

达知
365

知书达礼

典藏

崔钟雷 编

全国知名医学博士王玉学倾情推荐



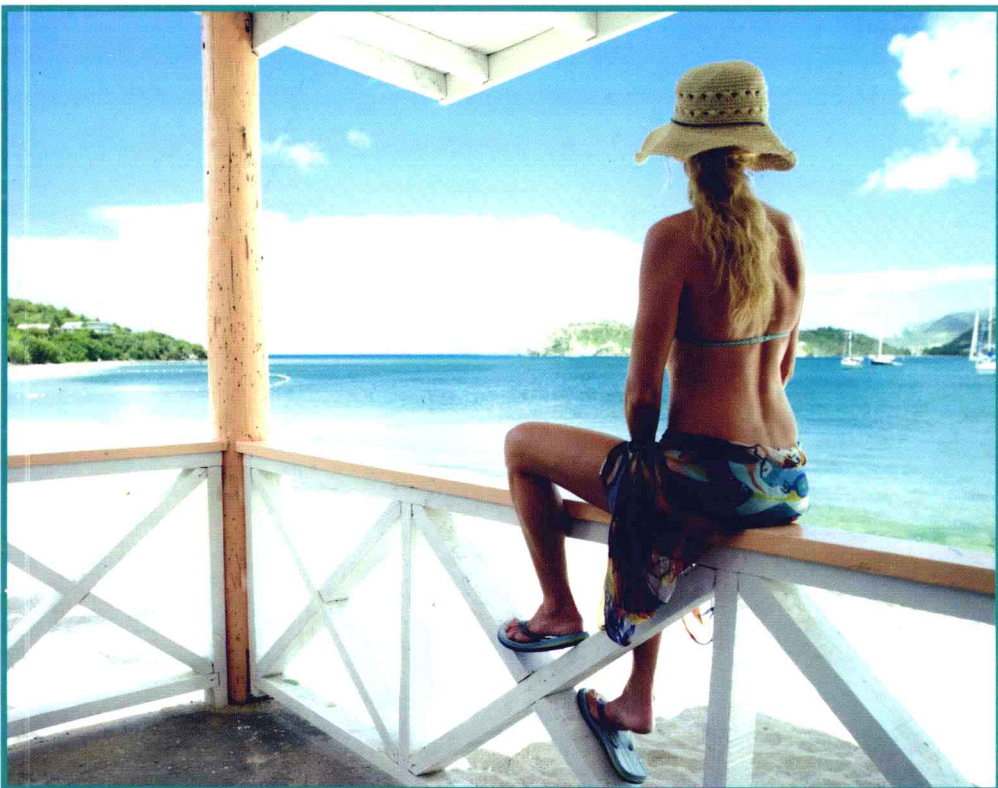
XIJIEJUE
DING
JIANKANG



细节决定 健康

影响家庭健康的
500个细节

★ 关注生活中的每一个细节，积极主动地改变不良生活习惯，我的健康我做主！

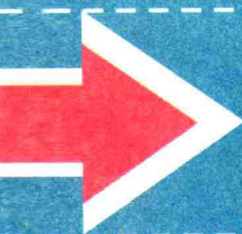


万卷出版公司



细节决定健康

影响家庭健康的



5000↑ 细节

万卷出版公司



© 崔钟雷 2008

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康：影响家庭健康的 500 个细节 / 崔钟雷主
编. —沈阳：万卷出版公司，2008.7
ISBN 978-7-80759-242-6

I. 细… II. 崔… III. 保健 - 基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092985 号

出版发行：万卷出版公司

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印 刷 者：北京画中画印刷有限公司

经 销 者：全国新华书店

幅面尺寸：146mm × 208mm

字 数：270 千字

印 张：13.5

出版时间：2008 年 7 月第 1 版

印刷时间：2008 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：胡 利

策 划：钟 雷

装帧设计：稻草人工作室 

主 编：崔钟雷

副 主 编：王丽萍 于海燕

ISBN 978-7-80759-242-6

定 价：19.80 元

联系电话：024-23284442

邮购热线：024-23284454

传 真：024-23284448

E - mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网 址: <http://www.chinavpc.com>

