

# 远离现代 富贵病

李兴春 任佳美 主编



# 远离现代富贵病

主 编

李兴春 任佳美

编 著

王丽茹 吴凌云 苏 珊

邹丰功 李 铁 李效梅

李雪梅 王 莉 李明白

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

这是一本专门讲述如何防治“现代富贵病”的大众科普读物。书中针对当前人们日常生活中经常遇到的一些卫生与健康问题,从衣食住行等10个方面,用160多个条目,详细介绍了现代生活条件下各种富贵病的病因、症状,对人体健康的影响和危害,以及如何防治的具体办法。本书内容新鲜,通俗易懂,具有很强的针对性和实用性,对于广大家庭来说,是一本非常值得一读的生活参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

远离现代富贵病/李兴春,任佳美主编. —北京:金盾出版社, 2004. 6

ISBN 7-5082-2979-7

I. 远… II. ①李…②任… III. 常见病-防治-普及读物 IV. R4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035714 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.5 字数:221千字

2004年6月第1版第1次印刷

印数:1—13000册 定价:12.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

时代在前进,科技在进步,经济在增长,生活在提高。伴随而来的是,人们在过去穷苦岁月较少发生的一些疾病和身体不良症状,现在却普遍增多,明显上升。这种因生活条件改善而导致的疾病和症状,也就是人们通常所说的“现代富贵病”。

在我国,改革开放以来,随着国民经济的快速发展和科学技术的日益进步,广大人民群众的生活水平同时也在不断提升。这主要表现在衣食住行等各方面的生活条件大大改善,生活质量明显提高,生活方式正在悄然改变。具体地讲,人们吃得比过去精细,穿得比过去漂亮,住得比过去讲究,玩得比过去潇洒,一句话,大家的日子普遍比过去过得富裕。然而,一个不可忽视的事实是,现代化过程在给人们带来物质文明和精神文明诸多享受的同时,也给人们的健康带来一系列新问题。眼下,有许多人包括不少儿童由于营养过剩而导致肥胖,有许多人因为饮食过度、运动过少、生活无规律而出现高血压、高脂血症、脂肪肝、糖尿病等病症,有不少青年人由于穿着不合适的时髦衣裤而引发皮肤炎症,有不少人由于经常长时间端坐在电视机前而患上电视综合征,有不少人特别是老年人夏季由于使用空调不注意而生病住院,有不少女青年由于美容整形不当造成严重后果而悔恨不已,有许多人家由于选择了不合格的房屋装饰材料而长期遭受化学污染的毒害,如此等等,不一而足。

现代富贵病的出现,一方面,主要在于人们对现代生活缺乏必要的科学知识,从健康观念到防病措施跟不上时代的变化和科技的发展,在衣食住行等各方面存在着不少认识上的误区,在尽情享受现代物质文明与精神文明的过程中,忽视了事物的另一面——

它给人体健康带来的影响和危害。另一方面,在市场经济条件下出现的各种假冒伪劣商品和言过其实的广告宣传,则进一步误导和坑害了许多无知的百姓。对于这种现代富贵病及其相关问题,近几年已开始引起人们的广泛警觉,并越来越受到社会各阶层人士的关注。但是,现代生活对人体健康究竟有哪些直接的危害和潜在的影响?对此应该注意什么及如何防治?许多人对于这一点并不是很清楚,大家很想知道和掌握有关这方面的一些知识。这也正是我们编写这本书的动机与目的。

为了满足广大读者的上述要求,本书针对当前人们日常生活中经常遇到的各种具体问题和困惑,从饮食、穿戴、居住、旅游、健身、美容、滋补、习惯、用具、办公等十个方面,用160多个条目,详细讲述了形形色色现代富贵病的病因、症状及其对人体健康与安全所造成的影响和危害,以及如何防治的办法。本书作为每个现代家庭必备的生活参考书,将帮助您掌握科学的保健知识,远离现代的各种疾病,在享受现代物质文明与精神文明的同时,永远拥有健康和快乐。

