

全国生活类超级畅销书《细节决定健康》最新图文彩色升级版

不生病的 16个方面生活健康细节图文并茂
全家人的保健养生知识全面升级

健康智慧

BuShengBingDe
JianKangZhiHui

纪康宝◎主编



图文彩色升级版

关注细节不生病 用心呵护全家人

吉林科学技术出版社

不生病的 健康智慧

纪厚宝◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的健康智慧 / 纪康宝主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5384-4057-7

I. 不… II. 纪… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第192001号

不生病的健康智慧

主 编 纪康宝

编 委 王玲玲 王海波 王振华 湛先霞 湛先余 刘超平 李秀梅 程晓芬
刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 于良强 纪康宝 戴俊益
董 梅 张建梅 张 俊 张 莉 张 迪 廖晓颖 田鲜兰 伍 艺
于 娟 孟 杰 唐晓磊 李 娟 李 静 程文艳

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 一行设计 于 通

插图设计 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 林 敏
梁 晶 邓美娜 李壮壮 王 平 田佳超 李双双

出版发行 吉林科学技术出版社

印 刷 长春新华印刷有限公司

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

规 格 889mm×1194mm

印 张 11

字 数 200千字

定 价 29.00元

书 号 ISBN 978-7-5384-4057-7

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

传 真 0431-85635185

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话 0431-85619083

储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



前言

FOREWORD

身边的一些细节问题看起来虽然微不足道，但你可能不知道，这些细节正是导致健康远离你的罪魁祸首。日常生活习惯和细节犹如健康的一盘棋，一步走错，全盘皆输。老子说过：“我命在我不在天”，指的就是你的生命完全掌握在你自己的手中。培养良好的生活习惯，可以预防疾病，或者减少疾病发生。所谓“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，说的就是这个道理。关注健康细节，良好的习惯会使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

我们总是将健康放在第一位，可是很多生活的小细节，却被我们忽略掉了。殊不知，在细枝末节里，也隐藏着很多与身体健康有关的东西，稍加注意，可能就会拥有一个强健的体魄，而反之，则后患无穷。正如美国科学家M·F·德罗说的那样，“细节是魔鬼。”细节决定着健康，细节决定着生命。从养生角度讲，养生的关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。所以，从这个角度来说，习惯是健康的良药，细节是最好的医生！把握健康的程度和自己掌握的正确健康知识成正比，只有自己才是自身最好的健康管家。

本书全面分析了一年四季、衣食住行、从头到脚、由内至外的养生方案和保健技巧，并提供了丰富、精彩，而且切实可行的健康提醒和解决方案，将日常生活中复杂的养生道理和健康常识，用科学而又通俗的语言予以解答和阐述。它将带给你最有冲击力的21世纪健康生活新理念！

一书在手，犹如手持一张登上健康快车的车票。

最后，送给诸位一句话：“细节决定健康，细节决定生命！”关注小细节必将收获大健康！希望本书能成为你生活中最可信赖而又不可或缺的健康向导。

祝您健康长寿，快快乐乐活百年！

目录

CONTENTS

part 1 服饰穿戴智慧 美丽穿在外表，健康穿在身上



渴望活得精彩、穿得漂亮的女人们，怎样才能走出穿衣误区，把自己装扮得更加美丽？本章就将引领你走上**有品位的穿衣之路**，并且遵循其中的健康规则，让美丽时尚和源源不断的幸福感包围着你。

胸罩，该脱就脱保健康	014	穿衣戴帽，顶底相照	020
冬天不要把围巾当口罩用	015	“十柜八箱，勤洗勤装”	021
小心时尚装扮引起疾病	016	冬季戴帽有讲究	022
别让胸罩伤害你的颈椎	017	小小袜子大健康	023
穿高跟鞋怎样避免崴脚	018	牛仔裤不宜久穿	024
冬去春来，换装悠着点	019	佩戴漂亮的首饰，远离“美丽的痛苦”	025

part 2 饮食营养智慧 健康人吃的和你不一样



健康人与不健康人的不同之一，就是健康人总是知道“**吃什么**”和“**怎么吃**”。如果你不知道，那么，从**体重控制**到在外就餐，从**食品安全**到厨房营养，从**素食饮食**到外出应酬，我们都可以给你的饮食提供现实的答案。你需要做的，只是在饮食上改变一小点，你的健康就会迈出一大步！