前言

都市的喧嚣、快节奏的生活方式已经成了人们必须适应的规定模式。许多人为了自己的目标和梦想而拼命赚钱，努力工作，结果透支了自己的健康，使自己的身体一直潜伏着隐患。更有许多人处在亚健康状态下而不自知，结果在健康的路上渐行渐远。难道我们真的必须以牺牲健康为代价来享受生活的美好吗？答案是否定的。一位科学家曾说：许多人不是死于疾病，而是死于无知。实际上，正是由于忽视了生活中一些重要的细节，才使得不良生活习惯成为我们日常生活中的隐形杀手。但是，人们只要了解相关的健康知识，增强保健意识，养成良好的生活习惯，加强体育锻炼，那么，健康就会始终伴随着我们。

一些好的生活细节可以在潜移默化中促进你的健康，相反，一些不好的生活细节也可以在不知不觉中损害你的健康。那么，你知道日常生活中的哪些事情不能做吗？哪些东西应该远离吗？哪些食物可以治病，哪些食物不能混吃吗？这些问题你都能在《细节决定健康——影响家庭健康的500个细节》中找到答案。本书将日常生活中被忽视的种种禁忌和不宜进行了科学细致的梳理，将这些生活细节和健康知识为读者一一呈现，希望能够为读者的健康保驾护航。

最后，衷心的祝愿读者朋友能够拥有健康的体魄和健康的生活。



编者
2008年7月

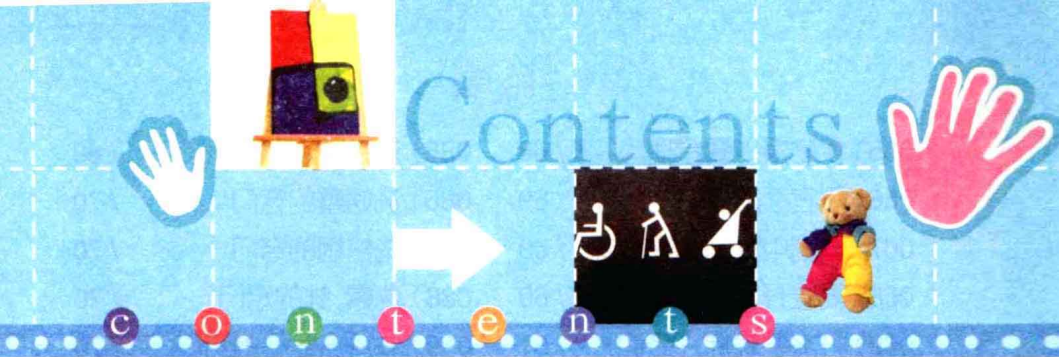
目录



第一章 / 饮食健康

- 001) 晚上喝牛奶最好 / 2
- 002) 喝牛奶不宜过多 / 2
- 003) 喝袋装牛奶也要加热 / 3
- 004) 午饭时喝酸奶好处多 / 4
- 005) 坚决不吃“死胎蛋” / 5
- 006) 养成牛奶、豆浆
搭配的好习惯 / 6
- 007) 喝豆浆的小窍门 / 7
- 008) 鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康 / 9
- 009) 鸡蛋不宜煮得过久 / 10
- 010) 煮熟的鸡蛋
不宜用凉水冷却剥皮 / 10
- 011) 患病人群
应会学科学吃鸡蛋 / 11
- 012) 皮蛋不宜多吃 / 12
- 013) 不吃肥肉的坏处有哪些 / 13
- 014) 吃肉对老年人很重要 / 14
- 015) 烧肉应在肉熟时放盐 / 15
- 016) 方便食品缺乏营养 / 15
- 017) 用水果可以进行
饮食调整 / 16
- 018) 冬天吃水果对健康有利 / 17
- 019) 糖尿病患者
食用水果要限量 / 18
- 020) 按照血型选择食物 / 19
- 021) 大米不应在烈日下曝晒 / 21
- 022) 淘米次数不宜过多 / 21
- 023) 不宜用生冷水煮饭 / 22
- 024) 茶水煮饭好吃又防病 / 23
- 025) 忌汤水泡饭 / 24
- 026) 煮粥不宜加碱 / 26
- 027) 常吃黑米抗衰老 / 27
- 028) 不要丢掉煮饺子、
元宵、面条的汤 / 29
- 029) 不宜立即烹食
刚刚宰杀的畜、禽类肉 / 29





