

家庭保健手册

本书就是你的健康小卫士，帮你
防备来自生活的侵袭，
让健康伴随你一生。

你不得不了解的健康资讯 你身边的健康小卫士

不生病的

的

BuShengBingDe
ShengHuo



助你健康！



1 你只需要改变一个观念或生活习惯，
就可以免于疾病的困扰。

相对于延年益寿、长生不老来说，人们
对健康的追求更加实际

——“只求不生病”

2



“不生病”你才会拥有健康

有了健康你才能轻松愉快地工作

工作好了你才可以幸福快乐地生活

3

这些健康资讯你都了解吗？

- ◎膳食要平衡，疾病远离你
- ◎饭吃七分饱，就能活到老
- ◎蔬菜汁不能代替蔬菜
- ◎路边的小吃要慎重
- ◎水不是喝得越多越好
- ◎“高枕”并非无忧

生活因为“不生病”而美丽，生命因为“不生病”而创造奇迹。盛名如烟，健康是福，愿每个人都能拥有健康快乐的人生。



生活

方亚东、编著

地震出版社





家庭 保健手册

助你健康!
?

不生病的 生活



你不得不了解的健康资讯 你身边的健康小卫士

方亚东/编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的生活：家庭保健手册/方亚东编著．—北京：
地震出版社，2007.8

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3175 - 2

I . 不… II . 方… III . 家庭保健—手册 IV . R161 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 110409 号

地震版 XT200700225

不生病的生活——家庭保健手册

方亚东 编著

责任编辑：吴德慧

责任校对：郭京平

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：295 千字

印张：20

印数：00001 ~ 10000

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3175 - 2/Z · 563 (3864)

定价：39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)



前言

现代人总是发出这样的感叹：“生不起病，吃不起药。”的确如此，尽管现代医疗技术水平比较先进，但昂贵的医疗费不是普通家庭可以负担的。比如换个肾，动辄上十万、百万。有的人，辛辛苦苦积蓄了一辈子的钱，可能生一次大病就花费殆尽。人们对健康的追求更加实际——只求不生病。

前不久，“林妹妹”的黯然离世，更对我们敲响了健康的警钟。健康，是一个老生常谈的话题。古代那些帝王们，穷其一生的精力来追求长生不老的秘方；现代的人也是着眼于怎么能延长自己的寿命。但是，如果我们疾病缠身，即使用现代化手段延续了生命，又有什么意义呢？还有的人，健康的时候不懂得珍惜，直到真正生病的时候，才感到健康的可贵，但这个时候已经晚了。

人们都有这样的感觉，现在生活水平提高了，但自己的病痛也多了起来，什么“富贵病”、“心理病”更是层出不穷。其实，这些都是人们自己造成的。比如不好的生活习惯、对工作的过度操劳、身边的环境污染……我们与其寄希望于这样那样的补药，与其生病了再去吃药，不如从身边的习惯抓起，从自己的生活方式做起，让疾病远离你。

本书正是基于这一点，从心态、饮食、职场、家居、两性、环境等方面着手，对人们不正确的生活方式，全面细致地加以分析，让你在寻求养生保健的同时，多了解一点你身边的健康常识，比如你有哪些错误的饮食习惯，你身边又有哪些“十面埋伏”，只有这样，你的健康、你的生命才会





不生病的生活

多一份保障。

健康是福，不生病才是最聪明、最好的选择。金钱、地位、名誉、权势等不过是镜中花、水中月，在失去健康之后，一切也就不存在了！人应学着善待自己，毕竟人的生命只有一次，所以无论如何是最值得珍惜的。学会生活，远离疾病，才是对自己最好的安排。



前

言



目录

C O N T E N T S

第一章

健康心态



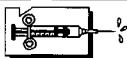
——心态好才是真的好

俗话说“心病最难医”，尽管现在有这样那样的心理辅导，但终归是治标不治本。一个有“心病”的人，整日愁云惨雾，郁郁寡欢，吃饭也没有胃口，试想，他怎能不生病？

人生而为人，就会有烦恼和苦闷，绝对快乐的人是不存在的。当然，生活中那些乐观开朗、健康向上的人，并不是因为上天有多么眷顾他们，而是他们懂得调适自己心态的结果。可以说，只有拥有健康的心态，才会拥有健康的人生，才会有不生病的生活。



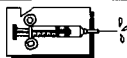
一、心态与健康



3

- | | |
|--------------------|---|
| 1. 病由心生 | 3 |
| 2. 平衡心态最重要 | 4 |
| 3. 坏心情也会“传染” | 5 |
| 4. 不良情绪是万病之源 | 6 |
| 5. 心理健康的十大标准 | 7 |