本书在编写过程中参考了一些报纸、刊物和书籍,在此谨向有关作者、编辑表示衷心的感谢,并恳望广大读者、专家对本书给予指正。

编 者

## 目 录

- 一、谨防饮食中的富贵病..... (1)
1. 常吃方便食品会造成营养缺乏症..... (1)
  2. “盒饭综合征”不可忽视..... (3)
  3. 防止自助餐带来的疾病..... (4)
  4. 少吃饭多吃菜不利于健康..... (6)
  5. 常吃素食不利于身体健康..... (8)
  6. 只吃植物油不吃动物油并不利于健康..... (9)
  7. 吃蔬菜要防止农药中毒..... (10)
  8. 警惕吃水果患病..... (13)
  9. 吃火锅不当易引发多种疾病..... (15)
  10. 多吃罐头等含添加剂的食品可中毒..... (17)
  11. 海鲜食用不当会引发疾病..... (19)
  12. 吃螃蟹要防病..... (20)
  13. 吃蛙肉会患绦虫寄生虫病..... (21)
  14. 吃小龙虾要注意防感染寄生虫病..... (22)
  15. 乱吃野生动物会招致疾病..... (23)
  16. 警惕“美味综合征”对脑的伤害..... (24)
  17. 多吃少动最易患高脂血症..... (25)
  18. 饮食不当会使血液变稠..... (26)
  19. 常吃精米精面会导致营养不良..... (28)
  20. 孕妇饮食不当对胎儿有害..... (29)
  21. 孕妇营养过剩易难产并给宝宝埋下隐患..... (33)
  22. 儿童多吃美食会患肥胖症和营养缺乏症..... (34)
  23. 儿童多吃彩色食品易引发多种疾病..... (37)

24. 儿童多吃巧克力会影响健康 ..... (38)
25. 给小孩吃酒心糖是一种误导 ..... (39)
26. 儿童常吃果冻、泡泡糖影响健康 ..... (40)
27. 儿童多吃某些水果会引发疾病 ..... (40)
28. 儿童贪吃洋快餐对健康不利 ..... (42)
29. 儿童吃人参补品有害无益 ..... (43)
30. 饮牛奶不当会伤害人体健康 ..... (44)
31. 喝豆浆不讲究科学易患病 ..... (47)
32. 常饮纯净水易致病 ..... (48)
33. 喝咖啡不当会损害健康 ..... (49)
34. 儿童过量饮用可乐型饮料对健康不利 ..... (51)
35. 多喝汽水会有不适症状 ..... (52)
36. 饮茶不当有损健康 ..... (53)
37. 小心酗酒会引起病变 ..... (56)
38. 大量喝啤酒同样易患病 ..... (58)
- 二、谨防穿戴中的富贵病** ..... (61)
  1. 常穿化纤织物对健康不利 ..... (61)
  2. 穿放过卫生球、樟脑丸的衣服对人体有伤害 ..... (62)
  3. 穿衣服要防甲醛的危害 ..... (63)
  4. 冬季天寒保暖穿戴不当也招病 ..... (64)
  5. 常穿牛仔裤、紧身衣裤对人体有害 ..... (66)
  6. 穿低腰裤的青年女性应注意防病 ..... (67)
  7. 女性穿裙子不当会引发关节炎 ..... (68)
  8. 女性夏天穿长筒丝袜会引发皮肤瘙痒症 ..... (69)
  9. 女青年穿“丁”字内裤易引起阴道炎 ..... (69)
  10. 时尚女孩冬季易发脂膜炎 ..... (70)
  11. 戴乳罩方法不当对乳房有伤害 ..... (71)
  12. 男士领带扎得太紧损害视力 ..... (73)
  13. 穿干洗衣服要防伤害 ..... (73)

14. 女性穿高跟鞋要注意防病 .....	(74)
15. 穿尖头皮鞋会患脚病 .....	(76)
16. 儿童过早穿皮鞋会使脚受伤害 .....	(77)
17. 女士穿“松糕鞋”易摔跤 .....	(78)
18. 常穿运动鞋脚易变成扁平足 .....	(79)
19. 穿硬底皮鞋对脑健康不利 .....	(80)
20. 穿拖鞋谨防患皮炎 .....	(80)
21. 戴眼镜不当会伤害眼睛 .....	(81)
22. 女性戴首饰要注意防“首饰病” .....	(83)
<b>三、谨防居住中的富贵病</b> .....	<b>(85)</b>
1. 住宅不符合卫生要求容易得病 .....	(85)
2. 密封阳台对人体健康不利 .....	(86)
3. 要防“新居装饰综合征” .....	(87)
4. 漂亮的居室装修会伤害孕妇和胎儿 .....	(89)
5. 预防家具给人带来疾病 .....	(91)
6. 睡席梦思床多有隐患 .....	(92)
7. 使用电热毯要防“电热毯病” .....	(93)
8. 室内多养花有害人体健康 .....	(95)
9. 夏日睡凉席要防“凉席皮炎” .....	(96)
10. 小心“沙发综合征” .....	(97)
11. 厨房用品不能只清洗不消毒 .....	(99)
12. 注意防“高楼综合征” .....	(100)
<b>四、谨防锻炼中的富贵病</b> .....	<b>(102)</b>
1. 爬楼梯运动有利有弊 .....	(102)
2. “饭后百步走”并非是健身妙法 .....	(103)
3. 过多日光浴会引起皮肤癌变 .....	(104)
4. 节假日锻炼防伤害 .....	(105)
5. 健美运动应遵循的原则 .....	(106)
6. 健美运动应防伤身 .....	(108)



