

全国保健类超级畅销书姊妹篇

细节



纪康宝◎主编

决定健康

健康生活的369个细节

细节决定健康 细节决定活百岁

细节成就健康 细节成就大未来

连续68周入选大众健康类畅销书排行榜！
系列图书累计销售超过600,000册！



化学工业出版社
米立方出版机构

全国保健类超级畅销书姊妹篇

细节



决定健康

健康生活的369个细节

细节决定健康 细节决定活百岁
细节成就健康 细节成就大未来



化学工业出版社
米立方出版机构

·北京·

对企业管理而言,细节决定成败。对健康而言,细节决定身体的平衡与稳定。身体需要细心呵护,你善待他,他也会善待你。冰冻三尺,非一日之寒;小节不重,耗损健康之体。

本书是继《细节决定健康》I、II之后,作者推出的又一力作。本书针对养生保健中的热点、重点和盲点问题,进行了大量的筛选和分析。全书涉及营养膳食、科学调补、生活起居、美容护肤、旅游娱乐、疾病防治、免疫抗衰以及排毒养颜、情绪调节等各个方面,全方位地关注你的身心和谐。

真正的健康,寓于平时对细节的点滴储蓄。只有关注健康的细节,并为之付诸行动,才能健健康康生活,快快乐乐工作,让你轻松拥有美好的生活品质。

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:健康生活的369个细节(白金版)/纪康宝主编. —北京:化学工业出版社, 2009.1

ISBN978-7-122-04265-1

I. 细… II. 纪… III. 养生保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第188557号

责任编辑:杨建忠 肖志明

文字编辑:王新辉

责任校对:周梦华

装帧设计:北京水长流文化发展有限公司

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷:化学工业出版社印刷厂

装订:三河市前程装订厂

880mm×1230mm 1/20 印张12½ 字数261千字 2009年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

本书编写人员

于娟 于良强 张迪 张俊 张莉 张建梅

前言

没有支付一分钱，我们每个人都免费得到了人生第一笔最珍贵的财富，这就是我们的生命。但是，有生命并不意味着幸福，幸福的意义在很大程度上，在于对健康的把握。生命因健康而美丽，因健康而充实。古今中外许多哲人都把健康视作人生的幸福，作为人生的追求。

中国古代哲人就有“爱以身为天下，若可托天下”及“修身齐家治国平天下”之说。

中国著名教育家陶行知说：“忽略健康的人，就等于在与自己的生命开玩笑。”

中国著名医学家吴阶平说：“健康不是一切，但没有健康就没有一切。”

古希腊喜剧作家米德说：“健康和聪明是人生的两大幸福要素。”

世界著名物理学家居里夫人说：“幸福的基础是健康的身体。”

德国哲学家叔本华说：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”

英国哲学家说：“健康是为我们事业和福利所必需的，没有健康，就不可能有什么福利和幸福。”

但是疾病却和生命一样古老，时时威胁着我们的健康。人类历史的每一个章节都写满了人类与疾病抗争的历史。即便是这样，人类也没有放弃对健康的追求，拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭是我们每一个人的愿望。

健康发展的历程也证明了，人类是健康的主宰，把健康寄托给上帝是愚昧的，寄托给医生是软弱的。只有自己掌握了健康的知识，积极主动地呵护它才是明智的，才是有效的。

在呵护健康的事情上，与那些必须做的事情相比，健康的细节问题最容易被人忽视。关心健康，就要关注细节。

我们应该从细节入手，远离那些不合理的生活习惯，如饮食追求“时髦”；给孩子吃“补偿式”晚餐；贪吃低脂食品；滥用进补食品等。树立科学合理的饮食、睡眠、运动生活方式，把健康的金钥匙紧紧握在自己的手中，拥有健康体魄的愿望就会早日实现。

