

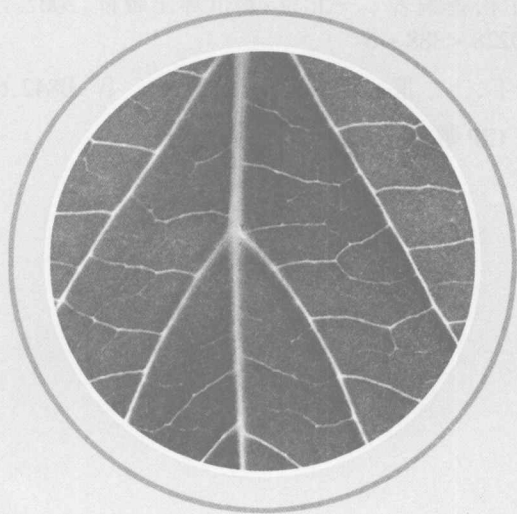
XIGUAN
JUEDING JIANKANG

丁松香
◎ 编著

习惯 决定健康

了解健康知识，培养健康习惯，采取健康行动，享受健康人生。

丁松香◎编著



习惯 决定健康

了解健康知识，
培养健康习惯，
采取健康行动，
享受健康人生。

养成好习惯身心更健康

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定健康/丁松香编著. —北京:新世界出版社, 2007.7
ISBN 978-7-80228-388-6

I. 习... II. 丁... III. 习惯-关系-健康 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 098896 号

习惯决定健康

策划: 梁小玲

作者: 丁松香

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 360 千字 印张: 20

版次: 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-388-6

定价: 39.00 元



QIAN YAN 前言



如果有人问：人生最可宝贵的是什么？许多人的回答可能是健康与快乐。叔本华说过这样一句话：“在一切幸福中，人的健康实甚过任何其他幸福，我们可以说一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。”

奔波于社会、家庭和事业之间的现代人最容易“透支”的就是健康。现代社会的人们不得不面对这样一个局面：一方面，现代医学使人类的平均寿命得以大幅度延长；另一方面，由于环境的恶化和生活节奏的加快，困扰人类的疾病越来越多，许多与年龄老化相关的疾病呈现出了显著的低龄化趋势。面对这种严峻的现实，我们每个人都不得不考虑自身的健康和保健问题。

健康从哪里来？世界卫生组织提出，“人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于其生活方式。”也就是说：“健康的钥匙在自己手里。”“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己。”然而，并不是每个人都 know 如何采取简便易行而又积极有效的方式来维护自身的健康。

随着我国物质文化生活水平的日益提高，为健康花钱已成为普通百姓的一个新的消费领域。

随意走入任何一家健身俱乐部，映入眼帘都是宽敞气派的健身房，高大的空间加上采光充足的落地窗，大红色的塑胶地垫上排列着一排跑步机，几名正在跑步的健身者边看新闻边健身。哑铃区、杠铃区、组合训练器械区的会员则在私人教练的指导下，进行着系统锻炼……完善系统的人性化服务，先进的塑身美体健康理念，时尚与健身的结合，成为目前很多关注健康的居



民常常光顾的地方。

各种媒体的相关报道显示，目前花钱买健康已经成为一种时尚，甚至像温泉疗养、中医药咨询这样的高消费项目，也开始出现在普通百姓的生活中。但令人遗憾的是，目前普通百姓的健康消费进入一个误区，纷纷为健康花钱，而忽视对良好的生活习惯的培养，结果，往往很难取得预期的效果。

事实上，健康并不一定需要花钱才能买到。只要了解一些简单的保健常识，树立科学的保健理念，培养良好的生活习惯，只要长时间保持，就能取得花钱买不来的神奇效果。

《习惯决定健康》一书，从如何培养良好的日常生活习惯、个人卫生习惯、饮食习惯、运动健身习惯等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质、维护健康等一系列问题，进行了较为全面而具体的介绍。

