

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

健康常识 全书

关注健康知识 排除健康隐患

内容全面 权威科学 随用随查

深入剖析人们日常生活中容易犯的健康错误，全面指导你的衣、食、住、行。可第一时间解决你的健康疑惑，帮助你走出健康误区，树立科学的健康观。

问道 编著

新疆人民出版社

新疆科学技术出版社

『帮助读者走出健康误区, 树立科学的健康观』

健康常识 全书

— 问 道 / 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

健康常识全书：彩图白金版 / 问道编著. — 乌鲁木齐：新疆科学技术出版社，
2013.10

ISBN 978-7-5466-2136-4

I. ①健… II. ①问… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242170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 胡丹娜

封面设计 李艾红

图片提供 金版文化

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市松源印刷有限公司

版 次 2015年4月第1版

印 次 2015年4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



冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了；给新生儿包“蜡烛包”，以防止罗圈腿……在大多数中国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？正是因为大多数人都抱有这样的心理，才没有意识到这些做法是错误的。事实上，人们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，长年累月地生活在健康错误中，任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤，毁于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命……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，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，正如世界卫生组织前任总干事中岛宏博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。”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，我们根据国内外专家在日常生活中总结出来的权威健康常识，综合编撰了这本《健康常识全书》。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，真正做到了一册在手，健康常识全知道。书中介绍了近1000个健康常识，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，共包括“穿着服饰与健康”、“各种食物与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居家、娱乐与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“性保健”、“美容美发与健康”10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。除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富。

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办法。





目录



第一章



穿着服饰与健康

戴帽不宜过松或过紧.....	002	变色眼镜并非人人皆宜.....	013
冬季穿衣并非越厚越好.....	002	眼镜片破了应及时换.....	013
冬天裹保鲜膜保暖是有害的.....	003	水晶眼镜不宜戴.....	013
穿裙子须分季节.....	003	乳房刚开始发育时不宜戴胸罩.....	014
保暖内衣不宜贴身穿.....	004	乳房充分发育后须戴胸罩.....	014
冬天须戴帽保暖.....	005	应挑选有肩带的胸罩.....	015
帽子应定期清洗.....	005	胸罩大小要适中.....	015
冬天随意脱帽易感冒.....	006	晚上睡觉应摘掉胸罩.....	016
帽子不可乱戴.....	006	冬季用围巾捂口鼻对健康不利.....	016
患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈.....	006	戴手套要有讲究.....	016
头发干后再戴帽.....	006	冬天戴口罩取暖不科学.....	017
天热也不可少穿衣.....	007	口罩不宜反复戴、两面戴.....	017
游泳衣用后要洗净.....	007	扎耳洞应注意卫生.....	018
领带不宜打得过紧.....	008	应挑选轻巧的耳环.....	018
把工作服穿回家易传染细菌.....	008	青少年不宜扎耳洞、戴耳坠.....	018
新衬衣应洗后再穿.....	008	睡觉时须摘掉项链.....	018
衣服干洗后应晾一晾再穿.....	009	夏天佩戴金属首饰不足取.....	019
穿鞋袜应注意保暖.....	010	戒指不可长时间佩戴.....	019
青春期女性不宜束胸.....	010	不能戴有放射性的首饰.....	020
青春期女性不宜束腰.....	010	戴首饰过多有损健康.....	020
女性不宜穿花色内裤.....	012	皮肤过敏不宜戴首饰.....	020
不可长时间戴变色眼镜.....	012	常穿化纤织物于皮肤健康不利.....	021
		功能内衣应慎选.....	022

塑身内衣不可长期穿.....	022	常穿高跟鞋有害无益.....	029
塑身内衣并非人人皆宜.....	023	常穿塑料拖鞋易过敏.....	030
穿塑身内衣减肥不科学.....	023	运动鞋不宜长期穿.....	030
塑身内衣要选透气性好的.....	024	常穿化纤拖鞋易导致皮炎.....	031
男士选择内衣大有学问.....	024	“松糕鞋”易致受伤.....	031
夏天不能久穿长筒尼龙丝袜.....	024	洗涤剂选用不当对身体有害.....	032
天然织物的袜子也有缺点.....	025	洗衣机不能杀菌.....	032
特殊人群不宜穿羽绒服.....	025	洗衣服最好分门别类.....	033
低腰裤不适宜常穿.....	026	洗涤剂不可过量使用.....	033
常穿紧身牛仔褲有损健康.....	026	多功能洗衣粉应少用.....	034
丁字内裤不宜常穿.....	027	洗内衣不要用肥皂.....	034
尖头皮鞋对健康不利.....	028	衣服久泡后更不好洗.....	034
常穿硬底皮鞋有损脑健康.....	029		

