

# 你可能不知道的

## 66个健康守则

如果你以前不关注健康，读了这本书，你会开始珍视身体、关注健康；如果你以前就很关注健康，读了这本书，你会对健康知识有更加细致的了解，以后将拥有更健康的生活。

◎ 马永基 编著

NIKENENG  
BUZHIDAODE 66 GE  
JIANKANGSHOUZE

● 如果你以前不关注健康，读了这本书，你会开始珍视身体、关注健康。



黑龙江科学技术出版社

# 你可能 不知道<sup>的</sup> 66<sup>个</sup>健康守则

◎ 马永基 编著



NIKENENG  
BUZHIDAODE 66<sup>GE</sup>  
JIANKANGSHOUZE

黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你可能不知道的 66 个健康守则 / 马永基编著. — 哈尔滨:  
黑龙江科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5388-5516-6

I. 你… II. 马… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 117315 号

---

责任编辑: 张丽生 刘红杰

封面设计: 红十月工作室

## 你可能不知道的 66 个健康守则

NI KE NENG BU ZHI DAO DE 66 GE JIAN KANG SHOU ZE

编 著 马永基

---

出 版 黑龙江科学技术出版社



(哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编 150001)

电话 (0451) 53642106 电传 53642143 (发行部)

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 710×1000 1/16

印 张 18.375

字 数 288 000

版 次 2007 年 10 月第 1 版·2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5516-6 / R·1388

定 价 26.80 元

人生有很多值得追求的事，但是健康应该排在第1位，因为有健康才有一切！

进入21世纪以来，随着生活水平的提高，人们对健康比以往更加重视，开始追求高质量的健康生活，很多健康知识大家都能张口便说出来，如“多喝水对身体好”，“多吃水果对身体好”，“油炸食品含致癌物，不宜多吃”等等，但是，还有很多日常生活中有损健康的行为我们没有注意到，或者就算注意到了也不知道该如何正确解决，比如上面举的例子中，你也许知道“多喝水对身体好”，但是“喝得越多就越好吗？”“具体喝多少最好？”“什么时间喝都可以吗？”，这些问题就不一定知道了。本书就是以此为出发点，指出日常生活中你经常遇到却没有注意到或不知道该如何解决的健康问题，帮你拥有更健康的生活。

NIKENENG  
BUZHIDAODE 66 GE  
JIANKANGSHOUZE



选题策划：李国华

责任编辑：刘红杰 张丽生

整体设计：红十月设计室

RED OCTOBER STUDIO  
TEL: 13901105614

# 前言

NIKENENGBUZHIDAODE

66 GEJIANKANGSHOUZE

人生有很多值得追求的事,但是健康应该排在第1位,因为有健康才有一切!

进入21世纪以来,人们追求高质量现代化的生活方式,对自身健康也越来越重视。很多健康知识大家张口便能说出来,比如“多喝水对身体好”“多吃水果对身体好”“油炸食品含致癌物,不宜多吃”等等。但是,还有很多日常生活中有损健康的行为我们没有注意到,或者就算注意到了也不知道该如何正确解决。比如上面举的例子中,你也许知道“多喝水对身体好”,但是“喝得越多就越好吗?”“具体喝多少最好?”“什么时间喝都可以吗?”,这些问题你就不一定知道了。这本书就是以此为出发点,指出日常生活中你经常遇到却没有注意到或不知道该如何解决的健康问题,帮你拥有更健康的生活。

本书共有66个日常生活中的健康小专题,这些小专题被分为7个大方面,包括:饮食、睡眠、运动、美容、家居、两性以及心理。整个内容基本上涵盖了人们日常生活的所有方面。

民以食为天,人每天都离不开“吃”和“喝”,饮食对健康的影响是最直接的,因此也是最重要的。饮食这部分内容主要从人们日常生活中的“吃”和“喝”入手,指出其健康食用的正确方法以及食用不当的影响。虽然这些问题都是最平常的,但是很多问题你也许并不

知道,看一看这些问题,包你大有收获。

睡眠是消除疲劳、补充精力最基本的方式,睡眠不好严重影响人的健康。虽然很多人重视失眠,但很多不失眠的人却不重视睡眠质量,都以为随便睡一睡就可以了。本书在这部分内容中指出人们没有关注到的一些睡眠问题,教你拥有一个优质的睡眠、健康的身体。

