

· 改掉健康坏习惯， 走健康的人生路 ·

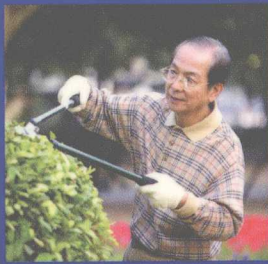
“101个改变中国人一生的健康习惯”
将与我们息息相关的一些被我们所忽略的
健康习惯描述出来，并且在此列举了应对
之策。

黄胜◎编著



101 Ge Gai Bian
Zhong Guo Ren Yi Sheng
De Jian Kang Xi Guan

101个改变 中国人一生的 健康习惯



本书最大的特点，不仅在此，还在于，它规避了一些其他健康书籍在一点上铸造人体健康的局限，而是全面的讲述了人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

Health Habit

远方出版社

· 改掉健康坏习惯， 走健康的人生路 ·

“101个改变中国人一生的健康习惯”
将与我们息息相关的一些被我们所忽略的
健康习惯描述出来，并且在此列举了应对
之策。

黄胜◎编著



101 Ge Gai Bian
Zhong Guo Ren Yi Sheng
De Jian Kang Xi Guan

101个改变 中国人一生的 健康习惯



本书最大的特点，不仅在此，还在于，它规避了一些其他健康书籍在一点上铸造人体健康的局限，而是全面的讲述
了人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈，压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

Health Habit

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

101 个改变中国人一生的健康习惯 / 黄胜编著.

—呼和浩特: 远方出版社, 2007. 1

ISBN 7-80723-196-3

I. 1. ... II. 黄... III. 保健 - 基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 018624 号

101 个改变中国人一生的健康习惯

.....

编 著: 黄胜

责任编辑: 孟繁龙

出版发行: 远方出版社出版发行

地 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

邮 编: 010010

印 刷: 北京市通州富达印刷厂

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 710×1000 毫米 1/16 开 15 印张

字 数: 350 千字

标准书号: ISBN 7-80723-196-3

定 价: 28.80 元

.....

版权所有

翻版必究

序言

在今天，人们越来越注意到自我健康的重要，因为我们都知道了只有拥有身体的健康，才能真正地实现自我的价值，才能真正地享受到人生的幸福和美满。可是，我们怎样才能确保自我的身体健康呢？

或许，每一个人都有自我的健康习惯，并且按着自己所认为的去实践，例如：有的人认为只要吃好、喝好就够了，因为不是有这样的一个俗语：“牙好，胃口好，身体倍儿棒”吗？有的人可能认为需要进行不断地锻炼，理由是“生命在于运动”……类似于这样的观念在不同程度上影响着我们，并且潜移默化地植于到我们的日常生活中，并且成为了我们的生活习惯。这些观念是否科学、合理？在这种观念的影响下，我们形成的日常生活习惯是不是真的能保障、促进我们的健康呢？其实，在很多时候，对我们身体健康产生严重影响的，恰恰就是这些我们认为正确的观念，以及在这种观念下形成的日常生活习惯。

唯有健康的人生才是幸福美满的人生！在现实中，我们越来越认识到这个观点的正确。虽然，我们意识到了这一点，并且通过各种方式方法去获取健康，但是自我身体的健康，并不是一种尝试，只有在正确、科学、合理的理论和方法下，才能真

正地实现这个目的。其实在现实生活中我或多或少的都有一些坏的健康习惯，这些习惯会经常威胁我们的身体健康，本书就是针对这些坏习惯而写的，帮助读者朋友找出生活中一些我们经常出现的健康习惯。

《101个改变中国人一生的健康习惯》便是基于这种现象，将与我们健康息息相关的一些被我们所忽略的细节描述出来，并且在列举出了相关的应对之策。本书最大的特点，不仅在此，还在于，它规避了一些其他健康书籍在一点上铸造人体健康的局限，而是全面地讲述了人体健康的相关内容，可以说是一本生活在现今竞争激烈、压力巨大的社会环境中的健康指引手册。

