

微健康

让生命鲜活起来

方瑛 编著

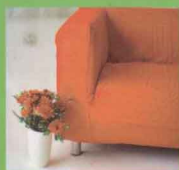
Micro

Health

把减肥变成合理的事

让健康变成快乐的事

打破养生谣言，让你的生命鲜活起来



成员
9530
共享
1886
广播
33456

群资料

群主：微健康

群简介：分享健康生活小知识……

关爱自己

群标签：健康 生命

活跃成员



青蛙王子

+收听
(3785)

+关注

倾听

+收听
(5768)

+关注
(74621)

微健康

推荐本群

+关注

群公告：欢迎加入本群！希望大家快来加入微健康的行列！

群内讨论 群共享

微健康... 让生命鲜活起来

全部 | 照片 | 视频 | 音乐

最新回复 | 最新发言



康洋：1.缺乏；肥胖可能性最大；2.亲友肥胖；肥胖也会“传染”哦；3.常用空调；身体调节热量机制受阻，身体更易发胖；4.感冒；病毒或可增加脂肪；5.基因；变异体导致高体重；6.激素；缺乏激素的人喜欢所有的食物，而且吃得很多。

35分钟前 来自群群：健康之友

转播(2183) | 评论(1767) | 更多



娃娃：智商高的人，往往拥有较多的兴奋性神经物质，思维活跃，灵感随时涌现，兴奋状态持续时间就比较短。专家称，大部分成年人需要的睡眠时间7-8小时，不过，据说智商160以上的爱因斯坦每天只睡1到3个小时，果然神人啊。不过，洗洗睡吧！

享受生活

转播(2422) | 评论(1859) | 更多



朵朵：爱抖腿仅仅是一种习惯么？No！爱抖腿很可能是因为肾虚。肾属水，肝属木，水生木，所以若人肾精不足，则肝精受影响。肝风内动，就易出现“抖”的现象。爱抖腿的男人肾精不足，虚火旺，做事易发火、急躁、不理智，事业不易成功，因此古有“男科旁”的说法。