合理搭配，调和五味	026	酒喝多了吃些水果	029
好状态来自于好胃口	027	体质不同，喝啤酒也要因人而异	030
按照年龄吃饭	028	晚餐很关键，最好这样吃	031

吃远不吃近，多吃异地食品好处多.....	032
吃小不吃大，控制食物的分量.....	033
想吃就吃，胃口是最好的食物.....	034
因时施膳，随着四季吃	035
别让这些食物“偷”走了你的健康.....	036
让你的嘴巴“多情”又“好色”	037

吃生的比吃熟的好	038
糖该怎么吃.....	039
在外应酬如何注意饮食	040
熬夜者如何吃夜宵	041
按照“食物钟”吃喝	042

part 3 居家保健智慧 做自己的家庭医生



如何营造健康舒适的居室环境，如何预防生活用品对健康的不良影响，如何警惕过度装修带来的污染，如何为不同家庭成员营造良好的生活环境……这是每个家庭成员都关心的问题。在本章，你将获得各种贴近现实生活的指导性建议，帮你营造一个可以轻松从容、富有智慧与品质的舒适生活环境。

调整衣住好入眠	043
睡眠误区使你得不偿失	044
打造健康的居住环境	045
周末清晨享福并非福	046
警惕家中的“隐形杀手”	047
卫生间更要讲究卫生	048
洗浴用品的使用有讲究	049
给你的呼吸来个“大扫除”	050
拒绝为餐具、厨具污染买单	051
舒服的办公室里潜藏的健康危机.....	052
洗衣机的科学使用与保养	053
电磁辐射来了，你往哪里逃	054

走出家居的健康误区	055
冬季洗澡次数要少，水要温	056
熬夜，不折不扣的生命冒险	057



part 4 健康出行智慧

玩出健康，玩出精彩



旅游给人们带来了欢乐，但也带来了健康的隐患。由于旅游中气候多变，环境及疫源复杂，饮食卫生条件差，加上旅游者长时间乘坐交通工具，作息时间无规律等，种种因素难免导致人们的抵抗力下降，容易患病，也容易诱发或加重原来已患的疾病，给原本愉快的旅程平添一些不愉快的插曲。因此，外出旅游前要做到有备无患，健康出行。

有车一族的健康出行守则	058
请乘坐“11路公共汽车”	059
频繁出差，你会拒绝吗	060
做好出行前的充分准备	061
选择合适的旅行方式	062
蜜月里的健康旅游	063
住宾馆，不仅是享受温馨与舒适	064

踏青时节，疾病易发不可不防	065
旅行中吃喝有讲究	066
风餐露宿，你该注意些什么	067
做一个健康的旅行者	068
旅行途中患病的应急处理	069
旅游归来，如何消除酸痛与疲劳	070

part 5 男性健康智慧

应对健康危机，永葆男人风采



男人总是以事业为重，而容易忽略健康的细节。如果你关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；如果你忽略健康细节，微小的恶习则会令你久病缠身，甚至危在旦夕。把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

男人沐浴中的健康细则	071
男人补肾要慎重	072
精子七怕	073

男性日常生活的3个禁忌	074
男性营养保健新知	075
男性养生忌硬熬	076

男性健康自查有方	077
加减乘除, 男性健康新法则	078
男性保健, 警惕 4 大误区	079

做魅力男人, 构建你的“面子工程”	080
男性更应该重视脑保健	081
成功男士的 3 种错误观念	082

part 6 女性保养智慧 愈保养, 愈美丽



有人说“世界上如果少了女人, 就会丢掉十分之七的美, 十分之三的真。”而对女人来说, 没有了健康, 那么她丢掉的就是一切。健康是人生的第一财富, 更是女人一生美丽的资本。现代生活方式破坏了女性与生俱来的生理机制, 很多不正常的生理表现正是机体发出的危险讯号, 所以现代女性有必要从现在开始, 重新打造和谐的内在环境。