请记住健康是成就我们一生的基础，更是我们通向幸福美丽人生的唯一通行证。平常的一些坏习惯是很影响我们健康的，改掉坏习惯，迎接健康的生活吧！

目 录

CONTENTS

习惯 001	药物牙膏除黄牙,护牙反伤牙	1
习惯 002	一把牙刷常年使,口腔疾病自临门	4
习惯 003	饭后塞牙牙签剔,无意加重牙齿负担 ...	6
习惯 004	牙痛一拔了之,造成身体不良的病变 ...	8
习惯 005	挖鼻孔拔鼻毛,为病菌入侵大开方便之门 ...	11
习惯 006	口嚼大块馒头咽下误吞异物,损伤更严重 ...	13
习惯 007	乱捣乱挖耳屎,耳科疾病隐患多	15
习惯 008	常用立体声耳机听音乐,听力明显下降	17
习惯 009	佩戴普通太阳镜,加速眼组织的衰老 ...	19
习惯 010	镊子拔胡须,当心会感染	22
习惯 011	留胡子扮酷,影响吸入空气的清洁度 ...	25
习惯 012	冬天怕蒙头睡,呼吸不畅伤大脑	27
习惯 013	夏天怕热露肚眠,肠胃不爽闹革命	29
习惯 014	压力太大难入睡,借助药物精神差	31
习惯 015	空腹上床睡觉,肠胃功能变紊乱	34
习惯 016	养精蓄锐睡得多,精神不振情绪低	36
习惯 017	清晨锻炼不做准备活动,效果不佳体能差 ...	38
习惯 018	锻炼全凭兴趣来,偶尔客串反伤身	40



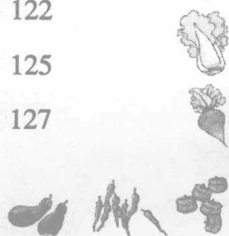
CONTENTS

习惯 019	运动之后忙进餐,消化不良人易乏 ...	42
习惯 020	运动过后即饮水,增大心脏承受压力 ...	44
习惯 021	游泳无禁忌,疾病乘虚而生	46
习惯 022	游泳方法不恰当,诱发中耳炎	48
习惯 023	趁着夜色练长跑,疾病不请自来	50
习惯 024	借助运动多出汗治感冒,雪上加霜病情重 ...	53
习惯 025	健美就吃蛋白质,不作运动反成害 ...	55
习惯 026	天热不断吹空调,扁桃体容易发炎 ...	57
习惯 027	生病吃药不分饭前饭后,延长病愈时间	59
习惯 028	精力不够烟酒凑,伤了身体却不知 ...	61
习惯 029	冷水冲头解困倦,容易产生神经衰弱 ...	63
习惯 030	随口吐唾液,污染环境更伤身	65
习惯 031	开水久烧灭菌,致癌物质进入	67
习惯 032	常饮温开水,精神不佳身体差	69
习惯 033	口渴喝饮料,解渴不成反伤身	71
习惯 034	为求长寿食素食,体内营养闹饥荒 ...	73
习惯 035	长期不吃绿叶菜,生理功能难正常 ...	75
习惯 036	偏爱甜食爱吃糖,身体危害大	77
习惯 037	口味过重越咸越好,食用过量惹疾病 ...	79
习惯 038	狼吞虎咽进食快,长此以往胃病生 ...	81
习惯 039	边看书来边吃饭,既损视力又伤胃 ...	83



CONTENTS

习惯 040	吃饭姿势不注意,蹲着吃饭弊端多 ...	85
习惯 041	饭后浓茶来解乏,不知部分营养已消除 ...	87
习惯 042	饭后吸烟成习惯,危害更比平时强	89
习惯 043	喝酒“一口闷”,最伤中枢神经	91
习惯 044	啤酒白酒相掺,体内酒精难排出	93
习惯 045	一杯浓茶来解酒,适得其反更伤肾 ...	95
习惯 046	饭前便后不洗手,疾病跟着你行走	97
习惯 047	吃饭就吃十成饱,能量过剩反伤身 ...	100
习惯 048	抹布擦碗筷,为求卫生不卫生	102
习惯 049	吃鸡屁股,种下癌变祸根	104
习惯 050	吃肉挑肥拣瘦,脂肪摄入不够	106
习惯 051	零食不离口,营养失调食欲不振	108
习惯 052	开水冲鸡蛋,弊多利少副作用多	110
习惯 053	豆浆冲鸡蛋,有碍人体健康	112
习惯 054	常吃毛鸡蛋,导致久痢不愈	114
习惯 055	吃羊肉串过瘾,过犹不及伤身体	116
习惯 056	煮粥放碱,严重破坏固有营养成分 ...	118
习惯 057	补脑只用红烧肉,营养单一无效果 ...	120
习惯 058	保持身材苗条少饮食,营养缺乏身体虚弱 ...	122
习惯 059	生日蛋糕点蜡烛,只顾情调不要健康 ...	125
习惯 060	打完电话就进食,传染病菌进身躯 ...	127



