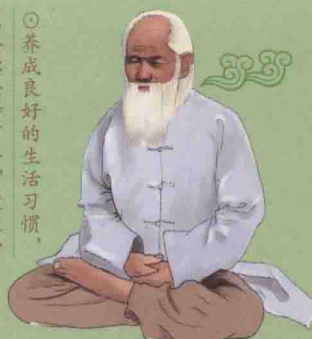


◎从心理健康来关心自己，甩掉不良心理，走向健康和快乐，远离疾病和烦恼。



◎养成良好的生活习惯，只要你坚持下去，健康必将伴随你。



◎从改善家居环境来保护自己，拒绝对身体有害的家居环境，保证自己和家人健康。



◎从注重养生来呵护自己，解决你在现实生活中遇到的各种健康问题，了解常见病的自疗方法。



◎从有效排毒来提升自己，激发出身体的自愈潜能，让自己能够轻松生活。



治病不如防病 细节决定健康

不生病的生活方式

冯若 黄敏 编著

每天健康一点点，无病无忧到天年

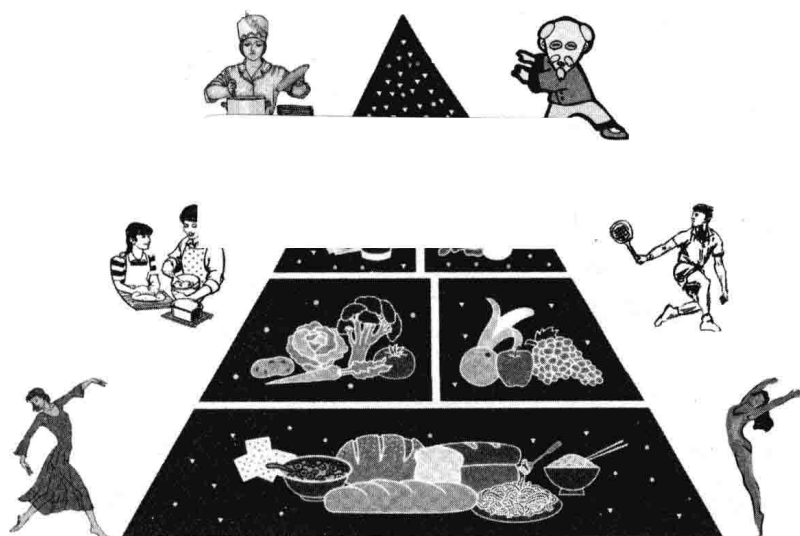
浙江科学技术出版社



· 国医精粹 千年智慧 ·

不生病的 生活方式

冯若 黄敏 编著



新疆人民出版社
新疆科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活方式 / 冯若, 黄敏编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5466-2133-3

I. ①不… II. ①冯…②黄… III. ①生活方式—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242184号

出版发行 新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

地址 乌鲁木齐市延安路255号

邮政编码 830049

电话 (0991) 2870049 2888243

E-mail xjkjbhbs@sina.com

责任编辑 杨家健

封面设计 韩立强

经销 全国新华书店

印刷 北京中创彩色印刷有限公司

版次 2015年3月第1版

印次 2015年3月第1次印刷

开本 720mm × 1020mm 1/16

印张 28

字数 550千字

定价 29.80元



前言

从古至今，健康长寿一直是人们追求的目标。且随着物质文化生活水平的提高，健康更是成为社会关注的焦点。因此，在现今的社会环境中，疾病就成为最能影响人们生活质量和幸福指数的恶魔，同时也是阻碍国民经济发展的的重要因素之一。据世界卫生组织 2008 年的一项调查表明，全球真正健康的人仅占人口总数的小部分，患病的人占 20%，而剩下 75% 的人则处于亚健康状态。由此，世界卫生组织提出，医学的目的不仅是治疗已经发生的疾病，更重要的是让人不生病。

那么，究竟是什么原因让人生病呢？一般说来，人体的免疫系统通过稳定内环境来保持身体的健康，一旦内环境的平衡被打破，疾病便会“纷至沓来”。医学界将疾病分为传染性疾病和非传染性疾病。在我国，死于传染病的人数仅为死亡总数的一小部分，也就是说，非传染性疾病是夺走生命的主要杀手。引起疾病的因素很多，而现代社会中，导致非传染性疾病的关键因素竟然是不健康的生活方式。

不健康的生活方式能够引起很多慢性非传染性疾病，俗称“生活方式病”。这主要表现在以饮食方式及营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒、脑力劳动过多、运动不够等因素，最终导致人们患上心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤、意外伤亡等疾病。