本书有助于你了解健康的知识，增长健康的智慧，掌握健康的捷径。如果你参照书中的建议，结合自己的情况积极采取行动，就会养成健康的习惯，拥有健康的体质，享受健康的人生！



CONTENTS 目录

第一章 关注细节，培养良好的日常生活习惯 / 1

专家指出：越早奠定健康生活方式的基础，养成良好的生活习惯，以后获益就越大。养成良好的生活习惯，不仅能够使青少年健康成长，可以避免中年体衰，而且到老都能保持身体健康。而培养良好的日常生活习惯的关键在于关注细节，从小事做起。

- ❖ 别让不良的生活习惯危害健康 / 3
- ❖ 生活起居要适度，不可硬熬 / 4
- ❖ 改正久坐不动的坏习惯 / 5
- ❖ 保持正确、有益健康的坐姿 / 6
- ❖ 在电脑前的自我保健知识 / 7
- ❖ 经常饮宴者应如何自我保护 / 8
- ❖ 女性要避免不当的穿着习惯 / 9
- ❖ 重视可引起男子不育的不良习惯 / 10
- ❖ 培养高雅的兴趣和爱好 / 11
- ❖ 不吸烟，少量饮酒的习惯 / 12
- ❖ 青少年要养成良好的阅读习惯以防近视 / 13
- ❖ 看电视时应注意的规则 / 15
- ❖ 注意长时间听耳机会严重损伤听力 / 16
- ❖ 减少电磁辐射对人体的危害 / 17
- ❖ 避免造成家用电器的损伤和对人体的伤害 / 19
- ❖ 改正开车时不正确的操作习惯 / 20
- ❖ 走路时注意力要集中 / 21



第二章 远离病菌，养成良好的个人卫生习惯 / 23

习惯的养成是多种因素的结合体，通过人的意志，是可以改变自己习惯的，尤其是对那些不良的个人卫生习惯的克服。养成良好的卫生习惯，有益于身心的健康，可减少皮肤病、寄生虫病、胃肠道疾病、传染病等的发生。为了拥有健康的身体，我们一定要多了解、学习健康知识，改变不良的卫生习惯。

- ❖ 科学、合理地洗浴 / 25
- ❖ 经常洗冷水浴 / 27
- ❖ 女性应坚持每天清洗保洁 / 27
- ❖ 男性也要常洗下身 / 28
- ❖ 维护好口腔、牙齿的卫生 / 29
- ❖ 养成良好的足部卫生习惯 / 31
- ❖ 不能忽视“洗手”这个简单的问题 / 32
- ❖ 对周围环境中的含铅污染和饮食卫生要特别注意 / 33
- ❖ 注意日常用品的卫生隐患 / 34
- ❖ 保持厨房卫生的好习惯 / 36
- ❖ 尽量保持室内空气的清新 / 37
- ❖ 千万不可滥用消毒液 / 38
- ❖ 衣服干洗后不要马上穿 / 39
- ❖ 室内摆放植物要注意科学、健康 / 40

第三章 合理营养，养成良好的饮食习惯 / 43

健康的身体有赖于每天从外界获取适当的营养物质。这些营养物质来源于各种各样的食物。因此，要保持身体健康，就必须养成良好的饮食习惯，做到平衡饮食，营养全面。改变不良的饮食习惯，科学合理地摄入营养是预防各种疾病发生、促进身体健康的重要因素。

- ❖ 日常饮食要注重维护体内酸碱平衡 / 45
- ❖ 保持合理的膳食结构 / 46
- ❖ 食用蔬菜要注意的事项 / 47
- ❖ 根据自身身体状况合理选择蔬菜 / 49
- ❖ 养成良好的用餐习惯 / 50