运动是促进身体健康的最常见方式,但是运动方式不对也会损害健康。本书在这部分内容中主要着眼于正确的运动方法,教你如何运动才能事半功倍。

随着生活水平的提高,美容也越来越贴近人们的生活,各种各样的美容方式也让人目不暇接。本书在这部分内容中教你真正健康的美容方法,远离美容误区。

近年来,家居环境的健康问题已日益为百姓所关注,但许多人在购房及装修时并不了解怎样才能拥有一个安全、健康、环保的家。本书在这部分内容中教你如何打造一个健康的家居环境,让你营造一个属于自己的健康乐园。

男性、女性需要各自的保健方式,而和谐美满的性生活也是促进家庭和睦、社会和谐的基础。本书在这部分内容中教你和你的爱人如何更爱惜自己,以及如何进行健康的性生活,从而让你拥有一个和美家庭。

现代社会竞争越来越激烈,人们的心理压力也越来越大,不少人由于压力大而处于心理亚健康状态。心理不健康,什么都做不好。本书在这部分内容中教你如何将心理调整到最佳状态,微笑面对各种压力。

如果你以前不关注健康,读了这本书,你会开始珍视身体、关注健康;如果你以前就很关注健康,读了这本书,你会对健康知识有更加细致的了解,以后将拥有更健康的生活。

# 目 录

## ◎第一章 日常饮食有讲究

1. 你会喝水吗 ..... 3
2. 喝牛奶也有学问 ..... 7
3. 健康饮茶之道 ..... 11
4. 营养早餐,你吃了吗..... 15
5. 吃主食也有讲究 ..... 19
6. 蔬菜水果,食之有道..... 23
7. 如何吃出肉的“营养” ..... 27
8. 这些吃饭时的习惯你有吗 ..... 32
9. 注意身边潜伏的“垃圾”食品..... 38
10. 你常遇到却又不知道的相“克”食物..... 42
11. 这些饭后习惯要不得 ..... 46

## ◎第二章 你的睡眠合格吗

12. 要想睡得香,睡前说道多 ..... 51
13. 如有这些睡觉习惯,请慎重 ..... 55



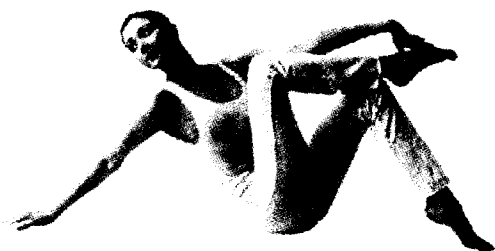
|                       |    |
|-----------------------|----|
| 14. 睡姿讲究多 .....       | 60 |
| 15. 你注意过你睡觉的环境吗 ..... | 65 |
| 16. 你知道睡多了也不好吗 .....  | 69 |
| 17. 卸掉一切束缚,轻松入眠 ..... | 73 |
| 18. 午睡的学问 .....       | 77 |
| 19. 熬夜伤你有多深 .....     | 81 |
| 20. 夏季睡觉忌讳多 .....     | 85 |

### ◎第三章 我运动,我健康

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 21. 运动要分季节 .....      | 91  |
| 22. 运动之后讲究多 .....     | 96  |
| 23. 晨练有说道 .....       | 99  |
| 24. 老年人运动,慢慢来 .....   | 103 |
| 25. 如何对“症”运动防疾病 ..... | 107 |
| 26. 运动着装也有讲究 .....    | 112 |
| 27. 运动不当反伤身 .....     | 116 |
| 28. 孩子运动,您看着点 .....   | 120 |
| 29. 运动前后饮食有讲究 .....   | 124 |
| 30. 运动时突发事件如何处理 ..... | 128 |

### ◎第四章 要美容也要健康

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 31. 你会洗脸吗 ..... | 135 |
|-----------------|-----|



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 32. 你的防晒怕“晒”吗 .....    | 139 |
| 33. 慎用彩妆 .....         | 143 |
| 34. 如何减肥不减健康 .....     | 148 |
| 35. 你知道自己适合哪种面膜吗 ..... | 152 |
| 36. 你需要排毒吗 .....       | 156 |
| 37. 哪些化妆品对身体有害 .....   | 160 |
| 38. 染烫头发时,悠着点 .....    | 164 |
| 39. 四季皮肤如何护理 .....     | 168 |
| 40. 美“白”健康吗 .....      | 172 |

## ◎第五章 教你打造健康的家居环境

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 41. 你注意过居室的通风吗? .....    | 179 |
| 42. 绿色住宅最重自然采光 .....     | 183 |
| 43. 警惕健康新“杀手”——光污染 ..... | 187 |
| 44. 家用电器电磁辐射危害知多少 .....  | 191 |
| 45. 何挑选去“污”力花草 .....     | 195 |
| 46. “绿”色装修 .....         | 199 |
| 47. 你注意你家的“水污染”了吗? ..... | 203 |