女性各年龄段的营养需求	083
科学使用清洁产品, 呵护你的全身	084
洗护新主张, 呵护你的“秘密花园”	085
远离恼人的健康“害虫”	086
时尚女士当心“时尚病”	087
流行前线的健康提醒	088
月经来潮, 禁食生冷食物?	089

每个月的“那几天”, 做好这几件事	090
让你的“好朋友”享受“特别服务”	091
拥有一对健康的乳房	092
不同时期的乳房保健重点	093
都市女性不做“购物狂”	094
女性养生先养血	095



part 7 两性生活智慧

保护性爱健康，缔造性福生活



人分两性，成年后男女结合，建立家庭，进而生儿育女……如此，人类繁衍不绝。性为“生之桥”，性为“爱之链”。性的区别、性的结合、性的活动、性的延续，这无数性的链条编织出人类无限生命的“桥”。这些“桥”之间也有无数的细节相连，因此要注意从细节上呵护，保护性爱健康，缔造男人和女人的性福生活。

给大脑留下性爱空间	096	争取最佳性生活的诀窍	103
每周几次性生活合适	097	创造和谐的性爱环境	104
学会使用温馨默契的性爱体语	098	如何科学合理地安排性生活	105
沟通是创造最佳性爱的关键	099	穿过蜜月的性误区	106
房事养生四禁忌	100	性生活应该注意心理卫生	107
新婚之夜三不宜	101	性爱前后，把握好你的分寸	108
助“性”的灵丹妙药就在饮食中	102	根据季节的变迁调适性生活	109

part 8 孕前孕后智慧

好孕相伴，健康常有



孕产期是女性一生中最具独特意义的一段时期。在漫长的10个月中，每个点滴细节都影响着准妈妈自身和宝宝的健康。准妈妈和新妈妈需要密切关注每一个健康细节，全面呵护特殊时期的身体健康，保证孕产过程平安顺利。本章中这些温馨的细节会让准妈妈安然度过妊娠期，帮助新妈妈迅速恢复身材，科学护理宝宝，带给妈妈和宝宝一生的健康。

孕前丈夫需养“精”	110	想要宝宝，做好这些准备	113
错过婚检，孕前须补上	111	孕期营养，慎防误入歧途	114
避孕其实不简单	112	孕期安全与保障准则	115

孕妇还需心理营养	116	良好胎教，养育精灵宝贝	120
防治孕期常见疾病	117	轻松坐月子，细节是关键	121
准妈妈如何获得夜夜好睡眠	118	母乳喂养，呵护健康	122
依月份安胎养胎，预防流产	119	新手父母如何护理新生儿	123

part 9 中老年养生智慧

福至心身，健康永年



健康需要维护，而维护健康需要倡导一种积极的态度。为了拥有健康、获得长寿，中老年人必须了解自己的心理和身体的变化规律，学习必要的医学保健知识，掌握一些科学的锻炼方法和养生之道，这样才能活得健康，活得快乐。

爱俏不是年轻人的专利	124	衰老是不可避免的吗	138
吃好五色饭，健康常相伴	125	极度安静对老人健康无益	139
人到中年莫硬熬	126		
中年人保健从哪里做起	127		
中年人保健应牢记六忌	128		
如何平安度过“多事之秋”	129		
中老年人如何保“肾”延年	130		
中老年人运动的黄金法则	131		
中老年人如何控制运动量	132		
如何调节中老年心理健康	133		
老人失眠，调治有方	134		
人到中年，吃好一日三餐	135		
更年期和绝经不能画等号	136		
如何安然度过更年期	137		



part 10 亚健康调理智慧

让身体和心灵共享健康和谐



亚健康是百病之源，但亚健康本身并非疾病，也没有明显的临床症状。不过，医学界公认，处于亚健康状态的人，体内已经悄悄发生了病理改变，只是还没有出现病症而已。本章中的健康新观念，会给予你战胜亚健康的无尚勇气，让你的身体与心灵共享健康和谐。

