

健康需要知识，防病须重细节。携一本好书，伴终生健康。

健康

陈德生◎编著

其实很简单

决定健康的 286 个细节



成都时代出版社

陈德生 © 编著

健康

其实很简单

——决定健康的 286 个细节

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康其实很简单: 决定健康的286个细节 / 陈德生编著.
成都: 成都时代出版社, 2009.4
ISBN 978-7-80705-935-6

I. 健… II. 陈… III. 保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009) 第025344号



健康其实很简单

——决定健康的286个细节

J I A N K A N G Q I S H I H E N J I A N D A N

陈德生 编著

出品人	秦 明
项目总监	罗 晓
责任编辑	蒋雪梅
责任校对	江 涛
装帧设计	经典记忆文化传播有限公司
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028)86619530(编辑部) (028)86615250(发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	四川联翔印务有限公司
成品尺寸	215mm×215mm 1/20
印 张	12
字 数	280千
版 次	2009年4月第1版
印 次	2009年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-80705-935-6
定 价	18.00元

著作权所有 违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与印刷厂联系。电话: (028) 85952163

前言



随着社会的进步和生活水平的提高，享受生活已成为人们追求的目标。然而大家又都知道，享受生活的前提是健康。没有一个良好的身体，其他一切都是奢谈。健康是什么？有人说是没有疾病。这话只说对了一部分，但还不完整。按照世界卫生组织(WHO)的定义，健康就是“在身体上、精神上、社会上完全处于良好的状态”，一个人只有达到这三个方面的“良好状态”，才叫健康。

健康，只有健康，才是一切生命活动的根本保障。

但是，我们也毋庸讳言，要达到“在身体上、精神上、社会上完全处于良好的状态”这个目标，恐怕还要经过一番艰苦的努力，“任重而道远”！在我们生活的现实中，只达到其中一项或两项、甚或连一项也达不到的人可谓多矣！举目环顾，见膏粱厚味则暴饮暴食者有之，懒于活动而日渐肥胖者有之，抽烟酗酒频繁过夜生活者有之，心理扭曲而抑郁而不正当发泄甚而产生邪念者亦有之……出现这些情况当然有种种原因，但其中重要的一个原因就是个人对健康的忽视、无视和漠视。这就难免要为健康“埋单”，要付出相应的代价，要承担肉体和心灵上的某种苦痛。



不要以为健康仅仅是个人的事情，这样认识问题未免太狭隘。健康与家庭、与他人、与社会都有着密切的联系。道理无须赘述，非常简单：你只有拥有健康，才能为家庭和社会创造财富，才不会给家庭和社会带来负担，才能有一个幸福的人生。一个人只有达到了健康的标准，才是对自己、对家庭、对社会负责任的表现，也才是对自己和他人一种深挚的爱。

然而追求健康需要有一定的健康知识。光有健康的主观愿望，而缺乏指导健康的理论知识，很难说在健康的道路上能走多远。多加强学习，多掌握一些健康知识，你就可能最大限度地远离疾病，把健康的主动权牢牢地掌握在自己手中。可以说，健康知识多一分，离疾病的发生就远一寸。这绝不是夸张，这已为许许多多的实践经验所证实。

健康知识包括生活的方方面面，隐含在各个环节，存在于各个时间。而其中一些细节尤须予以重视，它是引导我们在健康快车上疾驶的路标，甚至可以说，它决定着健康的程度和寿命的长短。

关于细节的重要，我们睿智的古人早就有过论述。老子曾说过“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细”，三国时刘备也告诫人们“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，都是说重视小事、不忽视细节的必要性和实际意义，对我们有着振聋发聩的警示作用。

