

谁给我们健康——健康靠自己！
走出亚健康健康，迈出健康第一步。



谁

动

了

我的健康



OUT OF THE PHYSIOLOGICAL
SUB-HEALTH
走出**生理**亚健康 于帆 鹿萌 主编

农村读物出版社

谁动了

我

的健康

——走出亚健康

于帆 鹿萌 主编

Shui Dongle
Wo de Jiankang

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我的健康·走出亚健康健康/于帆, 鹿萌主编.
北京: 农村读物出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-5048-5177-2

I. 谁… II. ①于…②鹿… III. 保健—普及读物 IV.
R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204166 号

责任编辑	张丽四
出版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发行	新华书店北京发行所
印刷	北京山润国际印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
印张	17.75
字数	330 千
版次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月北京第 1 次印刷
印数	1~6 000 册
定价	26.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编：于 帆 鹿 萌

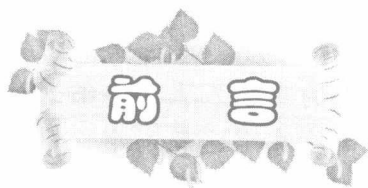
编写人员：吴玉梅 傅卫卫 王春霞

于风莲 曹烈英 于国锋

刘 梅 袁建财 晏 丽

李昊轩 张伟超 赵 彦

周 婷 陈海涛



轻松、舒适、方便、快捷，是我们对生活的一个向往，也是人们千方百计地想要改善自己生活的一个重要原因，从爱迪生发明了电灯起，越来越多的发明创造走进了人们的生活，不管是家用电器还是家具装饰，亦或是卫生用品、美容饰品，这些“物件”对于现代人来说，已经是家庭生活中不可或缺的“一分子”，并拥有各自的优势。

可是，随着电视、电脑、手机、沙发等的普及，原本应该更加轻松舒适的人们，身体却相继出现各种问题，有的并不明显，像眼花、耳鸣、头晕等；有的却比较显著，像皮肤湿疹瘙痒、失眠、神经衰弱、头疼、手足疾病等。

到底是什么让人们频频出问题呢？

大量的科学研究和事实都告诉我们，事物都具有两面性：电视、冰箱、饮水机、手机等不仅是提高生活质量的“舒适品”，同时也是造成身体不适的“罪魁祸首”，不少人到医院检查，往往毫无所获，其实这些病症都是身体亚健康的反应。

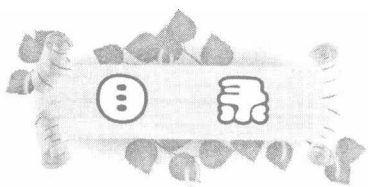
健康与不健康一直是判断身体状况的标准，但是随着生活、科技的不断发展，越来越多的人开始徘徊在健康与不健康之间。通常来说，本身并没有疾病，却常觉得身体不适，到医院也发现不了什么问题，这种状态就是亚健康。或许很多人认为，既然没有病，这些小症状就不必理会，反正也不会出大事，这种想法虽然在表面上看似很有道理，却是非常危险的。试想一下，一滴水看起来并不多，如果不断地滴下去，早晚有一天水桶就会溢出来；同样，疾病也是如此，一个又一个小症状看起来没有什么，但是当小症状不断累积后就有可能成为致命的疾病。

由此可见，亚健康就是大疾病即将来临的前兆，如果忽视它就会



造成很严重的后果。因此，对于处于身体亚健康状态的人来说，一定要积极地找出身体不适的原因，然后根据具体原因进行身体调理或者治疗。

本书从我们身边常见的事物入手，详细列举了每一件物品可能对人体造成的危害，并从健康常识、专家建议以及日常防治等方面，进行了准确、科学、全新的诠释。这些危害与“健康秘诀”，我们原本是视而不见、见而不知的，但是读过此书后，会立刻让你恍然大悟。我们应该学会正确使用每一件生活用品，养成良好的生活习惯，在最大程度上甩掉亚健康的沉重包袱，尽可能地享受现代科技给生活带来的乐趣。