二、常见的心理疾病



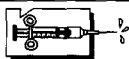
10

- | | |
|---------------|----|
| 1. 过分厌烦 | 10 |
| 2. 猜疑心理 | 10 |
| 3. 抑郁心理 | 11 |
| 4. 自卑心理 | 12 |
| 5. 恐惧心理 | 13 |



6. 嫉妒心理	14
---------------	----

三、健康心态，养身养心



16

1. 积极的心态	16
2. 自信的心态	17
3. 知足的心态	19
4. 宽容的心态	20
5. 放弃的心态	21

四、调适心理，给心灵洗个澡



23

1. 做情绪的主人	23
2. 以健康的方式表达你的愤怒	25
3. 笑看生活	26
4. 心往好处想	27
5. 栽种一棵“忘忧草”	28
6. 自嘲一下又何妨	29

第二章



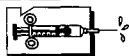
都是“营养”惹的祸

——从吃“饱”向吃好转变

“民以食为天”，吃饭是一个人得以生存的基本保证。要想拥有健康的生活，首先就得把好“饮食”关。

现在，人们已经不愁吃不愁穿，食品的种类繁多，花样百出，因此，我们要从吃“饱”向吃好转变。一般而言，人体所需要的基本元素包括：维生素、水、矿物质、蛋白质、脂肪等。所以，万变不离其宗，无论你怎么吃，都要保证这些物质的摄入，这样你才能保证身体健康，不生病。

一、科学饮食，吃饱更要吃好



33

1. 健康从早餐开始	33
------------------	----



2. 平衡膳食, 让疾病远离你	35
3. 吃五谷杂粮科学又健康	36
4. “色”字当头, 健康相随	37
5. 细嚼慢咽有助于健康	39
6. 饭吃七分饱, 就能活到老	41
7. 酸碱摄入要相宜	42
8. “盐”多必失	43
9. 中餐比西餐更有利于健康	44

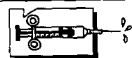
二、蔬菜瓜果要吃点



46

1. 蔬菜“鲜”吃未必好	46
2. 生吃胡萝卜无益处	47
3. 菠菜食用要适量	47
4. 水果皮少吃为好	48
5. 水果不能代替蔬菜	49
6. 蔬菜汁不能代替蔬菜	50
7. 果蔬减肥不可取	51

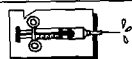
三、谨防“病从口入”



53

1. 把好“菜篮子”	53
2. 小心身边的“毒”品	54
3. 走出清洗果蔬的误区	57
4. 吃路边小吃要慎重	59
5. 蔬菜“打包”不是好习惯	60
6. 剩菜回锅危害健康	61
7. 旅行中的饮食卫生	62
8. 小心奶瓶铅中毒	63
9. 厨房安全原则	63

四、掌管好你手中的“勺”子



65

1. 绿叶蔬菜忌焖煮	65
------------------	----



2. 烧烤食物不利于健康	65
3. 微波炉烹煮食物有损健康	66
4. 烹煮“半成品”食物要小心	66
5. 急火快炒绿叶蔬菜	67
6. 不要将烧好的菜存放太久	67
7. 骨头汤不宜久炖	68
8. 放佐料的顺序有讲究	69
9. 不宜用铝锅炒菜	69

第三章



“喝”出学问

——让生命常青

水是生命之源。一个人不吃饭可以坚持一个星期，但是一个人不喝水最多坚持不过三天，可见水对于我们来说是多么重要。

但是，在生活中，我们对喝水存在着许多的误区，如果任其发展下去，就会对我们的健康构成威胁。当然，如果只喝水，那么我们的生活就显得过于单调，所以，又有了牛奶、茶水、酒、饮料……这些让我们有了更多选择的余地。同样，如果我们不懂得科学的饮用方法，也是不利于健康的。

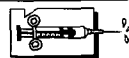
一、水——生命之“源”



73

1. 有水才有生命	73
2. 饮料、自来水不能代替白开水	75
3. 水不是喝得越多越好	76
4. 喝水的几大误区	77

二、牛奶与豆浆



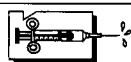
80

1. 喝牛奶的最佳时间	80
2. 喝生牛奶不利于健康	81
3. 喝酸奶有益健康	81



4. 有些食物不宜与牛奶同食	82
5. 喝牛奶四不宜	83
6. 科学喝豆浆	84

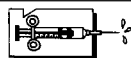
三、喝茶



87

1. 喝茶还是淡点好	87
2. 茶不宜久泡	87
3. 茶送服药物不可取	88
4. 常饮绿茶、枸杞保健康	88
5. 不能以茶解酒	89
6. 四季饮茶有别	89
7. 饮茶时间有讲究	90

