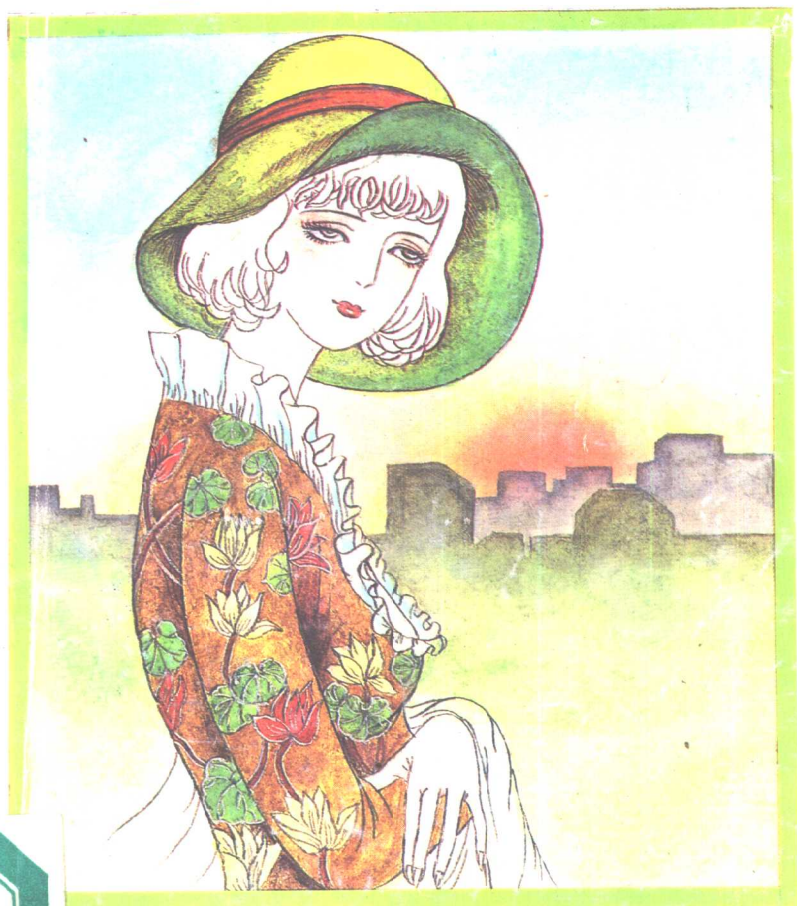


中国国际广播出版社

万事不求人

□王书良 胡晓林 冯荻 编□



□日常起居篇□

TS976
59
1

王书良 胡晓林 冯荻 编

万事不求人

日常起居篇

中国国际广播出版社

(京) 新登字096号

书名	万事不求人——日常起居篇
编者	王书良 胡晓林 冯 荻
出版	中国国际广播出版社 (北京复兴门外广播大楼)
发行	新华书店北京发行所
印刷	唐山市胶印厂
开本	787 × 1092 1/32
字数	150 千
印张	7 印张
版次	1991年9月北京第一版
印次	1991年9月第一次印刷
书号	ISBN 7-5078-0003-2/G·1
定价	3.20 元



封面设计 / 刘荫茹



182

275/561

ISBN 7-5078-0003-2

G · 1 定价: 3.20 元

日 常 起 居 篇

目 录

饭前洗手有什么好处·····	(1)
为什么人生气时吃不好饭·····	(1)
为什么用筷子吃饭好·····	(2)
为什么吃饭要细嚼慢咽·····	(2)
为什么吃饭时看电视不好·····	(2)
为什么饭前喝汤好·····	(3)
为什么吃早餐可以长寿·····	(4)
经常看电视要多吃些什么食物·····	(5)
不吃早饭能减肥吗·····	(6)
为什么节食减肥有损健康·····	(6)
为什么长期饱食会使人短命·····	(7)
一日三餐怎么安排好·····	(7)
早餐为什么不宜光吃干食·····	(9)
为什么长期空腹过久会引起胆结石·····	(9)
为什么吃饭看书有害健康·····	(10)
为什么吃饭时不要大声说笑·····	(12)
为什么蹲着吃饭害处多·····	(12)
为什么临睡前不宜吃东西·····	(13)