而如今，不健康的生活方式已经成为人类健康的头号杀手。目前因“生活方式病”而死亡的人口，已占全世界总死亡人口的半数，且还在不断增加。面对这样的现状，我们又该如何应对呢？为帮助广大读者朋友掌握健康的生活方式，我们从不生病的饮食方式、心理调节方式、运动方式、工作方式、居家方式和保健养生方式等几乎涉及生活各个层面的因素入手，书中主要介绍了人们需要注意的健康知识，如拥有健康的生活习惯的具体做法；辨别并改造对身体有害的家居环境的具体方法；认识身体传达出来的健康信号并学会自我防病治病；如何选择适合自己的运动方式来强身健体；如何拥有良好的睡眠质量；如何科学养生；如何调整出健康的心理状态；如何避免排毒的误区并学会健康排毒；如何合理膳食均衡营养等方面的知识，指导人们利用生活中的各种细节来保护自己，从而拥有健康的身体。并以通俗易懂的语言，提出了许多让

人耳目一新的观点和建议，介绍了很多贴近人们生活的健康生活理念，尽可能为大家提供更多的健康讯息，纠正人们日常生活中的一些错误观点和理论，让人们的健康有全面而客观的认识。对于所有想知道如何才能健康、快乐、长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

全书内容丰富，结构清晰，既为读者提供了非常全面的实用信息，也使读者能轻松地检索到自己想要重点阅读的健康指导。



目录

第一章 健康从良好习惯开始

清晨刷牙有讲究	2
常饮水有益健康	3
唾液是人体健康的良药	5
饮品之中茶最好	6
勤洗手，防病菌	8
勤用脑，防衰老	10
一日三梳，身体健康	12
小动作中的大健康	14
咀嚼，细品人生	16
让两边的牙齿都动起来	18
培养正确的呼吸习惯	20
刷牙别忘刷舌头	22
擦胸捶背有益健康	23
热水洗脚好处多多	24
冷水洗脸美容保健	25
正确洗澡让你更健康	25
在干净的床上裸睡	27
和宠物嬉戏后要认真洗手	30
通过运动来塑造身材	32
注意保持稳定的体重	35
办公桌前坐姿端正	38
补血不如先补铁	40
女人也要补肾	42
定期体检	44

调好你的生物钟 46

劳逸结合，打造健康生活 48

应酬要以健康为前提 50

多享受早晨的阳光 51

用天然花香或果香代替芳香剂 52

献血对健康无害处 54

补钙也要讲究方法 55

让肌肤健康地呼吸 55

 第二章 最健康的家居生活

使用冰箱应注意的问题 58

清洗电话有害病菌 59

饮水机的健康隐患 60

清洗电脑消除细菌 61

洗衣服不能大杂烩 62

日光灯使用要健康 63

住宅谨防电磁辐射 64

食品的冷冻冷藏影响你的健康 64

马桶注意及时清洗 65

清除厨房健康隐患 65

保鲜膜难保健康 66

健康厨房，健康生活 68

厨房用具的健康隐患 70

开车时要常常通风 72

新房不宜立即入住 73

健康的床软硬适中 74

莫选不健康的地板 74

儿童家具安全实用 75

硬木家具有益健康 76

少用塑料袋有利健康 77

不能在室内饲养宠物 77

垃圾分类善待环境 78

逛超市的健康细节 79

生活中的无效用药	79
----------------	----

第三章 自己的身体会说话

发现头发隐藏的秘密	82
从脸色看健康	84
看指甲知健康	86
从排便看健康	88
从五官看疾病	90
从女性月经知健康	91
拥有健康的休闲方式	93
消化系统的养生保健法	94
呼吸系统常见病的防治	100
呼吸系统保健良方	104
循环系统的自我保健法	105
骨骼肌肉系统的自我保健法	106
女性的生殖系统	108
男性的生殖系统	110
过敏, 健康的危险信号	112
应对皮肤过敏现象	113
健全牙齿非小事	114
出汗与健康密切相关	115
警惕眼袋衰老信号	117
不应盲目清除体毛	117
做家务时要保护关节	119
食治脑中风, 简单又安全	120
睡眠打鼾是健康的敌人	121
对痞子不要等闲视之	122
鼻子出血要警惕	124
脸上黑头不容忽视	125

第四章 合理运动远离疾病

步行, 走出健康来	128
-----------------	-----

常跳跳舞也能防病	130
出门钓鱼养养精神	131
弹跳运动锻炼大脑	131
女性打网球时要小心运动伤害	132
爬楼梯更有益健康	134
跑步时要注意姿势	135
多开展乒乓球运动	135
打羽毛球有益健康	136
仰卧起坐要得法	136
常游泳也能保健康	138
瑜伽锻炼要量力而行	139
运动习惯不容忽视	139
时常变换锻炼方式	142
运动计划也要量身定做	147
外出晨练不宜太早	149
掌握科学的运动量	150
选择好的健身环境	151
运动时间黄昏最佳	152
年轻开始锻炼身体	153
运动中要科学补水	153
运动后的 5 大禁忌	154
几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹	155