本书着重介绍了与我们生活密切相关而又容易被忽视的369个健康问题，每个健康问题之后都附有一个细节叮咛，用通俗易懂的语言，告诉读者最实用的健康常识。

只要您能留心生活中的这些健康细节，就可以避免疾病缠身，就可以健健康康地生活，快快乐乐地工作，轻轻松松地度过每一天。

目录

Contents

1 第一章 饮食健康

——吃什么，怎么吃

1. 远离这些“时髦”的饮食习惯 /1
2. 饮食习惯也具有“传染性” /2
3. 饮食有禁忌，拯救你的胃 /2
4. 饮食不当易致感冒 /3
5. 吃“补偿式”晚餐不可取 /3
6. 和孩子一起关注早餐营养 /4
7. 食物配对，营养加倍 /4
8. “三多三少”巧吃防病 /5
9. 晚餐大量吃水果脂肪会堆积 /6
10. 贪吃低脂食品可能会增肥 /7
11. 面粉并非越白越好 /7
12. 吃火锅严把三道关 /7
13. 烤肉好吃，危害惊人 /8
14. “彩色食品”虽美，孩子不宜多吃 /9
15. 吃零食要讲究方法 /9

16. 夏天喝奶会上火是误区 /10
17. 喝水：你不可不知的三个误区 /10
18. 鸡蛋怎么吃营养吸收才能最好 /11
19. 可以燃烧体内脂肪的几种茶 /12
20. 红薯最好中午吃 /12

14 第二章 进补之道

——怎样进补最健康

21. 吃姜能滋补，补要因人而异 /14
22. 吃鱿鱼不发胖，吃墨鱼能滋补 /14
23. 吃补药也要看时间 /15
24. 吃补药时不宜饮茶 /16
25. 中药进补要对症 /16
26. 健康人不要随意进补 /17
27. 绿豆和中药不一定是“冤家” /18
28. 进补骨头汤，不是人人会补 /18

- 29. 走出“献血后要大量进补”的误区 /19
- 30. 三类“虚男”的冬季进补方案 /20
- 31. 壮阳四大“粥” /20
- 32. 男性补钙不宜过多 /21
- 33. 女性需补七大营养素 /22
- 34. 春季10时晒太阳有利于进补 /23
- 35. 常犯“春困”，应先滋阴 /23
- 36. 秋季“素补”数莲藕 /24
- 37. 冬季进补“四宜” /25
- 38. 冬补误区细细数 /25
- 39. 冬季滋补“黑”为主 /26

28 第三章 生活保健

——做自己的保健医生

- 40. 养生“一二三四五” /28
- 41. 读懂汤、糖、躺、烫好养生 /29
- 42. 乍暖还寒时，勿忘保暖防寒 /29
- 43. 夏季喝啤酒，谨记四不宜 /30
- 44. “上火”与食物中的“灭火剂” /30
- 45. 水果分寒热，夏补要小心 /32
- 46. 夏食冷饮有五忌 /32
- 47. 唇干惹人烦，可从吃中调 /33
- 48. “脚趾操”让你的“第二心脏”动起来 /34
- 49. 足浴有讲究，五类人不适宜 /35

- 50. “五步”呵护，让双手更健康 /35
- 51. 善待人体的四个“三角区” /36
- 52. 人到中年常揉腹，保健又治病 /37
- 53. 中年男人养生保健，远离四大“硬熬”的暗礁 /37
- 54. 及时方便，于己方便 /38
- 55. 保健品选择的六“看”法则 /38
- 56. 养生莫忘给体内消毒 /39

41 第四章 厨房养生

——锅碗瓢勺中有健康

- 57. 别让营养在厨房中流失 /41
- 58. “两妙招”留住绿色蔬菜营养 /41
- 59. 菜肴里放点醋，营养更健康 /42
- 60. 珍惜蔬菜的下脚料 /43
- 61. 熬汤的六个“科学细节” /43
- 62. 让葱姜蒜椒各司其职 /44
- 63. 捣碎吃蒜，科学方便 /45
- 64. 科学烹饪，预防豆角中毒 /45
- 65. 素菜怎样做最有营养 /46
- 66. 炒菜应在快出锅时再加盐 /46
- 67. 解冻食物不宜再冷冻 /47
- 68. 7种不可放进冰箱的食物 /47
- 69. 豆腐乳在吃前必须蒸15分钟 /48
- 70. 掌握巧洗“妙方”，饮食更健康 /48