第二章

各种食物与健康

别用菜刀削水果.....	036	西瓜最好现买现吃.....	042
未喷农药的水果也应洗净再吃.....	036	香蕉并非人人皆宜.....	043
不熟的水果不宜吃.....	036	空腹吃香蕉不足取.....	043
畸形果蔬不吃为好.....	036	空腹吃菠萝有损胃健康.....	044
带虫眼的果蔬不安全.....	037	甘蔗不可多吃.....	044
果蔬不能随意多吃.....	038	吃受冻柑橘对身体不利.....	044
吃水果后要漱口.....	038	荔枝不可多吃.....	044
吃水果要削皮.....	038	橘子不宜多吃.....	045
水果不要只是榨汁喝.....	039	吃橘子先去橘络不科学.....	046
水果不能代替蔬菜.....	039	有苦味的橘子不宜食用.....	046
水果不宜当正餐.....	040	不能空腹吃橘子.....	046
烂水果最好扔掉.....	041	空腹吃柿子不利于健康.....	046
甜瓜不宜多吃.....	041	柿子不能连皮吃.....	047
不可大量食用西瓜.....	041	柿饼不宜多吃.....	047
打开时间过长的西瓜不宜吃.....	042	吃杏过多有害健康.....	047

李子少吃为好.....	048	香菜不可多吃.....	061
过量吃樱桃是有害的.....	048	生吃整瓣大蒜不妥.....	061
吃桃子有讲究.....	049	女性适量吃点辣椒有好处.....	062
梅子切忌生吃.....	049	鸡屁股不宜食用.....	062
生吃银杏损健康.....	049	苦瓜不宜多吃.....	062
山楂不宜多食.....	050	鱼、肉、蛋比蔬菜好的说法有失 偏颇.....	063
不宜空腹吃山楂.....	050	劳累后不宜进补鱼、肉、蛋.....	063
不宜空腹吃黑枣.....	050	适量吃肥肉有好处.....	064
有些蔬菜不宜生吃.....	051	肉皮有很高的营养价值.....	064
蔬菜并非越新鲜越有营养.....	051	“痘猪肉”不能食用.....	065
烧好的菜应及时食用.....	052	毛鸡蛋缺乏营养价值不宜食用.....	065
腌制蔬菜不宜常吃.....	052	瘦肉不等于低脂肪.....	065
菜汤营养更丰富.....	053	表面干净的禽蛋不一定就卫生.....	066
吃优质酸菜不会致癌.....	053	红壳蛋并不比白壳蛋营养价值高.....	066
贫血患者多吃菠菜会加重贫血.....	054	臭鸡蛋不能吃.....	067
女性不可过量吃胡萝卜.....	054	常吃生鸡蛋有损健康.....	067
胡萝卜最好烹调后再食用.....	054	食用散黄蛋要分情况.....	068
黄瓜生吃最营养.....	055	皮蛋应少吃.....	069
茄子最好连皮吃.....	055	皮蛋不应剥皮就吃.....	069
老茄子不宜吃.....	055	多吃茶叶蛋有害身体健康.....	070
土豆连皮吃易中毒.....	056	适量食用蛋黄对人体有益.....	070
发芽和变青的土豆不宜吃.....	056	“功能鸡蛋”并非人人可吃.....	071
芹菜叶更有营养.....	057	吃鱼并非多多益善.....	071
吃半熟豆角、生扁豆易中毒.....	057	鱼类并非人人皆宜.....	072
生吃荸荠不利于健康.....	057	咸鱼不宜多吃.....	073
菱角不宜生吃.....	058	生食“醉虾”不卫生.....	073
吃受冻白菜易中毒.....	058	未煮熟的螃蟹不可食用.....	074
隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃.....	059	螃蟹并非全身都可吃.....	075
新鲜黄花菜不宜多吃.....	059	死蟹不可食用.....	075
鲜木耳不宜食用.....	059	螃蟹并非人人皆宜.....	076
蘑菇不宜经常吃.....	060	贪吃海鲜不可取.....	076
不可空腹吃西红柿.....	060	吃鲜海蜇不可取.....	078
青西红柿食用过多易中毒.....	060		

