

最有效地医治生活方式病



健康忠告

500

例

JIANKANGZHONGGAO

主编 刘水平 杨云亭



陕西旅游出版社

健康是人生的第一财富

健康忠告

500

例

HEALTHY LIVING
THE BEST WAY



健康是人生的第一财富

JianKangZhongGao

500 Li



编委 崔志诚
万新平
杨惠敏

健康忠告



500 例

陕西旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康忠告 500 例 / 《健康忠告 500 例》编写组编. —1
版. —西安: 陕西旅游出版社, 2005.2

ISBN 7-5418-1225-0

I. 健… II. 健… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 010984 号

健康忠告 500 例

刘水平 杨云亭 主编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 武汉市佳汇印务公司印刷

880×1230 毫米 大 32 开本 18 印张 300 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 3001 — 5000 册

ISBN 7-5418-1225-0/R · 35

定价: 26.80 元

前 言

随着我国全面建设小康社会战略的推进，全国人民的物质文化生活和健康水平也得到空前提高。可是，在国人尽情享受现代文明成果的时候，我们的健康与生命也遇到新的威胁和挑战，过去已被控制的性病、结核病等传染病又死灰复燃；国民体质呈下降趋势，七成中国人遭遇亚健康威胁；特别是“文明病”即生活方式病正日益流行，1亿多高血压、5000多万糖尿病患者，每年新增肿瘤患者160万、高脂血症1500万、脑卒中250万，每小时有300人死于高血压和心脑血管病……慢性疾病患病率快速攀升，发病和死亡率居高不下；全社会性的提前老化、提前得病、提前残废、提前死亡的现象已成为威胁人民健康生活的突出问题，国人的健康形势相当严峻。

生活方式病缘何日益流行？其重要原因就是公众预防意识薄弱，健康知识匮乏和健康观念的落后。当前人们的生活水平开始进入小康社会，而生活方式仍停留在温饱阶段。如在饮食起居上，只注意吃饱吃好而不注重吃得营养，重进补而不重锻炼；工作时长期静坐，出行时以车代步；娱乐时常常通宵达旦，以及吸烟酗酒嗜好等等。这些平时不注意的细节，在历经

岁月积累后,将成为危害健康的最可怕和不可逆转的病因。因此,对人们进行健康教育,普及提高健康知识,倡导健康生
活理念,唤醒预防意识,逐渐养成健康的生活方式,最终在整个
社会人群中构筑坚实的防御屏障,防止生活方式病的流行,这
就是本书编写的宗旨。

编写中,我们本着一看就懂,一懂就用,一用就灵的初衷,
注重贴近百姓、贴近生活、贴近实践,精心挑选了 500 余例现
实生活中最普遍、最习以为常而又最影响健康的不科学生活
习惯和细节,从习惯嗜好、饮食营养、起居行为、衣着化妆、运
动锻炼、情绪心理和防病治病等七个方面,直面社会生活中的
陋习,既指出了不良生活方式的危害,又注重帮助人们树立自
我防病意识;既提醒人们关注健康呵护生命,又尽可能地提供
防病强体的知识。书中大量收集了养生保健的新理念、新方
法和新经验,内容丰富,语言通俗,具有很强的可读性和实用性。
我们真诚希望本书能成为广大读者预防疾病的“疫苗”、医治
生活方式病的良药和到达健康长寿彼岸的桥梁。

由于编者的知识水平有限,疏漏和错误之处在所难免,敬
请广大读者批评指正。

编 者

二〇〇四年十月



目 录

一、习惯嗜好类

- | | |
|-------------------------|----|
| 1.吸食毒品就是拥抱死亡 | 1 |
| 2.切莫在吞云吐雾中挥洒生命 | 3 |
| 3.被动吸烟也易患肿瘤 | 6 |
| 4.吸烟对青少年危害更大 | 7 |
| 5.莫让“二手烟”危害儿童 | 8 |
| 6.长期大量饮酒易患酒精依赖症 | 9 |
| 7.连续痛饮两夜可致脑部永久性受损 | 10 |
| 8.打麻将应有度 | 11 |
| 9.上网时间莫超过4小时 | 12 |
| 10.沉迷网络游戏害身更害心 | 13 |
| 11.看电视切忌时间过长 | 14 |
| 12.睡“懒觉”会因福得祸 | 15 |
| 13.经常熬夜会“熬”出病来 | 16 |

14.长期缺觉会使人变笨	16
15.睡懒觉不利于儿童生长	17
16.好习惯可终身受益	18
17.不健康习惯殆害无穷	20
18.当心办公室里的不良习惯损害健康	24
19.不良口腔习惯易导致儿童牙科疾病	25
20.时尚生活习惯易导致男性不育	26
21.小心恶习损秀发	27
22.睡前洗头易引发头部疾患	28
23.别让宠物传病给你	28
24.晚饭太晚易患肾、胆结石症	31
25.浓茶解酒危害大	31
26.老年喝浓茶更易患上骨质疏松症	32
27.保温杯沏茶危害大	33
28.当心“随身听”损伤听力	33
29.女性洗冷水澡害多益少	34
30.用暖气管里热水洗澡会引发多种皮肤疾病	34
31.逗留商场莫过长	35
32.靠空调消暑会惹上“空调病”	36
33.用嘴呼吸的习惯当纠正	36
34.小心生活细节损害大脑	37