71. 巧用厨房里的“药剂师” /49
72. 白醋清洗家居小窍门 /50
73. 别用消毒柜给陶瓷和搪瓷碗消毒 /50
74. 洗碗布每月要更换1次 /51

52 第五章 居家保健

——让家庭成为健康加油站

75. 开一盏灯陪你看电视 /52
76. 健康用手机牢记六个提醒 /52
77. 给洗衣机勤“洗澡” /53
78. 不宜洗澡的7种情况 /54
79. 痘痘脸蛋，这样清洗 /54
80. 做好口腔护理，可控制血糖 /55
81. 小小改变带来大健康 /55
82. 选果汁“四看”原则 /56
83. 挑选豆制品，一看二闻三掂量 /56
84. 买“样品”家具更环保 /57
85. 第一次装修应该注意的细节 /58
86. 居家除湿用好三宝 /58
87. 新家装修排毒三步曲 /59
88. 不可忽视的“卫生死角” /59
89. 不可在厕所里“忙中偷闲” /60
90. 无意伤腰的“五宗罪” /60
91. 大脑健康，与走路姿势有关 /61

92. 回家探望父母，留心生活细节 /62

63 第六章 睡眠健康

——睡眠中的养生法则

93. 睡眠“雷区”大排查 /63
94. 不是每个人都适合八小时睡眠 /64
95. 夏季午睡有讲究 /64
96. 睡眠不好小心“绝顶” /65
97. 失眠始于睡懒觉 /65
98. 睡醒后千万别做的四件事 /66
99. 真丝睡衣呵护你入眠 /67
100. 睡前泡泡脚，安神还保健 /67
101. 不可不知的“催眠”食疗法 /68
102. 有益于睡眠的8种自然疗法 /68
103. 准妈妈宜采用“左侧卧”睡姿 /69
104. 睡前饮杯醋，好处多又多 /69
105. 老年人应睡足、睡安、睡暖 /70
106. “黑白颠倒”的人如何调节睡眠 /71
107. 小心时差扰乱你的睡眠 /71
108. 该睡时则睡，该起时则起 /72
109. 睡眠是一项系统工程，把握细节，实现健康睡眠 /73
110. 走出睡眠认识的五5个误区 /73
111. 别把工作和烦恼带上床 /74

76 第七章 疾病用药

——防微杜渐，为健康上一把锁

- 112. 服用药物以三日为限 /76
- 113. 无副作用的药是不存在的 /76
- 114. “望闻问切”鉴别假劣药品 /77
- 115. 买药不可追求“时髦” /78
- 116. 都是用药惹的祸 /79
- 117. 用药勿求多和快 /79
- 118. 安眠药要“按需”服用 /80
- 119. 用药有先有后，老年人须留心 /81
- 120. “信心”亦是药物的重要效果 /81
- 121. 选择适合自己的维生素 /82
- 122. 用药也“男女有别” /83
- 123. 手足裂口，涂药不可见好就收 /83
- 124. 藿香正气品种多，看好剂型再用它 /84
- 125. 口服药物怎样服最科学 /84
- 126. 维生素宜饭后服用 /85
- 127. 仁丹伴你走过酷暑 /85
- 128. 老年人用药“四宜四不宜” /86
- 129. 看说明书，还是遵医嘱 /86
- 130. 疼痛，不可一忍再忍 /87
- 131. 不同的药物有不同的用药时间 /87
- 132. 久病也不能自医 /88

89 第八章 增强免疫

——“健康卫士”须细心照料

- 133. 长期不吃肉，免疫力降低 /89
- 134. 大豆，提高免疫力的最佳食物 /89
- 135. “五色膳食”改善免疫力 /90
- 136. 补鱼油有利于免疫养生 /90
- 137. 让你免疫力下降的六大坏习惯 /91
- 138. 运动过度，免疫力会下降 /92
- 139. 减肥不当，加速免疫力下降 /92
- 140. 提高免疫力的“简单”运动 /93
- 141. 保健食品，改善免疫力 /94
- 142. 调节免疫力的最佳中药 /94
- 143. 提高免疫力请洗冷水浴 /95
- 144. 做到六个“一”，提高免疫力 /95
- 145. 提高免疫力，夜间多听音乐 /96
- 146. 多吃胡萝卜，抵抗呼吸道疾病 /97
- 147. 春季增强免疫力，多吃韭菜 /97