030) 发木耳不宜用热水	/ 30	044) 咖啡与酒不宜同饮	/ 43
031) 萝卜缨胜于萝卜肉	/ 31	045) 多吃冷藏西瓜会伤脾胃	/ 43
032) 十月萝卜小人参	/ 32	046) 吃零食的学问	/ 44
033) 芹菜叶、莴笋叶养分高	/ 33	047) 贮存啤酒四不宜	/ 45
034) 切菜不宜过碎	/ 34	048) 如何防止白酒沉淀变质	/ 46
035) 淡盐水洗菜	/ 34	049) 女性适宜喝葡萄酒	/ 47
036) 烧豆腐不宜放葱	/ 35	050) 红糖不宜长期贮存	/ 47
037) 豆腐可解酒	/ 36	051) 大枣—— 滋补强身的佳品	/ 48
038) 猪肝不宜与富含 维生素 C 的食物同吃	/ 36	052) 杏仁的保健功效	/ 49
039) 炒菜油多、火热未必好	/ 37	053) 吸烟者宜多吃的食物	/ 50
040) 不适合放味精的菜肴	/ 38	054) 老人应慎食甲鱼	/ 50
041) 铝锅烧菜不宜放醋	/ 41	055) 妙用蜂蜜可治病	/ 51
042) 过量喝冷饮 易引起消化不良	/ 41	056) 葡萄应带皮儿吃	/ 52
043) 碳酸饮料不宜经常饮用	/ 42	057) 吃生日蛋糕不宜点蜡烛	/ 53
		058) 糕点不可以长时间存放	/ 53
		059) 细嚼慢咽有好处	/ 54
		060) 猕猴桃能治八种病	/ 55
		061) 胡萝卜能治眼疾	/ 56
		062) 科学吃土豆的窍门	/ 57
		063) 科学吃白菜的窍门	/ 57
		064) 人参不宜与铁放在一起	/ 58



065) 食物摄入要合理	/ 58	085) 洗蔬菜、瓜果的窍门	/ 68
066) 不宜吃冰激凌的人	/ 59	086) 洗螃蟹的窍门	/ 70
067) 酒精中毒的处理方式	/ 59	087) 洗蛤蜊的窍门	/ 70
068) 喝温开水的好处	/ 60	088) 洗螺、蚌的窍门	/ 70
069) 开水要烧沸三分钟	/ 61	089) 洗冷冻食品的窍门	/ 70
070) 常吃番茄可治病	/ 61		
071) 活鱼巧保鲜	/ 62		
072) 宰杀后的鱼巧保鲜	/ 63		
073) 鲜虾巧保鲜	/ 65		
074) 虾皮巧贮存	/ 65		
075) 海蜇巧贮存	/ 65		
076) 干海味巧贮存	/ 66	090) 切鱼片的窍门	/ 71
077) 鲜肉巧贮存	/ 66	091) 防辣眼睛的窍门	/ 71
078) 肉馅巧贮存	/ 67	092) 鲢鱼怎样去鳞	/ 72
079) 香肠巧贮存	/ 67	093) 巧和烙饼面	/ 72
080) 蛋黄巧贮存	/ 67	094) 巧发面	/ 72
081) 蛋白巧贮存	/ 67	095) 巧吃肉皮	/ 73
082) 茼蒿巧贮存	/ 68	096) 巧去猪肉异味	/ 74
083) 茭白巧贮存	/ 68	097) 巧去肉的夹生味	/ 74
084) 洗鲜肉的窍门	/ 68	098) 巧去肉的血腥味	/ 75
		099) 巧去猪大肠的臭味	/ 75
		100) 巧去冻肉的异味	/ 76
		101) 巧去肥肉的腻味	/ 76
		102) 巧去羊肉的膻味	/ 77
		103) 巧去鸡肉的腥味	/ 79
		104) 巧去鸭腥味	/ 80
		105) 巧去狗肉的膻味	/ 81
		106) 巧去猪腰子臊腥味	/ 81