40分钟前 来自群群：健康真相

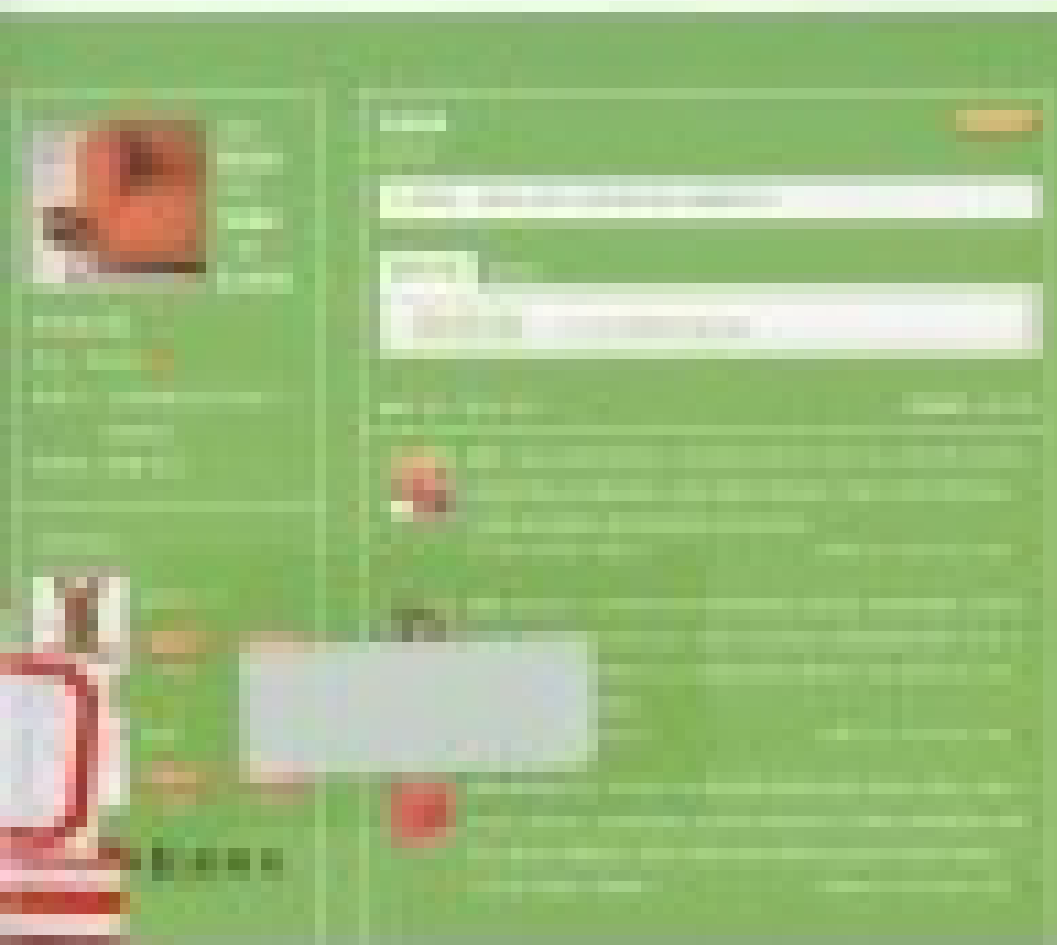
转播(2645) | 评论(1968) | 更多

出版社

微健康

让生命鲜活起来

让生命鲜活起来



让生命鲜活起来
微健康

Micro
Health

方瑛 ● 编著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微健康：让生命鲜活起来 / 方瑛编著. —北京：

北京光明日报出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5112-2255-8

I. ①微… II. ①方… III. ①女性—妇幼保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050009 号

微健康：让生命鲜活起来

著 者：方 瑛

出 版 人：朱 庆

终 审 人：孙献涛

责任编辑：庄 宁

责任校对：张 翀

封面设计：颜 森

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67078247（咨询），67078270（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E - mail：gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司

装 订：北京佳明伟业印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1010 1/32

字 数：140 千字

印 张：6

版 次：2012 年 5 月第 1 版

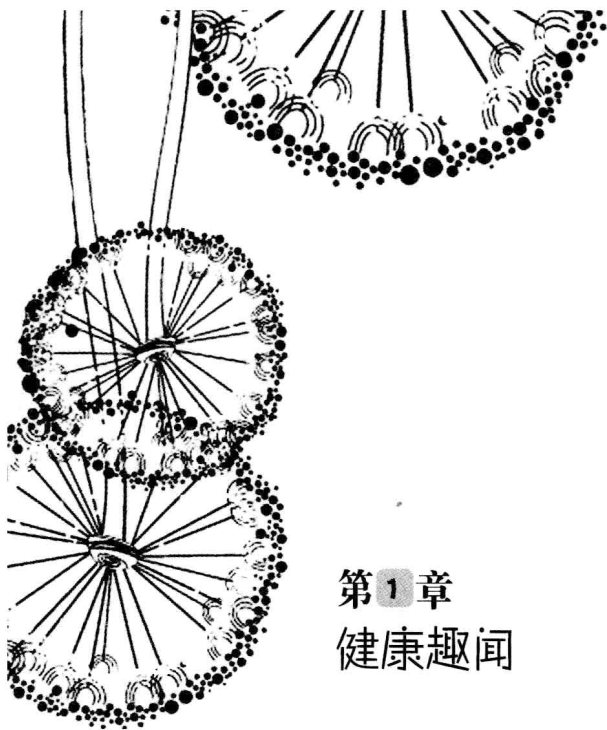
印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-2255-8

定 价：25.00 元

目 录

- 第1章 健康趣闻 / 1
- 第2章 健康谣言 / 22
- 第3章 健康知识 / 43
- 第4章 健康心理 / 79
- 第5章 健康乐活 / 99
- 第6章 健康男女 / 123
- 第7章 健康减肥 / 128
- 第8章 健康饮食 / 148
- 第9章 健康白领 / 171