99 第九章 延缓衰老

——抗衰老生活小细节

- 148. 抗衰老的10种最佳食物 /99
- 149. 早餐丰盛可防衰老 /99

- 150. 常吃香蕉, 预防眼睛过早衰老 /100
- 151. 3种越吃越年轻的黑色水果 /100
- 152. 未渴先饮抗衰老 /101
- 153. 让维生素挡住衰老的脚步 /102
- 154. 有氧运动抗衰老四步走 /102
- 155. 腹式呼吸好, 防病抗衰老 /103
- 156. 打哈欠伸懒腰, 轻轻松松抗衰老 /104
- 157. 别让你的大脑生锈了 /104
- 158. 抗衰老“勤”字应当先 /105
- 159. “忘年交”拨慢衰老的时钟 /105
- 160. 开车族缓解腿部早衰的秘诀 /106
- 161. 女性抗衰老, 重在养肾 /106
- 162. 定期献血可延缓细胞衰老 /107
- 163. 抗老防衰的常用中药 /107

109 第十章 排毒养颜

——做自己的排毒医生

- 164. 细节保养抚平你的鱼尾纹 /109
- 165. “眼部放松操”让你远离眼袋 /109
- 166. 熬夜后的养颜“圣经” /110
- 167. 刮痧, 痛并健康着 /110
- 168. 按照生物钟排毒, 作息要规律 /111
- 169. 排毒养颜宜喝的3款果蔬汁 /111
- 170. 排毒解毒, 身体平衡才能养颜美容 /112

- 171. 红糖排毒, 还你润白肌肤 /112
- 172. 春季给身体做个“大扫除” /113
- 173. “消毒食品”帮你排毒 /113
- 174. 黄瓜可排毒养颜 /114
- 175. 樱桃, 抗皱消斑的佳品 /115
- 176. 注意睡眠细节, 保证肌肤亮丽 /115
- 177. 通便“三”字诀, 让你一身轻 /116
- 178. 春秋冬季, 突击排汗选登山 /116
- 179. 让你容颜不老的食物 /117
- 180. 女性养颜, 内在调理是根本 /117

119 第十一章 心理保健

——情绪是最好的药

- 181. 不要把家当做“发泄场” /119
- 182. 靓丽的装扮改变你的心情 /119
- 183. 幽默是心理的“保健按摩师” /120
- 184. 远离影响身体健康的不良情绪 /120
- 185. 不要走入忧伤的死胡同 /121
- 186. 夏季要慎防“公路狂躁症” /121
- 187. 紧张是交通事故的“导火索” /122
- 188. 驱走心中的“老化情绪” /122
- 189. 好心情可预防血糖升高 /123
- 190. 零食, 调节情绪的好帮手 /123
- 191. 长吁短叹有益于放松身心 /124

192. “发呆”，排遣情绪垃圾的健康时尚 /124
193. 别让抑郁成了你的健康“杀手” /125
194. 别拿食物“欺负”你的胃 /125
195. 愤怒的3种不良表达 /126
196. 摆脱“信息焦虑综合征” /127
197. 甩甩手，消除精神紧张 /127
198. 淡化你的嫉妒 /128
199. 宽容是健康的“维生素” /128
200. 别做“完美主义者” /129
213. 有氧运动：让你的大脑健康又聪明 /137
214. “咬牙切齿”可健身 /137
215. 初学太极拳不可急于求成 /138
216. 让瑜伽打造你性感的小蛮腰 /138
217. 早秋锻炼，可防咽喉痛 /139
218. 爬楼梯并非适合所有的人 /139
219. 运动是分娩的促进剂 /140

130 第十二章 运动健康

——我运动，我健康

201. 教你几招不花钱的“健身法” /130
202. 运动时别上了“一日之计在于晨”的当 /130
203. 化纤袜：“运动脚”的好伴侣 /131
204. 爱运动，更爱肌肤 /131
205. 把握运动时的正确呼吸方法 /132
206. 剧烈运动后的五不宜 /132
207. 运动饮料：运动前后的最佳选择 /133
208. 运动前后不发胖的“吃法” /134
209. 步行：让30岁女性身心健康的运动 /134
210. 慢跑：中老年人时尚又简便的运动 /135
211. 锻炼的“黄金时间” /135
212. 保健运动：抓住起床前的9分钟 /136

141 第十三章 休闲旅游

——张弛有度，劳逸结合

220. 旅游是治疗亚健康的良药 /141
221. 假期出游细节须知 /141
222. 出游野炊有四忌 /142
223. 野外旅游遇意外不要慌 /142
224. 带上“细节叮咛”去旅行 /143
225. 旅途中“徒手可治”的4种病 /144
226. 假日谨防“出行传染病” /144
227. 假期旅游谨防“上火” /145
228. 旅游切勿忽视“小病” /145
229. 旅行时做好六大保健措施 /146
230. 老年人旅游的三不宜 /147
231. 外出旅行，以蒜为伴 /147
232. 旅游食品选择有“标尺” /148
233. 外出旅行应防晕动症 /148