野青蛙不可吃.....	078	蒸锅水不宜喝.....	094
海带不宜多吃.....	079	没烧开的水不宜喝.....	094
用保温杯泡茶不可取.....	079	生水不宜喝.....	095
用沸水泡茶不可取.....	080	晨起应多喝水.....	095
头遍茶不宜喝.....	080	不能直接饮用自来水.....	096
茶叶并非越新鲜越好.....	080	不可一次喝水过多.....	097
喝茶不宜太浓.....	081	不能直接饮用泉水.....	098
久放的茶不宜喝.....	081	温泉水不适宜饮用.....	098
饮隔夜茶不可取.....	082	雨水不可直接饮用.....	098
清晨空腹喝茶不可取.....	082	吃雪或直接饮用雪水有害健康.....	099
饮茶不宜过多.....	083	饭前饭后不宜大量喝水.....	099
睡前不宜饮茶.....	083	喝白酒保暖不可取.....	100
茶叶不宜多次冲泡.....	083	早晨起床不能饮酒.....	100
茶叶不宜煮着喝.....	084	空腹饮酒对人体有害.....	101
不宜用中草药泡茶.....	084	饮酒催眠有害无益.....	101
饮茶不是人人皆宜.....	085	饮酒助“性”伤害大.....	102
并非所有患者都不宜饮茶.....	086	长期以酒代饭十分有害.....	103
饭前饮茶有损健康.....	086	饭前饮酒不利于健康.....	103
献血后不宜喝茶.....	086	饮酒时吸烟危害人体.....	104
嚼食未泡过的茶叶不可取.....	087	夏天喝啤酒解暑不足取.....	104
冷茶不能喝.....	087	冷冻啤酒不利于健康.....	105
清晨起来不宜喝盐水.....	088	被阳光直射过的啤酒不可饮用.....	105
不能把医疗用水当饮用水.....	088	大汗时不宜喝啤酒.....	105
不要等到口渴时才喝水.....	088	口渴时多喝饮料不可取.....	106
矿泉水不宜多喝.....	089	饮料不能代替水.....	106
水中矿物质含量并不是越高越好.....	090	大量饮用可乐饮料对人体有害.....	107
长期饮用纯净水会使营养失衡.....	090	饱餐后不宜喝汽水.....	107
开水烧的时间不宜过长.....	091	长时间用嗓后喝汽水不科学.....	107
“千滚水”不宜喝.....	091	不可边吃饭边饮汽水.....	108
灶上隔夜水不宜用来做饭.....	092	开盖时间过长的汽水不要喝.....	108
使用隔夜龙头水不科学.....	092	饮用果汁要限量.....	109
暖水瓶中的陈开水不宜喝.....	093	进餐时喝果汁不足取.....	110
老化水不宜喝.....	093	吸烟时喝果汁有害健康.....	110