第1章 健康趣闻

【妈妈越年轻，宝宝越长寿】美国芝加哥大学的研究发现，出生时母亲年龄如果不到25岁，他们活到100岁的几率是出生时母亲超过25岁的人的两倍。因为年龄越大的女性的卵子越容易存在缺陷，导致胎儿染色体畸形。

【接吻60秒，美容又减肥】接吻每持续一分钟，就能消耗身体中26Cal的能量。一个热情的吻会使面部29块肌肉处于紧张状态。换句话说，接吻可以被看作是一种有效的锻炼方式，它能够使皮肤更加光滑，预防皱纹，也能够加速血液循环。或许接吻的效果要比使用各种护肤霜或做面膜还要好一些。

【男性每天看漂亮女性几分钟可延寿4~5年】英国研究人员耗时5年对200名男性进行的一项实验发现，每天都能凝望漂亮女性的男性，血压相对较低，脉搏跳动较慢，心脏疾病也较少，

平均寿命可以延长4~5年。

【多痣女性更年轻】中国自古就有“美人痣”的说法。痣是细胞快速分裂所制造黑色素生成，一般从4岁开始形成，到40岁就退却，全身平均约30~40颗。日前英国科学家统计发现，身上愈多痣的人，样貌更年轻、肌肉更紧致、皱纹更少、骨骼更强健，甚至可以使女性看起来比实际年龄少7岁！

【吃得越好，性别越少？】现在很多女生都很“纯爷们”男生都很“纯姐们”，为啥呢？日前东京研究人员对16世纪以来男性与女性的头骨进行了分析，男性与女性在面部上的差异正在逐渐缩小，现代女性的头骨变大，外貌越来越接近男性。专家称，这种变化与相对较好的饮食和环境因素相关。

【爱穿丝袜？小心皮肤干燥！】天气回暖MM们就开始穿上各色丝袜秀大腿，展示傲人的身材没有错，不过，长期贴身穿着用尼龙等弹性纤维制成的丝袜，会影响腿部皮肤的正常呼吸，让皮肤发暗、变干、掉皮屑，美丽有代价哦。所以记得在洗澡后用一些乳液保湿，并且要尽量减少穿丝袜的时间。

【男性常与美女约会有害健康】爱跟漂亮MM约会？西班牙科学家提出一个让男人大跌眼镜的结论：常与美女约会有害健康！单独与美女仅相处5分钟，便会使人体的压力荷尔蒙——皮质醇水平升高。小量的皮质醇会让人变得机敏快乐，而长期的皮质醇水平提高会加重心脏病发生的危险，心脏不好不要见美女呦。

【骨骼会为身体补钙】警示：当体内钙含量不足时，特定的

激素就会分解骨质，从而提高体内的钙含量。你今天的钙摄入够了没？

【从肚脐看健康】肚脐是脐带剪断和脱落后形成的，中医称之为“神阙”。成人后因体内脏器的变化，肚脐形状也随之改变。健康的肚脐什么样？男性的肚脐，最好圆形下半部丰富、朝上，表明一个人的精力充沛，胃肠功能也较强；而女性肚脐最好丰盈并呈满月形，说明内分泌及卵巢功能较好。

【俊男靓女智商较高】上帝给了 Ta 这个，又给了那个，我淡定。相貌好的人智商比平均值高 14 分，研究人员发现：天生好相貌往往吸引漂亮又聪明者成为伴侣，孩子通常继承美貌和智慧，基因联系数代后将被强化。而不管是否考虑阶层、体型和健康，外表魅力与总体智力呈正面关联且男性关联更强。

【高跟鞋 7cm 是健康极限】高跟鞋不仅让女性受罪，还会成为伤害女性健康的致命凶器。聪明的女性，应该懂得一手紧抓美丽，一手紧握健康，为自己挑双合适而不仅仅美丽的鞋子。鞋跟不高于 7cm，以 3cm 的鞋高度最好，4~6cm 就已超出身体适宜保健的范围，7cm，更是健康极限。