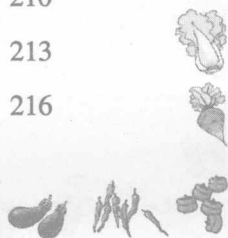
CONTENTS

习惯 061	编制菜篮盛食物,污染食物添毒素 ...	129
习惯 062	吃不了兜着走,打包剩菜不慎伤身体 ...	131
习惯 063	缺乏食物相克知识,豆腐菠菜同食 ...	134
习惯 064	牛奶加钙片,补钙不成反有害	136
习惯 065	滚烫开水冲饮料,高热导致营养失 ...	138
习惯 066	饮用咖啡无禁忌,心脏机能渐失调 ...	140
习惯 067	运动不足来几次剧烈的,健身反伤身 ...	142
习惯 068	锻炼迎风跑,弯腰凹胸害处大	144
习惯 069	浑身大汗去冲凉,身体难以适应冷热巨变 ...	146
习惯 070	为求美丽留指甲,致病病菌里面藏 ...	148
习惯 071	盲目使用化妆品,美容可能成毁容 ...	150
习惯 072	小外伤不在意,用水冲洗伤口	156
习惯 073	留恋塑料制品,导致内分泌失调	158
习惯 074	错把卫生间当成储物室,常常遭受化学 物质侵害	160
习惯 075	卧室内使用化学清洁剂、影响睡眠精力差 ...	163
习惯 076	紧闭门窗保持室内空气新鲜,反使空气 难以流通	165
习惯 077	生活垃圾不及时处理,气味难闻更伤身 ...	167
习惯 078	睡觉喜欢高枕头,高枕并非无忧	169
习惯 079	经痛服用止痛药,只求眼前忘将来 ...	171



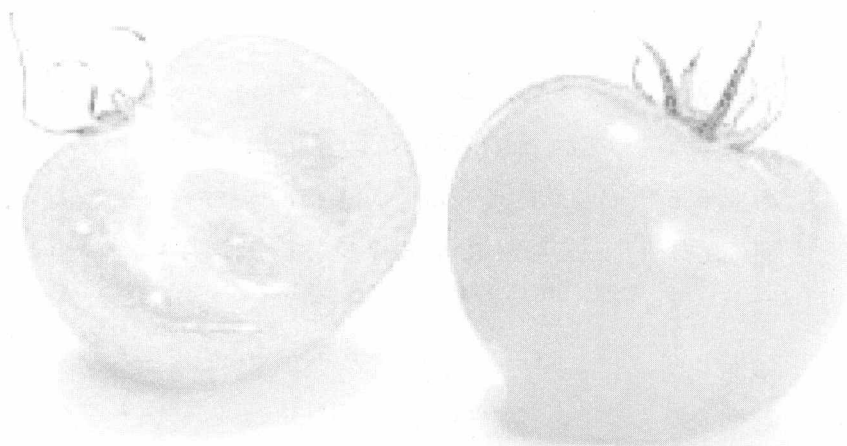
CONTENTS

习惯 080	药物冲洗阴道,削弱人体的自洁功能	173
习惯 081	紧身内裤长期穿,容易患上睾丸癌 ...	176
习惯 082	为求“性”福用春药,壮阳不成伤肝肾	178
习惯 083	营养滋补药多多益善,长期服用可引起 慢性中毒	181
习惯 084	就医无禁忌,小病成大病	184
习惯 085	电脑键盘沾满灰,随意触摸惹疾病 ...	186
习惯 086	电脑面前长期坐,相关症状一一生 ...	189
习惯 087	长期面对电脑,表情淡漠生成“屏幕脸” ...	191
习惯 088	低头伏案忙工作,综合症接踵至	194
习惯 089	长时间看电视,诱发电视性眼炎	196
习惯 090	视力模糊便配眼镜,假性近视变成真 ...	198
习惯 091	异物入眼用水冲,易伤角膜发炎症 ...	200
习惯 092	口香糖除口臭,无效反而得蛀牙	202
习惯 093	吃药盲目忌嘴,导致身体营养缺乏 ...	204
习惯 094	为求身体早日康复,非处方药混合服用 副作用生	206
习惯 095	爱美常穿高跟鞋,引起膝关节疾病 ...	208
习惯 096	过多使用保鲜膜,小心食物污染	210
习惯 097	不注重家庭装修选材,环境污染损健康 ...	213
习惯 098	大量使用合成洗涤剂,累及整个呼吸系统 ...	216



CONTENTS

习惯 099	长期伏案午睡, 视力必然受损	218
习惯 100	男儿有泪不轻弹, 压抑自我心理难健康 ...	220
习惯 101	争强好胜心态难平和, 加重心理疾病	224





