全实则危险的存在。让我们猝不及防，让我们无力招架。

我们常错把谬误当成真理：我们曾醉心于边喝啤酒边吃火锅的爽快，我们也曾痴迷于多喝鸡汤可以大补的理论，我们更是将啤酒当成白水来喝，我们依然还在大口大口地喝着浓茶……我们常错把误区当成常识：酸奶要加热了才喝，羊肉汤里还在加醋，用烤糊的馒头片来治疗胃溃疡……我们依然被很多疑惑包围着：您知道降压药为什么不能和柚子一起吃吗？您知道老人在户外为什么不能“坐木坐硬”吗？您知道以什么样的温度服药，药效才能发挥最好吗？……

面对这些问题，我们真诚地为热爱生活的您奉上这样一本书，这是一本追溯真相、保护健康、指导生活的书。它以打造“送给家人的生活健康书”为理念和宣传点，它将告诉我们什么才是正确的生活，它将对我们的困惑进行深层次的解读和科学性的求证，它将是我们的信得过生活参谋。它从关注家人生活健康出发，解读食品安全，讲述食疗养生，从吃喝的角度为您介绍科学的饮食方法，从生活的细节为您讲述健康的生活方式。

不管这个时代将走向何方，我们探寻生活真理、寻求生活真相的脚步将永不停止。

愿健康与热爱生活的你我同在。

Contents»»



PART 1

关爱家人健康

●P9

孩子健康记心上

- | | | | |
|----|------------------|----|----------------|
| 10 | 会不会爬对宝宝以后影响大吗？ | 32 | 小孩为何不能大量喝酸奶？ |
| 12 | 宝宝一直哭对身体有影响吗？ | 33 | 鲜艳食品孩子吃多了好不好？ |
| 14 | 夏季怎样让宝宝远离痱子？ | 34 | 长期喝可乐对孩子有什么危害？ |
| 15 | 收费疫苗和免费疫苗该怎样选择？ | 35 | 小孩吃太多糖有哪些危害？ |
| 16 | 理光头能让宝宝的头发变浓密吗？ | 35 | 小孩能不能大量吃鱼片？ |
| 18 | 维生素D补充过量对身体有啥危害？ | 36 | 小孩能不能戴太阳镜？ |
| 20 | 怎么才能区别小儿感冒和肺炎？ | 37 | 孩子买鞋为啥不能总大一号？ |
| 21 | 治疗拉肚子孩子能不能吃诺氟沙星？ | 38 | 为什么孩子不能常期穿运动鞋？ |
| 26 | 小儿止咳为何慎用止咳糖浆？ | 39 | 卫生球对孩子的衣服有污染吗？ |
| 28 | 孩子能不能喝板蓝根预防感冒？ | 40 | 高考前如何给孩子补脑？ |
| 30 | 近视真的会遗传吗？ | | |

老人健康莫要慌

- | | | | |
|----|------------------|----|-----------------|
| 42 | 饭后百步走对健康有利吗？ | 54 | 鱼油和鱼肝油有什么区别？ |
| 43 | 老人为什么要少吃瓜子？ | 56 | 降压药为何不能和柚子一起吃？ |
| 44 | 老人常喝浓茶有什么危害？ | 58 | 高血压跟季节有什么关系？ |
| 46 | 老年人大量吃糖对身体有什么影响？ | 59 | 电子血压计怎样使用才准确？ |
| 48 | 怎样才能增进老年人的食欲？ | 60 | 胆固醇高能不能吃鸡蛋？ |
| 50 | 老人户外为什么不要“坐木坐硬”？ | 62 | 糖尿病患者可以吃水果吗？ |
| 51 | 老人晨练的时间越早越好吗？ | 66 | 怎样缓解风寒引起的老年人咳嗽？ |
| 52 | 眼睛经常充血是什么原因？ | 68 | 高温天气为何容易诱发脑中风？ |
| 53 | 怎样延缓老年斑的形成？ | 69 | 拔罐治病应该注意什么？ |
| | | 69 | 药吃得越多病好得越快吗？ |