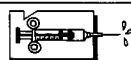
四、喝酒



91

1. 科学饮酒，把好饮酒健康关	91
2. 习惯性酗酒害处多	92
3. 不要“贪杯”	93
4. 啤酒白酒忌同饮	94
5. 饮酒五忌	94

五、其他



97

1. 碳酸饮料的六大危害	97
2. 喝咖啡的几大误区	99
3. 蜂蜜水喝出健康	100
4. 健康饮品未必健康	100



第四章

良好睡眠



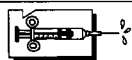
——做自己的睡眠专家

“健康来自睡眠”是医学研究人员根据近年来对睡眠研究的最新结



果所提出的新观点。但是，许多人并未把缺乏睡眠和休息不足视为一种危险，在社会竞争中忽视休息，这也是当今社会癌症多发的因素之一。因此，努力改善生活环境，保持充足睡眠，才能对“疾病”防患于未然。

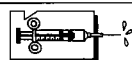
一、良好的睡眠是天然补品



105

1. 健康来自睡眠 105
2. 睡眠不足损健康 105
3. 睡眠过多不利于健康 106
4. 良好睡眠三要素 107

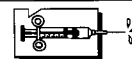
二、这样的睡眠方式影响健康



109

1. 岂能蒙头大睡 109
2. 门窗紧闭睡觉不好 109
3. “高枕”并非无忧 110
4. 伏案睡觉危害多 110
5. 开灯睡觉不可取 111
6. 头发未干不要睡 111
7. 戴乳罩睡觉不利于健康 111
8. 吃得太饱睡不香 112
9. 吃药后不宜马上睡觉 112
10. 睡觉前不宜做剧烈运动 113
11. 晚上睡觉“四不带” 113

三、养成良好的睡眠习惯

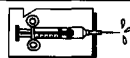


115

1. 选择合理的睡姿 115
2. 早睡早起身体好 116
3. 睡眠用具选择有讲究 116
4. 午睡片刻有奇效 118
5. 告别鼾声 118
6. 脱衣而眠可消除疲劳 119



四、失眠不是病，一“犯”要人命



120

1. 失眠与生活习惯有关 120
2. 克服失眠的方法 120
3. 失眠的调养 121

第五章



运动休闲

——为健康保驾护航

“生命在于运动”，但是，并不是所有的人都能够认识到运动的重要性。在生活中，有些人不是以这样就是那样的借口来逃避运动，就是认为自己工作已经很累了，身体需要休息而拒绝运动。这些都是不利于健康的。

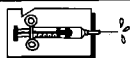
其实，加强体育锻炼可防止或改变头昏脑胀、食欲减退、全身乏力、嗜睡或失眠、易激怒、肌肉松弛等现象。运动不仅有利于减少疾病的发生，还可使人的思维更加活跃。



目

录

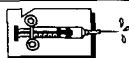
一、生命在于运动



125

1. 我运动，故我在 125
2. 运动有极限，把握好度 125
3. 养成运动的习惯 126
4. 家务活不能替代体育锻炼 127
5. 劳心者应先劳力 128

二、明明白白去运动



129

1. 了解运动环境是基础 129
2. 把握好运动量 130
3. 掌握好运动强度 130
4. 选择最佳运动时间 131



5. 运动耗能知多少	132
6. 运动要因病制宜	132
7. 健身前的“六大”注意	133

三、选择适合你的运动方式



135

1. 散步	135
2. 太极	136
3. 跳舞	138
4. 搏击	140
5. 瑜伽	141
6. 瘦身减肥操	142
7. 水中慢跑	143
8. 健美操	144
9. 女性简易健身方式	145
10. 女性特殊时期的运动	146
11. 40岁男人前后锻炼差异	147
12. 四季不同的运动方式	148



第六章



日常起居

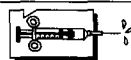
——让生活多一点光彩

同样是生活，但每个人的生活质量却不太一样。有的人整天精神奕奕，病痛离他们远远的，而有的人，却成天疾病缠身。究其原因，就是能否有一个健康的生活习惯。

在生活中，许多我们习以为常并未引起我们重视的习惯，可能就是健康的大敌。比如，你是否有上厕所看报纸的习惯？这可是痔疮的“罪魁祸首”；你是不是经常用白纸包食物？这是极其不卫生的……因此，要想不生病，还得从生活习惯抓起。



一、呵护健康的生活



155

1. 牙刷使用有讲究 155
2. “梳”出来的健康 156
3. 洗手液是健康的首选 156
4. 用蚊香要防“毒” 157
5. 被褥、枕头经常晒 158
6. 用好花露水，安全度夏天 158
7. 饭后用盐水漱口 159
8. 选好床单，拥抱健康 159
9. 慎用抹布 160
10. 不要用白纸包食物 160
11. “下棋”也能养生 161