234. 惊险游乐悠着玩 /149
235. 外出郊游, 慎饮溪水 /149
236. 旅行郊游, 当心“足部疲劳骨折” /150
237. 路边的野花不要采 /150
238. 旅途中多听“汽车音乐” /151

152 第十四章 男性健康

——细节决定男性健康

239. 男性健康的新拐角——44岁 /152
240. 中年男性如何预防秃顶 /152
241. 男人也不妨以巧克力“为伴” /153
242. 红辣椒, 前列腺癌的克星 /154
243. “男”言之隐, 一吃了之 /154
244. 性功能障碍≠肾虚 /155
245. 别让“强壮”蒙蔽了双眼 /155
246. 感情再深也不能一口“闷” /156
247. 当心过滤嘴“过滤”健康 /156
248. 憋醒也是一种病 /157
249. 男性睾丸也需经常自检 /157
250. 男性要警惕“精期”卫生 /158
251. 缉拿职业男性发胖的元凶 /158
252. 减掉“啤酒肚”, 魅力又健康 /159
253. 男性献血可防心脏病 /160
254. 男人护肾, 注意五大要素 /160

162 第十五章 女性健康

——细节决定女性健康

255. 让女性衰老的三大坏习惯 /162
256. 让女性保持年轻的金科玉律 /162
257. 别让随身手提袋变成细菌袋 /163
258. 远离不健康的穿着 /163
259. 小心你的钙被“偷” /164
260. 青春期女孩不宜与快餐为伍 /164
261. 适度饮红葡萄酒有助女性长寿 /165
262. 女性不宜喝茶的六个时期 /165
263. 活性水让你美到底 /166
264. 冷食, 让女性身体很受伤 /166
265. 与汽水饮料说ByeBye /167
266. 哺乳不正确, 小心患上乳腺炎 /167
267. 胆囊炎盯上了女性 /168
268. 当心丰胸产品的陷阱 /168
269. 扫除乳房上的健康“地雷” /169
270. 女人每天必须清洗的三个部位 /169
271. 女人养护好你的“第二张脸” /170
272. 化妆品使用不当惹祸端 /171
273. 蹲姿, 让女性健康又窈窕 /171
274. 女性爱唠叨有助于养生益寿 /172
275. 玉石常伴, 健康相随 /172
276. 正确使用女性洗液 /173

174 第十六章 性爱和谐

——细微之处增添“性”福

- 277. 性保健也要分“体型” /174
- 278. 别让便秘连累你的性生活 /174
- 279. 性生活频率也要因人而异 /175
- 280. 房事前莫忘洗洗手 /176
- 281. 新婚夫妇，请避开“坐床喜” /176
- 282. 安全套防病，并非绝对“安全” /176
- 283. 性生活应远离阴冷环境 /177
- 284. 生活太“现代”难得贵子 /177
- 285. 教你如何对付男性性衰老 /178
- 286. 走出避孕的三个误区 /178
- 287. 戒除破坏夫妻性和谐的4种不良性心理 /179
- 288. 蜜月期要合理安排膳食营养 /180
- 289. 五个不适宜性爱的时间 /180
- 290. 强身保健的性保健功法 /181
- 291. 远离损伤性功能的药物 /182
- 292. 有的食物是夫妻性爱的“拦路虎” /183
- 293. 当心房事为疾病亮起红灯 /183
- 294. 不要盲目使用情趣用品 /184
- 295. 产后房事要谨慎 184
- 296. 重视性生活之后的健康监护 /185
- 297. 性爱前后，不要过分贪凉 /185
- 298. 人到中年，房事养生讲究多 /186
- 299. 如何消除性生活后的疲劳 /186