c

o

n

t

e

n

t

s

第二章 良好的睡眠

- 107) 午睡时尽量宽衣解带 / 84
- 108) 睡觉时高抬手臂
不利健康 / 85
- 109) 最佳睡眠时间 / 85
- 110) 睡觉时要远离手机 / 86
- 111) 不宜戴着手表睡觉 / 87
- 112) 睡觉时不宜戴假牙 / 88
- 113) 睡觉前不宜化妆 / 88
- 114) 睡眠时不宜用
电风扇降温 / 89
- 115) 孩子不宜
在大人中间睡觉 / 89
- 116) 睡觉时不宜开灯 / 90
- 117) 睡前应喝一杯奶 / 91
- 118) 睡前应泡泡脚 / 92
- 119) 天冷睡觉可穿袜戴帽 / 92
- 120) 湿发不宜睡觉 / 93
- 121) 睡觉不宜蒙头 / 94
- 122) 夏天不宜赤身入睡 / 95
- 123) 冬天不宜盖厚棉被 / 95
- 124) 新生儿枕头有说法 / 96
- 125) 睡软床影响
老年人骨骼健康 / 97
- 126) 选枕头有讲究 / 98
- 127) 应付失眠有妙招 / 98

128) 缓解失眠的按摩法 / 99

第三章 居家健康

- 129) 入住新居急不得 / 102
- 130) 阳台不封闭
更利于健康 / 104
- 131) 室内养花不宜多 / 106
- 132) 家具摆放勿贪多 / 107
- 133) 工业城市里
清晨开窗危害大 / 107
- 134) 滥用消毒剂危害大 / 108
- 135) 开空调也应重视
室内通风 / 109
- 136) 入住二手房须消毒 / 110
- 137) 防肺癌要
注意室内污染 / 111
- 138) 小心患上
“电视综合症” / 112
- 139) 吃饭看电视危害多 / 113



目录

- 140) 看电视应避开雷雨天 / 114
- 141) 为儿童看电视把好关 / 115
- 142) 躺着看电视有害健康 / 116
- 143) 日光灯下看电视
影响视力 / 117
- 144) 不容忽视的“电脑病” / 118
- 145) 儿童使用电脑的
副作用 / 119
- 146) 使用电话要谨
防疾病传播 / 120
- 147) 手机对人体的危害 / 121
- 148) 小心电脑键盘
藏“病毒” / 122
- 时间不宜过长 / 129
- 156) 选好鞋走健康路 / 130
- 157) 鞋跟过高有损健康 / 132
- 158) 高跟鞋的学问 / 133
- 159) 干性皮肤的护理 / 134



第四章 服饰与美容

- 149) 多穿真丝织物有益健康 / 124
- 150) 亚麻织物的保健作用 / 125
- 151) 冬季戴帽防寒好 / 126
- 152) 内衣单洗好处多 / 127
- 153) 内衣裤正晒好 / 127
- 154) 束腰过紧易生病 / 128
- 155) 女性戴胸罩
- 160) 油性皮肤的护理 / 134
- 161) 中性、混合性皮肤
如何护理 / 135
- 162) 肌肤保养也要
“四季分明” / 135
- 163) 夜间皮肤护理的要点 / 137
- 164) 夜间肌肤护理法 / 138
- 165) 冥想美容法 / 139
- 166) 沐浴后立即
化妆伤皮肤 / 140
- 167) 洗脸水温要适宜 / 141
- 168) 洗脸水少不得 / 142
- 169) 只洗脸颊不科学 / 143
- 170) 眉毛的作用不可忽视 / 143
- 171) 香水使用有讲究 / 144
- 172) 使用香水分季节 / 145
- 173) 内排毒外补水 / 145