为什么清晨饮茶好处多·····	(14)
为什么不宜用保温杯沏茶·····	(14)
为什么不能用暖水瓶装酸性饮料·····	(15)
为什么热水瓶不宜灌得太满·····	(15)
为什么开水蒸馒头不好·····	(16)
为什么电冰箱不宜存放药材·····	(16)
为什么抹布的卫生不可忽视·····	(16)
为什么吃生日蛋糕不可忽视卫生·····	(17)
过食大鱼大肉对人体有何害处·····	(18)
为什么饮食单调易生龋齿·····	(18)
为什么晚饭要吃少·····	(19)
开水泡饭吃为什么不好·····	(20)
晚饭不应晚吃是什么道理·····	(20)
为什么要切忌暴饮暴食·····	(21)
为什么“狼吞虎咽”有害·····	(22)
近视与饮食有什么关系·····	(23)
饮食与癌症有什么关系·····	(24)
有哪些食品儿童不宜食用·····	(25)
为什么小孩常吃零食会有碍健康·····	(27)
为什么老年人不要偏食·····	(28)
为什么老年人饮食不可随意·····	(29)
孕妇的饮食要注意什么·····	(32)
为什么妇女在孕产期要吃红糖·····	(33)
为什么人过中年应弃不良饮食习惯·····	(34)
怎样预防“癌从口入”·····	(36)
为什么不可过量服用维生素B ₆ ·····	(36)

为什么补铁要当心急性铁中毒·····	(38)
节日饮食应注意什么·····	(39)
为什么不要用包装带编织的篮子盛食物·····	(40)
为什么用化肥袋存粮有损健康·····	(40)
为什么不能用废旧书刊、报纸包装食品·····	(41)
为什么不宜用铝锅长时间烧煮食物·····	(41)
为什么长期饮用啤酒会使人发胖·····	(42)
喝酒可以驱寒、兴奋、少吃饭吗·····	(43)
为什么不宜空腹饮酒·····	(45)
为什么睡前不宜饮酒·····	(45)
为什么酒后应少饮茶·····	(46)
为什么酗酒易致酒精性肝硬变·····	(46)
为什么过量饮酒可增加致癌的危险·····	(48)
为什么不能用工业酒精掺水当酒喝·····	(50)
为什么不宜同时吸烟喝酒·····	(51)
为什么吸烟害处大·····	(51)
为什么妇女吸烟害处更大·····	(52)
为什么说过滤嘴香烟不能消除烟毒·····	(52)
为什么穿牛仔裤对健康有害·····	(52)
为什么妇女不宜穿化纤内裤·····	(53)
为什么不宜穿晴纶内衣·····	(53)
为什么穿长统弹力袜袜口过紧会影响血液循环·····	(54)
为什么幼儿与体弱者不宜穿仿真丝绸衣服·····	(55)
为什么不能用化纤布洗餐具·····	(56)
哪些人不宜穿羽绒服·····	(56)
什么是“高领晕厥症”·····	(56)

为什么不要挤足适履·····	(57)
为什么要警惕啤酒瓶盖带来的危险·····	(58)
为什么不要经常挖耳朵·····	(59)
为什么要谨防从口耳鼻进入异物·····	(59)
怎样使用牙签·····	(61)
为什么刷牙忌用横刷法·····	(62)
为什么刮舌头不好·····	(63)
为什么用冷水冲脚不好·····	(63)
为什么提倡冷水洗脸·····	(54)
为什么擤鼻涕别捏得太紧·····	(64)
为什么不要拔鼻毛·····	(65)
为什么拔胡须害处多·····	(65)
为什么服雌激素使胡须脱落不好·····	(66)
为什么不宜用食盐刷牙·····	(68)
为什么废灯管晾毛巾不好·····	(68)
为什么不宜用肥皂洗脸洗头·····	(68)
为什么牙刷要经常消毒·····	(69)
为什么不宜长期使用一种药物牙膏·····	(69)
为什么蓄胡须有损健康·····	(70)
哪些睡眠法是有害健康的·····	(71)
哪种睡姿最理想·····	(72)
为什么睡眠是最好的“药物”·····	(73)
午睡有什么好处·····	(73)
老年人睡什么床好·····	(74)
为什么不要坐着午睡·····	(74)
怎样防止半夜醒来·····	(75)