二、不良的生活习惯是健康的大敌



163

1. 起床后不要急于叠被 163
2. 长期使用药物牙膏不好 163
3. 蓝色的太阳镜损害健康 164
4. 蹲厕所看报是痔疮的“罪魁祸首” 164
5. 长时间睡电热毯不好 165
6. “跷”出来的疾病 165
7. 阳光下暴晒易得皮肤病 165
8. 憋大便不利于健康 165
9. 上厕所勿吸烟 166
10. 剔牙不利于牙齿健康 166
11. 用手揉眼睛害处多 167
12. 闹钟也会损害身体健康 168
13. 随地吐痰危害大 169
14. “拇指族”的健康隐患 169
15. 吸烟是健康大敌 170





三、保持个人的卫生



171

1. 勤剪指甲、勤洗手 171
2. 沐浴 171
3. 勤洗鼻孔 172
4. 逛完商场应洗脸 172
5. 关注卫生间卫生 173
6. 为玩具消毒，把好孩子“健康”关 173
7. 小心身边的“细菌” 174

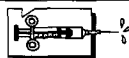
四、警惕娱乐综合征



176

1. 不要沉湎于网络之中 176
2. 小心得上“电视病” 177
3. 打打麻将要节制 178

五、养宠物必须注意卫生和防病



180

1. 养宠物注意防哮喘 180
2. 慎待宠物，有“亲”有“疏” 181
3. 常见“宠物病”的防治方法 182
4. 准妈妈要远离宠物 183

第七章

服饰美容



——“美”得明明白白

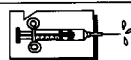
衣着打扮对人体健康也是有影响的。人们每天都在与衣物亲密接触，但是，很多人可能只是注意表面的形象，对于衣物后面的“健康”却是不太注重。因此，有的人会感觉，怎么这件衣服很好看，但穿在身上却不舒服；或者，自己天天戴项链，身上怎么突然长红疙瘩……

所以，我们很有必要了解一些关于服饰美容的健康常识，这样我们



才可以防患于未然，“美”得明明白白。

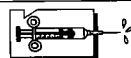
一、健康从衣着打扮开始



187

1. 穿衣戴帽影响健康 187
2. 洗衣要内外有别 187
3. 干洗衣服不可马上穿 188
4. 穿保暖内衣、抗菌内衣要谨慎 188
5. 纯棉衣服未必都好 189
6. 根据天气变化及时增减衣服 189
7. “春捂秋冻”才是硬道理 190
8. 夏季穿衣色要浅 190
9. 内衣内裤过紧不健康 190
10. 旅游鞋不宜久穿 191
11. 长期穿高跟鞋易使脚变形 191
12. 长统袜影响排汗 192
13. 冬天穿袜有讲究 192
14. 穿红色服装有利于健康 193
15. 穿丝绸服装对皮肤有益 193
16. 新衣不宜马上穿 193
17. 皮肤过敏者不宜穿化纤内衣 194

二、美容护肤



195

1. 润肤才知很健康 195
2. 洗脸水要温和适度 195
3. 男女护肤有别 196
4. 不化浓妆保健康 196
5. 颈部保养很重要 197
6. 闪亮秀发由你作主 198
7. 熬夜会加速皮肤衰老 199
8. 环境污染对皮肤损害最大 200
9. 皮肤不宜过度去油 200
10. 根据皮肤类型做美容 200
11. 保持皮肤洁白 201



12. 常拔眉毛，求美未成反先衰	201
13. 选择适宜的化妆品	202
14. 当心整形惹祸	202
15. 穿洞刺青——害人的时髦	203

三、首饰佩戴



204

1. 首饰与健康	204
2. 四季合理佩戴首饰	204
3. 夏天小心首饰病	205
4. 腰带不宜太紧	205
5. 首饰不宜常戴	206
6. 戴首饰因人而异	206
7. 手机不宜放在胸前当饰物	207



第八章



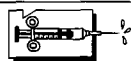
职场健康

——工作并快乐着

由于竞争的残酷，生活的疲惫，以致一些职场人士生命过早地结束了。可以说，职场已是生活中的最大安全隐患，职场人士也成为最值得关心的一群“亚健康”人士。

当然，我们不能没有工作，因为我们还要生存。但是，我们又不能把生命过多的透支给“工作”，所以，我们需要这样一种健康理念，就是“工作并快乐着”，并把这种健康理念贯穿于你的整个职场生涯，这样你才能拥有健康的人生。

一、职场“过劳”不容忽视



211

1. “过劳死”逼近上班族	211
2. “心理疲劳”是现代人的隐形杀手	212
3. 知晓你的工作压力	213
4. 职场亚健康不容忽视	213