## ◎第六章 “性福”才能和谐

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 48. 男性也有乳房疾病 .....        | 209 |
| 49. “一滴精液十滴血”的说法正确吗 ..... | 212 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 50. 正常男性阴茎大小究竟是多少 .....   | 216 |
| 51. 并不神秘的处女膜 .....        | 220 |
| 52. 不要盲目吃补“爱情药物” .....    | 224 |
| 53. 哪些是“性”福食物 .....       | 228 |
| 54. 认识身体的 12 个愉悦点 .....   | 232 |
| 55. “前戏”与“后戏” .....       | 235 |
| 56. “性惩罚”危害丈夫健康 .....     | 239 |
| 57. 健康避孕才能“性”福 .....      | 243 |
| 58. 这些性生活注意事项你知道吗 .....   | 247 |
| 59. 为什么子宫被誉为“生命的摇篮” ..... | 251 |
| 60. 人工流产如何危害健康 .....      | 256 |

## ◎第七章 有健康的心理才有健康的身体

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 61. 你活的累吗? .....    | 263 |
| 62. 生气是百病之源 .....   | 267 |
| 63. 笑可以健身 .....     | 271 |
| 64. 哪些情绪害健康 .....   | 275 |
| 65. 你对心理疾病了解么 ..... | 279 |
| 66. 健康解压法 .....     | 283 |



# 第一章

## 日常饮食有讲究



水是生命之源,人体重的70%是水,其中血液含水量为80%,肌肉含水量为70%,就连最硬的骨骼含水量也有30%左右。水不但是人体的重要组成成分,它对人类的生理健康也具有十分重要的作用,它能调节体温、输送养料、排泄废物,维持机体的各种生理功能。所以,人每天都要补充充足的水分,但是,如果喝水的量和方法不对,"生命之源"也会变成"生命之患",威胁人体的健康。

66 NIKENENGBUZHIDAODE  
GEJIANKANGSHOUZE





## 1 你会喝水吗

水是生命之源，一个人体重的 70% 是水，其中血液含水量为 80%，肌肉含水量为 70%，就连最硬的骨骼含水量也有 30% 左右。水不但是人体的重要组成成分，它对人类的生理健康也具有十分重要的作用，它能调节体温、输送养料、排泄废物，维持机体的各种生理功能。所以，人每天都要补充充足的水分，但是，如果喝水的量和方法不对，“生命之源”也会变成“生命之患”，威胁人体的健康。

### 每天喝多少水才够

人体每天都要排出大量的水，如汗液、尿液、粪便等，所以同时也要补充充足的水以供生理需要。如果不补充水，人体就处于失水状态，人体失去 2% 的水分，就会感觉口干；失去 3% 的水分，会血液浓缩；失去 5% ~ 6% 的水分，就会引起脱水症状，烦躁不安、中暑；失去 8% 的水分，就会昏眩；失去 10% 的水分，就会引起精神错乱；失去 20% 的水就濒临死亡。如果人体拥有充分的水分和睡眠，能持续生存 2 ~ 3 周，最多能够生存 40 天（没有食物）。如果没有一滴水，在常温下只能忍受 3 天左右。若在炎热的夏季，恐怕一天也难熬过，这叫“人可三日无粮，不可一日无水”。

既然缺水这么可怕，那么一个人每天应该摄入多少水才够呢？

健康专家认为，一个健康的人每天至少要喝 8 杯到 10 杯，每杯 240 毫升的水，运动量大或住在炎热地带，所需的饮水量更多，超重的人每超过正常体重 10 千克，便应该多喝一杯水。专家提供的每天饮水量公式是：假如运动不多，每 500 克体重需喝水 15 毫升，如果



是运动员，每500克的体重该喝水20毫升（同样体重80千克的人，每天该喝13到14杯水）。

### 喝水越多就越好吗

我们经常会得到“多喝水”的忠告：它能清洁皮肤、减少疲劳和集中精力。水对人固然重要，但是喝水越多就越好吗？先看这样两则报道：据英国广播公司某日报道，一位加州妇女在参加一项喝水比赛后死亡，医院分析后得出的结论是水中毒；香港一名16岁少女为了美容，一天喝了20升蒸馏水，最后因饮水过多，中毒昏迷而入院。

看来，过犹不及的道理也可以用在喝水上，喝水过多对身体是有害的，严重的还可导致死亡。大量喝水后，人体易产生疲倦感，食欲大减，还使人感到昏昏沉沉的。这是因为饮水过多冲淡了血液，全身细胞气体交换就会受到影响。脑细胞一旦缺氧，人就会变得迟钝。