【挑个健康的老公】虽然不奢求遇到歹徒时老公能撕下衣服变身超人，起码保护媳妇的能力还是要有的嘛：挑男人，胡须乌黑浓密，说明他血气足；牙齿滋润有光泽，是他肾气盛；耳朵向后抿，男人一定肾精足。这也算给广大相亲的剩女做个参考嘛。啥，嫌人家没房？回家洗洗看偶像剧去吧。

【生个胖娃娃，身体顶呱呱】女人什么时候最美丽？很多人都说，是在升格为母亲的时候。临床资料显示，女性的一生中如果有一次完整的孕育过程能增加 10 年的免疫力，这种免疫力主要是针对乳腺癌、卵巢癌等妇科肿瘤的，不生育的女性得不到孕激素有效地保护，容易发生激素依赖性疾病。

【你的内裤穿多长时间必须扔掉？】坦白地讲，内裤本身就是一个人的秘密。世界各国的微生物学家都对洗衣机进行过研究，一条脏内裤平均带有 0.1g 粪便，1g 粪便中含有 1000 万个病毒。为了身体健康和其他方面的安全，最好勤换内裤，最长不要超过 3 天，半年淘汰一轮。

【儿童肥胖症有可能“从娘胎里带来”】据新华网报道，日前美国乔治·梅森大学的研究人员对生活在美国不同地区的白人妇女、少数族裔中的拉美裔妇女及其总共数千名孩子进行跟踪调查，调查显示，母亲孕前体重会对孩子体重产生影响。

【手机细菌比马桶还多】近日英国某消费指南杂志挑选 30 部手机，发现它们平均携带有害细菌总数比随机检测的一个厕所抽水马桶手柄多 18 倍。另外该杂志先前一项调查还表明，电脑键盘、耳机等日常生活中常用物品都可能是细菌“扎堆”的地方。

【泳池里汗、尿与消毒剂混合可致癌】天气热了，身材好的 MM 想去游泳池里秀身材了吗？但千万要注意公德，可不要在泳池里嘘嘘，不然泳池中的有机物与泳池中的消毒剂混合在一起产生的化合物三氯甲烷，有致癌危险，怕怕了吗？

【舌头裂痕：你的真爱次数】你在意过舌头上小小的裂痕吗？在中医里，五脏都有自己的表现形式，舌就是心的表现。这个心，不是噗通狂跳的心脏，而是你为爱伤神的心绪。通常，伤过一次心，舌头上就有一道裂痕，而且伤心程度决定了裂痕的深度和长度。哇哈哈，想看看对象有木有前科吗？你懂的！

【同床共枕，烦恼得很?!】爱得死去活来时，非要搂着抱着睡觉，大半夜对方大腿抡过来都是幸福；等爱降温了，问题就出现了。有研究学者发现，人们在睡觉时的翻身、打鼾、磨牙行为都会干扰另一半的睡眠，而且还会带来心脏病、抑郁症等问题，甚至导致夫妻关系变紧张乃至离婚！爱Ta，就分床睡！

【拼酒靠基因】酒桌上有人“海量”千杯不倒，有人“不会喝”两杯即醉，差异在哪儿？除了后天“锻炼”，先天基因很重要！科学家发现人身上两种遗传基因决定酒量：一种分解酒精酶；一种调节饮酒带来的愉悦感。这就是为什么有人天生能喝，或者酒量大能遗传的道理。下回有人劝酒，我就说没基因，不喝了！

【做母亲让女人更聪明】女性什么时候最幸福？当然是做母亲的时候喽。最新研究表明，在怀孕、分娩和哺乳期间，体内激素分泌产生了剧烈变化，可能改变雌性的大脑：一些区域的神经细胞变大，另一些区域则出现了结构上的改变。这些变化会提高她们的空间记忆和学习能力。哟，嫌你媳妇傻？生个娃吧。

【坏习惯却能让你更健康】1. 合理发怒有益血压；2. 电子游戏帮你锻炼；3. 说点粗话缓解疼痛；4. 偷点小懒助你长寿；5. 短期压力增强记忆；6. 吵闹音乐激发脑力。切记，只能偶尔坏一