著名健康教育专家洪昭光曾经讲过两个事例，他说，冠心病患者最怕着急和突



然用力，可惜很多人不懂。有一位老教师“不自量力”，从楼下向楼上搬书，一次搬好多。一使劲，心脏停跳，抢救过来成植物人了，四年医药费花去150万。还有一位老干部也是从楼下往上搬白菜，累得呼呼直喘，结果心脏病犯了，赶快上医院，是心肌梗死。打针吧！这针比金子还贵：金子0.1克才10多元，这药0.1克要1.5万。当然效果不错，钱花了6万，人出院了。算一笔账，50斤白菜6元钱，为了6元钱的白菜，花了6万元的医药费，还差点搭上了命，您看这代价！洪昭光感慨地说，如果有健康知识，懂得“细节决定成败”的道理，知道平常不太活动的人不能突然干重活，这样的悲剧其实完全可以避免。

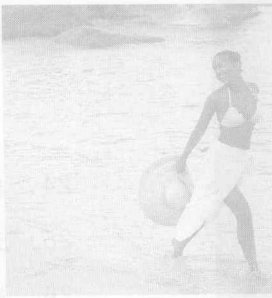
这给了我们一个很好的启示：凡是有害健康的，哪怕只是一件，也不要做；哪怕只有一次，也应避免。因为“一件”或“一次”就有可能与生命息息相关，不可当成儿戏。须知，任何大事都是由小事积累而成的，忽视小事，忽视细节，就等于把自己放在了疾病的火山口上，随时都有“爆发”的可能性，岂能不危险？洪昭光讲的这两件事，就是对这个问题最好的注脚。

从以上思路出发，本书根据现代养生的理论和实践，以生活最实际、最有价值的细节为视点，全方位、多角度地选取了与健康有关的286个细节，阐述了它们对健康和生命的意义，论证了它们在高质量生活中的地位和作用，旨在提醒人们对生活的每一个细节都不要忽视，该践行的践行，该避免的避免，从而有效地预防疾病，最大限度地保证身体健康。相信大家读完之后，自会得出正确的结论。

目录

C O N T E N T S

第一章 营养饮食篇	022
1. 喝牛奶的认识误区	022
2. 牛奶不宜空腹喝	023
3. 鸡蛋的保质期有多长	024
4. 对鸡蛋的认识误区	024
5. 喝酸奶的注意事项	025
6. 不要吃没做熟的鱼	025
7. 鱼胆有毒，切勿食之	026
8. 吃鱼头谨防中毒	026
9. 吃虾的忌讳	027
10. 食用动物肝脏要注意哪些细节	027
11. 吃禽肉应警惕禽流感病毒	028



12. 哪些人不宜喝鸡汤 028
13. 吃兔肉的禁忌 029
14. 食用牛肉有禁忌 030
15. 吃羊肉要注意什么 030
16. 这些蔬菜不能食用 030
17. 五种最常见蔬菜的食用禁忌 031
18. 十类食物空腹别吃 032
19. 十种食物营养之最 033
20. 烂水果不要将就着吃 034
21. 水果不都是败火的 034
22. 三种人要慎吃豆制品 035
23. 人每天应喝6~8杯水 036

- 24. 我们日常喝什么水好..... 036
- 25. 五种人不宜吃花生..... 037
- 26. 废铁桶炉烤的红薯不能吃..... 038
- 27. 虫眼儿多的蔬菜别买..... 038
- 28. 多吃味精会损害健康..... 039
- 29. 食物搭配不当可致病..... 039
- 30. 血管最喜这些食物..... 040
- 31. 饮料解酒三大误区..... 041
- 32. 各种酒类的不同健康饮法..... 042
- 33. 靠“果蔬餐”减肥易致营养不良..... 043
- 34. 吃水果有七忌..... 043
- 35. 水果不能代替蔬菜..... 045
- 36. 煮粥烧菜忌放碱..... 045
- 37. 维生素缺乏有征候..... 046
- 38. 莫让营养变“垃圾”..... 047
- 39. 这些食物可排毒..... 049
- 40. 长期素食不利防癌..... 051
- 41. 矿物质及微量元素缺乏的症状及食补..... 051
- 42. 盲目补钙害处多..... 052
- 43. 女性不要陷入饮食补铁误区..... 053
- 44. 喝豆浆的学问..... 054