7. 滑雪要防骨折和韧带断裂 ..... (109)
8. 垂钓运动要防意外伤害 ..... (111)
9. 提倡游泳注意保健 ..... (112)
10. 在江河湖海中游泳应防发生疾病 ..... (114)
11. 冬泳宜防危害 ..... (116)
12. 练气功要防“气功病” ..... (117)
- 五、谨防游玩中的富贵病 ..... (119)**
  1. 警惕旅游易患病 ..... (119)
  2. 如何减轻“乘机综合征” ..... (121)
  3. 家庭养宠物可致多种疾病 ..... (123)
  4. 经常泡舞厅会导致疾病 ..... (125)
  5. 常玩麻将会玩出很多疾病 ..... (127)
  6. 卡拉OK爱好者要注意防病 ..... (129)
  7. 玩乐器小心致病 ..... (130)
  8. 玩手掌游戏机对健康有不良影响 ..... (131)
  9. 儿童恋玩游戏机影响健康 ..... (133)
  10. 儿童玩玩具要注意卫生 ..... (134)
- 六、谨防美容中的富贵病 ..... (136)**
  1. 节食减肥害处多 ..... (136)
  2. 禁食脂肪减肥不利于健康 ..... (138)
  3. 女性丰乳隆胸不当会造成伤害 ..... (140)
  4. 美容手术要慎重 ..... (141)
  5. 少女治疗青春痘不可滥用药 ..... (142)
  6. 文身会染皮肤病 ..... (144)
  7. 美发不当伤害头发 ..... (145)
  8. 警惕化妆品对人的危害 ..... (146)
  9. 女性化妆不当易患皮肤病 ..... (148)
  10. 美甲小心伤害指甲 ..... (151)
- 七、谨防办公中的富贵病 ..... (153)**

---

1. 办公族怎样避免“活得过累” .....	(153)
2. 常坐办公室易患的职业病 .....	(154)
3. 常伏案工作须防因低头书写等引起的综合征 .....	(156)
4. 办公族要防“办公室病” .....	(158)
5. 压力给白领带来疾病 .....	(159)
6. 职业女性因压力造成的十种疾病 .....	(161)
7. 白领女性要防过早进入更年期 .....	(163)
8. 男性脑力劳动者久坐易患前列腺炎 .....	(165)
9. 打电话用脖子夹话筒有损颈椎 .....	(166)
10. 上班族过分依赖电脑不利于健康 .....	(167)
11. 应酬太多易患胰腺癌 .....	(168)
12. 长期熬夜有害健康 .....	(169)
13. 熬夜人防病要注意饮食调理 .....	(171)
14. 趴在桌子上睡觉不利于健康 .....	(172)
15. 白领人要防营养缺乏症 .....	(173)
16. 上班族早餐光吃干食不利于健康 .....	(174)
17. 上班族办公室用餐有讲究 .....	(175)
18. 白领肠胃职业病的防治 .....	(176)
19. 上班族吃好“16点零食”可缓解疲劳 .....	(177)
20. 脑力劳动者睡眠不好的防治 .....	(178)
21. 上班族健身防病的简易锻炼方法 .....	(180)
<b>八、谨防习惯中的富贵病 .....</b>	<b>(182)</b>
1. 想吃啥就吃啥也会吃出疾病来 .....	(182)
2. 不吃早餐对身体健康有危害 .....	(184)
3. 晚餐太丰盛危害健康 .....	(185)
4. 不注意吃东西方式有害健康 .....	(187)
5. 吃零食的习惯对健康有害 .....	(189)
6. 警惕“夜生活综合征” .....	(190)
7. 久呆空调房颈椎会疲劳 .....	(191)