饭前饭后不可吃冷饮.....	110	精炼食用油并不比一般食用油	
运动后切忌马上吃冷饮.....	111	质量好.....	124
冷饮、热饮应分开饮用.....	111	毛棉子油不可食用.....	124
食用冷饮过多不利于健康.....	112	鱼油不宜多吃.....	125
喝过热的饮料对人体有害.....	112	凉吃米面食品不科学.....	125
汤中的渣营养更多.....	113	多吃粉丝对人体有害.....	126
常喝“独味汤”会使营养不良.....	113	常吃罐头食品易中毒.....	126
喝太烫的汤对健康有害.....	113	水果罐头分次食用不可取.....	126
饭前喝汤才健康.....	114	罐头食品不新鲜的说法是片面的... ..	127
鲜奶与可存放的奶营养相当.....	115	吃香肠要适量.....	127
高钙和高浓度的牛奶往往含有		银耳汤不可放置过夜.....	128
添加剂.....	115	过多食用粗纤维不利于健康.....	128
长期饮用脱脂奶不利于健康.....	115	直接食用花粉不科学.....	129
牛奶灭菌有方法.....	116	嗜吃槟榔危害大.....	129
空腹喝牛奶不健康.....	116	葵花子不宜多吃.....	129
高加工牛奶营养低.....	117	多吃五香瓜子有损健康.....	130
喝牛奶不会使胆固醇增高.....	117	苦杏仁不可随意食用.....	130
热奶存放于保温容器中易变质.....	118	慎吃生桃仁、杏仁、李仁.....	131
空腹喝酸奶不科学.....	118	“围边菜”最好别吃.....	132
酸奶不能加热喝.....	119	生吃花生有损健康.....	132
喝酸奶后要漱口.....	119	有几类人群应慎食花生.....	133
适量喝咖啡对人体有益.....	119	黄豆并非吃得越多越好.....	133
不要喝生豆浆或未煮透的豆浆.....	120	长芽的花生不可吃.....	133
不宜空腹喝豆浆.....	120	不可过多食用红薯.....	133
想要孩子的夫妻不宜喝咖啡.....	121	红薯并非人人可吃.....	134
吸烟时喝咖啡危害大.....	121	红薯带皮吃易中毒.....	134
工作时喝咖啡对健康不利.....	121	腐竹并非细腻光滑的好.....	134
喝过浓咖啡弊大于利.....	121	某些人群应慎食粽子.....	134
喝咖啡不宜放糖过多.....	122	多吃味精不健康.....	135
过量喝咖啡有损健康.....	122	酱油、黄酱不宜生吃.....	135
煮咖啡时间不宜过长.....	123	食醋并非老少皆宜.....	136
“油渣”不可食用.....	123	喝绿茶有助于防晒.....	137
不能只食用橄榄油.....	124	适量吃鲜姜好处多.....	137

第三章 饮食习惯与健康

高温煮沸并不能消除所有病菌.....	140	煮牛奶时不宜加糖.....	152
冷冻食物也有细菌.....	140	煮鸡蛋时不宜加糖.....	152
肉类不可加工至半熟再冷冻.....	141	鸡蛋不宜煎煮太老.....	152
不宜用热水给冻肉解冻.....	141	用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学...	153
腌制食物也须消毒.....	141	炒鸡蛋不宜放味精.....	153
先切菜再冲洗不科学.....	142	煮挂面、元宵不宜用旺火.....	154
炒菜时每次炒完都应洗锅.....	142	用水长时间泡肉不合理.....	154
用小火炒菜不可取.....	142	不能用冷水炖肉.....	155
爆炒并非十全十美.....	143	炖肉不宜一直用旺火.....	155
油热炒菜香的说法不科学.....	143	炖肉不宜加碱.....	155
做菜时放油不宜过多.....	144	煎炸咸肉有害健康.....	156
做菜时放酱油、盐不宜过早.....	144	炖肉时放盐和酱油不宜过早.....	156
烹调绿叶蔬菜时不宜加醋.....	145	蒸馒头用“老面”发酵不科学.....	157
吃剩菜时只是回锅加热并不安全...	145	用硫黄熏蒸馒头不健康.....	157
猪肝应炒至熟透再食用.....	146	用尼龙绳扎粽子有损健康.....	157
调味作料不宜多放.....	146	炖鸡先放盐会破坏营养价值.....	158
炒胡萝卜不宜放醋.....	146	活鸡现杀现烹不一定就味道美.....	158
鸡精和味精不能混同.....	147	吃烧焦的鱼危害大.....	158
米并非加工得越白越好.....	147	未烧透的鱼不宜食用.....	158
大米不宜曝晒.....	148	烹食鱼类有讲究.....	159
不宜用热水淘米或淘洗次数过多...	148	鱼不宜清蒸着吃.....	160
不宜用冷水煮菜汤.....	148	虾米直接煮汤喝不妥.....	160
用冷水下米或下饺子不足取.....	149	炒苦瓜前应先用开水焯一下.....	160
冲泡蜂蜜不宜用开水.....	149	绿叶蔬菜不宜长时间焖煮.....	161
煮粥放碱不科学.....	149	做饺子馅时不应挤掉菜汁.....	161
不宜用牛奶煮荷包蛋.....	150	切忌用生油拌饺子馅.....	161
牛奶不宜长时间用高温煮.....	150	煎煮食物不宜用搪瓷制品.....	162
煮牛奶适宜用旺火.....	151	用铝锅炒菜易中毒.....	162
豆浆和牛奶不可同煮.....	151	不可在炉火上直接烘烤食物.....	162