成人健康不要忘记

- 70 孕妇能吃山楂吗？
- 71 吃什么能缓解孕吐？
- 72 准妈妈应怎样抚摸宝宝进行胎教？
- 73 坐月子的时候产妇能不能吃水果？
- 74 为什么塑身内衣不能天天穿？
- 77 防晒霜应该怎么用？
- 78 应酬怎样才能喝不醉？
- 80 解酒药真的能解酒吗？

PART 2 关注饮食健康

●P89

吃对了吗

- 90 吃冰镇西瓜对身体有没有危害？
- 92 吃樱桃有什么好处和坏处？
- 93 消化不良吃菠萝管用吗？
- 94 哪些人不宜多吃苦瓜？
- 96 土豆发芽后怎样吃才安全？
- 98 夏季吃毛豆对身体有什么好处？
- 100 吃单面煎鸡蛋对健康有风险吗？
- 102 蛋黄越黄鸡蛋越有营养吗？
- 103 为什么螃蟹一定要吃活的？
- 108 小鱼、小虾更有营养吗？
- 110 怎样吃火锅才健康？
- 112 为什么吃蒜有时候会加重腹泻？
- 114 “吃肉不加蒜，营养减一半”吗？
- 115 苏打饼干能长期当早餐吃吗？
- 123 什么情况下才该吃安眠药呢？
- 124 “夜猫子”该多吃些啥？
- 126 吃烤糊的馒头片能治疗胃溃疡吗？

- 82 喝酒能治疗失眠吗？
- 84 成年人睡觉流口水是怎么回事？
- 85 啤酒当水喝有什么危害？
- 86 不吃早饭易引发脂肪肝吗？
- 87 为什么早上吸烟会使高血压雪上加霜？
- 88 服药期间为什么必须戒烟？

喝也有讲究

- 128 酸奶能加热喝吗？
- 129 能不能喝鲜橘子皮泡的水？
- 130 喝果汁是不是就等于吃水果？
- 132 红茶和绿茶有什么不同？
- 134 菊花茶该不该加冰糖？
- 136 夏天常在空调房是否要多喝生姜茶？
- 138 饭后马上喝茶好不好？
- 138 常喝茶对牙齿好吗？
- 142 中国人更适合喝豆浆吗？
- 143 长期喝纯净水到底好不好？
- 144 多喝鸡汤有啥好处？
- 146 羊汤里加醋好不好？
- 147 应该喝什么水送服药？
- 148 中药以什么温度服用，药效才能发挥最好？



PART 3 关心生活健康

●P149

细节决定健康

- 150 怎样才能缓解穿高跟鞋引起的脚部疼痛？
- 152 为什么一喝牛奶就肚子痛？
- 153 干红兑雪碧的喝法健康吗？
- 154 经常熬夜对身体有什么伤害？
- 156 骑电瓶车一定要戴护膝吗？
- 157 睡觉前玩手机对身体有什么危害？
- 158 大量服用维生素C有什么危害？
- 159 食用过期花生油对身体有什么危害？
- 160 用微波炉烹饪食物会产生致癌物质吗？
- 164 冻肉能不能用开水解冻？
- 165 饭后立即刷牙好不好？
- 166 家人可以共用一支牙膏吗？
- 167 怎样使用吹风机才能不伤害头发？
- 168 白头发会不会越拔越多？
- 170 怎样把染发的危害降到最低？

健康小妙招

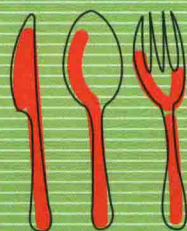
- 172 右侧卧睡姿比较好吗？
- 173 午睡有哪些讲究？
- 173 趴着午睡有什么危害？
- 174 倒着走真能锻炼身体吗？
- 175 每天锻炼身体多长时间为宜？
- 176 茶水洗脸能预防皱纹吗？
- 178 可乐煮姜汁可以缓解感冒吗？
- 180 创可贴包扎伤口几天为宜？
- 181 常用电脑如何保护眼睛？
- 182 牙龈上火疼痛怎么办呢？
- 184 吃东西时老塞牙该怎么办？
- 185 怎样才能消除口腔异味？
- 186 怎样缓解久坐引起的双腿疲劳？
- 187 怎样正确用热水泡脚？
- 188 如何挑选枕头？
- 189 怎样快速缓解轻度落枕的症状？
- 190 被蚊子咬了如何快速止痒？
- 191 如何应对PM2.5超标？