为什么老年人更应该午睡·····	(75)
人体最佳睡眠时间有什么不同·····	(76)
为什么睡觉不宜扬起两臂·····	(76)
为什么开灯睡觉有损健康·····	(76)
为什么伏在桌上睡觉有害·····	(77)
选择什么样的枕头好·····	(78)
为什么睡眠时间不宜过多·····	(79)
为什么睡觉好坏常与方向有关·····	(79)
为什么严重打鼾有潜在的致命危险·····	(80)
为什么要警惕疾病在睡眠中发生·····	(80)
哪三种人不宜午睡·····	(82)
为什么失眠者切勿早上床·····	(82)
为什么冷天临睡前不宜洗头·····	(83)
为什么睡前烫脚好·····	(85)
为什么蒙头睡觉不好·····	(85)
为什么发烧前怕冷·····	(85)
为什么冬天感冒好得慢·····	(86)
为什么在强光下看书不好·····	(86)
为什么不要躺着看书·····	(87)
看电视要注意什么·····	(87)
为什么在澡堂内不宜久留·····	(88)
为什么淋浴比盆浴好·····	(89)
为什么冷水浴时间不宜过长·····	(89)
为什么洗澡不宜搓擦过猛·····	(90)
为什么擦身可以健身防癌·····	(91)
为什么剧烈活动后不宜马上洗冷水澡·····	(91)

为什么刚吃过饭不要洗澡·····	(91)
为什么用热水比用冷水擦身凉快·····	(92)
为什么老年人洗澡不宜过勤·····	(92)
冬天怎样洗澡好·····	(92)
淋浴有什么特殊功能·····	(94)
为什么酒后洗澡有害健康·····	(94)
为什么手绢“兼职”过多有害处·····	(94)
怎样预防电话传播疾病·····	(95)
为什么要慎用染发剂·····	(96)
为什么桑拿浴有健身作用·····	(97)
为什么有些人不宜大笑·····	(97)
青年人的“时髦病”对健康有什么危害·····	(98)
为什么不要在噪音中购物·····	(100)
为什么不能盲目减肥·····	(100)
为什么怒易伤身·····	(102)
为什么笑对身体有益·····	(103)
为什么听轻音乐感到轻松愉快·····	(103)
为什么“噪声音乐”会危害孩子·····	(103)
紫外线对人体有什么危害·····	(105)
孕妇为什么切忌涂口红·····	(106)
为什么孕妇不宜在强噪声环境里久留·····	(107)
为什么孕妇水浴不能大意·····	(108)
为什么强打精神学习效果不好·····	(109)
为什么“开夜车”要不得·····	(109)
引起疲劳的原因是什么,怎样消除疲劳·····	(111)
“接吻不利健康”的说法有道理吗·····	(112)

什么是“接吻病”	(113)
为什么握手会留隐患	(114)
为什么用口呼吸不好	(115)
为什么不要随便吐口水	(116)
为什么留长指甲不好	(118)
为什么束胸紧腰害处大	(118)
为什么睡前吃零食对牙齿不好	(119)
为什么修眉不可取	(119)
为什么用耳机要防感音性耳聋	(120)
什么人不宜久看电视	(120)
为什么会得“电视迷综合症”	(122)
怎样减少皮肤过晒造成的危害	(123)
为什么曝晒易致癌	(125)
为什么憋尿对身体有害	(125)
为什么不要蘸唾液翻书、数钱	(127)
为什么夏秋游泳须防“红眼病”	(127)
吸烟有哪三忌	(129)
抽烟对家庭环境有什么污染	(130)
为什么居室内养花不宜太多	(131)
怎样防花卉中毒	(132)
为什么被褥不宜久盖不晒	(132)
为什么嚼槟榔的习俗应该改	(134)
为什么不可忽视玻璃污染	(135)
怎样预防室内空气污染	(136)
为什么要“春捂秋冻”	(140)
为什么冬天小便比夏天多	(140)