- ❖ 在减少热量摄入的同时保证基本营养 / 52
- ❖ 合理、均衡地摄入各种脂肪酸 / 53
- ❖ 养成多醋少盐的习惯 / 55
- ❖ 进食要合理有节，安排好一日三餐 / 56
- ❖ 饭后应注意的八大禁忌 / 57
- ❖ 养成有利于眼保健的饮食习惯 / 59
- ❖ 一定要养成科学的饮水习惯 / 61
- ❖ 经常喝茶有益健康 / 63
- ❖ 注意饮茶禁忌，改正不正确的饮茶习惯 / 65
- ❖ 饮酒要注意恰到好处 / 66
- ❖ 把好食品的采购关 / 69
- ❖ 避免因饮食不当而引发癌症 / 70
- ❖ 常喝营养、美味的汤有益健康 / 71
- ❖ 多吃些传统养生保健食品 / 72
- ❖ 得病时要注意有选择地吃水果 / 78
- ❖ 有些水果不宜空腹吃 / 79
- ❖ 食用和保存牛奶要注意的基本原则 / 80
- ❖ 食用海产品要多加注意卫生安全 / 81
- ❖ 更科学、更健康地喝豆浆 / 82

第四章 强身健体，积极地进行运动健身 / 83

许多研究都指出，每天运动 30 分钟不仅能预防很多疾病，还可以使人对生活充满希望、增强自信心。为了拥有强健的体魄，你必须从今天就开始培养良好的运动习惯，为自己制订积极有效、切实可行的运动健身计划，然后，按部就班地去付诸实施。

- ❖ 科学地进行运动是健康的保障 / 85
- ❖ 不要寻找牵强的借口为不运动开脱 / 88
- ❖ 尽量想办法使自己爱上健身 / 89
- ❖ 运动锻炼应把握的基本原则 / 90
- ❖ 选择好最佳运动时间 / 93
- ❖ 根据自身的条件选择好运动项目 / 95
- ❖ 全面均衡的锻炼计划应考虑的内容 / 96
- ❖ 激烈运动后补水的注意事项 / 97



- ❖ 进行长跑锻炼需要掌握一定的要领 / 99
- ❖ 养成正确的慢跑习惯 / 99
- ❖ 通过散步取得理想的保健效果 / 100
- ❖ 掌握长走健身锻炼的方法和要领 / 101
- ❖ 锻炼腿脚有益健康 / 102
- ❖ 通过跳绳进行运动机能的训练 / 104
- ❖ 把游泳当作一种良好的健身方式 / 104
- ❖ 春天放风筝有益健康 / 105
- ❖ 钓鱼有助于修身养性 / 105
- ❖ 舞蹈能够起到锻炼身体、增进健康的作用 / 106
- ❖ 旅游是一种良好的健身习惯 / 107
- ❖ 不要忽视日常生活中的锻炼机会 / 107
- ❖ 养成边做家务边健身的习惯 / 108
- ❖ 夏季摇扇消暑又健身 / 110
- ❖ 适度玩棋牌，益智健身 / 110
- ❖ 工作中也可以抽空随时进行简易的运动 / 112

第五章 减肥健美，塑造健康迷人的体魄 / 113

一个身心健康、体格健壮、体形美观、风度翩翩的人，总会受到人们的赞扬与羡慕，给大家留下可爱的印象，这就是健美的力量。马克思曾经说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结晶。”今天，随着科学技术的飞速发展，物质世界更加种类繁多，色彩缤纷，美不胜收；人们的心灵美的内容也更加丰富。而美的灵魂寓于健全的体魄，因此，我们要养成良好的减肥健美习惯，努力塑造健康迷人的体魄。

- ❖ 用健美运动去陶冶自己的性格 / 115
- ❖ 进行健美锻炼要坚持科学的原则 / 116
- ❖ 男女要参照不同的标准选择适合自己的健美运动 / 118
- ❖ 女性健美重在养血 / 119
- ❖ 培养科学的减肥习惯 / 120
- ❖ 坚持几种简单的室内减肥运动 / 122
- ❖ 养成随时随地健美的习惯 / 123
- ❖ 适合多数女性经常进行的脖颈锻炼方法 / 124