PART 1

关爱家人健康

GUANAI JIAREN JIANKANG



会不会爬对宝宝以后影响大吗？

我家宝宝快一岁了，有要学走路的迹象了。但是还不会爬，请问学不学爬对宝宝以后影响大吗？



阿速点拨

对于孩子，老百姓常说“三翻六坐九爬查”。不过，现在有很多宝宝还没有经历爬的阶段，就已经开始学习站立行走了。有些家长认为，会不会爬不重要，甚至觉得先学会走路说明宝宝更厉害。但育儿专家们却普遍认为，虽然孩子跳过爬而直接学走，其动作发展和智力发育是没有问题的，但是宝宝经过爬行，会对未来的平衡感以及手眼脚协调能力、粗细动作发展等都大有好处。

现在很多孩子不是不会爬，而是没有机会爬。楼房屋里的空间小，孩子经常被放在床上。家长担心在地上太凉或太脏，或者是碰着，没有刻意让宝宝学过爬，还有的家长直接让孩子进了学步车。其实，健康的宝宝只要经过训练都能独立爬行，孩子不会爬，还是家长造成的，有意无意间剥夺了宝宝学爬的机会。

妙招
“速”递

爬行巧训练

首先，要给宝宝一个适合“摸、爬、滚、打”的场地，最好是一大片铺有地毯或软垫、除去所有危险物品的空间。在帮助宝宝练习爬行时，先让宝宝趴下，呈俯卧位，让宝宝把头仰起，用手把身体撑起来，家长可以把宝宝的腿轻轻弯屈放在他肚子下面。在宝宝面前放一些会动的、有趣的、色彩鲜艳的玩具，引逗他爬行。有的宝宝爬行时腹部无法离地，家长可用毛巾提起宝宝腹部，让他练习手膝爬行，待宝宝四肢肌肉结实、能支撑身体重量时，他就能渐渐学会爬了。至于宝宝爬行的姿势，在爬行初期都不是很协调，如踮着脚爬、匍匐爬、横着爬、拖着一条腿侧身爬等，这些都是正常现象，经过一段时间的训练，肌力和身体协调能力有所提高之后，动作会变得比较标准。爬行是一种综合性的强身健体活动，可以为宝宝以后的站立和行走打下基础。



宝宝学爬很重要



爬是婴儿运动发育的一个阶段，孩子学会爬行，四肢的运动功能和全身的协调能力会得到充分的发展。宝宝6个月以后就应该开始学爬，有的父母不让宝宝学爬，主要是担心宝宝受到伤害，或弄脏衣服。这种做法是错误的。

爬行对婴儿的智能发展和身体健康有着重大作用。爬行是一种很好的肌肉锻炼方法，它是一种全身协调动作，对中枢神经有良好的刺激，还能扩大孩子的接触面和认识范围，有利于智能发展。孩子通过爬行可以拓宽视野，对外界事物接触更多，有利于促进感知觉发育，进而促进大脑发育和智力发展。一般来讲，会爬的孩子运动协调能力和对外界事物的反应能力比不会爬的同龄孩子好得多。

婴儿6个月时，已能自如地翻身俯卧。当婴儿俯卧时，大人可将宝宝最喜欢的玩具摆放在前面，吸引宝宝向前爬行抓取。当宝宝撑起身体跃跃欲试时，大人可用手掌顶住宝宝的脚掌，帮助宝宝用脚蹬着大人的手向前爬，可以每天进行多次练习。

如果宝宝总是坐着不动，家长就要想办法吸引宝宝的注意力，促使宝宝产生爬一爬的念头。家长一定要创造机会，让宝宝自主活动。

如果宝宝总是坐着不动，家长就要想办法吸引宝宝的注意力，促使宝宝产生爬一爬的念头。家长一定要创造机会，让宝宝自主活动。

宝宝爬得越好，走得就越好，学习说话也就越快，学习和阅读的能力也就越强。如果婴幼儿时期缺乏爬行训练，就容易导致阅读困难、注意力不集中等感觉统合障碍性毛病。家长要多让宝宝学习爬行，不要因为怕脏、怕摔而让宝宝失去爬行的机会。

