



生活方式与 健康 365



本书主编 卢明俊 张萍
丛书主编 卢明俊 樊立华 张宏伟



内蒙古科学技术出版社

天天健康丛书

主 编 卢明俊 樊立华

生活方式与健康 365

主 编 卢明俊 张 萍 张宏伟
副主编 赵英伟 赵景波 何启杰
编 者 （以姓氏笔画为序）
王英群 卢明俊 何启杰
赵英伟 赵景波 张宏伟
张 萍 樊立华

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与健康 365/卢明俊,张萍,张宏伟主编. —赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2001. 12
(天天健康丛书/卢明俊,樊立华主编)
ISBN 7-5380-0955-8

I. 生… II. ①卢…②张…③张… III. 生活
方式—影响—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087545 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号
电 话/(0476)8224848 8231924
邮 编/024000
责任编辑/乌云
封面设计/火星
印 刷/赤峰地质宏达印刷有限责任公司印刷厂
开 本/850×1168 1/32
印 张/9.75
字 数/230 千
印 数/1—4000 册
版 次/2001 年 12 月第 1 版
印 次/2001 年 12 月第 1 次印刷
定 价/16.80 元

NSAAPC/11

目 录

生活卫生与健康

1. 什么是睡眠? (1)
2. 什么是快波睡眠? 什么是慢波睡眠 (1)
3. 什么是失眠? (2)
4. 睡眠不足有哪些后患? (2)
5. 睡眠应注意体位吗? (3)
6. 睡眠应是什么方向? (3)
7. 睡眠应睡多少时间? (4)
8. 每天要睡 8 小时的说法有根据吗? (4)
9. 人类睡眠是否整夜都相同? (5)
10. 如果不睡眠将会怎样? (6)
11. 睡眠时间长短与人的性格有关吗? (6)
12. 打呼噜会引起失眠吗? (7)
13. 睡眠过程中血压是怎样变化的? (8)
14. 午睡醒来后的感觉为何时好时坏? (8)
15. 孩子睡觉能长个吗? (9)
16. 为什么越睡越困? (9)
17. 一觉熟眠能百病消吗? (10)
18. 人从几岁开始做梦? (11)
19. 多动学习困难的孩子存在的主要问题及怎样
 干预? (11)
20. 学生看书时为啥会流泪? (12)
21. 学习、记忆的能力与维生素 A 关系密切吗? ... (13)
22. 学习会使大脑“年轻”吗? (13)

23. 何谓吸烟者、现时吸烟者、常吸烟者、重型吸烟者和被动吸烟者? (14)
24. 香烟烟雾中有哪些有害成分? (14)
25. 一支香烟烟雾中含有多少一氧化碳? (15)
26. 香烟中烟焦油有什么危害? (15)
27. 吸烟者为何容颜易老? (15)
28. 吸烟能得神经系统疾病吗? (15)
29. 吸烟对身体有哪些危害? (16)
30. 吸烟为什么会致癌? (17)
31. 吸烟影响生育力吗? (18)
32. 为什么说家庭也是吸烟的禁区? (19)
33. 为什么说上厕所时吸烟危害更大? (19)
34. 戒烟为什么困难? (20)
35. 洗澡应注意哪些问题? (21)
36. 何谓桑拿浴? (23)
37. 封闭阳台对健康有利吗? (24)
38. 什么是刷牙的“三三制”? (24)
39. 从事工作的家庭主妇应怎样休息? (25)
40. 现代闲逸病有哪些特点? (25)
41. 久坐为什么会伤身? (27)
42. 为什么说选择床垫要因人而异? (28)
43. 为什么老年人不宜久居室内? (29)
44. 什么是离、退休综合征? (30)
45. 什么是高楼综合征? (32)
46. 异地生活为什么会水土不服? (33)
47. 骑车旅游活动要注意什么? (35)
48. 卫生香对健康有影响吗? (36)
49. 蚊香对健康有危害吗? (36)
50. 洗澡时出现意外怎么办? (37)

- 51. 使用浴罩应注意什么问题? (38)
- 52. 怎样防止家庭清洁剂中毒? (39)
- 53. 怎样避免洗衣粉对健康的影响? (41)
- 54. 怎样选择家用消毒剂? (42)
- 55. 塑料制品会给健康带来哪些危害? (43)
- 56. 怎样鉴别有毒塑料制品? (44)
- 57. 如何预防塑料制品对健康的危害? (46)
- 58. 休闲不当也能致病吗? (47)