前言

一、电视	1	健康乘坐电梯小常识	28
电视对健康的影响	1	医学专家忠告	28
健康看电视小常识	2	保健知识链接	28
医学专家忠告	2	七、空调	31
保健知识链接	3	吹空调对健康的影响	31
二、电脑	6	健康使用空调小常识	32
使用电脑对健康的影响	6	医学专家忠告	32
健康使用电脑小常识	7	保健知识链接	33
医学专家忠告	7	八、冰箱	37
保健知识链接	8	使用冰箱对健康的影响	37
三、手机	11	健康使用电冰箱小常识	38
手机对健康的影响	11	医学专家忠告	38
健康使用手机小常识	12	保健知识链接	39
医学专家忠告	12	九、微波炉	42
保健知识链接	13	使用微波炉对健康的影响	42
四、汽车	16	健康使用微波炉小常识	43
开车对健康的影响	16	医学专家忠告	43
健康开车小常识	17	保健知识链接	44
医学专家忠告	17	十、打印机、复印机、传真机	48
保健知识链接	18	使用打印机、复印机和传真机	
五、飞机	22	对健康的影响	48
乘坐飞机对健康的影响	22	健康使用打印机、复印机和	
健康乘坐飞机小常识	23	传真机小常识	48
医学专家忠告	23	医学专家忠告	49
保健知识链接	24	保健知识链接	49
六、电梯	27	十一、耳机	53
乘坐电梯对健康的影响	27	戴耳机对健康的影响	53
		健康使用耳机小常识	54



医学专家忠告	54	保健知识链接	93
保健知识链接	54	十九、饮水机	96
十二、游戏机	57	使用饮水机对健康的影响	96
玩游戏机对健康的影响	57	健康使用饮水机小常识	97
健康玩游戏小常识	58	医学专家忠告	97
医学专家忠告	58	保健知识链接	98
保健知识链接	59	二十、厨房油烟	99
十三、光源	62	厨房油烟对健康的影响	99
光源对健康的影响	62	健康烹饪小常识	100
健康避光小常识	63	医学专家忠告	100
医学专家忠告	63	保健知识链接	101
保健知识链接	64	二十一、浓茶	104
十四、音响	67	喝浓茶对健康的影响	104
音响对健康的影响	67	健康喝茶小常识	105
健康听音响小常识	68	医学专家忠告	105
医学专家忠告	68	保健知识链接	106
保健知识链接	69	二十二、盒饭	108
十五、电磁炉	72	吃盒饭对健康的影响	108
使用电磁炉对健康的影响	72	健康吃盒饭小常识	109
健康使用电磁炉小常识	73	医学专家忠告	109
医学专家忠告	73	保健知识链接	109
保健知识链接	74	二十三、西式快餐	112
十六、电热毯、电暖器	78	吃西式快餐对健康的影响	112
使用电热毯、电暖气取暖		健康吃西式快餐小常识	113
对健康的影响	78	医学专家忠告	113
健康使用电热毯、电暖气		保健知识链接	114
小常识	79	二十四、染发、烫发	117
医学专家忠告	79	染发、烫发对健康的影响	117
保健知识链接	80	健康染发、烫发小常识	118
十七、洗衣机	85	医学专家忠告	118
使用洗衣机对健康的影响	85	保健知识链接	119
健康使用洗衣机小常识	86	二十五、文身	121
医学专家忠告	86	文身对健康的影响	121
保健知识链接	87	健康文身小常识	122
十八、电风扇	91	医学专家忠告	122
吹电风扇对健康的影响	91	保健知识链接	122
健康使用电风扇小常识	92	二十六、麻将	126
医学专家忠告	92	打麻将对健康的影响	126

• 3 •

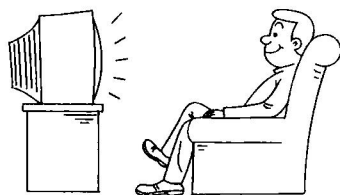


• 4 •



一、电 视

看电视如今已成为众多家庭的“必修课”，人们经常会遇到：孩子沉浸在卡通片和儿童剧里，老人沉迷于戏剧、肥皂剧中，中青年“抱着”电视看大片、看世界杯、看 NBA 等体育比赛，这些在每个家庭都会“上演”的生活片段正成为有损人体健康和引起各种疾病的温床。



电视对健康的影响

(1) 长期盯着荧光屏，眼球充血，眼角干涩，眼睛周围的肌肉长期处在紧张状态，由此促发视力下降、近视等眼病。

(2) 电视荧屏上存在着大量的、有集尘作用的静电荷，灰尘会借光的传递射向人的面部，使皮肤产生变化甚至受到伤害。

(3) 看电视姿势不当，如歪头、斜倚、侧卧等，久而久之使颈部经常维持在过伸或过屈的姿势上，易于引起颈部软组织劳损或颈椎病。

(4) 情感起伏大的观众，易随电视节目的情节起伏而过于兴奋、紧张或悲伤，引起心跳加快、血管收缩，易诱发心脑血管疾病。

(5) 一般来说，正常人谈话时声音的强度为 35 分贝左右，而电视节目的声音强度常达 90 分贝，电视中歌曲的声音强度高达 118 分贝左右。所以，长时间看电视的人易出现听力降低。