习惯 001

药物牙膏除黄牙,护牙反伤牙

一些牙齿发黄的人,为了能使得自己的牙齿变得洁白,会使用药物牙膏。但是真能达到预期的目的吗?我们不妨来看一个事例,听听专家是怎样看待这件事情的。

今年 25 岁的小许,是一家外企职员。虽说她身材、相貌都姣好,但却有一口的微微发黄的牙齿。为此,她感到十分的苦恼,总是在寻找办法,想让牙齿变得像电视里面牙膏广告片中的女主角一样雪白亮丽。

这天,她在住处附近逛超市时,发现了一种具有强烈洁白功能的药物牙膏。一直为自己牙齿而感到苦恼的她,就像发现了至宝一般,立即买了一管。也就是在使用了将近一个星期左右的时间后,她突然觉得牙齿疼痛,于是便立刻到就近的医院进行治疗。医生检查后告诉她:她得的是牙龈炎,而罪魁祸首就是那管具有增白功能的药物牙膏。

生活中有些人虽长得五官端正、风度翩翩,却像小许一样满口黄牙,为此他们感到异常的苦恼,想尽各种办法想令自己的牙齿美白起来。在很多的时候,他们同样会与小许一样使用具有一些增白效果的药物牙膏。确实,使用这种药物牙膏在一定程度上会对牙齿的美白有一定的作用,但是如果不注意使用,不但不会起到护齿理





101个改变中国人一生的

健康习惯

Gaibianzhongguoren yisheng de jian kang xiguan

牙的效果,还会对身体带来不同程度的伤害。

为什么会这样呢?我想我们有必要对药物牙膏的组成以及引起黄牙的原因有所了解。

首先,我们来看看黄牙是怎么形成的。大抵上来说,引起黄牙的主要有以下几种情况:

(1)由于母亲怀孕期间服用四环素类药物被胎儿吸收所致。初萌牙为黄色,牙萌出1年后,由于紫外线的作用,可逐渐变为黄褐色或灰色。所以,怀孕和儿童期服用四环素族应慎重。

(2)在牙齿发育过程中,如饮用含氟量在1%以上的水,会出现氟斑牙,所以应严格地控制饮水中氟的含量。

(3)牙齿发育钙化阶段,营养不足或患了麻疹、肺炎等热性病,影响钙化,造成发育不良。

(4)乳牙早期龋坏,乳牙根反复发炎,破坏了继承恒牙胚的发育,出现了个别牙的发育不良。

对于引起黄牙的原因有所了解后,在让我们看看市面上常见的药物牙膏成分。一般来说药物牙膏中除含有一定的药物成分之外,还有较多的生物碱或其他刺激性较强的辛辣物,这些物质对口腔内膜有一定的损害,可能引起牙龈炎、口腔炎、舌炎等炎症,严重时还会产生慢性药物中毒和抗药性。还有的是,有一些药物牙膏中含有活性较强的染色剂,它会污染牙面,影响牙齿的美观。再者,因为牙膏中的药物有的刺激性异味,会让有过敏性哮喘的人感到恶心、哮喘或影响食欲。

当我们对牙齿发黄的原因以及药物牙膏的组成部分有了一定的了解之后,我想你已经知道了小许为什么在使用药物牙膏后会有那样的反应吧!更相信你在以后选用药物牙膏时,会有所注意。

既然如此,总不能任由满口的黄牙有损于自己的外在形象不管,那么,怎样使黄牙变白呢?下面介绍几种方法供参考:.