8. 洗澡不当会招病 ..... (192)
9. 洗桑拿浴的利与弊 ..... (194)
10. 吸烟导致健康状况下降 ..... (195)
11. 青年男女吸烟会导致不育或生出畸形儿 ..... (198)
12. 到洗头房洗头过频会招致综合征 ..... (199)
13. 贪清闲有害身心健康 ..... (200)
14. “恒温儿童”易患病 ..... (201)
15. 城市人要防“都市综合征” ..... (202)
16. 爱逛街易发病 ..... (204)
17. 滥用消毒剂易危害人体健康 ..... (205)
- 九、谨防用具中的富贵病 ..... (207)**
  1. 吹电风扇要防“电风扇病” ..... (207)
  2. 享受空调要防“空调综合征” ..... (208)
  3. 怎样预防“电视综合征” ..... (210)
  4. 用电脑要谨防“疲劳综合征” ..... (216)
  5. 网民要防止“上网成瘾症” ..... (219)
  6. 加湿器使用不当不利于健康 ..... (220)
  7. 警惕电话机传染疾病 ..... (222)
  8. 使用手机防止微波危害健康 ..... (223)
  9. 谨防“耳塞机综合征” ..... (225)
  10. 使用复印机要预防“复印机病” ..... (226)
  11. 家用电冰箱要谨防“冰箱病” ..... (227)
  12. 微波炉使用不当危害健康 ..... (231)
  13. 使用洗衣机要防传染病 ..... (232)
  14. 饮水机不清洗有隐患 ..... (234)
  15. 盲目用臭氧消毒也会对人体不利 ..... (235)
  16. 漂亮的陶瓷餐具对人体有危害 ..... (236)
  17. 筷子种类多使用要选择 ..... (237)
  18. 常骑摩托车要防“摩托车综合征” ..... (239)

---

19. 开新汽车要防甲醛中毒 .....	(241)
20. 驾车族应防的疾病 .....	(241)
十、谨防滋补中的富贵病 .....	(244)
1. 吃滋补品的注意事项 .....	(244)
2. 花钱嗜补易患“滥补综合征” .....	(246)
3. 以补代食有害无益 .....	(248)
4. 维生素不宜长期服用 .....	(249)
5. 女性服用雌激素健美要注意对症 .....	(250)
6. 吃加药食品对人体有害 .....	(252)
7. 孕妇多服补品易发生阳亢不利于健康 .....	(253)
8. 妇女产后滋补过量易导致肥胖 .....	(255)
9. 小儿随意吃补品影响健康 .....	(256)
10. 保健吸氧应防氧中毒 .....	(258)
11. 喝草药茶有害牙齿 .....	(259)

## 一、谨防饮食中的富贵病

### 1. 常吃方便食品会造成营养缺乏症

现代人们的生活节奏加快,方便面、面包、饼干等方便食品很受人们的青睐。方便食品虽然价格高,但确实省时方便,味道也很鲜美,加之经济条件的提高,人们都愿意花钱省时间,吃上方便的美味食品。这也是现代人们生活的一个特点。但是,有些人只图方便,却忽略了营养全面供给这一关键问题。结果常吃方便食品却造成营养不良,罹患某些营养缺乏症。这也是富贵病的一种。

一般说来,方便食品营养单调不全,比如人们常吃的方便面,其主要成分是碳水化合物、少量味精、食盐和其他调味品。如牛肉汁、鸡肉汁、虾汁等,虽然味道鲜美,但用量很少。而且方便面里缺乏蔬菜,有的有菜末或菜汁,用量也很少。因此,方便食品中并不具备人体所需要的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水等较全面的营养素,更缺乏能促进胃肠蠕动的纤维素。

因此,人如果常吃方便食品,就会造成某些营养素的缺乏而罹患疾病。据营养学家调查研究表明,在长期食用方便食品的人群中,有60%的人营养不良,54%的人患缺铁性贫血,23%的人患维生素B<sub>2</sub>缺乏症,16%的人缺锌,20%的人因缺乏维生素A而患眼疾。