188 第十七章 职场保健

——做办公室里的养生专家

- 300. 周末上闹市逛一逛 /188
- 301. 不妨做个“走班族” /188
- 302. 黑巧克力，加班族的伴侣 /189
- 303. 上班族要打好保“胃”战 /189
- 304. 饭后半小时再工作 /190
- 305. 睡高枕头=低头工作八小时 /190
- 306. 当心办公室里的心情“杀手” /191
- 307. 当心网聊综合征 /191
- 308. 减缓“网络焦虑”需转移注意力 /192
- 309. 练“米字操”可预防颈椎病 /192
- 310. 手机接通瞬间辐射最大 /193
- 311. 办公室对付春困五妙招 /193
- 312. 别让办公桌成为细菌“大本营” /194
- 313. 给白领的5个养生建议 /194
- 314. 职场男人，七项体检保健康 /195
- 315. 职业男性的五大烦恼 /196
- 316. 职场常赴宴，改变旧观念 /197
- 317. 工作疯狂，小心糖尿病盯上你 /197
- 318. 双休要把握“度” /198
- 319. 职场减压四大妙招 /198

200 第十八章 服饰美容

——穿出健康，穿出美丽

- 320. 食物外敷攻克黑眼圈 /200
- 321. 吃香喝辣，小心脱发 /200
- 322. 损伤头发的五个“凶手” /201
- 323. 啤酒是护发的好帮手 /201
- 324. 自我调制养颜美容茶 /202
- 325. 穿耳洞时应注意的事项 /202
- 326. 绣眉，悠着点 /203
- 327. 别把面膜当晚霜 /203
- 328. 滥用化妆品让你容颜受损 /204
- 329. 美白，你不可不知的三个误区 /204
- 330. 防晒霜，用前摇一摇 /205
- 331. 防晒更高效，食物来调理 /205
- 332. 水这样喝才有益于美容 /206
- 333. 鲜花美容自然又健康 /206
- 334. 凉鞋挑不好，两脚会遭殃 /207
- 335. 鞋子应该经常换着穿 /207
- 336. 小心高跟鞋“后遗症” /208
- 337. 内裤，夏季尿道炎的罪魁祸首 /208
- 338. 文身贴纸，酷后的伤有多深 /209
- 339. 低腰裤：美丽“冻”人不可取 /209
- 340. 鲜艳衣服：小心染料中毒 /209
- 341. 太阳镜弧度过大损害视力 /210

342. “睡眠操”带给你的美容惊喜 /210

212 第十九章 健康投资

——投资健康一小步，健康迈出一大步

- 343. 健康既要投资也要储蓄 /212
- 344. 慢生活，赎回自己的健康 /212
- 345. 别让压力“偷”支了健康 /213
- 346. 健康投资新理念：打疫苗 /213
- 347. 高额治疗不如廉价预防 /214
- 348. 休假是一种投资 /214
- 349. 外出旅游，别忘记买保险 /215
- 350. 如何购买人寿保险 /215
- 351. 健康投资不能只盯在保健品上 /216
- 352. 看病不一定要挂专家号 /216
- 353. 白领体检不要“抓大放小” /217

218 第二十章 健康管理

——做自己健康的CEO

- 354. 健康管理增添幸福筹码 /218
- 355. 健康管理让你远离“文明病” /218
- 356. 健康管理的内涵：治未病 /219
- 357. 别让健康理念误导你 /219
- 358. 为你的健康把把脉 /220

359. 定期体检，少花冤枉钱 /221
360. 体检报告妥善保管 /221
361. 定期清理家中“小药箱” /222
362. 青年人最忌透支健康 /222
363. 睡眠不可以储存和预支 /223
364. 慢性疾病不能“慢待” /223
365. 不妨做一个“休息”专家 /224
366. SOHO一族的健康风险 /224
367. 老年人生活节奏最好慢半拍 /225
368. 3种新方法呵护你的心脏 /226
369. 管理健康，留心疾病信号 /226

228 附录

附录一

- ☒ 亚健康状态自测 /228

附录二

- ☒ 常见健康问题的表现与生活干预 /229

附录三

- ☒ 健康标准 /233

附录四

- ☒ 各类人群的保健要点 /235



第一章

饮食健康——吃什么，怎么吃

饮食营养是健康的关键！我们要在日常生活中合理地调整自己的饮食结构和习惯，不但要吃出美味、吃出水平、吃出享受，更要吃出营养、吃出健康，轻轻松松做自己的饮食专家、营养医生。

1. 远离这些“时髦”的饮食习惯

如今，吃新、吃奇、吃异、吃野味等已经成为一种饮食时髦。然而，这些“时髦”的饮食习惯却在严重威胁着我们的健康。

(1) 生食“醉虾”