夜里睡觉磨牙是否影响健康·····	(141)
眼皮跳是怎么回事·····	(142)
为什么灯光对人体健康有一定的影响·····	(142)
为什么骑车旅游不宜戴隐形眼镜·····	(143)
为什么配戴大框架眼镜不适度会导致眼病·····	(144)
为什么要防“太阳镜综合症”·····	(144)
为什么戴廉价太阳镜会损害眼睛·····	(145)
为什么发烧时不要戴隐形眼镜·····	(146)
怎样纠正不当的西装穿着方式·····	(146)
怎样消解不良情绪·····	(147)
为什么急性子有损健康·····	(150)
怎样防治“恐癌症”·····	(151)
为什么妇女口干不可忽视·····	(152)
为什么不要无端为色素痣自扰·····	(154)
长期久坐易患哪些疾病·····	(155)
为什么脑力劳动者当防肝、脾曲综合症·····	(157)
为什么要防“办公桌职业癌”·····	(158)
为什么不能滥用安眠药·····	(159)
什么是三叉神经痛·····	(160)
为什么智齿会影响你的健康·····	(161)
为什么中风病人宜静不宜动·····	(162)
为什么减肥不宜操之过急·····	(163)
为什么青年人不要忽视“早搏”·····	(163)
为什么有冠心病家族史的青年更应戒烟·····	(164)
为什么不要忽视口味异常·····	(165)
为什么要当心补药生灾·····	(166)

急腹症有哪“四禁”和“四抗”	(168)
为什么胆石症病人不宜左侧睡	(169)
老年人就医有哪四忌	(170)
为什么老人牙齿缺失要及时镶补	(171)
为什么老年人睡觉不宜仰卧	(171)
为什么老年人应多用铁餐具少用铝餐具	(173)
老年人看电视有哪三忌	(174)
为什么老年人不能过度沉缅于往昔	(17)
为什么要警惕老年人旅游中猝死	(176)
为什么老年人切忌暴怒	(177)
为什么离退休后不宜过闲	(178)
为什么冻伤肢体不能用冷水浸泡	(178)
为什么不宜依靠蹦跳排出尿路结石	(179)
为什么不能用泥土止血	(180)
为什么氯霉素滴眼液不要放在明亮处	(11)
为什么手冻僵了不能马上烤火	(181)
社交场合应注意哪些礼节	(182)
拜访友人有哪些注意事项	(184)
舞场上怎样注意礼貌	(185)
吃西餐的礼仪、程序和餐具用法是怎样的	(187)
为什么志同道合是结为伴侣的思想基础	(190)
探望病人送什么食品好	(192)
为什么新衣不洗就穿易致癌	(193)
为什么火柴头可致癌	(193)
痰咽进肚子有什么危害	(194)
为什么领带过紧有害视力	(194)

为什么酒后不宜看电视·····	(194)
为什么青少年久坐沙发不利健康·····	(195)
为什么青年蓄胡须可引起秃顶·····	(195)
为什么久听耳机损害听力·····	(195)
哪些开水不能喝·····	(196)
为什么凉开水超过三天不宜饮用·····	(196)
怎样进行日光浴·····	(197)
为什么饭前喝水最适宜·····	(197)
清晨锻炼先饮水有什么好处·····	(198)
为什么早晨饮凉开水有益·····	(198)
为什么人到中年应多饮水·····	(199)
为什么感冒反复与牙刷有关·····	(199)
看电视应注意哪些问题·····	(200)
容易忽略的日常卫生知识·····	(202)
手是怎样被污染的·····	(204)
强忍尿、便有什么危害·····	(205)
玻璃污染有什么危害·····	(205)
为什么房间密不通风十分有害·····	(208)
为什么居室内养花不宜太多·····	(211)
怎样预防花卉中毒·····	(212)
为什么胆石症病人不宜左侧睡·····	(213)
肝脏病患者起居有哪些禁忌·····	(213)

饭前洗手有什么好处

饭前洗手，是人们都知道的，但在人的一生中，每餐饭前都能洗手却不是一件容易的事。其主要原因，还是人们对饭前洗手的必要性认识不足。

“病从口入”这是人们都能理解的，然而，不少病却是经过手而入口的。手是人类生活、劳动的重要工具，生活、工作中的各种活动，都要经过手去处理。手沾染细菌及各种致病因素的机会自然相当多。