二、饮食营养类

- | | |
|-------------------------|----|
| 35.平衡膳食有利健康 | 39 |
| 36.合理的饮食营养可以延年益寿 | 40 |
| 37.饮食营养能提高免疫力 | 43 |
| 38.儒家食养当借鉴 | 44 |
| 39.“金字塔”型的三餐结构不科学 | 45 |
| 40.学会饮食补养法 | 46 |
| 41.药补不如食补 | 47 |
| 42.进补应因人而异 | 48 |
| 43.进补不可乱补 | 50 |
| 44.照着“最佳食品榜”去享用 | 51 |
| 45.吃酸性食物过量是百病之源 | 52 |
| 46.谨防“癌从口入” | 54 |
| 47.情绪欠佳食物调 | 55 |
| 48.“吃”出免疫力来 | 56 |
| 49.警惕饮食中的致癌物 | 58 |
| 50.餐桌上的“搭档”可防病 | 60 |
| 51.美味佳肴不是人人都能吃 | 61 |
| 52.有益健康的食物要常吃 | 63 |
| 53.饥不择食伤身体 | 64 |

- 54. 让完美早餐走进生活 65
- 55. 早餐不宜干食 67
- 56. 早餐吃冷食会伤害胃气 68
- 57. 当心晚餐不当引发疾病 68
- 58. 常吃“宵夜”害处多多 70
- 59. 主食不足也有害 71
- 60. 进餐时不要犯忌讳 71
- 61. 学会看天吃饭 73
- 62. 科学偏食益健康 74
- 63. 食用粗粮莫过多 75
- 64. 杂食应有道 76
- 65. 滥食野生动物会引病上身 77
- 66. 当心火锅“涮”掉健康 78
- 67. 吃香喝辣会伤秀发 79
- 68. 时尚吃喝易招病 80
- 69. 贪吃冷饮会引发疾病 82
- 70. 切勿贪吃油条 83
- 71. 长期吃素不利健康 83
- 72. “五味”摄取要科学 84
- 73. 营养平衡讲究多 85
- 74. 过量进食会导致肥胖 87
- 75. 膳食营养莫犯“忌” 89
- 76. 当忌口时则忌口 91

77.科学饮水益无穷	92
78.饮水不要入误区	94
79.不该一起吃的食物别一起吃	96
80.饮食错配“鸳鸯”会得病	97
81.食品不能总是吃得太新鲜	100
82.“多渣食品”帮你“洗肠胃”	102
83.“天然食品”未必健康	103
84.警惕“多吃无害”的食品致癌	105
85.长期吃植物油也能引起疾病	106
86.食用油反复高温加热可引发多种疾病	107
87.喝红葡萄酒可防乳腺癌	108
88.适当吃肥肉对身体有益	108
89.健康饮食可防癌	109
90.喝骨头汤补钙作用不大	110
91.喝豆浆也有讲究	111
92.因时而食益健康	112
93.节制饮食有助于延年益寿	113
94.饮食不当诱发癌症	115
95.长期高糖饮食损寿命	116
96.疲劳时不宜立即进补高蛋白、高脂肪类食物	117
97.变质食品易伤身	117
98.高盐饮食害处多	118
99.不能这样吃蔬菜	119

- 100.吃蔬菜不当亦致病····· 121
- 101.菜篮子里面有良药····· 122
- 102.不同颜色的蔬菜要换着吃····· 123
- 103.吃野菜有讲究····· 125
- 104.科学洗菜有益健康····· 126
- 105.男性要学会挑着吃····· 127
- 106.吃水果要因人而异····· 128
- 107.学会吃水果····· 129
- 108.选择适合自己的蔬菜水果吃····· 131
- 109.橘子多吃也有害····· 133
- 110.吃西瓜也有注意事项····· 134
- 111.慎吃柿子····· 135
- 112.水果最好不要榨汁吃····· 136
- 113.食物是人体保健的灵丹妙药····· 137
- 114.让食物提升免疫力····· 138
- 115.果汁不能代替维生素C····· 139
- 116.儿童常吃膨化食品有害····· 140
- 117.儿童常吃洋快餐不利生长发育····· 141
- 118.儿童不可常吃干鱼片····· 142
- 119.儿童饮食有学问····· 142
- 120.吃爆米花当心铅中毒····· 145
- 121.儿童莫常喝饮料····· 146
- 122.慎吃色泽鲜艳的食品····· 147