45. 正常人没必要补充保健食品	055
46. 不要完全拒绝脂肪	055
47. 糖吃多了危害健康	056
48. 十种人不宜饮茶	057
49. 十种情况不宜饮茶	058
50. 我们该吃哪种盐	059
51. 五类病人慎食西瓜	059
52. 痰湿壅盛不宜食大枣	060
53. 食用蜂蜜的注意事项	060
54. 真假蜂蜜的鉴别方法	061
55. 野菜不一定是“绿色蔬菜”	062
56. 哪些人不宜喝蜂王浆	062
57. 饮酒不能御寒	063
58. 尽量少喝碳酸饮料	063
59. 五种人应少吃元宵	064
60. 四种人不宜多吃粽子	065
61. 九种人吃月饼应当心	065
62. 三种人不宜吃大蒜	066
63. 吃生姜的禁忌	067
64. 吃某些水果、蔬菜小心过敏	067
65. 注水猪肉的危害到底有多大	068

第二章 家居环境篇	070
66. 买房要注意周边环境	070
67. 家庭装修要选环保材料	071
68. 选择家具和橱柜也要注意避免污染	072
69. 家庭装修要警惕氡污染	072
70. 你的家里是否有视觉污染	073
71. 铺瓷砖要警惕光污染	074
72. 装修后开窗通风不能低于三个月	074
73. 电器辐射是家中的静寂杀手	075
74. 使用微波炉要注意距离	075
75. 盛夏应防空调病	076
76. 使用电磁炉要避免辐射	077
77. 做饭一定要开抽油烟机	078
78. 手机辐射应予关注	078
79. 铝制餐(炊)具最好更换	079
80. 不锈钢餐具使用也要得当	080
81. 使用油漆筷子有慢性中毒的危险	080
82. 劣质陶瓷餐具使不得	081
83. 用色彩鲜艳的塑料餐具有害	081
84. 使用不粘锅温度别过高	082



85. 高压锅超过八年别再用了	082
86. 饮水机存在健康隐患	083
87. 冰箱储存食物要防污染	083
88. 你家用什么盛食用油	084
89. 不是什么塑料袋都能装食品	085
90. 家中最好不铺地毯	086
91. 使用凉席前要注意螨虫	086
92. 做卫生要警惕吸尘器二次污染	087
93. 床位摆放有讲究	087
94. 卫生间常见卫生误区	088
95. 干燥季节当心静电骚扰你	088
96. 使用蚊香谨防中毒	089
97. 居家要防一氧化碳中毒	090

第三章 生活习惯篇	092
98. 不吃早餐的害处	093
99. 上班族午餐误区	093
100. 晚餐不科学, 健康埋隐患	095
101. 吃饭宜细嚼慢咽	096
102. 不要吃过烫的食物	096
103. 长期吃汤泡米饭的习惯不好	097

104. 洗衣粉只能用来洗衣服	097
105. 家用清洁剂对女性健康危害很大	098
106. 烫发、染发有损健康	098
107. 食物消毒的几大误区	099
108. 干洗的衣服会污染空气	100
109. 吃火锅要注意什么	100
110. 首饰污染不可轻视	101
111. 炒菜油温不要太热	102
112. 牛奶不要连袋高温加热	102
113. 长期饱食危害多	103
114. 不要用不锈钢保温杯泡茶	104
115. 围巾不宜当口罩用	104
116. 内衣、外衣不要混合洗	104
117. 莫要忽视枕头卫生	105
118. 剔牙的正确方法	105
119. 回家先洗手	106
120. 不要在蛋糕上点蜡烛	106
121. 看完报纸千万要洗手	107
122. 不要用卫生纸给新生儿垫屁股	108