c

o

n

t

e

n

t

s

174) 香皂洗脸不利健康 / 146

175) 常喷发胶能致病 / 147

第五章 疾病用药

176) 大蒜治风寒 / 150

177) 香油止咳小妙方 / 150

178) 萝卜润肺止咳小窍门 / 151

179) 巧用葡萄酒治疗咳嗽 / 152

180) 鸡蛋清涂身体可退热 / 152

181) 花生可治疗烧心 / 152

182) 萝卜治偏头痛小秘方 / 153

183) 食疗可以消肿止痛 / 153

184) 大蒜治腹泻五法 / 154

185) 用鸡蛋治腹泻三法 / 154

186) 巧用盐治疗腹痛 / 155

187) 辣椒和白酒治

腰部酸痛 / 155

188) 自制药酒治疗腰腿痛 / 155

189) 治血尿食疗两法 / 156

190) 用核桃仁治尿频两法 / 156

191) 小儿遗尿的

六个食疗窍门 / 156

192) 用茶解除疲劳的

好方法 / 157

193) 食醋可消除疲劳感 / 158

194) 大葱可消除神

经衰弱症状 / 158

195) 醋蛋可调节睡眠 / 158

196) 用枣治疗失眠的方法 / 159

197) 核桃治疗失眠效果好 / 159

198) 枸杞治疗失眠两法 / 160

199) 葱治感冒效果好 / 160

200) 吃大蒜防感冒 / 162

201) 酒治感冒有妙招 / 164

202) 鸡汤治感冒效果好 / 165

203) 流感新克星——

芦荟汁 / 165

204) 姜治便秘效果佳 / 166

205) 萝卜治便秘三法 / 166

206) 枣类治疗神经衰弱 / 167

207) 鸡蛋巧治癫痫 / 167

208) 食疗治结石三妙方 / 168

209) 蒸食小公鸡

可治疗肾虚 / 168

210) 中草药治疗肾病妙方 / 169

211) 蔬菜治疗胃炎三方 / 169

212) 鱼肝油巧治外伤 / 170



- | | |
|--|-----------------------------------|
| 213) 鸡蛋治疗烫伤的妙方 / 170 | 中药同时吃 / 182 |
| 214) 治烧烫伤妙法 / 171 | 232) 哪些药物会上瘾 / 182 |
| 215) 外敷盐醋可减轻淤血 / 172 | 233) 用药的最佳时间 / 183 |
| 216) 韭菜外用治疗荨麻疹 / 172 | 234) 站着服药易吸收 / 184 |
| 217) 鼻塞消除法三则 / 173 | 235) 用香蕉帮助服药 / 184 |
| 218) 蓖麻子治鸡眼 / 173 | 236) 眼药水要躺着滴 / 184 |
| 219) 白糖治烫伤 / 174 | 237) 不适宜用热水
送服的药物 / 185 |
| 220) 热水瓶塞治蚊子叮咬 / 174 | 238) 服用胶囊类药物
不宜剥去外壳 / 185 |
| 221) 阿司匹林治脚癣 / 174 | 239) 服用降压药物的
最佳时间 / 186 |
| 222) 大蒜治脱发 / 175 | 240) 服用降压药物的
注意事项 / 187 |
| 223) 煎焦的中药不宜服用 / 175 | 241) 化脓伤口不能
涂紫药水 / 188 |
| 224) 药锅应该及时
擦洗干净 / 176 | 242) 咳嗽病人睡前
应慎服止咳药 / 189 |
| | 243) 滥用减肥药的危害 / 190 |
| | 244) 服用维生素 C 不可
同时吃甲壳类食物 / 190 |
|  | |
| 225) 给孩子喂药
切忌捏鼻子 / 177 | |
| 226) 云南白药
能治婴儿脐炎 / 178 | |
| 227) 老年人用药五忌 / 178 | |
| 228) 切忌乱用“肤轻松” / 179 | |
| 229) 不要乱用药水点痣 / 180 | |
| 230) 吃中药要忌口 / 181 | |
| 231) 特殊西药不能和 | |

第六章 两性健康

- | |
|---------------------------|
| 245) 女性应小心骑车 / 192 |
| 246) 要注意健康避孕 / 193 |
| 247) 乳房疾病
同样危害男性 / 194 |

c

o

n

t

e

n

t

s

- 248) 留胡须危害健康 / 194
- 249) 房事过多导致缺锌 / 195
- 250) 纵欲危害前列腺 / 196
- 251) 情绪不佳忌房事 / 197
- 252) 维生素 B₂
影响房事质量 / 197
- 253) 慎食保健药 / 198
- 254) 房事前后不能喝冷水
或洗冷水澡 / 199
- 255) 患了性病应做好
家庭消毒工作 / 200
- 256) 怎样改善女性性冷淡 / 201
- 268) 脚心蹬车益处多 / 212
- 269) 脚后跟走路
锻炼效果好 / 213
- 270) 可使腹部平坦的
三种运动 / 213
- 271) 不要边跑步边听广播 / 214
- 272) 运动后巧沐浴 / 214
- 273) 运动后吸烟有害健康 / 215
- 274) 忌空腹晨练 / 216
- 275) 空腹锻炼后
别立刻吃东西 / 216
- 276) 勿在冬季有雾时锻炼 / 217
- 277) 感冒需休息勿锻炼 / 218
- 278) 冠心病人不适宜
冬季晨练 / 218
- 279) 冬季晨练后的
食物禁忌 / 219
- 280) 舞厅对人体的伤害 / 219
- 281) 学生看电视过度
易患综合症 / 220