123. 婴幼儿吃鸡蛋有讲究	147
124. 多食豆腐益健康	148
125. 豆制品并非人人都能吃	149
126. 吃鱼也需“忌口”	151
127. 经常吃海鱼当防水银中毒	152
128. 女性不宜长期吃素	153
129. 女性滥用滋补品可致乳腺增生	153
130. 女性营养缺乏易使脾气变坏	154
131. 孕妇更需讲究饮食	155
132. 孕妇营养过剩麻烦多	156
133. 有些食物孕妇不宜多吃	157
134. 煎蛋炸鸡可增加妇女患癌的危险性	158
135. 银发族饮食有学问	159
136. 老年人注意饮食保健可增寿	161
137. 食用辣椒不可过量	162
138. 警惕美食伤身体	162
139. 热冷同吃损伤胃肠道	165
140. 提前炒菜损失营养	165
141. 碘盐不宜“炸锅”	166
142. 长期饱食招祸患	166
143. 喝牛奶忌讳多	168
144. 喝酸牛奶好处多多	169
145. “五种人”最宜喝酸奶	171

146. 吃喝也有学问 172
147. 人造奶油要慎吃 173
148. 生吃龙虾容易引起肺吸虫病 174
149. 甲鱼肉并非人人皆宜 175
150. 吃蟹要忌嘴 176
151. 不要等到口干燥时再喝水 177
152. 不能啥水都敢喝 178
153. 清晨喝淡盐水不科学 179
154. 补水因人而异 179
155. 提防食品中的“隐蔽杀手” 181
156. 别让污染多的食物上餐桌 182
157. 喝汤也要吃“渣” 183
158. 科学饮茶益健康 184
159. 女性“特殊时期”慎饮茶 185
160. 饮料并非人人都能喝 186
161. 饮食应五味平衡 187
162. 体质虚弱的人不能多喝绿豆汤 188
163. 食用巧克力别失偏颇 189
164. 大补维生素弊端多 190
165. 食物补充微量元素效果好 191
166. 滥补微量元素可能诱发癌症 193
167. 啤酒好喝并非人人皆宜 194
168. 喝啤酒要因人而异 196



- 169.葡萄酒不要和雪碧兑着喝…………… 196
- 170.好皮肤可以吃出来…………… 197
- 171.剩菜打包弊端多…………… 199
- 172.冷米饭加热再吃容易患胃病…………… 200
- 173.食用水产品有禁忌…………… 200

三、起居行为类

- 174.合着生命节拍让生活更科学…………… 203
- 175.益寿延年先讲“和”…………… 205
- 176.刷舌头有益健康…………… 207
- 177.养生保健要重“四梢”…………… 208
- 178.换换思路更养生…………… 210
- 179.养生之道贵在健脑…………… 212
- 180.科学生活方式让你过百岁…………… 213
- 181.最佳姿势益健康…………… 215
- 182.洗手不能小视…………… 216
- 183.不重视毛巾卫生会染病…………… 217
- 184.洗发不能太随便…………… 218
- 185.别因为洗澡进医院…………… 219
- 186.洗衣粉洗手、洗头危害多…………… 220
- 187.用手机当防电磁辐射…………… 221

188.家用电器集中摆放可加重电磁辐射污染	223
189.低频磁场危害也须防	224
190.健康生活有忌讳	225
191.莫让卫生间成为家中污染源	226
192.警惕厨房藏污纳垢	227
193.当心马桶成为疾病之源	228
194.莫让室内空气污染成“杀手”	229
195.居室中的物理污染危害大	231
196.警惕室内生物污染	232
197.不可小看人体对室内空气的污染	235
198.室内缺湿度容易诱发疾病	236
199.莫大意儿童房间污染	236
200.厨房油烟易使人患肺癌	237
201.车内空气污染也害人	238
202.住得高对健康不利	239
203.切勿随便“拈花惹草”	240
204.室内养花过多弊大于利	241
205.当防“病从耳入”	242
206.莫用芳香剂净化室内空气	242
207.用锅不当危害健康	243
208.铝制炊具使用不当易引发老年痴呆	244
209.铁铝炊具不宜混用	245
210.不锈钢器皿不宜长时间盛放盐和酱油	246



211. 餐具、厨具应交替使用 246
212. 别让漂亮餐具毒人 247
213. 微波炉使用有讲究 249
214. 有些“习惯动作”不卫生 250
215. 涂改液使用要当心 252
216. 激光笔千万不能当玩具 252
217. 警惕漂亮奶瓶“毒”儿童 253
218. 当心键盘传播疾病 254
219. 当心患上“荧屏病” 255
220. 警惕新综合症侵袭都市人 256
221. 小心疲劳惹祸 258
222. 有效刷牙才能防牙病 259
223. 做饭时煤气火焰不要太小 260
224. 袋奶切莫直接用微波炉加热 260
225. 别把唾液当废物 261
226. 随意秋冻会惹病 262
227. 烈日曝晒可引起皮肤损害 263
228. 不要光脚穿鞋 264
229. 如厕看书易引发痔疮 265
230. 当心不经意的坏动作致病 265
231. 切不可把欣赏城市灯光作为一种休闲方式 266
232. 戴太阳镜要防“太阳镜综合症” 267
233. 变色镜不能人人戴 268