(6) 吃饭不专心，为了赶看电视节目，晚饭总是狼吞虎咽，或者端着饭碗边吃边看，这样胃液、胆汁和胰液等消化液的分泌会减少，会发生消化不良和胃肠功能紊乱，诱发胃病。

(7) 边看电视边吃糖果、点心等零食，造成热量过剩而引起肥胖症，以大肚皮最为严重。

(8) 长期不活动，腿部静脉受压，静脉回流不畅，可引起小腿水肿、麻木等。



(9) 看起电视来不让别人打扰，将大量的电视信息不断地渗透到自己的性格、行为中去，致使养成孤独、不愿与人交往的习惯，即“电视机孤独症”。

(10) 长时间、近距离地观看电视，尤其是大屏幕彩电，会使身体受到射线的伤害，尤其是胎儿、婴幼儿对此的敏感程度更要比成人高几十倍。

健康看电视小常识

(1) 看电视要有节制，看电视时间不要太长，尤其是老年人和儿童，应将看电视时间控制在日平均1小时左右。

(2) 看电视时应开窗，保持室内空气流通。

(3) 电视机摆放的高度要合理，其高度最好与视线处于同一水平。一般来说电视机的高度不要超过1.3米，因为坐在椅子上的视平线高度一般为男子1.18米、女子1.11米。

(4) 看电视的距离要适当，一般地说，以距荧光屏长度4~5倍远的地方为宜。

(5) 看电视最好坐在椅子上，高低要适中。同时，要注意看电视的姿势，既不能仰着看，也不能躺着看，应该端正坐看。

(6) 看电视时宜开盏灯，以5~8瓦的日光灯或台灯为宜，且以侧射的红色灯光最好。此外，电视不要开得太亮或太暗。

(7) 当电视屏幕图像变得模糊、出现闪烁、或快速运动画面时应立即闭眼休息或回避。

(8) 当连续观看电视超过一定时间时，宜站立起来活动一下身体，并闭目养神片刻。

(9) 看电视时应尽量不吃或少吃零食及点心，进餐时不宜观看电视。

(10) 看完电视后要洗脸、手及皮肤裸露的部分。

医学专家忠告

(1) 中医认为“久视伤血”，因此，对于常看电视的人，一定要常吃一些能够补血的食物、药膳和药物，如大枣、当归、枸杞、菠菜、胡萝卜、牛奶等。

(2) 茶叶中含有多酚类物质，能吸收放射性物质锶；茶叶中的脂多糖，对造血功能也有明显的保护作用，故有专家称其为“电视饮料”。宜在观看电视期间适量饮茶。

(3) 电视性癫痫是反射性癫痫的一种，患者最好不看电视。

(4) 一旦患上电视皮肤病，脸上出现斑疹，可每天用醋浸泡过的鲜姜轻擦几



次，多数斑疹几天就可消除。

保健知识链接

边看电视边健身

吃饱饭后看电视，既影响食物的消化吸收，又会有发胖的危险，未免得得不偿失？在这里我们向你推荐一套健身动作，可以让你保持苗条的身材。这套健身操运动量适中，不会打扰你看电视的好心情。除此之外，健身操还被分成两部分，一部分适合看电视时做，另一部分可以在广告时间做，让你一分钟都不耽误，在休闲中享受健身的乐趣！

动作1：看电视剧时做的动作

风吹树式：身体自然站直，将左手臂向上伸举，并随着身体向右侧弯曲至最大限度，头部一定要保持向前看的姿势，保持这个姿势停止3秒钟，换右臂重复相同动作；重复两次后，将双臂高举过头顶，十指相握，保持背部挺直的同时抬起脚跟，双臂随着身体向左侧或者右侧弯曲到最大限度。重复动作直到广告时间。

广告时间

1. 水平式：趴在沙发上，双臂屈肘成垂直角度，使上臂和手掌紧贴沙发表面；然后将双腿伸直，脚趾紧贴沙发。此时身体保持水平，缩紧小腹、挺翘臀部，保持这个姿势10秒钟，放松身体后重复动作，直至电视剧重新播放。

2. 挺进侧弯式：左脚踏在椅子上，大腿与小腿之间呈垂直角度。双手各持一个装满水的塑料瓶，腰部、头颈部保持不动，将左臂慢慢抬起伸直，并利用水瓶下坠的力量向身体右侧弯曲。保持着个姿势两秒钟，左臂回到起始位置，然后换右臂重复相同的动作。每组练习15~25次。