坏哦！

【看着太阳会打喷嚏？】鼻子特别痒、想打喷嚏又打不出怎么办？跑到屋外看太阳呗，打个“感光喷嚏”！人遇到强光的时候视神经会向大脑发出信号要求缩小瞳孔，而三叉神经感受到了这个信号以为鼻子受到了刺激、赶紧打个喷嚏来缓解。这是一种遗传性状，叫“ACHOO 综合症”。不是所有的人都有的哦。

【挠痒为什么越挠越爽？】瘙痒的感觉起因于瘙痒感受器（痒觉神经末梢）受到某些物质的刺激，这些刺激物质的作用一般与发炎、干燥有关，或者与眼睛粘膜或结膜的损伤有关。而挠痒会干扰瘙痒感受器传达的感觉，痛觉和触觉感受器被激活，于是瘙痒感被短暂地“关闭”掉了，所以你会忍不住的挠。

【爱吃醋的男人皮肤糙】吃醋是女人的天性？NO！爱吃醋的男人体内有较高的“冲动激素”，这种激素不光使人变得敏感，还会使人皮肤粗糙、皱纹提早到来。如果最近你的男人皮肤状况不好，想想看是不是你的某些做法打破了他的醋坛子？爱吃醋可不一定都是爱的深，说不定是小心眼，有木有！

【牙刷可能是你感冒的罪魁祸首】别看形状小巧，牙刷照样是细菌生长的理想温床！当你把它放在浴室，链球菌、葡萄球菌、流感病毒、单纯疱疹病毒和其他病原体都能在牙刷上存活下来。细菌爱潮湿，要避免“刷牙都会遭遇感冒”的惨状，就把牙刷放在透风处吧！它们很想跟你一起“吹吹风”。

【男人比女人更爱出汗】日本最近一项研究发现男人比女人

更爱出汗，而且在剧烈的运动过程中尤其如此。研究显示，在室温和运动强度相同的情况下，女性志愿者的出汗量只有男性的1/2，而且运动时间越长，这种性别差异就越明显。同时研究人员还发现，不论男女，越健康的人出汗越多，比不健康的人要多出60%。

【七年之痒是怎么回事】不仅仅是婚姻有七年之痒，我们的身体也是。人体的细胞会新陈代谢，每三个月会替换一次，随着旧细胞的死去，新细胞华丽诞生。由于不同细胞代谢的时间和间隔的不同，将一身细胞全部换掉，需要七年。也就是说，在生理上，我们每七年就是另外一个人。你就是你，但你也不是你了。

【无聊真能至死】当你整天喊着无聊死啦，你可知，人真的会无聊“死”么？英国研究人员发现，“无聊感强烈”者与感觉充实者相比，因心脏病或中风致死的可能性高出2.5倍，心脏病也与“无聊相关”，感觉“格外无聊”者的死亡可能性比感觉充实者高37%！不要再喊“无聊”啦，赶紧让自己充实起来吧！

【有信仰，更容易发福？】据西北大学的研究显示，体重正常的人中，经常参加宗教活动者比不信教的同辈人更容易中年发福，这个发福概率高2倍之多。不少研究者认为信仰与更长的寿命，更积极的心态，以及避免不良行为有关，“心宽体胖”，大概可以这么解释。当然，信仰可以有，好身材也不能丢！

【腹部“游泳圈”，真的能救命哦！】腹部那一圈圈肉真是让人愁！别烦恼了，最近科学家发现“腹部赘肉”或许对心脏病的治疗有所帮助。此事听起来确实有点“驴唇不对马嘴”，这赘肉

哪门子的功力，能对抗得了心脏病呢？可是医学家们就偏偏找到了门路，让“游泳圈”并非“一无是处”。

【味道，男人魅力加分点？】跟很多哺乳动物一样，人类也会闻味求偶。美国人发现，女性闻过叫做雄（甾）烯二酮（麝香味，存在男性汗液、唾液和精液中）的物质后，给男性做出的评价高于没有受到嗅觉刺激的女性。事实上这种物质仅通过嗅觉就可以影响女性荷尔蒙分泌。嗷嗷，男同胞们出门要喷香水哦！