不宜用铜制炊具加工蔬菜水果.....	163	奶制品不宜与蔬菜同食.....	176
烹制蔬菜不宜用微波炉.....	163	高蛋白食物加浓茶易便秘.....	176
发木耳宜用凉水.....	163	羊肉不宜与醋同食.....	177
香菇过度浸泡不科学.....	164	火腿与乳酸饮料搭配不健康.....	177
泡香菇宜用温热水.....	165	小葱拌豆腐有损健康.....	177
豆芽并非发得越长越好.....	165	胡萝卜与酒同食危害健康.....	177
海带不宜长时间浸泡.....	165	萝卜不能与水果同吃.....	178
不宜长期用可乐瓶盛装食用油和 酒等.....	166	胡萝卜不宜与白萝卜同食.....	178
不宜使用金属容器盛装酸梅汤等酸性 饮料.....	166	土豆烧牛肉不宜常吃.....	179
不宜用金属容器盛装蜂蜜.....	167	鱼和咸菜不能同食.....	179
油炸食品面前止步.....	167	鲤鱼与狗肉不宜同食.....	179
烧烤食品谨慎食用.....	168	狗肉不宜与大蒜同食.....	180
啤酒不宜搭配白酒喝.....	169	虾与猪肉不宜同食.....	180
白酒与汽水同饮危害大.....	169	鸡肉和兔肉不宜同食.....	180
啤酒兑汽水不科学.....	170	螃蟹不可与柿子、茶水同食.....	181
酒后切忌喝咖啡.....	170	柿子与红薯同吃有损健康.....	181
葡萄酒兑雪碧不科学.....	171	绿茶不宜和枸杞搭配冲泡.....	181
用浓茶解酒有损健康.....	171	砂糖拌凉菜不可取.....	182
饮酒时不宜多吃凉粉.....	172	韭菜不宜与白酒同食.....	182
吃鲜鱼时饮酒不科学.....	172	饮食应讲究比例.....	182
海鲜不宜与某些水果同食.....	172	经常过量饱食有害健康.....	183
吃海鲜时喝啤酒不利于健康.....	173	常吃方便面有害无益.....	183
喝啤酒时不宜吃腌熏食品.....	173	方便面不宜久放.....	184
喝酒时不宜吃高脂肪食物.....	173	常吃碗装泡面危害大.....	184
菠菜不宜和豆腐同食.....	174	常吃汤泡饭有损健康.....	185
不可用豆浆冲鸡蛋.....	174	西式快餐食品不可常吃.....	185
煮豆浆不宜加拌红糖.....	175	常吃盒饭对健康不利.....	186
牛奶与巧克力同食不科学.....	175	不吃早餐危害大.....	186
牛奶与橘子同食于健康不利.....	175	早餐不可只吃鸡蛋.....	187
牛奶不宜与茶水同饮.....	176	早餐不能只是牛奶加鸡蛋.....	187
牛奶不宜与果汁同饮.....	176	早餐常吃油条不可取.....	188
		早餐只吃干食对健康不利.....	189
		午餐吃得过饱有损健康.....	189

晚餐不宜过晚.....	189	饭后立即睡觉有损健康.....	198
晚餐不宜过于丰盛.....	190	饭后不宜立即排便.....	199
冰箱中的饭菜不能直接拿出来吃... 190		饭后马上游泳于健康不利.....	199
只吃菜不吃饭不足取.....	191	饭后马上干活有危害.....	200
不能饿了才吃饭.....	191	饭后不可立即唱卡拉 OK.....	200
食物不宜过热食用.....	192	用白纸或报纸包装食物不卫生.....	200
吃饭狼吞虎咽有损健康.....	193	生日蛋糕上插蜡烛存在健康隐患... 201	
吃饭不宜一边偏嚼.....	193	腌制食品不宜常吃.....	201
饭前、睡前不宜吃糖.....	194	鱼刺卡喉不宜喝醋.....	201
吃饭时不可看书看报.....	194	吃哈喇味食物对健康不利.....	202
吃饭时不可吸烟.....	195	豆制品并非多多益善.....	202
剩米饭不宜吃.....	195	烤羊肉串不宜常吃.....	203
蹲着吃饭不足取.....	196	不宜过多食用含胆固醇的食物.... 203	
用矮桌吃饭有损健康.....	196	嗜吃零食不健康.....	204
吃饭时不宜说笑逗闹.....	196	饭后不宜剔牙.....	204
乘车、走路时不宜吃东西.....	197	羹匙、筷子不宜放在饭盒里.....	205
饭后不宜马上吃水果.....	197	只吃素食不利于健康.....	205
饭后不宜马上饮茶.....	198	适量吃糖无损健康.....	206
饭后松裤带有危害.....	198	糖尿病与吃糖没有直接关系.....	206