饮食、营养与健康

- 59. 什么是营养? (48)
- 60. 什么是人体的“负营养”? (48)
- 61. 什么是营养素? 营养素分几类? (49)
- 62. 营养素对人体有哪些功能? (49)
- 63. 什么是合理营养? (50)
- 64. 碳水化合物、脂肪、蛋白质如何达到平衡? (50)
- 65. 热能是生命活动的动力吗? (51)
- 66. 热能摄入量过多或不足对健康有什么危害? (52)
- 67. 蛋白质是生命活动的物质基础吗? (53)
- 68. 什么是优质蛋白质? 什么是劣质蛋白质? (54)
- 69. 人体对蛋白质最低需要量是多少? (54)
- 70. 蛋白质摄入量过高对人体健康有危害吗? (55)
- 71. 什么叫蛋白质互补作用? (56)
- 72. 哪些食物中蛋白质含量高? 哪些食物中蛋白质含量低? (57)
- 73. 碳水化合物分哪几类? 它包含在哪些食物中? (58)
- 74. 碳水化合物是人的主要能源物质吗? (59)
- 75. 摄入碳水化合物有节省蛋白质作用吗? (59)

-
76. 什么叫简单碳水化合物? 简单碳水化合物摄入量
 过高对健康有危害吗? (60)
 77. 脂类是怎样分类的? (61)
 78. 脂类在营养上有什么意义? (61)
 79. 什么是饱和脂肪酸? 什么是单不饱和脂肪酸和
 多不饱和脂肪酸? (62)
 80. 什么是必需脂肪酸? 必需脂肪酸有多少
 种类? (63)
 81. 脂肪摄入量过高对健康有害吗? (64)
 82. 饱和脂肪摄入量过高对健康有害吗? (65)
 83. 不饱和脂肪酸是否摄入量越多越好? (65)
 84. 胆固醇摄入量过高或过低对健康有什么
 影响? (66)
 85. 哪些食物中脂肪含量高? 哪些食物中脂肪含
 量低? (67)
 86. 什么是膳食纤维? 膳食纤维有哪几种? (68)
 87. 膳食纤维对健康有什么意义? (68)
 88. 哪些食物中膳食纤维含量比较丰富? (70)
 89. 人体内有哪些矿物元素? (71)
 90. 钙有什么营养作用? (72)
 91. 中国人钙营养状况如何? (72)
 92. 哪些人容易缺钙? (73)
 93. 怎样进行有效地补钙? (73)
 94. 磷有什么营养作用? (74)
 95. 铁与健康有什么关系? (74)
 96. 锌与健康有什么关系? (75)
 97. 铜与健康有什么关系? (76)
 98. 硒与健康有什么关系? (77)
 99. 氟与健康有什么关系? (78)

-
100. 怎样才能消除碘缺乏病? (78)
101. 维生素在营养上有什么重要作用? (79)
102. 维生素 A 有什么生理功能? (80)
103. 维生素 D 有什么生理功能? (81)
104. 维生素 E 在抗衰老上有什么作用? (82)
105. 维生素 K 缺乏会引起出血吗? (83)
106. 维生素 B₁ 在营养上有何作用? (84)
107. 维生素 B₂ 在营养上有何作用? (84)
108. 维生素 PP 在营养上有何作用? (84)
109. 为什么多吃玉米的人群会发生癞皮病? (85)
110. 叶酸有哪些生理功能? (85)
111. 维生素 B₁₂ 有防治巨幼红细胞性贫血作用吗? (85)
112. 维生素 C 在营养上有何重要作用? (86)
113. 怎样提高水溶性维生素的保存率? (87)
114. 水有什么生理功能? (87)
115. 到底喝什么水对人体有益? (87)
116. 人体内水是怎样进行平衡的? (88)
117. 谷类食物的营养特点有哪些? (88)
118. 怎样提高谷类食物的营养价值? (89)
119. 豆类一般包括哪些食物? (90)
120. 豆类食物的营养特点有哪些? (91)
121. 豆类中含有什么因素能影响其营养价值? (92)
122. 坚果类一般包括哪些食物? (93)
123. 坚果类食物的营养成分有什么特点? (93)
124. 经常吃花生能预防冠心病吗? (94)
125. 蔬菜中各主要营养成分有何特点? (94)
126. 水果类一般包括哪些食物? (95)
127. 水果中各种主要营养成分有什么特点? (95)