有人对手上的细菌做过检查，就痢疾杆菌来说，手的带菌率就相当高，国内报告达15%左右，日本报告达8.2%。每个人手上的皮纹里、指甲沟与指甲盖边缘，都可能带几十万乃至几千万个细菌。有些人的指甲又长又黑，里边的细菌数就更多了。手上可能沾有的细菌种类也非常多，几乎所有肠道传染病的细菌，手上都可能带。痢疾、各种食物中毒、传染性肝炎、伤寒、霍乱等都可能经手传染。很多肠道寄生虫病（蛔虫病、蛲虫病、鞭虫病等），即使是呼吸道传染病，如肺结核、流感等，也都可能经过手来传染。污染的手是很多传染病的“助手”。为了健康长寿，应该很好地讲究手的卫生。饭前洗手是阻断细菌入口的关键，养成饭前洗手的良好习惯，这是防病强身的一件大事。

为什么人生气时吃不好饭

在人的大脑皮层里，这一部分兴奋时，另一部分就必然受到抑制。根据这个道理，当人生气的时候，大脑皮层中，就有一个较强的生气的兴奋灶，而引起食欲的兴奋灶就会受

到抑制。所以，没有食欲感，也就吃不好饭。同时，也降低了对其他事情的兴趣。

为什么用筷子吃饭好

据研究，用筷子夹菜吃饭，能涉及到手指、手掌、肩膀30多个关节和50多条肌肉的运动，而且和脑神经的活动关系密切。假如每次进餐30分钟，那么一天三餐对大脑皮层将是一种很有益的锻炼。长此以往，可以使人心灵手巧。

为什么吃饭要细嚼慢咽

我们知道，食物的消化过程，是从口腔开始的。牙齿把食物嚼碎，唾液将食物润湿，再通过唾液里的淀粉酶，将大分子的淀粉分解为小分子的麦芽糖。食物在口腔里嚼得越细，这种消化越完全。当细嚼慢咽食物时，觉着有甜味，就是这个道理。假如吃饭时狼吞虎咽，势必加重胃的负担，特别是难消化的食物，对胃的危害更大。此外，唾液中还有一种可贵的溶菌酶，它能杀死食物中的细菌。食物在口腔内的时间越短，也就搅拌不均匀，因而就不能发挥溶菌酶的作用，容易引起各种肠胃疾病。

为什么吃饭时看电视不好

人体对食物中营养成分的吸收，需要有一个良好的情绪以及胃肠道的蠕动和消化液的共同作用来完成。而胃肠蠕动和消化液的分泌直接受到神经调节与血液供应的控制。如果边吃饭边看电视，精神贯注在电视上，从而影响神经调节和消化液的分泌。同时，脑部血液量增加，胃肠血液供应量

相对减少，致使胃肠功能降低，天长日久，就会引起消化不良，患胃肠病。

为什么饭前喝汤好

吃饭喝汤，各地的习惯不尽相同。有些地区是先吃饭后喝汤，而有的则先喝点汤后吃饭。主张先吃饭后喝汤者认为，吃饭前喝汤，会冲淡胃液，影响消化；主张先喝汤后吃饭者则认为，饭前喝些汤能“疏通管道”增进食欲，促进消化。他们各有各的道理。

那么，吃饭前喝汤究竟好不好呢？吃饭前喝的汤，一般是瘦肉汤、猪骨汤、豆付汤、鸡蛋汤或瓜菜汤等，营养都比较丰富，味道可口，这种汤在饭前喝些，如半碗或一小碗，不但不会冲淡胃液，相反还能刺激胃液分泌，促进食欲。尤其是在炎热的夏天，不论一般劳动者还是高温作业者，饭前喝些汤，还可补充因出汗而消耗掉的盐分和水分，有利于健康。

必须注意，虽然饭前喝些汤有益，但不是说喝得越多越好，或者把汤与饭混起来吃。饭前喝汤太多，与饭前过量饮水一样是会冲淡胃液，影响消化和食欲的；而汤饭混着吃，则食物不易嚼烂，同样影响消化吸收，久之可发生胃肠疾病。

饭前喝些汤对身体是有益的，也是符合饮食卫生的，大家可放心适量饮用。至于那些习惯于饭后喝汤的，也不必勉强改为饭前喝汤，再说饭前喝些汤也并不意味着饭后就不喝汤了。