此外,有些方便食品还或多或少的含有对人体健康不利的成分,如色素和防腐剂等。方便食品还含有较多的油脂,平时存放很容易氧化酸败,人吃了这些食物以后,会对身体内重要的酶系统有一定破坏作用,经常食用这类食物还会使人加速衰老。

方便食品可以说多数家庭都备有,用于应急时食用,但一般来说有两种人往往常吃方便食品,应引起我们的特别注意。

一是上学的孩子。有些父母常在早晨给上学的孩子吃方便食品,既省时间,孩子也爱吃。这对孩子身体的生长发育很不利,尤其是孩子缺铁、缺锌,会影响身体长高,甚至出现缺铁性贫血。上学的孩子眼睛缺乏营养,会引发近视眼等眼疾。因此,父母不可图省事让孩子常吃方便食品。

二是为事业拼搏的人。正像本文开头所说,现在人们的生活节奏快,特别是在事业上日夜拼搏的人,他们把时间看得很宝贵,舍不得浪费一点时间,因此他们的早餐以至午餐常用方便食品打发,为的是省出时间多做点事。有时他们的时间安排表上根本就没有用饭时间。这是很不对的事。为事业拼搏,首先要有好的身体,健康是一切活动之本,只有吃得好,身体健壮,减少疾病,才是做好事业的本钱。吃饭马马虎虎,天长日久身体健康受损,对搞好事业不利。总之,只有吃好、休息好,事业才会成功。

当然,人们吃方便食品的事还是难免的,既然是方便食品,在忙得不可开交时是可以吃的。建议人们吃方便食品应注意以下问题:一是方便食品主要以快、方便为主,只宜在应急或临时就餐不便时食用一下。二是需要较长时间吃方便食品时,应酌情每天加100克左右的瘦肉,并配吃些新鲜蔬菜和水果,其数量应保持在250克~300克。三是有胃肠疾病和胃口不佳、吸收不良的人,最好少吃或不吃方便食品。四是孩子不要经常吃方便食品,以防影响其健康成长。五是孕妇更不宜常吃方便食品,因为孕妇营养不良会影响胎儿生长发育,造成新生儿体重不足,如果在孕早期常吃方便食品,还会对胎儿大脑发育有影响,甚至可能生出低智儿。

### 2. “盒饭综合征”不可忽视

现在,在都市上班的人,中午不回家吃饭,就近买盒饭对付一下就过去了。也有的人出外办事,为了方便也多在街上买盒饭充饥。盒饭给人以很大方便,有的味道也不错,这种中式快餐盒饭已遍布城市各个角落,很受人们欢迎。但是“盒饭综合征”应引起重视。“盒饭综合征”多表现为咽痛口臭、口腔溃疡或嘴角起血泡、牙痛、痰多、口干、腹胀、便秘、尿黄、痔疮出血以致烦躁多梦等症状,有的还会马上出现腹泻、腹痛。比吃方便食品的危害来得快。如果常吃盒饭还会患多种疾病。

吃盒饭患“盒饭综合征”主要是饭菜简单,多是米饭加火腿肠或炖肉、炒菜等,缺乏蔬菜和汤水,维生素含量低,故有以上“上火”的表现是难免的。还有,某些盒饭制作中缺乏卫生条件,食物的原料采集、加工、烹调、销售、运送、保管过于随意,达不到食品卫生要求,更易发生腹痛、腹泻。还有的盒饭为了开胃,常用浓重的辛辣调味料、食盐等调拌成杂烩式品种。有些不新鲜的肉食,给予油炸后与其他菜混装盒饭内。加之食完盒饭后并没有鲜汤和开水喝。还有,盒饭的制作不同于小盘炒菜,它是大锅煮炖,口味咸淡不一,米饭也会有冷饭加入。如此饭菜吃了以后,难免口渴干燥和消化不良,胃肠积滞化热,心脾上火,出现一系列症状是不可避免的。还有,有的盒饭是在人多、尘土飞扬的环境中卖,其卫生条件很差,更易发生疾病。这就是“盒饭综合征”的种种弊端和危害。

为了避免出现此症,可考虑采取下列对策:

一是,少吃盒饭,尤其是午餐肚子已饿,饭后还要工作和劳动,尽可能吃好,可间隔到近处的合格饭馆订饭菜,以提高午餐质量。也可以早晨从家带饭菜,中午热一下吃,也会可口,卫生和营养成