- ❖ 加强肩部肌肉的锻炼 / 125
- ❖ 进行胳膊健美常用的方法 / 126
- ❖ 美化胸部的健美运动 / 127
- ❖ 增强背部肌肉的锻炼很重要 / 128
- ❖ 爱美的女性如何使自己的腰部结实而苗条 / 129
- ❖ 使自己拥有健美的双腿 / 130

第六章 健脑补神，养成良好的用脑习惯 / 133

不注重用脑的规律，或者说，不讲究用脑的卫生，轻则使学习效率下降，重则导致很多心理疾病的发生。因此，要养成良好的用脑习惯，以更有效地开发智力，减轻大脑的不必要负担，保证大脑的健康，尽可能地提高学习和工作的效率。

- ❖ 脑力劳动者一定要重视用脑的卫生 / 135
- ❖ 要养成运动健脑的习惯 / 136
- ❖ 经常运动手指来健脑 / 137
- ❖ 勤于思考，保持头脑的灵活 / 138
- ❖ 常常进行有意识的训练以“活化”自己的头脑 / 139
- ❖ 经常读书十分有利于健康长寿 / 140
- ❖ 让大脑得到均衡的发展 / 142
- ❖ 改变夜间用脑的习惯 / 142
- ❖ 注意改善用脑的环境 / 143
- ❖ 青少年要养成正确的学习习惯 / 144
- ❖ 有益于大脑的饮食习惯 / 145
- ❖ 改变不利于大脑保健的日常行为习惯 / 147

第七章 改善睡眠，追求更好的休息效果 / 149

睡眠是各种休息中最重要的一种方式。睡眠时，大脑基本上处于停止工作的抑制状态，即休息状态，经过睡眠后，可使疲劳的大脑重新恢复正常的功能，从而保证了大脑的健康。睡眠不好，脑的功能就会下降，严重的还会引起各种疾病。因此，养成良好的睡眠习惯，改善睡眠质量，追求更好的休息效果对保持健康是极为重要的。



- ❖ 要想健康，必须积极改善睡眠 / 151
- ❖ 合理作息，有益健康 / 152
- ❖ 改变“开夜车”的习惯 / 153
- ❖ 养成午睡的好习惯 / 154
- ❖ 常睡懒觉有损身心健康 / 155
- ❖ 学会有效地控制睡眠 / 157
- ❖ 每天睡觉之前应坚持的习惯 / 158
- ❖ 营造良好的睡眠环境 / 159
- ❖ 睡前要注意饮食的科学 / 160
- ❖ 睡眠之前必须保持思想安静，情绪平和 / 161
- ❖ 改变错误的睡觉姿势 / 162
- ❖ 睡觉时尽量去除一些不必要的束缚 / 163
- ❖ 一定要克服蒙头睡觉的习惯 / 163
- ❖ 改正开灯睡觉的习惯 / 165
- ❖ 学会自我按摩治失眠 / 166
- ❖ 夜间易醒可适当服药 / 167
- ❖ 老年人慎选安眠药 / 167
- ❖ 起床前不妨做做保健运动 / 168

第八章 防病未然，重视体检和常见慢性病的防治 / 171

人生许多的不幸和悲哀多数都是源自于无知与疏忽。无知就是你该知道的不知道，疏忽就是你该注意而没有注意，这就非常非常不值得。疏忽所造成的伤害远远大过无知，这必须引起我们的警觉。为了获得健康，重视体检和常见慢性病的防治，养成防病于未然的习惯，才是明智的。

- ❖ 养成定期体检的好习惯 / 173
- ❖ 重视健康体检的关键环节 / 173
- ❖ 密切注意身体各部分的细微变化 / 175
- ❖ 人到中年要注意身体疾病告警信号 / 181
- ❖ 女性要养成定期进行妇科检查的习惯 / 182
- ❖ 对身体的麻木要引起足够的重视 / 184
- ❖ 高血压病的自我防治和保健要领 / 185