第五章 传统养生法

春季养生阳气生发	158
夏季养生宣泄通畅	159
秋季养生处处收敛	160
冬天养生补养身心	161
子时睡觉养胆气	166
丑时深睡养肝血	167
寅时要养好肺经	170
卯时兴奋大肠经	174
辰时进食养胃经	179

巳时当令是脾经	182
午时休息养心	185
未时调整小肠经	189
申时水养膀胱经	192
酉时调养养肾经	194
戌时快乐心包经	198
亥时安静通三焦	201
辨别体质好养生	205
平和体质中庸养生	216
气虚体质养生重在脾胃	220
湿热体质祛湿除热	225
阴虚体质滋阴降火	227
痰湿体质畅通气血	229
血淤体质疏经通络	233
阳虚体质扶阳固本	238
气郁体质行气解表	242
心脏保养要做好	246
肝胆相照，百病难扰	247
特禀体质行气固表	249
肾气旺盛人精神	255
脾胃为后天之本	258
如何养护我们的肺	266
用传统养生方法来美白	269

第六章 无毒一身轻

你身上有没有毒素	272
日常生活排毒佳品	272
你自身的排毒机器	273
用水疗法清除毒素	274
润肠排毒消除宿便	274
饮食误区产生毒素	275
养胃排毒合理膳食	275
注意清除眼中毒素	276

清刷皮肤利于排毒277

运动排毒效果很好277

自制果汁排毒养颜278

几种主动排毒方式279

科学午睡有利排毒279

营养健康排毒方案280

肝脏排毒饮食调养281

清肠断食方式多多281

选择素食有效排毒282

饮食排毒一周疗程283

缓解压力有利排毒283

耳朵同样需要排毒284

慎用保健品排毒284

多饮水让肾脏排毒285

5 种健康排毒习惯286

自制排毒养颜茶饮286

加强锻炼维持低毒287

认识身体的解毒系统287

排出毒素，从根子里散发青春魅力289

 第七章 细节决定健康

身体不能乱补292

电脑一族要当心294

伏案工作易患疾病296

午休时不要与电脑面对面297

隐形眼镜有隐患299

只在必要的时候使用滴眼液301

鼻子养护不当招惹鼻炎303

穿耳洞要谨慎305

当心掏耳朵因小失大307

牙签剔牙不利健康308

单肩挎包害处多多309

不坐在马桶上看报纸309

跷二郎腿有害健康	311
少用耳机保护耳朵	312
劝君少饮一杯酒	312
终日饱食有害健康	314
爽口冷饮让身体不爽	315
减肥不当当心疾病	316
困倦忌用冷水冲头	317
躺着看报纸要不得	318
枕头太高损颈椎	318
床的健康隐患	320
头发没干时，别急着入睡	322
塑身裤不应总穿	323
新衣服别迫不及待穿	325
止痛药不要乱吃	327
服药期间的饮食禁忌	328
从生活细节战胜糖尿病	330
改变生活方式预防癌症	332



第八章 睡眠是最好的药

改掉睡眠的坏习惯	336
睡向选择影响健康	336
睡眠时间因人而异	337
应对失眠来袭，常备养生汤	338
夫妻分被有助防病	338
愉快运动帮助入睡	339
帮助你睡眠的方法	340
健康枕头有利睡眠	340
面对面睡觉不可取	341
变换睡姿有利健康	342
创造良好睡眠环境	343
蒙头大睡有害健康	343
睡前忌太饱或太饿	344
保持较高睡眠质量	344

睡眠不足危害多多	345
睡觉不是越多越好	346
可以安心宁神、缓解失眠的茶	346
坚持吃些水果、干果，失眠可以不药而愈	347
有梦睡眠多多益善	348
养成早起的好习惯	349
睡回笼觉不利健康	350
晚餐与睡眠的间隔宜长	350
自我催眠法助你摆脱失眠的困扰	350
青少年不宜睡懒觉	351
定时觉醒没有疾病	352
主动休息克服疲劳	352
睡得太晚有损健康	353
床铺卧具健康卫生	353
睡前忌太饱或太饿	354
熬夜后要科学补觉	355



第九章 心理也要排毒

心理也健康才是真的健康	358
让心情充满阳光的色彩	359
解读不健康的心理	360
最好的心理医生是自己	362
重视失眠的治疗	363
过度节省不利于身心健康	365
迷恋麻将害处无穷	366
心理健康从培养情趣开始	368
慎防青少年“网络成瘾症”	369
走出亚健康	370
开怀一笑十年少	371
远离抑郁症，保持健康	373
百病始于气	375
宽容是心理健康的“维生素”	376
摆正心态，走出自杀阴影	378