【有些人天生不爱睡】失眠的人羡慕两类人：一种是随时随地都能入睡的大雄，另一种就是睡的少也不会累的精力“超人”。科学家发现，有的人天生睡得少，这是因为他们体内一个名为 hDEC2 的基因发生变异导致的。当然，每 100 个人中仅有 1-3 人会如此“不缺觉”——天生如此、羡慕不来，咱该睡还得睡！

【咖啡只给女性提神？】研究发现，如果女性喝过含咖啡因的咖啡，那她们在充满压力的情境下的表现会比男性更好。研究者让 64 名平均年龄为 22 岁的男女，在饮用过含咖啡因和不含咖啡因的咖啡之后，完成猜谜解题能力、协作记忆力、同性合作能力等多项测试，结果是男性在压力之下的总体表现不如女性。

【饮水量不足会变笨】英国科学家最新研究表明，如果人的饮水量不够，就会引起大脑灰质的缩小，从而增加大脑进行思考的难度。研究人员认为，只要持续出汗 90 分钟，大脑的缩小程度就好比衰老一岁的缩小程度，平均缩小量相当于衰老 14 个月的脑体积损耗量。为了让大脑正常轻松地进行工作，你该喝水啦。

【细胞爆炸可引发瞬间癌症】为什么一些身体健壮的人会突发癌症？也许是细胞爆炸的结果。爆炸后的细胞并不服软，它会锲而不舍的试图重建不可重组的染色体，最终与灾难性染色体组成到一起——这大大缩短了癌症进程。科学家解释说，X光和日晒可能是导致“瞬间癌症”的原因。

【高智商男性对伴侣更忠诚】男人对伴侣的忠诚度与智商有关，英国专家称，对伴侣比较忠诚的男性平均智商水平103，而不忠诚的男性平均智商为97，越是智商高的男性，越珍惜两性关系的专一性。智商高的男性更能抵御外界诱惑，因为他们大多能站在对方的立场考虑问题；相比而言，智商较低的男性则显得很自私。

【27岁开始变笨】别以为只有老了才会变笨！研究者对2000名18-60岁的男性和女性进行的7年调查，从逻辑推理、反应速度和空间想象力三项测试的结果来看，调查对象的得分首次明显低于之前的最高水平是在27岁。就是说人从27岁开始，综合智力水平开始走下坡路了！要不要趁着年轻多学点东西啊？

【遛狗运动量超过健身房】最新的研究显示，狗能让主人产生强烈的运动欲望，带着狗散步比主人自己散步的效率要高得多：遛狗人士每天遛狗2次，每次24分钟；每周所花时间是5小时38分钟。而无犬人士，分别去健身中心、散步、或是慢跑，平均起来，每人每周1小时20分钟。很多人甚至完全不运动！

【“橡皮奶嘴”能防止婴儿猝死】还记得《旋风小子》里叼奶嘴的释小龙吗？美国人研究发现，婴儿睡眠中使用橡皮奶嘴减少

了90%患婴儿猝死症机会：小小奶嘴挡住试图趴在枕头里的脸蛋，阻止窒息发生，让老爸老妈安心到天亮（半夜尿床不负责）。

【从手指长短看孩子偏科倾向】英国最新调查显示：男孩食指较无名指短，擅长数学；女孩的食指与数学能力关系不大，而是较短的无名指、预示着更好的语言能力。一些科学家认为：相对于无名指，食指愈短者，体内天生含有更高的荷尔蒙激素水平，看看你自己擅长什么呢？是不是仍有潜力没有被挖掘？

【世界上最怪异的疾病：Pica 异食症】异食症是一种生理以及心理并存的疾病，常见于儿童，患者有一种迫切进食非食物类物品的欲望，比如灰尘、玻璃、纸张、胶水。医学专家分析这是因为矿物质的缺乏造成的，不过现代医学界对于该疾病的诱发病因仍然没有定论。