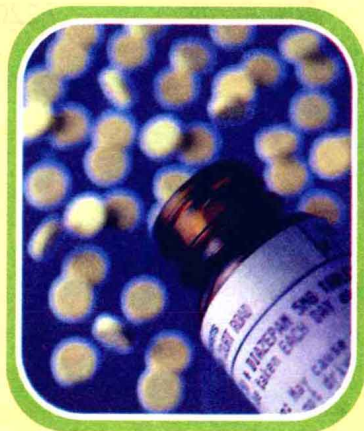
第七章 运动休闲

- 257) 青少年运动健身方案 / 204
- 258) 中青年运动方案 / 204
- 259) 小量运动
对身心益处大 / 205
- 260) 面对电脑应勤运动 / 206
- 261) 哪些人不宜跳舞 / 207
- 262) 倒走倒跑有益健康 / 208
- 263) 绑沙袋可以练习腿力 / 209
- 264) 爬楼梯是
一项有益运动 / 210
- 265) 跑步改善尿频现象 / 211
- 266) 侧身跑利于瘦身 / 211
- 267) 慢跑锻炼大脑 / 212



第八章 外出旅游

- 282) 旅游的必备物品
有哪些 / 224
- 283) 怎样减轻
航空旅行不适症 / 225
- 284) 怎样调节长途飞行产生的
时差症 / 226
- 285) 怎样防治晕车(船) / 227
- 286) 怎样预防旅游腹泻 / 228
- 287) 春季旅游时
怎样防治花粉症 / 229
- 288) 夏季旅游时
怎样防治中暑 / 230
- 289) 秋季旅游时
怎样防治燥咳 / 231
- 290) 冬季旅游时
怎样防治冻伤 / 231



- 291) 旅途失眠怎么办 / 233
- 292) 旅行时便秘怎么办 / 233
- 293) 旅途中出现外伤
怎么止血 / 236
- 294) 旅游中被植物刺伤
怎么办 / 237
- 295) 旅途中怎样速治头痛 / 237
- 296) 怎样在野外
发求救信号 / 238



- 297) 驾车出游的秘诀 / 239
- 298) 外出旅游
应备哪些药品 / 240
- 299) 出游带蒜益处多 / 241
- 300) 外出旅游
勿忘带防晒霜 / 242
- 301) 春季外出踏青
注意预防皮炎 / 243
- 302) 旅途中的天然疗法 / 245
- 303) 旅游要注意补充营养 / 246
- 304) 旅游养生 / 247

第九章 心理健康

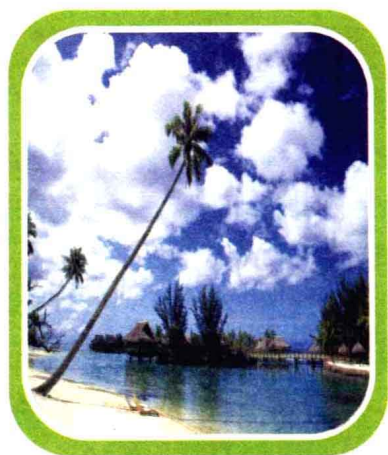
- 305) 怎样调整不佳情绪 / 250
- 306) 怎样采用幽默疗法 / 251
- 307) 怎样监测自我
“心理老化” / 252
- 308) 为什么音乐能增进
身心健康 / 253
- 309) 说谎对健康
有哪些害处 / 254
- 310) 情绪与健康
有什么关系 / 255
- 311) 表情和健康
有什么关系 / 256
- 312) 消除精神疲劳的
好方法 / 257
- 313) 儿童心理健康巧判断 / 257
- 314) 不良激情巧调节 / 259
- 315) 低落情绪巧摆脱 / 259
- 316) 嫉妒心理巧摆脱 / 261
- 317) 狭隘心理巧摆脱 / 261
- 318) 快乐心情巧保持 / 262
- 319) 笑出健康 / 263
- 320) “难得糊涂”益健康 / 264
- 321) 压力要适度 / 265
- 322) 有益老人
身心健康的做法 / 266
- 323) 远离忧郁 / 267
- 324) 长吁短叹从现在开始 / 268
- 325) 烦恼时可与异性交谈 / 268
- 326) 记日记
可以消除抑郁症 / 269
- 327) 学会让自己快乐 / 270
- 328) 偶尔做下白日梦 / 271
- 329) 知足男人寿命长 / 271
- 330) 愉快地变老 / 273
- 331) 忧郁有害健康 / 274
- 332) 过于敏感对健康不利 / 275
- 333) 远离不快走近健康 / 276
- 334) 压抑哭泣有害健康 / 277
- 335) 嫉妒坏处多 / 278