分都有保证。

二是,非吃盒饭不可的人,要在晚餐和早餐中多吃些蔬菜,以补充维生素 B、维生素 C、胡萝卜素等,尤其是要在平时喝些牛奶,吃些蜂蜜和豆腐等食品,也可以减少“盒饭综合征”的发生。

三是,平时多饮用一些茶水或解毒类的中药并多喝开水,以利通便,减少代谢废物在肠内停留时间,以减少人体对毒素的吸收。

四是,需要常吃盒饭的人,可以就近选择卫生条件好的饭店订做盒饭,并且提出一些要求,这比随便买盒饭的质量和卫生条件要可靠得多。

### 3. 防止自助餐带来的疾病

近些年来,自助餐悄然走进人们的生活中,这是现代生活中一种全新的饮食方式。在宴席中,在饭店中,比较普遍的采用。此种饮食方式有现代意识,较为方便、卫生,也能满足不同人对进食的要求,喜欢吃哪种菜、饭,尽管随意选用。但是,如果缺乏科学的饮食方式,自助餐也会给一些人带来健康的隐患,吃出病来。

这主要是自助餐一次性付费,对吃什么,吃多少没有任何限制。因此,有些人在进食上缺乏局限,喜欢吃的就无限制地吃,吃饱了,松松裤腰带还要吃。吃饭不讲科学,结果吃出病来。您怎么吃,也吃不回您花的钱,相反,这种暴食暴饮的进食方式对人体的健康非常有害。据测定,吃自助餐者往往容易患以下几种疾病。

(1)吃得过饱消化不良,会使胃病患者发生胃穿孔。很多人在吃自助餐时过多吃了鱼、肉、蛋等美食,结果油腻过多,造成消化不良。有些有胃病的人暴饮暴食,甚至超过胃的容量,使胃过度膨胀,结果造成胃破裂或穿孔。

(2)可以诱发急性胰腺炎。据临床统计,约有 30%的胰腺炎是



由暴食暴饮引起的。吃自助餐的人,为了捞回自己花的钱,就暴食暴饮,结果,一方面可能引起十二指肠乳头的水肿和括约肌痉挛,影响胆汁和胰液流入肠道;另一方面大量进食后胃酸的分泌增加,也促进了胰腺的分泌,两者共同作用,可以使胰管破裂,发生胰液外漏而出现胰腺炎。这种病死亡率比较高,患者受痛严重。

(3)可以诱发胆囊炎和胆囊结石急性发作。由于自助餐食用者大量吃进肉食进入胃内,促使胆汁分泌加快,同时将胆囊内储存的胆汁迅速挤压出来,用来消化食物,使胆囊受累。这对患胆囊结石的病人,在胆囊收缩过程中,有可能会使结石嵌顿而发生急性胆囊炎,出现腹痛、高烧和黄疸等一系列症状,甚至危及生命。

(4)可以诱发心脏病。吃自助餐进食过多,会加重心脏负担,这对于老年人和心脏病患者来说,无疑是雪上加霜,会使病情恶化,甚至诱发猝死。心脏病患者吃七分饱为宜,突然吃得过饱,必然会使病情加重。

(5)导致腹痛腹泻。由于吃自助餐缺乏自我控制,吃得过饱,结果使一些人饭后腹痛、腹泻是常有的事。

因此,奉劝吃自助餐的人,要讲文明,注意科学进食。①自助餐是现代文明用餐,讲究卫生,可以满足个人进食喜好和习惯。吃文明餐就要讲究文明,礼貌用餐,自觉能吃多少就吃多少,不可用自己有限的肚子捞回本钱。适量地科学用餐,可以吃得舒服、划算。②不要怕吃亏而多食。其实多食如果患了病更吃亏。人花钱吃饭是为了补充营养,不是说花多少钱买多少货,只有吃饭吃好才划算,多食不利健康。③吃自助餐也要讲科学,不是什么好就吃什么,也不是爱吃什么就吃什么。选食要注意荤素搭配,要适当吃些蔬菜,只吃鱼、肉则不符合人体需要,也是不科学的饮食。④考虑个人具体情况,控制饮食。自己有什么病,应限制或禁食什么食物,就不要吃。比如患糖尿病的人就应同平时一样控制饮食,就不要吃甜食。这对自己健康有益。有胃病的人更应吃得适量,并少吃不易消化的食品。