- ❖ 高脂血症的自我防治和保健要领 / 188
- ❖ 脂肪肝的自我防治和保健要领 / 190
- ❖ 科学地控制饮食以防治糖尿病 / 191
- ❖ 合理地安排生活以对付神经衰弱症 / 192
- ❖ 有效地预防老年痴呆症的发生 / 193
- ❖ 注重维持牙齿的功能和健康 / 195

第九章 科学用药，别让错误的用药习惯危害身体 / 197

疾病治疗怎样才能获得最佳疗效？其中一个重要的方面就是正确地服用药物，以期及时地对症治疗，使药效充分地发挥出来，最大限度地控制和减小不良反应的发生。因此，要把握基本的安全用药常识和要领，养成科学的用药习惯。

- ❖ 很多人都有不良的用药习惯 / 199
- ❖ 不良用药习惯危害身体健康 / 200
- ❖ 有病不吃药不是好习惯 / 201
- ❖ 有病乱吃药会严重危害健康 / 202
- ❖ 自我用药一定要慎重 / 203
- ❖ 掌握正确服药的方法 / 206
- ❖ 怎样才能使药物顺利地服下 / 206
- ❖ 服药最好用白开水 / 207
- ❖ 热水服药有时会有损药效 / 208
- ❖ 掌握好正确的服用西药时间 / 209
- ❖ 掌握好正确的服用中药时间 / 209
- ❖ 服中药须注意必要的忌口 / 211
- ❖ 千万不要认为服西药百无禁忌 / 212
- ❖ 女性孕期服药一定要特别慎重 / 213
- ❖ 使用制剂前一定要清洁双手 / 214
- ❖ 慢性病人切忌习惯用药 / 215
- ❖ 出现发烧的症状不要急着吃退烧药 / 215
- ❖ 头痛切勿乱用药 / 216
- ❖ 补充维生素和矿物质一定要适量 / 217



第十章 美在自然，学会科学地化妆美容 / 219

追求美无可非议，恰当地化妆的确能给人以美感，掩饰天生的缺陷。但美应该是从内心流露出的自然美态，最低限度的要求也应以不付出健康的代价为原则。美容是一门创造美的艺术。只有掌握了适度的美容技巧，依据自然美的准则，发现并强调所具有的独特风采，才能美出风采，美出特色，美出活力，美出健康。

- ❖ 在洗脸方法上再多下些工夫 / 221
- ❖ 经常进行有利于皮肤美容的按摩 / 222
- ❖ 学会科学地梳头给头皮以适度的刺激 / 222
- ❖ 注意染发中隐藏着潜在的健康危机 / 223
- ❖ 正确地进行皮肤清洁和护理 / 224
- ❖ 美容保养要与肌肤自然作息时刻相配合 / 225
- ❖ 保持皮肤白皙的基本要领 / 226
- ❖ 怎样使皮肤长期保持弹性 / 227
- ❖ 常照镜子的习惯有益健康 / 228
- ❖ 改变不好的美容习惯 / 229
- ❖ 选用化妆品一定要慎之又慎 / 230
- ❖ 涂抹口红一定要注意卫生 / 231
- ❖ 睡觉前要认真仔细地卸妆 / 232
- ❖ 使睡眠成为美化肌肤的最佳时段 / 233
- ❖ 不要进行不恰当地化妆和装扮 / 234

第十一章 宽容和谐，学会融洽地与人交往 / 237

人的成长、发展、成功、幸福都与人际关系密切相关。研究发现，一个乐于助人和与他人相处融洽的人，预期寿命显著延长，在男性中尤其如此；相反，心怀恶意、损人利己，且和他人相处不融洽的人，死亡率比正常人高 1.5 倍；那些性格孤僻，行为异常的人，死亡率比正常人要高。良好的为人处世习惯，会为你赢得和谐融洽的人际关系，使你感到轻松和快乐，为健康奠定良好的精神基础和生活氛围。