第十章 保健养生

- 336) 平躺有益健康 / 280
- 337) 高抬脚利健康的窍门 / 280
- 338) 倒行百步健胃的窍门 / 281



339) 洗脚擦脚心的窍门	/ 281
340) 活动手指健脑的窍门	/ 282
341) 拍掌锻炼身体好	/ 282
342) “金鸡独立”防痔疮	/ 283
343) 握拳可以提神	/ 284
344) 经常挥臂可以减掉 “啤酒肚”	/ 284
345) 打呵欠有益健康	/ 285
346) 走路优于骑车	/ 285
347) 头部保健按摩法	/ 286
348) 两手并用防 脑溢血的窍门	/ 288
349) 早晚长啸 吐故纳新的窍门	/ 288
350) 松弛筋骨的窍门	/ 289
351) 适度紧张 有益健康的窍门	/ 289
352) 伸懒腰有益健康	/ 290
353) 步行运动法	/ 290
354) 快步行走 有益身心健康	/ 291
355) 走路健美法	/ 292
356) 散步健身法	/ 293
357) 清晨喝杯水为什么能使 人健康又益寿	/ 294
358) 日本人长寿的 秘诀有哪些	/ 295
359) 为什么夫妻恩爱	



有益于长寿	/ 296
360) 老年人如何消愁养生	/ 297
361) 经常进行耳部按摩 可保健	/ 298
362) 咀嚼可健身	/ 299
363) 五种可以解除疲劳的 按摩手法	/ 300
364) 体弱多病者的 健身方法	/ 300
365) 强肝补肾操	/ 301
366) 经常按摩下肢 治疗静脉曲张	/ 301
367) 常按太阳穴 可强身健体	/ 302
368) 经常晃脑手不麻	/ 302
369) 常抓背保健康	/ 302
370) 捶背可强身	/ 303
371) 栉发可以长寿	/ 303

- 372) 补肺气益养生 / 304
 373) 补脾气益养生 / 304
 374) 健身的好机会——
 等候 / 305
 375) 钓鱼是有益身心的
 好方法 / 306
 376) 看完报纸后应该洗手 / 306
 377) 呛咳时千万不能捂嘴 / 307
 378) 要改掉舔嘴唇的
 坏习惯 / 308
 379) 不要用牙齿启瓶盖 / 309
 380) 饭后立即刷牙有害 / 310
 381) 夏天出汗后
 不宜马上擦掉 / 311
 382) 鼻涕不宜用力擤 / 311
 383) 挤压关节易被挫伤 / 312
 384) 乘车时不宜阅读 / 313
 385) 不要在上厕所时
 看书报 / 314
 386) 打牌时间长有害健康 / 315
 387) 老年人应避免过度
 日光照射 / 316
 388) 经常梳头益处多 / 317
 389) 不要养成
 经常掏耳朵的习惯 / 318
 390) 要注意保护好心脏 / 319
 391) “落枕”后如何处理 / 321
 392) 在阳光下看书
 对眼睛有害 / 322
 393) 坐时跷二郎腿
 不利于健康 / 322

第十一章 孕产妇小贴士

- 394) 孕妇胎动应在
 什么时候 / 324
 395) 孕妇要学会自查胎动 / 324
 396) 孕妇要注意
 多补充营养 / 325
 397) 胎动减少是否正常 / 326
 398) 孕妇胎教的方法 / 327
 399) 对胎儿
 宜进行阳光胎教 / 328
 400) 环境胎教
 对胎儿很重要 / 329
 401) 孕妇宜帮助胎儿
 进行运动 / 331
 402) 阅读胎教对胎儿有益 / 332