第四章 运动锻炼篇	109
-----------------	-----



123. 不要在树木茂密的地方晨练	110
124. 运动量并非越大越好	110
125. 周末集中做运动对健康有害	111
126. 身体不适要马上停止运动	112
127. 老年人不适合“夏练三伏”	112
128. 运动后怎样进食才对	113
129. 倒走要防止跌倒	114
130. 夏日锻炼完别用冷饮降温	114
131. 摇呼啦圈不适合有腰肌劳损或缺钙者	115
132. 腰椎有病不宜练瑜伽	115
133. 酒后立即运动损害健康	116
134. 不要在马路边或有烟的地方晨练	116
135. 女性下肢在运动中容易受伤	117
136. 当心健身中的危险信号	117
137. 进行有氧运动的注意事项	118
138. 大雾天宜选择室内锻炼	119
139. 游泳有十种禁忌	119
140. 多活动左手可预防脑溢血	121
141. 健身顺序要先上身后下身	121
142. 锻炼别以出汗为标准	122
143. 哪些人不宜练气功	122

144. 严重眼病患者不宜做倒立..... 123

第五章 两性生理篇..... 124

145. 夫妻性生活有禁忌..... 124
146. 夫妻不宜同被睡觉..... 126
147. 男性一生都要警惕前列腺疾病..... 126
148. 节欲也可导致前列腺增生..... 128
149. 中老年男子需防阳痿..... 128
150. 有效预防早泄的方法..... 130
151. 阴茎不洁殃及妻子..... 130
152. 妇女一生都要预防乳腺疾病..... 131
153. 阴道有异味应去医院就诊..... 132
154. 妇女外阴瘙痒要警惕糖尿病..... 133
155. 妇女长期戴乳罩穿紧身内衣对乳房有害..... 134
156. 妇女怀孕后十注意..... 135
157. 孕妇适量运动有益健康..... 136
158. 更年期妇女特别要注意预防骨质疏松..... 137
159. 女性去医院看病别化妆..... 138

第六章 睡眠休息篇..... 139

160. 引起失眠的原因有哪些..... 139



161. 打鼾可能是呼吸暂停综合征	140
162. 睡眠过多有损健康	141
163. 睡眠十忌	142
164. 别让枕头影响颈部健康	143
165. 噩梦有时是疾病的预兆	144
166. 不要趴在桌子上午睡	145
167. 闹钟对身体有伤害	145
168. 久服安眠药有害	146
169. 睡觉应除去七种东西	147
170. 白天嗜睡也许有病	148
171. 湿着头发睡觉易患感冒	148
172. 透支睡眠靠狂睡补并不合理	149

第七章 心理卫生篇

150

173. 不良情绪危害健康	151
174. 别给自己树立“假想敌”	152
175. 盛夏时节要警惕心理中暑	153
176. 强迫行为不容忽视	153
177. 职场紧张的压力有损健康	154
178. 解除心理疲劳四法	155
179. 抑郁是大患，千万莫小觑	156

180. 疑病症多数没病	157
181. 警惕焦虑障碍	157
182. 社交恐惧症需加强社交锻炼	158
183. 依赖药物进行保健不明智	159
184. 偏执是引发暴力的祸根	159
185. 心理因素对性生活质量有影响	160
186. 老人性格改变是病	161
187. A型性格的人易患偏头痛	161
188. 爱生气小心耳聋	162
189. 嫉妒是病，危害身心	163
190. 鲜为人知的癌症性格	163
191. 老年抑郁症的早期征兆	164
192. 自卑心理引发早衰	165
193. 悲伤过度是夺命杀手	165
194. 慢性疼痛与心理疾患有关	166

第八章 休闲娱乐篇

195. 走出“黄金周”休闲的误区	168
196. 酒足饭饱后莫去唱“卡拉OK”	169
197. 舞厅污染知多少	169
198. 打保龄球要注意保健	170