- ❖ 和谐融洽的人际关系有益健康 / 239
- ❖ 要养成主动与人交往的习惯 / 240
- ❖ 彼此之间互相尊重才能保持融洽的关系 / 241
- ❖ 努力赢得朋友的好感和认同 / 242
- ❖ 学会微笑能够缩短人与人之间的心理距离 / 244
- ❖ 恰当的幽默能够促进人际关系的和谐 / 245
- ❖ 学会与人进行轻松愉快的交谈 / 246
- ❖ 摆脱影响成功交往的不良心理 / 248
- ❖ 学会得体地赞扬他人 / 249
- ❖ 宽容是心理健康不可缺少的“营养素” / 251
- ❖ 戒除吝啬贪婪的习性 / 252
- ❖ 努力营造幸福美满的婚姻 / 253
- ❖ 像对待孩子一样善待父母 / 254
- ❖ 老人要努力和晚辈搞好关系 / 255

第十二章 激发热情，培养良好的工作习惯 / 257

工作是我们生活中的重要组成部分。轻松自如地做好自己的工作、得到领导和同事的认同与欣赏，不仅可避免身体的疲劳，也能从中享受一种快乐与成就感，这对我们的身心健康是十分有利的。相反，如果在工作中感到不如意或受挫折，精神就会处于空虚和压抑状态，容易使健康受损。学会激发热情，养成良好的工作习惯，既有利于我们事业的成功，也有助于身体的健康。

- ❖ 对工作充满激情是一种有益健康的好习惯 / 259
- ❖ 有了老板那样的责任感就会减少很多烦恼 / 260
- ❖ 树立为自己而工作的信念的习惯 / 261
- ❖ 以谦逊的态度去工作有利于保持平和的心态 / 263
- ❖ 工作中的自我激励是保持身心健康的一个重要习惯 / 264
- ❖ 积极的休息与工作同等重要 / 266
- ❖ 尽量学会从工作中获得乐趣 / 267
- ❖ 平衡事业和家庭的关系 / 269
- ❖ 学会与他人密切合作你将会感受到更多的快乐 / 270
- ❖ 在工作中要保持良好的行为习惯 / 272



❖ 有条理地工作，避免无端地消耗自己的精力 / 273

❖ 养成正确的工作习惯，保持身心健康 / 275

第十三章 怡情养寿，保持积极健康的心理状态 / 277

医学专家指出，现代人 50% 至 80% 的疾病与精神因素有关。人们常说：“病从心入”。身病是由心病起，这是很有道理的。人的不良状态，是一种极其消极的精神因素，是无病之病，是百病之源。因此，我们要学会控制和疏导情绪，努力保持积极健康的心理状态。

❖ 保持积极乐观的情绪有利于身体健康 / 279

❖ 希望延年益寿，必须把品德修养放在首位 / 281

❖ 男性更要关注自己的心理健康 / 282

❖ 学会较快地克服失望情绪 / 283

❖ 学会控制自己的感情，不要轻易发怒 / 284

❖ 改变生闷气的习惯，要合理消气 / 285

❖ 不要压制自己的真实情感 / 287

❖ 不要让自卑心理影响你的健康 / 288

❖ 积极有效地对付压力 / 290

❖ 尽量减小由挫折带来的心理压力 / 291

❖ 对待疾病要有正确的态度 / 292

❖ 尽量不要抱怨别人或抱怨环境 / 293

❖ 保持童心是最好的养生之道 / 296

❖ 时刻关注和不断改善自己的家庭情绪 / 297

❖ 培养富足的心态 / 299

❖ 学会用聪明和智能对抗烦恼 / 300

❖ 通过多笑来促进身体的健康 / 302

❖ 做一个精神充实、情绪乐观的人 / 303

第一章

关注细节，培养良好的日常生活习惯

专家指出：越早奠定健康生活方式的基础，养成良好的生活习惯，以后获益就越大。养成良好的生活习惯，不仅能够使青少年健康成长，可以避免中年体衰，而且到老都能保持身体健康。而培养良好的日常生活习惯的关键在于关注细节，从小事做起。