第四章

患者饮食与健康

感冒初期不宜吃西瓜.....	208	胃病患者适量吃辣椒无妨.....	211
感冒时多吃补品无益于病情好转... 208		胃病患者不宜喝啤酒.....	211
发热患者喝浓茶不科学.....	208	胃病患者应慎吃大枣.....	212
发热患者不宜吃鸡蛋.....	209	胃及十二指肠溃疡患者应少饮茶... 212	
发热患者不宜吃荤腥.....	209	肠胃溃疡患者不宜饮用咖啡等饮料... 212	
哮喘患者不可多吃盐.....	209	肠胃溃疡患者不宜喝牛奶.....	213
哮喘患者不宜吃味精.....	210	肠胃溃疡患者不可吃糯米食物.... 214	
肺结核患者应慎吃鱼.....	210	肠胃溃疡患者应少吃粗粮.....	214
肺病患者切忌饱食.....	210	肠胃溃疡患者少食多餐弊大于利... 214	

腹泻时不宜吃花生.....	215	冠心病患者不宜多吃水果.....	225
腹泻患者不宜吃鸡蛋.....	215	冠心病患者应控制饮水量.....	225
腹泻患者吃大蒜会加重病情.....	215	冠心病患者吸烟会使病情恶化.....	225
腹泻患者不宜喝牛奶.....	216	脑血管疾病患者不可吃狗肉.....	226
腹泻患者不宜饮酒.....	216	脑血管疾病患者不宜吃鹌鹑蛋.....	226
腹泻患者不宜多吃蔬菜.....	216	心脑血管疾病患者不宜多喝茶.....	226
肝病患者不宜饮酒.....	217	高血压患者不宜多吃盐.....	227
肝病患者不应常吃葵花子.....	217	高胆固醇血症患者不宜喝鸡汤.....	227
肝昏迷患者切忌多吃高蛋白食物... 217		尿道结石患者不宜吃糖过多.....	227
肝炎患者吃糖会加重病情.....	217	慢性肾病患者不宜多吃高蛋白食物... 228	
肝病患者多吃小麦、土豆等食物 不利于疾病恢复.....	218	尿道结石患者不宜多吃菠菜.....	228
肝炎患者不宜吃肥肉.....	218	肾病患者不宜食用植物蛋白.....	228
肝炎患者切忌吃羊肉.....	219	慢性肾衰患者切忌吃哈密瓜.....	229
肝炎患者不宜吃蛋黄.....	219	肾结石患者临睡前喝牛奶有害健康... 229	
肝炎患者不宜吃甲鱼.....	219	肾结石患者也应补钙.....	229
肝炎患者吃大蒜要限量.....	220	肾炎患者应少吃鸡蛋.....	230
肝炎患者吃生姜会使病情恶化.....	220	急性肾炎患者不宜吃香蕉.....	230
肝硬变患者不宜吃粗糙食物.....	220	糖尿病患者不宜多吃南瓜.....	230
肥胖性脂肪肝患者应少吃水果.....	221	糖尿病患者不可多吃木糖醇.....	230
胆结石患者多吃糖会加剧病情.....	221	糖尿病患者不可多吃水果.....	231
胆病患者应避免高脂肪食物.....	222	糖尿病患者不宜饮酒.....	231
胆结石患者不宜吃过酸食物.....	222	糖尿病患者须多喝水.....	231
胆囊炎、胆结石患者不可吃螃蟹.....	222	糖尿病患者不应不吃主食.....	232
冠心病患者喝咖啡、吃巧克力不利于 康复.....	223	糖尿病患者不宜多吃盐.....	232
冠心病患者不宜多吃蛋黄、螃蟹... 223		糖尿病患者不宜饮用蜂蜜.....	232
冠心病患者多吃糖于病情不利.....	223	糖尿病患者不能只吃粗粮.....	233
冠心病患者不宜多喝可乐等含咖啡因 饮料.....	224	糖尿病患者不宜服用麦乳精.....	234
冠心病患者不宜过度饱食.....	224	糖尿病患者须限制植物油.....	234
冠心病患者不宜吃菜籽油.....	224	糖尿病患者不宜多吃豆制品.....	234
冠心病患者切忌吃胀气食品.....	224	甲亢患者多吃海带会加重病情.....	235
		痛风患者不可大量进食高嘌呤食物... 235	
		痛风患者不宜喝啤酒.....	236
		痛风患者应多喝水.....	236