别让压力击倒你	380
纠正洁癖有利健康	382
健康远离偏激固执	383
疑病症是心理疾病	383
赌博成瘾也是疾病	384
厌食需要科学治疗	385
神经衰弱科学治疗	386
癔症也是心理疾病	386
上网成瘾危害健康	387
强迫症的健康隐患	387
嗜烟也是心理问题	388
购物狂也是一种病	389
女性要提醒自己每天保持好心情	390
决不强迫自己控制情绪	392
每天多做几次深呼吸	393

第十章 饮食决定健康

吃些粗粮好处多	396
只吃素食不长寿	397
吃蔬菜也有讲究	399
打包的饭菜且慢吃	400
生吃活食易伤身	401
膳食搭配要均衡	402
吃水果要得当	405
常喝蜂蜜，为健康添“滋味”	406
喝牛奶要喝出营养来	408
吃零食也能吃出健康	411
享受生活，从早餐开始	412
午餐吃饱吃好最重要	415
适量吃鲜姜好处多	416
晚餐最好这样吃	417
冬季喝汤有益健康	418
冬季吃火锅有讲究	419

果汁不是多多益善420

多喝咖啡对女性无益421

冬季进补宜吃香菇422

选择适合自己的茶422

鸡蛋好吃营养丰富423

白开水是最好的饮料424

成熟女性多饮豆浆424

还可以再吃半碗饭时，离开餐桌425

科学地使用食用油426

油炸食品面前止步427

烧烤食品谨慎食用428

适当吃点巧克力，身体更健康429

不吃肉可能老得快429

就餐方式要健康430

挑选酱油的 5 大误区431





第一章

健康从良好习惯开始



❧ 清晨刷牙有讲究 ❧

你刷牙的方法科学吗

生活中，每个人都要刷牙。据报道，勤刷牙不仅对牙齿有益，还可有效维持心血管系统的健康。但并非所有人都了解如何正确地刷牙。

有资料表明，科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”。就是每天刷3次，每次都在饭后3分钟后刷，同时每次刷牙3分钟。这是因为饭后3分钟正是口腔齿缝中细菌开始活动并对牙齿产生危害的时刻。

牙膏的选择首选含氟牙膏，兼用其他牙膏。

过冷或过热的水，都会使牙齿受到刺激，不仅容易引起牙龈出血和痉挛，而且会直接影响牙齿的正常代谢。正确的方法是使用温水。

刷牙不可用力过大。用力过大会造成牙釉质与牙本质之间的薄弱部位过分磨耗，形成缺损，危害牙齿。用力过大的标志是刚使用1~2个月的牙刷即出现刷毛弯曲（在没接触热水的情况下）。

有些人习惯采用的横刷牙弊病较多，对牙体硬组织（牙釉质、牙本质）有损害，而且对牙周软组织（牙龈、牙周）也有伤害。应采取不损伤牙齿及牙周组织的竖刷牙。

起床后先刷牙后喝水

早晨起床后，先喝一杯白开水已经成了大多数人都认可的常识，觉得这样既清肠，又能将唾液中的消化酶带进肠胃，吃东西时，可以更充分地分解食物。但实际上，不少人都忽视了一点，那就是喝水前最好先刷牙。

不可否认，早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯，但是，喝水之前，我们要做的第一件事应该是刷牙。因为夜晚睡觉时，牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢，当它们与唾液的钙盐结合、沉积，就容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水，会把这些细菌和污物带入人体。

不过，有些人可能会说，如果先刷牙，就会把唾液里的消化酶刷走，岂不可惜？

其实，唾液里的消化酶只有在吃东西的时候，才有分解消化食物的作用，不吃东西时，它处于“休息”状态。而人们在睡觉时，唾液分泌本就很少，因此产生的消化酶也很少。并且，人体的肠胃道里本身就有消化酶，唾液产生的只是很少一部分，它的消化作用微乎其微，即使在刷牙时被刷去，也不会影响人体对食物的消化。

还要记住，每次刷牙后必须用清水把牙刷清洗干净并甩干，将刷头朝上置于通风干燥处。另外，还要注意，牙刷最好3个月换一次，因为牙刷使用时间长了，刷毛就会弯曲蓬松甚至脱落，减弱了洁齿能力。

饭后马上刷牙有损牙齿健康

爱护牙齿的人，每天早晚两次刷牙已成习惯，有些人还习惯饭后马上刷牙。可是，研究认为，饭后马上刷牙不利于牙齿健康。人们用餐时吃的大量酸性食物会附着在牙齿上，与牙齿釉层中的钙、磷分子发生反应，将钙、磷分离出来，这时牙齿会变得软而脆。如果此时刷牙，会把部分釉质划掉，有损牙齿的健康。餐后半小时再刷牙，游离出牙齿釉质中的钙、磷等元素已经重新归队，也就是在牙齿的保护层恢复后再刷牙，就不会损伤牙齿了。牙医建议，