肾功能正常的人每天最多只可排出10~20升尿。如果饮水过量，肾脏来不及将多余的水排出体外，体内积存的水分便会稀释血液，使人体出现低血钠现象。因为钠是维持人体细胞渗透压的重要电解质，所以血钠过低会影响机体的各种功能。

“水中毒”是指长期喝水过量或短时间内大量喝水，身体必须借着尿液和汗液将多余的水分排出，但随着水分的排出，人体内以钠为主的电解质会受到稀释，血液中的盐分会越来越少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿。人体开始会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。因此有些女孩子想靠超大量喝水来减肥的方法是很危险的。

当一个人处于“水中毒”状态时，应立即喂入大量豆浆，使胃中的盐卤与豆浆发生作用，生成豆腐，解除盐卤的毒性。如果没有豆浆，先灌入米汤，再灌入温开水，用手指刺激患者的咽后壁，进行催吐洗胃，反复数次。病情严重者应立即送医院进行抢救。



## 生水、冰水喝不得

为图舒爽，有些人往往在严重口渴或炎炎烈日下猛灌生水或冰镇水。专家指出这对人的健康非常不利。

生水中含有大量微生物以及化学污染物，尤其是未煮沸的自来水中含氯，氧与水中残留的有机物相互作用可产生一种叫三羟基的致癌物质。据调查，经常饮用生水的人，患膀胱癌、直肠癌的可能性大大增加。

饮用冰镇水会带来暂时的舒爽，但大量饮用会导致汗孔排泄不畅，机体散热困难，最终因余热蓄积而诱发中暑。

天气炎热时，人体血管处于扩张状态，如果大量饮用冰水，势必造成血管迅速收缩，造成心脑血管的供血不足，引发心脑血管疾病。特别是有高血压、冠心病和脑血管疾病病史的患者，会导致血压升高、诱发心绞痛甚至心肌梗死和脑血管病。

过度喝冰水还会影响生殖系统的发育和生理功能，特别是一些少女，不管是否是月经期，胡乱喝冰水或冰冷的饮料，都会造成月经紊乱、痛经。寒气聚集胞宫甚至隐埋下婚后不孕症的祸根。男生过度饮冰水也会影响精子发育。

口渴或天气炎热时喝开水或加盐的温热水，有益人体健康。中国医促会健康饮水专业委员会主任李复兴说，煮沸3分钟的开水，既无细菌又能保证对人体的营养物质供应。另外，夏天人大量出汗后人体盐分大量流失，如果光喝不加盐的水，进入体内的水不仅不能保留在组织细胞内，反而更容易随汗液或尿液排除体外，结果越喝越渴，并能引起心慌、无力等低钠血症状。

同时，热开水也比冰镇水能更快解渴，热开水进入机体后，能迅速渗入细胞，使失水后的机体及时得到水分补充。

## 喝纯净水就好吗

纯净水是经过分离过滤的饮用水，既除掉了一些有害的病菌、有



机物等杂质，也除掉了对人体健康有益的微量元素和矿物质。缺乏微量元素和矿物质的纯净水变成一种溶解作用极强的溶剂，可导致人体营养不良、机体免疫力下降，使人头昏脑涨、疲乏无力，甚至出现虚脱、昏厥、肌肉震颤等症。孕产妇、婴幼儿、老人更易造成多种不良后果。

一些长期生活在较好的环境中的老人，生活虽清贫，食物中动物蛋白不足，能量也不够，但为什么能健康长寿呢？原因很多，但水的作用不可低估，他们大多饮用自然状态的水，这类富含矿物质的微碱性水，可帮助人体充分消化吸收食物中的养分，并在体内积存，很少流失。

### 健康小贴士

饮水应该以白天晚上均匀喝为原则，不要到口干、口渴时才想起喝水，并且一喝就是几大杯。

#### 最佳喝水时间表

6:30 经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床之际先喝 250 毫升的水，可帮助肾脏及肝脏解毒。

8:30 清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先别急着泡咖啡，给自己一杯至少 250 毫升的水！

11:00 在办公室里工作一段时间后，一定得趁起身动动的时候，再给自己一天里的第 3 杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪！

12:50 用完午餐半小时后，喝一些水，可以加强身体的消化功能。

15:00 以一杯健康矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料吧！能够提神醒脑。

17:30 下班离开办公室前，再喝一杯水，增加饱足感，待会吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。

22:00 睡前 1 至半小时再喝上一杯水！今天已摄取 2 000 毫升水了。不过别一口气喝太多，以免晚上上洗手间影响睡眠质量。