-
128. 水果能代替蔬菜吗? (96)
129. 畜禽肉类一般包括哪些食物? (97)
130. 畜禽肉中各种主要营养成分有什么特点? (97)
131. 鸡鸭中的肥肉是不是饱和脂肪酸? (98)
132. 猪肉中的饱和脂肪酸高否? (99)
133. 胆固醇在畜禽的哪些部位含量高? (99)
134. 猪蹄中的胶原蛋白有什么营养价值? (101)
135. 猪皮有什么营养价值? (101)
136. 水产类一般包括哪些食物? (102)
137. 鱼中各主要营养素有何特点? (103)
138. 鱼油中 DHA 和 EPA 有何功能? (103)
139. 多吃海鱼能预防心脑血管疾病吗? (104)
140. 常吃海藻有啥好处? (105)
141. 奶与奶制品各有哪些种类? (105)
142. 奶中各种主要营养素有什么特点? (106)
143. 哪些人不宜喝牛奶? (107)
144. 牛奶能降低胆固醇吗? (108)
145. 酸奶有什么营养价值? (108)
146. 为什么有些人喝牛奶会引起腹泻? (109)
147. 喝牛奶好还是喝豆奶好? (110)
148. 蛋类包括在哪些食物? (111)
149. 蛋类各部位营养成分有什么不同? (111)
150. 鸡蛋中的胆固醇对人体无害吗? (112)
151. 野菜、野果有什么食用价值? (113)
152. 食用菌有什么食用价值? (114)
153. 香菇、木耳对人体有什么好处? (115)
154. 哪些食物有清除自由基作用? (116)
155. 什么是平衡膳食? (117)
156. 膳食科学搭配原则是什么? (117)

-
157. 什么是膳食结构? (118)
158. 膳食结构有几种类型? (118)
159. 小康水平的膳食结构内容是什么? (119)
160. 什么是膳食指南? (120)
161. 《中国居民膳食指南》包括哪些内容? (120)
162. 为什么组成膳食结构的食物要多样化? (120)
163. 膳食的食物组成以谷类为主吗? (121)
164. 多吃蔬菜、水果和薯类有好处吗? (122)
165. 哪些蔬菜有抗癌作用? (123)
166. 为什么提倡每日要吃奶类、豆类或其制品? ... (123)
167. 为什么要经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉, 少吃
肥肉和荤油? (124)
168. 为什么要使食量与体力活动相平衡, 保持适宜
体重? (125)
169. 为什么要吃清淡少盐的膳食? (126)
170. 每天吃多少盐合适? (127)
171. 什么是 RDA? (127)
172. 为什么要吃清洁卫生、不变质的食物? (128)
173. 什么是食物金字塔? (128)
174. 《中国居民平衡膳食宝塔》状况如何? (129)
175. 什么是强化食品? (130)
176. 什么是方便食品? (131)
177. 油条能不能经常吃? (132)
178. 多吃蔬菜水果能延长寿命吗? (132)
179. 烹调对食物营养价值有影响吗? (133)
180. 怎样才是合理烹调? (134)
181. 怎样安排一日餐次和进餐时间? (135)
182. 脑力劳动者的一日三餐应怎样合理安排? (136)
183. 怎样安排好考试期间一日三餐? (137)

184. 考试期间怎样补充营养?	(137)
185. 什么是绿色食品?	(139)
186. 什么是保健食品?	(139)
187. 保健食品与普通食品有什么不同?	(140)
188. 保健食品与药品有什么不同?	(140)
189. 保健食品有哪几类功效?	(141)
190. 怎样选购保健食品?	(141)
191. 吃太饱有什么危害?	(142)
192. 年轻女性怎样保持苗条身材?	(142)
193. 孕妇营养有什么特点?	(143)
194. 孕妇的合理营养原则有哪些?	(144)
195. 为促进胎儿骨骼发育, 孕妇应吃什么食物? ...	(145)
196. 如何纠正产后肥胖?	(145)
197. 哺乳妇女的营养有什么特点?	(146)
198. 哺乳妇女的合理营养原则是什么?	(146)
199. 母乳喂养有什么优点?	(147)
200. 人工喂养有什么缺点?	(147)
201. 什么叫混合喂养? 什么情况下采用混合 喂养?	(148)
202. 婴儿除喂母乳外还要添加其他辅食吗?	(149)
203. 确实没有母乳时, 喂养问题怎样解决?	(150)
204. 如何选择和保存奶粉?	(150)
205. 孩子什么时候断奶为宜?	(151)
206. 孩子什么情况下不宜断奶?	(152)
207. 婴儿不宜喂哪些食物?	(153)
208. 婴儿吃哪些食物有益于大脑发育?	(153)
209. 幼儿不宜吃哪些食物?	(154)
210. 怎样选择幼儿食物?	(155)
211. 幼儿一日安排几餐?	(156)