动作2：看电视剧时做的动作

靠墙侧举：站在墙壁前，后背紧贴墙面，双手各持一个哑铃。将身体慢慢向下滑落，直至膝盖屈曲垂直，然后掌心向前缓缓将哑铃侧向上举起，直到与肩膀平行。停留1秒钟，再缓缓地放回原位。重复相同动作15~20次。

广告时间

1. 高抬腿踏步：按照右腿、左腿、右腿的顺序原地踏步3次；然后向前踏步3次，再向左踏步3次，依次方法向后、向右踏步。踏步时应尽可能的抬高膝盖，注意身体要保持挺直。

2. 仰卧抬足：仰卧在垫子上，双手自然平放在身体两侧，掌心贴在地板上，



□□□

上身保持绷紧。深吸一口气，将双腿抬起后屈膝，使上身、大腿与小腿成垂直角度，小腿与地面平行。然后深吸一口气，将左腿向上抬举，与地面成垂直角度，脚尖绷紧。保持这个姿势 10~60 秒，换右腿重复相同动作。

Part 3: 看电视剧时做的动作

单脚蹲：双脚分立站好，将左腿向后迈一步，同时脚跟抬起，用脚趾撑地。双臂同时向两侧伸展，直至与肩同高，并将右腿屈膝 45 度。保持这个姿势，上身微微向前倾，左腿随着身体的前倾而向后活动，同时双臂从后向前划，并在胸前靠拢，手掌相对。保持这个姿势 10 秒钟，然后右腿下蹲后再伸直，重复 10 次。另一侧重复相同动作。

广告时间

1. 变形仰卧起坐：回到卧室中躺在床上，将臀部以下的身体留在床外，双臂伸直放在身体两侧。将双腿屈膝，使大腿悬空在腹部上方，腹部用力的同时双腿慢慢向前伸直。脚趾向上绷紧，使身体成一条直线。保持这个姿势，将双手相握放在脑后，尽量抬起肩膀，使腹部肌肉再次收紧，重复 5 秒钟。将大腿慢慢放下，休息片刻，重复相同动作 2~3 次。

2. 坐姿健身：盘腿坐在垫子上，膝盖尽量外展，脚跟尽量靠近大腿内侧。颈部垂下，身向前屈，直至双肘撑地呈跪拜状。保持这个姿势 5 秒钟，起身重复 5~10 次。

动作4: 看电视剧时做的动作

提拉哑铃：坐在垫子上，手臂各持一个哑铃，自然垂直于身体两侧。双臂肘部分别向外侧展，使前臂平行于胸前，呈一条直线，两拳相对、拳心向下。保持这个姿势 3 秒钟，然后将手臂慢慢平落至小腹部位，小臂然后继续重复“抬起——落下”的步骤，共 15 次。

广告时间

1. 身体屈曲：双脚向左右分开约 150° ，脚尖尽量向上翘，身体保持挺直。双手向下落直至触地，然后将触地的双手向前滑，上身也向前屈曲，使下腹、胸部、头部依次靠近地面。

2. 展臂式：双脚并拢，双手自然下垂于身体两侧。双手拇指相扣，手臂高举过头顶，并用手臂的力量带动上身向后仰。后仰的同时，收紧臀部和腰部肌肉，并将髋部慢慢向前推。

3. V 形悬体：身体平躺在垫子之上，双腿绷直，双臂自然放在身体两侧。将绷直的双腿向上抬起伸展，与地面保持 45° 时停止。保持这个姿势，并注意身体重心区的平衡，将双臂朝天花板举高伸展，并将头部和肩膀抬离垫子，同时将下

电视保健操

眼睛闭着、放松，坐在离一盏明亮的灯约 15 厘米远的地方。轻轻地摆头，从一侧到另一侧，使眼睛沐浴到温热的灯光 10 分钟。然后把拇指放在太阳穴上，用食指第一和第二关节间的指腹，平稳地触压眼窝上缘和眼窝下缘，进行方向是从鼻子往太阳穴。

前后活动脖颈：将脖颈充分地向前后弯曲，向前要达到胸部，向后时也要让颈部深深地弯曲，让头部和地面达到平行。

全方位转动脖颈：用头部画大圈带动脖颈，向右转完，再向左转。用双手内侧手掌和指肚部位交替从锁骨向上轻拉至下巴，这个动作从颈部一侧开始移动到另一侧，重复做6~8次即可。