越来越多的人习惯把活蹦乱跳的虾放在酒中蘸一下食用，其实这种方法不卫生，有损身体健康。虾体上会有导致肝吸虫病的囊蚴，生食后进入人体，寄生于肝胆管中，约1个月后发育成成虫，即可开始排卵，引起肝吸虫病、黄疸等疾病，出现上腹饱胀、食欲不振等症状，严重者还可能因肝功能衰竭而死亡。因此，虾宜熟食，不宜生食。

(2) 喝茶追求新鲜

从营养学角度来讲，喝茶并非越新鲜越好。刚采摘下来不足1个月的新茶叶，因为没有经过一段时间的放置，某些对身体有不利影响的物质，如多酚类物质、醇类物质、醛类物质，还没有完全被氧化，长时间饮用这样的新

茶，有可能出现腹泻、腹胀等反应。

另外，太新鲜的茶叶对病人更不好，患有胃酸缺乏的人，或者有慢性胃溃疡的老年患者，新茶会刺激他们的胃黏膜，产生肠胃不适，甚至会加重病情。

(3) 价钱高的蔬菜不一定营养价值高

不少人上街买菜，以价钱高低作为蔬菜好坏的标准，往往以为价钱高，其营养价值也高。其实并非如此。蔬菜营养价值的高低，取决于蔬菜本身所含的铁、钙、钾、无机盐、维生素含量的多少，并不取决于价钱的高低。食用昂贵的蔬菜并不一定有营养。

细心叮咛

现在流行生机饮食（即“生食”与“有机”的饮食方式），但有些食物不宜生吃。生吃胡萝卜会造成营养大量流失；生吃红薯会使人产生腹胀感；生吃藕会造成肠损伤和溃疡，引发腹泻、消化不良等疾病。



2. 饮食习惯也具有“传染性”

你知道吗，人们的饮食习惯具有“传染性”！在青少年人群中尤为典型，那些患饮食紊乱症的青少年大多受周围环境的影响。

生活在居民饮食习惯较差地区的青少年，发生饮食紊乱的可能性要比其他地区高4%~10%。在青少年中，暴饮暴食、过度节食及滥用减肥药等饮食紊乱情形十分严重。人们的饮食习惯容易“结伙”，这种情况在城市、乡村都十分明显。饮食习惯传染的原因，主要来自同伴压力、共享信息及相互模仿等。

因此，在饮食习惯的培养上，必须学会“择邻而处”，经常与那些注重饮食健康的人在一起，在潜移默化中就能养成良好的饮食习惯。

细心叮咛

良好的饮食习惯，应遵循五个“宜”：宜早，清晨应该进些饮食；宜缓，进食时宜细嚼慢咽；宜少，饮食过量会损伤胃肠等消化器官；宜软，坚硬食物不宜消化；宜淡，多吃淡味，有益于健康。

3. 饮食有禁忌，拯救你的胃

饮食习惯是消化系统健康的关键，针对各种胃不适症状，遵守不同的饮食宜忌，可帮助胃部复原。

(1) 胃炎、胃溃疡：避免粗纤维食物

症状：上腹部闷痛、食欲不振、恶心腹胀、嗝气、厌食和体重减轻等，急性者明显感到腹部刺痛、灼痛，甚至恶心呕吐，必须尽快就医。

拯救措施：在医生指导下禁食，再循序渐进地恢复饮食。平时要避免烟、酒、咖啡、茶、辛辣等刺激性食物。避免粗纤维食物，以免食后摩擦脆弱的胃壁，使伤口更难愈合。空腹时不要喝可乐等碳酸饮料。

(2) 胃食道逆流：少吃甜食及油炸、高脂食物

症状：打嗝、食道痉挛、吞咽困难、烧心与灼热感，甚至引发食道溃疡或上皮黏膜细胞病变，最后演变为食道癌。

拯救措施：日常饮食中要注意观察哪些食物最容易引发不适，并减少摄取，以免症状加剧。少吃甜食及油炸、高脂食物。空腹时不吃酸性食物，如柑橘类水果、醋等，以免胃酸大量分泌。少吃难消化的糯米及芹菜、竹笋等粗纤维和动物的筋皮部位，以免使逆流症状更加严重。

细心叮咛

肠胃不好时饮食以温和为原则，必须避免刺激性和油腻食物，烹调方法以蒸、煮为佳。