212. 怎样防治婴幼儿缺铁性贫血? (156)
213. 怎样防治婴幼儿锌缺乏症? (157)
214. 儿童肥胖应怎样控制膳食? (158)
215. 儿童不肯吃饭怎么办? (158)
216. 中小学生的营养有什么特点? (159)
217. 中小学生是否需要吃课间餐? (160)
218. “豆芽型”身材的学生应如何合理营养? (161)
219. “胖墩型”身材的学生应如何合理营养? (161)
220. 学生在考试期间吃什么好? (162)
221. 中小学生应养成哪些良好饮食习惯? (163)
222. 中年人的营养有什么特点? (163)
223. 如何注意中年人的合理营养? (165)
224. 老年人的营养有何特点? (166)
225. 怎样做好老年人的合理营养? (166)
226. 长寿老人的饮食秘诀是什么? (167)
227. 脑力劳动者的营养有什么特点? (168)
228. 脑力劳动者如何进行合理营养? (169)
229. 预防健忘应吃什么? (170)
230. 老年人吃零食有好处吗? (171)
231. 怎样选择和解冻速冻食品? (171)
232. 什么时间喝奶好? 一天喝多少为宜?
凉喝还是热饮好? (172)
233. 干嚼食物有益处吗? (172)
234. 发酵食品对人体有益吗? (173)
235. 喝茶有哪些利与弊? (174)

运动与健康

236. 运动有利于健康吗? (175)
237. 什么是有氧锻炼与无氧运动? (176)

-
238. 有氧锻炼有什么好处? (176)
239. 怎样进行有氧锻炼? (177)
240. 中老年健康者和长期脑力劳动者怎样进行有氧
锻炼? (177)
241. 什么是慢性疲劳? (177)
242. 怎样预防和治疗慢性疲劳综合征? (178)
243. 怎样做健身运动才算好? (179)
244. 运动能促进身高增长吗? (180)
245. 怎样增加关节活动的锻炼? (180)
246. 怎样增加肌力训练? (180)
247. 老年人怎样进行运动和锻炼? (181)
248. 哪种运动能强化骨骼? (182)
249. 适宜在室内开展的健身方法有哪些? (182)
250. 室内健身锻炼应注意哪些问题? (183)
251. 在空气污染的环境里锻炼有哪些危害? (185)
252. 绿化环境对健康有哪些好处? (186)
253. 运动后为啥皮肤发痒? (187)
254. 到户外散步有什么好处? (188)
255. 哪些“小动作”有益身体健康? (189)
256. 糖尿病患者进行体育锻炼有啥好处? (189)
257. 糖尿病患者如何进行体育锻炼? (190)

娱乐与健康

258. 音乐对人有什么作用? (190)
259. 怎样选择对身心健康有利的音乐? (191)
260. 怎样学会自得其乐? (192)
261. 听音乐可以治病吗? (192)
262. 怎样根据不同情绪状态和病症来选择音乐
“处方”? (194)

263. 什么是音乐电疗法? (196)
264. 怎样施行音乐胎教? (197)
265. 什么是现代强节奏音响综合征? (198)
266. 卡拉 OK 对健康有什么影响? (200)
267. 常“泡”舞厅对健康有哪些危害? (201)
268. 玩麻将有哪些利与弊? (202)
269. 怎样预防“麻将腿”? (204)
270. 为什么说赌博是健康大敌? (204)
271. 交谊舞有啥作用? (206)
272. 跳舞也是一种运动锻炼吗? (206)

饮酒与健康

273. 怎样才是适量饮酒? (206)
274. 饮酒前后服药有何危害? (209)
275. 为何低度酒开瓶后不宜久放? (210)
276. 饮酒能御寒吗? (210)
277. 为何酒能醉人? (211)
278. 酗酒有哪些危害? (211)
279. 酒精中毒有何表现? (212)
280. 如何选购补酒? (213)
281. 男女在饮酒方面有何差异? (213)
282. 怎样才能戒酒? (214)
283. 常用解酒的饮食有哪些? (214)
284. 醉酒后能饮浓茶吗? (215)
285. 服用哪些药时应忌酒? (216)
286. 孕妇酗酒对胎儿有何危害? (217)
287. 怎样选用药酒滋补? (217)
288. 外用药酒应当注意什么? (218)
289. 药酒的服法与禁忌都有哪些? (219)