(1)在选用药物牙膏时,一定要根据自己的情况而定,最好不要通过药物牙膏去增白,即使选用,也不可长时间使用,应当使用一段





时间的药物牙膏后,停用一段时间,让牙齿作适当的休整后再用。还有的是,尽量避免长期使用同一种类药物牙膏,很可能造成口腔致病菌的抗药性,应定期更换牙膏的类型。

(2)牙齿漂白法。适用于牙齿轻微黄色,采用高浓度双氧水漂擦、紫外线照射,反复数次,即可获得一定效果。以上应找专科医生来做。注意双氧水不能擦到口腔其他部位。

(3)塑料薄片敷贴法。适用范围较广,可用于牙齿变黄、钙化不良、牙冠小部分缺损等。根据牙型大小制成塑料小薄片粘贴在牙面上,从而可改变牙齿色泽、形态。

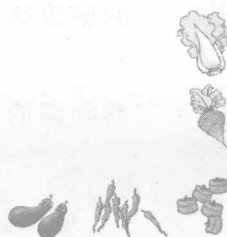
(4)光敏固化法。适用于牙齿变黄,只需将变色的牙稍加处理即可,方法简单易行。

黄牙损形象,变白虽然很重要,但是依然要注意。



【小贴士】

牙齿是人体消化器官的主要组成部分,它不仅有助于清楚地讲话和发音,同时与人们的健康、发育、成长都有密切的关系。





习惯 002

一把牙刷常年使,口腔疾病自临门

长期使用一把牙刷,牙刷不坏决不丢弃,是绝大多数人的生活习惯。其实,这并不是科学的习惯。

家住北京郊区的孙老头,为人较为节俭,不要说别的,就连一把牙刷,他都会使得刷毛脱落再换。他的儿子老是劝他,不要那么节俭,也不必那么节俭,该换的就换,该用的就用。可是,不管儿子怎么劝他,孙老头只是嘿嘿一笑,特别是跟他说老是使用同一把牙刷,不但对牙齿不好,还会损害健康。孙老头反而说,自己一直以来都这样,不是好好的吗?

然而,就在今年三月份的一个清晨,孙老头起床后不久,便觉得嘴巴一阵一阵的疼痛。到医院一检查,原来是患了口腔溃疡!

在现实生活中,有许多的人和老孙头一样,一是由于缺乏一定的口腔保养知识,二是因为节俭,看到一把牙刷虽然用了很长时间,但丝毫没有损坏,觉得弃之实在可惜,故不忍弃之。

但是,他们不知道牙刷用久了,在刷毛当中会隐藏多种细菌,如葡萄球菌、肺炎球菌、溶血性链球菌、白色念珠菌等。这些细菌在人的健康状况不太好时就会乘势侵入人体,造成危害,使人致病。我们所见到的一些经常感到牙、口腔疼痛或者不舒服的原因就是因为这些细菌的感染。另外,它还是间接让人感到食欲不振,吃什么都觉得





没什么胃口的原因之一。

怎么样?你已经知道了常年不更换,长期使用同一把牙刷对我们健康有多大影响。那么,在这儿提醒各位,一定注意到这一点。你可要知道,在有的时候,引起我们身体不适的原因可能就是这样一些细小的事。

由此可见,要想拥有一口健康的牙齿,就是在牙刷上我们都要有所注意,那么,怎样选择和使用牙刷保障牙齿的健康呢?

1.选择一把好的牙刷,最好是两端圆、相对细长型、并是以白色尼龙为主要质地的为佳,因为这种形状的牙刷,既能面面俱到,又不刮嘴,而尼龙本身就具有杀菌作用,而且不损伤牙齿珐琅质。

2.牙刷要做到专人专使,不可互用,以防相互感染疾病。

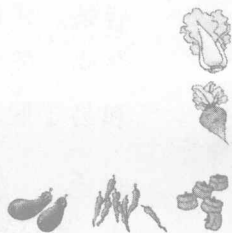
3.在有条件的情况下,牙刷应3个月更换一次,以保持清洁。

细节决定成败,同样细节决定健康,在生活中千万不要忽略一些看起来并不怎么重要的小事。



【小贴士】

据国外研究表明牙齿适宜在 30~60℃ 口温下进行正常的新陈代谢。倘若刷牙时不讲究水温,长时间使牙齿受到骤热或骤冷的刺激,会影响牙齿的正常代谢而发生牙病,缩短牙齿的寿命。





饭后塞牙牙签剔,无意加重牙齿负担

许多人在吃完饭后,会习惯地拿起一根牙签剔牙,虽说这样做能清除掉在牙齿缝隙间的残留食物,让人觉得舒坦多了,你可千万不要养成这个习惯,因为它所带来的坏处举不胜举。

胡强的门牙上有一个小洞,因此在吃完饭后,他总会拿起一根牙签,将残留在牙洞间的食物挑剔出来。他的家人见状,便让他去看看医生,把牙洞补上。胡强觉得没有这个必要,再者说他觉得这样还很舒服。

在开始的时候,胡强倒是没觉得怎么样,随着时间一天一天过去,他慢慢的发现,牙洞好像变得越来越大,在吃饭的时候,食物更容易残留在里面,并且在剔牙时,还感到隐隐作痛。

牙缝间残留食物,就像是用什么东西卡住了一样,确实不怎么舒服。于是,有很多人就像胡强一样,会拿用东西剔除。这样做虽然能暂时的解除掉那种令人感到难受的感觉,但是却会带来更大的隐患。为什么这样说呢?

因为,饭后剔牙会使牙齿的间隙不断加宽,从而产生牙齿松动的后果。牙齿是食物消化过程的第一道关口,牙齿的咀嚼伴随唾液的分泌,能将食物中的淀粉作初步的水解而使之变为单糖,牙齿松动和易于脱落,就意味着胃肠负荷的加重和潜在的肠胃疾病的发生。