亚健康偏爱中年人	140	食物是最好的降火药	147
快乐是“自找”的	141	保养脾胃肾，会活不生病	148
学会关爱自己	142	亚健康宜服中药吗	149
学会轻松生活	143	现代人的健康保养新概念	150
别被压力压垮自己	144	让慢性疲劳走开	151
远离人生的阴暗面	145	避免错误的亚健康处理方法	152
寄情山水是最好的养生之道	146		

part 11 滋补保健智慧

培元固本，祛病良方



在本章中，你可以学到培元固本的方法，让你和亲人、朋友们彻底远离亚健康的烦恼，并在各类疑难杂症面前应对有方、从容不惧；你可以找到食疗补益处方，给女性朋友由内到外的贴心呵护，让困扰她们的众多病痛从此消失；这里还有祛病良方，从根本上培固孩子的先天之本，让你再也不用经常担心孩子的身体会出现大问题。

虚则补之，切忌无虚进补	153	饮食调补要因人而异	156
辨证进补，切忌滥用补药	154	不同年龄和性别进补因人而异	157
根据季节进补，因时制宜	155	药物搭配有禁忌，组合应注意	158

适当掌握补益药服用剂量	159
用食物把“火”扑灭	160
人参进补，请对号入座	161
莫将中草药当茶饮	162
熬夜者的药膳调理	163

适当进补合适的保健品	164
保健品到底该怎么吃	165
走出进补的误区	166
会喝汤的女人更健康	167
由内养外颜如花	168

part 12 疾病预防智慧

治未病，会活不生病



《黄帝内经》中很早就提出了“治未病”的预防思想，强调“防患于未然”。“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”生动地说明未病先防，“治未病”是具有重要意义的。要想不生病，必须先“治未病”。

防治三高，管好你的嘴巴	169
定期体检，约定健康	170
降压饮食要“按套路出牌”	171
糖尿病患者的心理护理	172
防治感冒全攻略	173
注重生活细节，慎防妇科病	174
妇科疾病也需心药治	175
女人何时该看医生	176
杜绝导火线，远离心脏病	177
如何打好保“胃”战	178
性生活不和谐等于肾虚吗	179



part 13 就诊用药智慧 做自己的“药师佛”



人吃五谷杂粮，身体难免有病痛，有病就要寻医问药。当你生病或受伤，尤其是病情比较严重或需要做手术的时候，一定想找一家好医院和找一位好医生，心里才踏实。选择什么样的医院？用些什么药好？对常见的就医用药常识多些了解，面对病痛多少心中有数，不至于对医生的诊疗一头雾水，了解了就医用药常识，就是身体抱恙也不会紧张。

门诊就医，选对医生治好病	180
如何选择医院与医生	181
病人怎样配合医生检查	182
怎样读懂医院的“天书”	183
积极配合医生，注意住院细节	184

登上医保“办事直通车”	185
对症选药才高效	186
外用药到底该怎么用	187
如何煎煮中药	188

part 14 运动健身智慧 做自己的健身专家



现代都市中，人们的运动越来越少，脑力劳动和工作压力越来越大。随着现代社会的发展，“文明病”越来越流行，诸如神经衰弱、肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病、癌症等等，这些疾病严重地损害着人们的健康和生命。不运动是引起疾病和早衰的重要原因，因此，要通过运动来提高整个身体的防御能力。

如何制订个人运动计划	189
选择最有效的健身方式	190
锻炼身体要把握“度”	191
3种效果不好的减肥运动方式	192
运动要择时择地	193
运动前后该给身体补些什么	194