贫血患者不能吃菠菜.....	236	肥胖患者喝咖啡节食不科学.....	238
贫血患者应少喝牛奶.....	237	关节炎患者忌食肥肉.....	238
贫血患者饮茶不利于恢复.....	237	关节炎患者忌多吃海鲜.....	238
肥胖患者应少吃芥末.....	237	癫痫患者不宜多吃盐.....	238

第五章

居家、娱乐与健康

新房不应装修完就住.....	240	抹布绝非万能，围裙不可一物多用...	252
买“绿芯”木地板要谨慎.....	240	某些人群不宜睡席梦思.....	252
选择涂料不应只注重 VOC 含量...	241	长时间吹空调有损健康.....	253
房间并非越亮越好.....	241	空调应定期清洗.....	254
挑选家居饰品应注重材料.....	242	电风扇吹风不宜过大.....	254
室内养鸟有害健康.....	242	复印机对人体有害.....	255
沙发过软对健康不利.....	243	加湿器不能滥用.....	255
电视机的高度要适宜.....	243	冰箱里不宜混放生熟食物.....	256
卧室里放电视机不足取.....	244	用冰箱存放所有食物不科学.....	257
夏天室内洒水降温会适得其反.....	244	饮水机应定期清洗.....	258
居室早晨开窗换气不科学.....	245	气压保温瓶不宜长期使用.....	258
居室内摆放家具过多有害健康.....	245	床上用品应定期洗晒.....	259
居室里的花草植物并非越多越好...	246	天然气也会引起中毒.....	259
封闭阳台弊大于利.....	246	应注意扫帚、墩布的卫生.....	260
空气清新剂不宜经常使用.....	247	新车不应买来就开.....	260
用鸡毛掸子打扫灰尘不利于健康...	247	把燃气开关扭到最小不科学.....	261
用塑料布铺餐桌不健康.....	248	厨房用品应注意消毒.....	261
追求绝对安静的环境不可取.....	248	用消毒碗柜消毒所有餐具不可取...	262
不可滥用消毒剂.....	249	用酒消毒碗筷不科学.....	262
臭氧消毒不能滥用.....	249	熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅.....	263
杀虫剂使用不当有危害.....	250	铝锅不宜反复擦洗.....	263
地毯应定期清理.....	250	盛菜肴不宜用铝锅.....	263
摆床有讲究.....	251	用塑料菜板切菜不利于健康.....	264
家用电话机应经常清洗.....	251	生熟食物不分菜刀和菜板易引发	

疾病.....	264	不宜经常唱卡拉 OK.....	271
乌柏木不适宜做菜板.....	264	不宜迷恋掌上游戏机.....	272
用油漆或雕刻过的竹筷不利于健康...	265	摇滚音乐不宜常听.....	273
用电饭锅烧水有害健康.....	265	打扑克也须注意健康.....	273
常用漂亮的陶瓷餐具不健康.....	266	打麻将不可成瘾.....	274
用各类花色瓷器盛作料对健康有害...	267	常过夜生活不利于健康.....	275
用洗衣粉洗餐具危害大.....	267	激光棒不适宜做玩具.....	276
冲洗餐具时间不宜过短.....	267	通宵上网不可取假.....	276
切忌用卫生纸擦拭餐具.....	268	迷恋网游危害多.....	277
用毛巾擦餐具或水果不卫生.....	268	旅途中警惕晕车、晕船、晕机.....	278
不可直接将清洁剂滴在餐具上.....	268	远地旅游须防时差症.....	278
餐具不宜长时间浸泡在清洁剂中...	269	旅游时应注意卫生.....	279
春季居家注意防潮.....	269	旅途中也应注意饮食调理.....	279
住宅谨防电磁辐射.....	269	旅游时应注意休息.....	280
不可经常泡在舞厅里.....	270	外出旅游应带醋.....	280
跳跳舞毯时间不宜过长.....	271	太阳镜并非颜色越深越能保护眼睛...	280