两手紧按大腿根部的前面，用力向下摩擦，经膝盖骨擦到足踝，然后反转小腿后面向上回擦，至大腿根部后面。这样如此摩擦 36 下，再以同样的动作，摩擦另一条腿 36 下。



二、电 脑

古人云：“宁可食无肉，不可居无竹”。但是对现代人而言，“不可居无竹”的时代已经过去了，电脑才是生活、工作中的中心所在。不管是工作、学习还是娱乐，只要一台电脑就能够全部搞定，成为人们最得力的助手，可是，这种“流水式的作业”却往往会给身心造成永久性的伤害。



使用电脑对健康的影响

(1) 长时间注视电脑屏幕，眼睛血液循环会减慢，出现双眼发红、灼热、干涩等症状；视网膜上的视红紫质会被严重消耗，容易诱发白内障、角膜炎、青光眼等症。

(2) 电脑屏幕会减少负离子的数量，长期处在这种缺少负离子的环境中，就会感到气闷、沮丧，情况严重时头部还会剧烈疼痛。

(3) 电脑屏幕存在着大量静电，容易聚集灰尘，造成皮肤“呼吸不畅”，对脸部、手部以及裸露在外的皮肤都会造成伤害。

(4) 坐姿不当，如驼背、歪颈等，容易造成肌肉骨骼系统的疾病隐患，尤其是腰部、腕部、颈椎和肩肘等部位损伤更严重。

(5) 电脑在运行时会释放臭氧气体，造成呼吸困难，还会严重损坏心肺功能。

(6) 长期使用电脑来替代头脑的记忆功能，大脑功能会出现严重退化；常使用电脑打字会导致人们提笔忘字，患上“失写症”。

(7) 坐在电脑前时间过长，双腿血液循环不通，跷二郎腿更易于造成静脉受压，引起腿部发痒、水肿、麻木或者胀痛。

(8) 人体正常能承受的持续性声音强度为 35 分贝，而一台电脑发出的噪音高达 60 分贝，当多台电脑同时工作时，发出的噪音会对人耳造成损伤，使听力下降。



(9) 边操作电脑边吃东西，又缺乏运动锻炼，不仅会导致病菌入口，还会造成肥胖、痔疮、血压增高、脱发、食欲异常、内分泌失调等。

健康使用电脑小常识

(1) 连续面对电脑的时间不宜过长，每工作两小时应休息 10 分钟，闭目养神或远眺窗外风景，尽快消除眼睛疲劳。

(2) 电脑桌不宜直接面对窗台，白天最好放下窗帘，使房间适当变暗。

(3) 电脑的摆放要适当，尽量不将显示器背面朝着有人的地方；显示器的屏幕应当略向上倾斜，高度与人坐直时的视线保持水平，屏幕的中心应当比眼睛低 10 厘米左右。

(4) 眼睛应当与屏幕保持一定的距离，一般地说，50~80 厘米的距离是最合适的。还应注意的是，眼睛与电脑两侧及后侧的距离也不应当少于 120 厘米。

(5) 键盘摆放位置应比一般桌面低 6 厘米左右，同时还应当调整键盘的倾斜度。

(6) 操作电脑时，背部和颈部应当挺直，紧靠椅背，不要歪着身体或者向前倾斜。同时双脚自然着地，双腿略微分开，不要交叉双脚或者翘二郎腿；女性尽量换上舒适的平底鞋，尽量少穿高跟鞋。

(7) 电脑启动后应当打开窗户，多注意通风，宜在电脑桌下摆放绿色植物或一盆水。

(8) 经常清洁键盘，使用键盘后应先洗手再吃东西，离开电脑时最好用毛巾将键盘遮盖好。

(9) 操作电脑时不宜吃零食，进餐时也不宜看电脑。

(10) 使用电脑前最好涂上有防辐射功能的乳液，同时应当勤洗脸。

医学专家忠告

(1) 孕妇每周使用 20 小时以上的电脑，流产率会增加 80%，还可能会导致胎儿畸形。

(2) 经常在空气干燥、不流通的环境中使用电脑，眨眼次数减少，使泪液蒸发加速，这是造成干眼症的主要诱因，因此当眼睛出现干涩、肿胀的时候，将毛巾用稀释的红茶水煮过后敷在眼睛上几分钟，对预防干眼症有不错的疗效。

(3) 未成年人使用电脑时间过长，不仅会促发近视，还会因为睫状肌和眼外肌处于高度紧张状态、眼球曲率增加、眼轴拉长等原因引发视网膜脱落，因此，家长最好让孩子每天多喝绿茶或者吃一些能够保护眼睛的蔬果，如橘子、胡萝卜、南瓜等。