健身房还是天然的好	195
家务劳动也健身	196
拿着运动处方去健身	197
病体初愈也要适量运动	198
更新你的健身方式	199

part 15 美容养颜智慧

受益一生的减龄方案



美容和保养皮肤是每个女性都必须和乐意做的事，但若保养不当，却会加速肌肤的老化。所以，掌握正确而有效的细节美肤方法是非常重要的。同样，形体的美不仅反映物质及躯体的外表，还反映人们的思想修养和精神面貌，不仅能给人以美的厚爱，而且大大有利于身心健康，有利于人的寿命延长。

不同皮肤，美容饮食有差异	200	别在流行化妆方式中迷失	204
靓丽容颜来自科学洗脸	201	想要窈窕，管住你的贪吃嘴	205
黑眼圈是美容的大敌	202	减肥失败，原因出在哪儿	206
只要青春不要痘	203	步行走出好身材	207

part 16 心理减压智慧

细节入我心，快乐到处寻



在生活和工作中，每个人都有可能遇到困难和挫折，遭受一些打击。有些人心理承受能力和调节能力比较强，随着时间的推移，慢慢地能自己度过这个难关。事实上，大部分人都具有这种自我调节的能力，能够恢复自己内心的平静和平衡。而对于一些受心理创伤比较严重，自我没有办法完全恢复的人，则应该学会走出心灵困境。从细节上克服心理障碍，培养良好的情绪和行为习惯，走出心灵的阴影。

从生理着手对抗心理压力	208	心灵SPA，让自己快乐起来	211
工作倦怠的心理调适	209	别忘了给“爱情卡”充值	212
给你的精神排排毒	210	寻找你的“红颜知己”	213

附录

疲劳生活度自测	214	身体健康程度自我测量表	215
给你的体质打打分	214		



胸罩，该脱就脱保健康

关键词：胸罩 乳房

一对健康美丽的乳房，可以带给女人更多的魅力与自信，然而乳房的问题却困扰着越来越多的女性朋友。有不少女性朋友喜欢把胸罩一戴就是一天，甚至晚上睡觉也不解下来，其实这样做是非常不利于乳房健康的。

胸罩应该白天戴，晚上脱下



乳房是一部无比精妙的机器，要使它正常运转，必须时常予以良好的保养，任何反常的因素都会导致它的某个部分发生故障。长时间戴胸罩会因乳房受压而造成局部组织

血液循环不良，导致新陈代谢障碍，甚至形成淤血、包块、结节，进而可能发生乳腺癌。

喜欢或习惯戴胸罩的女性可白天戴，晚上脱下，以避免长时间戴胸罩挤压乳房的弊端。

哺乳期女性也应该穿戴胸罩

不少哺乳期的女性为了哺乳方便，或因分娩前的胸罩尺寸已经偏小而不能使用，因此时常不戴胸罩。其实这样做并不妥当。

哺乳期女性的乳腺内充满了乳汁，乳房的体积明显增大，加重了乳房下坠，需要为乳房提供适当的支托，使乳房的位置保持稳定，以免造成双侧乳

房的永久下垂。同时，如果有剧烈的活动，乳房便会随体位的变化而上下颤动或左右摇摆，从而牵拉乳腺血管，不利于乳腺的血液循环和乳汁的正常分泌。这些因素会导致女性乳房受伤、乳腺疼痛、乳汁分泌减少或乳汁淤滞不通，严重时甚至会诱发乳腺炎等疾病。

哺乳期女性应该根据自己的胸围尺寸及乳房大小，选择宽松适度的胸罩穿戴。



老年女性也应该穿戴胸罩

女性一旦步入老年，尤其是那些哺乳过的女性，往往胸部肌肉松弛而导致身体前倾，容易出现驼背，从而压迫肺部，造成气喘不匀。乳房过于下垂，还会引起胸廓下降，造成胃下垂，压迫肠道，影响老年人的食欲。