第六章

生活习惯与健康

人需要适时休息.....	282	躺在沙发上睡觉不健康.....	288
不动不等于休息.....	282	睡觉时不宜高抬手臂.....	289
睡眠并非越多越好.....	283	睡觉憋尿危害大.....	289
不能等困了才睡觉.....	283	夏夜不宜露天睡觉.....	289
面对面睡觉不科学.....	284	不可吹着电风扇睡觉.....	290
晚睡觉有损健康.....	284	开着空调睡觉危害大.....	290
夜晚睡觉不应把门窗关严.....	285	夏天睡凉席有讲究.....	291
睡前作好准备活动.....	285	夏天光着上身睡觉易致病.....	291
午睡时间不宜过长.....	286	冬天盖被不宜太厚.....	292
伏案午睡有害健康.....	286	电热毯不能整晚使用.....	292
蒙头睡觉不健康.....	287	选床有讲究.....	293
开灯睡觉有损健康.....	288	“高枕”并非“无忧”.....	293

夫妻同被共眠对健康不利.....	294	牙刷应定期更换.....	309
醒后不宜立即起床.....	294	左右横着刷牙不科学.....	309
睡回笼觉不利于健康.....	295	药物牙膏并非人人适用.....	310
看完电视就睡觉不健康.....	295	牙膏要常换.....	310
睡觉时张口呼吸有害健康.....	296	一支牙膏全家用不可取.....	311
睡觉时不宜将手机放枕头边.....	296	慎用氟化物.....	311
戴着夜光表睡觉于健康不利.....	297	定期洗牙有益健康.....	312
睡眠时打鼾不健康.....	297	用牙齿启瓶盖损害牙齿健康.....	312
做梦对身体无害.....	298	用盐水漱口不可取.....	313
早晨不宜长时间赖床.....	298	舌头也需要护理.....	313
整夜点蚊香睡觉有损健康.....	299	不能随便刮舌头.....	313
笑也要讲方式.....	299	不宜用漂白粉浸泡假牙.....	314
并非任何人都适宜饭后散步.....	300	适量献血有益健康.....	314
吸烟并不能提神.....	300	常去氧吧吸氧不足取.....	315
饭后吸烟不利于健康.....	301	不可经常清洗大肠.....	315
用冷水洗头不足取.....	301	及时排便才有益健康.....	316
跷二郎腿对身体不好.....	302	便后并不是用纸就能擦干净.....	316
频繁洗脸对皮肤不好.....	302	大便后不可用废纸擦.....	317
不宜长期用热水洗脸.....	303	大便时不宜看书报.....	317
早晨不能只用清水洗脸.....	303	乘车时看书报有损健康.....	317
不可用同一盆水重复洗手洗脸.....	303	不宜在阳光下看书报.....	318
暖水袋里的水不宜用来洗脸.....	304	躺在床上看书报对健康不利.....	318
使用洗面奶有讲究.....	304	看完报纸须洗手.....	319
用肥皂洗脸不足取.....	304	夏日不宜用凉水冲脚.....	319
牙膏不宜用来洗脸.....	305	日光浴并非多多益善.....	320
用毛巾有讲究.....	305	赤膊纳凉不科学.....	320
洗脸方式很重要.....	306	夏夜在树下乘凉不可取.....	321
慎用公共香皂洗手.....	306	受冻后不应急于暖手脚.....	321
忌用汽油洗沾满油污的手.....	306	车里长时间开空调很危险.....	322
不宜用过冷、过热的水刷牙.....	307	皮肤瘙痒不宜用手抓.....	322
饭后不应立即刷牙.....	307	桑拿不宜常洗.....	322
早上刷牙并不是最好的.....	307	起床后不宜马上叠被子.....	323
牙膏并非泡沫越多越好.....	308	冬季天天洗澡弊大于利.....	323