-
290. 酒贮存时间越长越好吗? (220)
291. 为什么空腹不能饮酒? (221)
292. 为什么忌过量饮酒? (221)
293. 为什么喝酒不能“一口闷”? (222)
294. 为什么不能喝冷酒? (222)
295. 酒后为什么不能开车? (223)
296. 病中能饮酒吗? (224)
297. 为什么服药期间切勿饮酒? (224)
298. 喷洒农药后为什么不能喝酒? (226)
299. 生气和运动后为什么不能喝酒? (226)
300. 酒后为什么不能洗澡? (227)
301. 喝酒后为什么要防着凉? (227)
302. 为什么酒和汽水不能同饮? (227)
303. 为什么不能边吸烟边饮酒? (228)
304. 酒后能立即看电影和电视吗? (228)
305. 为什么不能同时喝多种酒? (229)
306. 酒后为什么不宜合房? (229)
307. 酒后为什么口渴? (229)
308. 饮酒后为什么脸红和脸白? (230)
309. 酒类饮用最佳温度是多少? (230)
310. 饮酒间隔多长时间好? (231)
311. 老年人为什么少喝酒? (231)
312. 酒对老年人的健康有影响吗? (232)
313. 适量饮酒对心脏有益吗? (233)
314. 一天饮多少啤酒为宜? (233)
315. 喝啤酒有哪些禁忌? (233)
316. 喝啤酒有何好处? (235)
317. 啤酒能解暑吗? (236)
318. 啤酒为何不能纵情饮? (236)

319. 剧烈运动后可以立即喝啤酒吗? (237)

常用电器与健康

320. 计算机作业主要引起哪些健康问题? (238)
321. 荧光屏作业有哪些卫生要求? (239)
322. 使用手机对健康是否有害? (240)
323. 什么是抗菌家电? 抗菌家电如何抗菌? (240)
324. 孩子应该怎样看电视? (241)
325. 孩子迷上电子游戏怎么办? (242)
326. 复印对健康有哪些影响? (243)
327. 怎样预防复印对健康的影响? (244)
328. 什么体位看电视最合适? (244)
329. 女性电脑操作者应注意什么? (244)
330. 微波炉会损害眼睛吗? (245)
331. 什么是家庭电子污染? (245)
332. 电磁波对健康有什么危害? (246)
333. 家中如何避开静电的烦扰? (247)
334. 什么是电脑病? (248)
335. 如何预防电脑病? (251)
336. 电脑滤光屏对人体有益吗? (252)
337. 使用电脑如何保护眼睛? (253)
338. 孕妇长期接触电脑易流产吗? (253)
339. 什么是复印机病? (254)
340. 微波炉对健康有什么危害? (255)
341. 如何利用微波炉进行家庭物品消毒? (257)
342. 什么是空调综合征? 怎样预防? (258)
343. 什么是电风扇病? 怎样预防? (260)
344. 为什么要慎用家庭磁疗用品? (261)
345. 电子游戏机会引发哪些新病症? (262)

346. 手掌游戏机对健康有什么不良影响?	(264)
347. 为什么看电视宜开红灯?	(265)
348. 电视机越大越好吗?	(265)
349. 如何把握好孩子看电视的“度”?	(266)
350. 什么是电视性眼病?	(267)
351. 什么是电视性肥胖症?	(268)
352. 什么是电视性孤独症?	(269)
353. 什么是电视性皮肤病?	(270)
354. 什么是电视性颈椎病?	(270)
355. 什么是电视性癫痫病?	(271)
356. 孕妇看电视对胎儿有什么影响?	(272)
357. 怎样预防看电视引起的疾病?	(273)
358. 怎样做电视保健操?	(275)
359. 打电话会传染疾病吗?	(276)
360. 什么是电冰箱病?	(277)
361. 电冰箱是保险箱吗?	(278)
362. 小儿吃电冰箱贮藏过的食品会导致厌食 症吗?	(279)
363. 使用电冰箱应注意哪些问题?	(280)
364. 什么是电热毯病?	(281)
365. 洗衣机会传播疾病吗?	(283)
附录1 中国居民膳食指南	(286)
附录2 中国居民平衡膳食宝塔	(291)