【素食或许让你更长寿】想健康地活很久？长寿当然有秘诀：科学家发现果蝇长寿的关键是“减少特定蛋白质蛋氨酸的摄入量”，人类和果蝇某些基因具有相同的生物学功能，鉴于果蝇的很多发现适用于人类——那么减少肉类、鱼类或者某些坚果类食物的摄入量以及素食等方法或许就可以让人类长寿。

【接吻可治疗失眠】德国人发现，接吻是个好运动：接吻时嘴唇做剧烈运动（比如湿吻）、精神集中（闭眼啊）、心跳加速（经常还伴有面红耳赤），还能够阻止压力激素——“肾上腺皮质”激素的形成，有利于缓解高血压、高胆固醇、肌肉萎缩以及失眠症状。怎么样？睡前“啾儿”一个吧！

【不要嫁个打呼的老公】因为与打呼噜者同床可能失聪，据《华尔街日报》报道，世界上两家大型医学杂志的研讨结果显示，那些与打呼噜者同床的人经常会表现出身体疼痛、疲劳乏力和嗜睡症状，甚至还会有双耳失聪的危险。

【锻炼可提高记忆力】科学家对老鼠的实验发现，经常锻炼有助于提高大脑记忆力，锻炼身体甚至有可能增加新的脑细胞。美国《国家科学院学报》的一篇研究报告指出，经常运动的老鼠不但脑供血比不经常运动的老鼠大，而且还能新生长出一些负责记忆的脑细胞。

【秃顶的人爱得心脏病】研究发现，容易掉发的人，心脏病风险会增加 40%；额前脱发、发际线后退的人，心脏病风险会增加 28%。研究认为，男性脱发与睾丸激素分泌的多少有关，而睾丸激素的分泌会影响心脏细胞。

【指甲生长速度一样吗？】否。手指甲的生长速度大约是脚趾甲的 4 倍。生长最快的是中指。因为指甲生长速度和手指长度有关。最长的手指，指甲也长得最快。

【胖男人赚钱更多】美国某项调查显示，胖子赚钱更多。不过这结论仅限于男性，对于女性而言恰好相反。据说薪水最高的男人，其重量达到了 94kg。而女性方面却正好相反，瘦女人平均一年能够赚到 15572 美元，同时胖女人只能赚到 13847 美元。我想，这大概就是女人热衷于减肥，男人不屑于减肥的原因吧？

【人体中最大和最小的细胞】人体中最大的细胞是女性的卵

细胞，人体中最小的细胞是男性身体中的精子。一个卵子直径约为 60~150 微米，一个精子长度约为 3~5 微米；一个卵子的重量约为精子的 175,000 倍！

【每天用牙线能让你多活 6.4 年】牙线和心脏，看上去风马牛不相及，事实并非如此。据英国媒体报道，牙病对心脏的危害一点也不亚于高血脂。使用牙线可以预防口腔疾病，大大减少心脏病和中风的危险。为此，美国衰老学专家指出，坚持每天使用牙线，能让你多活 6.4 年。

【搓搓你的鼻子防感冒】季节交替之际，爱患感冒的你可以常搓揉鼻子，这样子能增强局部气血的流通，帮助肺脏滋润生养，预防感冒。

【没事吞吞口水】一个人时时口水充足，并且能将满溢出来的口水含在口中，再缓缓地吞咽下去，就会有滋润五脏，让肌肤细嫩，使人青春永驻、长命百岁的功效。别再乱吐口水了，那都是咱身体里的宝啊。

【张大嘴巴 a——a——a】每天利用空档时间，以最大限度张开你的嘴巴，一开一合牵动脸上全部的肌肉一分钟，就能达到加速颜面血液回流，延缓局部组织器官老化的作用，使头脑清醒、精神振奋。坐在椅子上，将嘴巴放轻松、有节奏地一开一合，每回做 30 次，约为一分钟左右，每天早晚持续各做一回合，美颜效果不是盖的。

【植物奶油危害堪比杀虫剂】氢化油，俗称植物奶油，有科