因此，女性应该终生穿戴胸罩。

+ 为医者说 +

如果白天戴胸罩的时间比较长，晚上最好按摩乳房，促进乳房的血液循环。

2

冬天不要把围巾当口罩用

关键词：围巾 口罩

大部分人都喜欢这样过冬：穿衣——层层包裹，有点像别里科夫；戴围巾——环环缠绕在嘴边，有口罩的作用；吃饭——火锅是首选，只为驱走寒意；家里——门窗紧闭，暖风悠悠，再洗个热水澡，蒙头大睡到天亮。好不惬意！

围巾保暖又防病



颈部是人体的“要塞”，颈部保暖是消除大脑疲劳、补充脑组织代谢消耗的必要条件。

一旦颈部受寒而患上感冒、咽喉炎时，人们常常会感觉到颈后部、肩上区、肩胛区疼痛。如果时间较长，

进入慢性阶段，还会发生颈部组织的纤维改变，造成局部循环闭塞，出现头痛、头晕、反复落枕和颈椎病等症状。

如果颈部受到寒冷刺激，会使头颈部血管持续收缩。这种刺激长期反复发生，将会导致高血压、心血管疾病、失眠症的形成。

冬季戴围巾可以为颈部保暖，这是预防感冒和颈肩部疾病的重要措施，而且十分有效。

围巾当口罩要不得

为了防止吸入寒冷的空气而觉得体寒，人们爱

用围巾围住嘴。这样虽然觉得暖和了，但却可能因为沉浸在如此舒适的生活状态下而浑然不觉，有失科学，也对身体有害。

每一个季节都要有针对性的科学生活方式，穿衣戴帽、吃喝睡卧每一样都要用科学的方式来进行，否则，就会导致身体不适，给健康的身体带来许多不必要的麻烦和伤害。

戴口罩不能防寒



很多人冬天喜欢戴口罩来防寒，其实这样做没有必要。我们鼻腔里的鼻黏膜有丰富的血管和海绵状血管网，血液循环十分旺盛。当冷空气经鼻腔吸入肺部时，一般已接近体温。人体的耐寒能力应通过锻炼来增强，若依赖戴口罩防冷，反而会使人体变得娇气，更容易患上感冒。

+ 为医者说 +

想要舒适地过冬，首先要学会科学地过冬，学会健康地生活。每个人都要戒除不良习惯，改造自己的生活环境，让身体保持最健康的状态。



3

小心时尚装扮引起疾病

关键词：时尚 装扮

时尚服装、时尚化妆、时尚烫发……真可谓是乱花渐欲迷人眼。着装得体，可以让女性更漂亮、更健康；如果着装不当，也有可能受到伤害，甚至引起疾病。时尚本没有对错，但是却可能因为疏忽而影响健康。在这个被时尚充斥的时代里，怎样的时尚装扮是不利于健康的呢？

穿戴又紧又窄的胸罩

女性如果每天长时间地穿着又紧又窄的胸罩，会影响乳房及其周围的血液循环，使有毒物质滞留在乳房组织内，增加患乳癌的可能。



长时间穿高跟鞋

女性长时间地穿着高跟鞋，或是穿高跟鞋走较远的路程时，会引发脚部疾病。而处在发育期的少女穿高跟鞋，会影响正常发育与身高增长。

穿太小太紧的内裤

有些身材不完美的女性片面追求束身效果，经常穿着又小又紧的内裤，这样不仅会感到浑身不舒服，而且那些勒在身上的橡皮筋、弹力纤维也会影响血液流通，并会使局部肌肉因为不透气、不排汗而发炎。

穿连体紧身胸衣

很多胸部、上腹或小腹突出的女性喜欢穿着连体紧身胸衣，这种衣服长时间穿在身上会引起胸口灼热、心跳加快、头晕气短等不适，严重的甚至会出现胸口疼痛。

+ 为医者说 +

为自己卸下全身的“盔甲”吧，在为自己选购裤(裙)时，最好留一点点放松的余地。

