

连医生

JIAN KANG SHENG HUO KE
健康生活课

都想知道的 29堂健康课

◎ 马永基 编著

Lian Yi Sheng Dou Xiang Zhi Dao De 29 Tang Jian Kang Ke

黑龙江科学技术出版社

连医生

JIAN KANG SHENG HUO KE
健康生活课

都想知道的 29 堂健康课

◎ 马永基 编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

LianYiShengDouXiangZhiDaoDe29TangJianKangKe

图书在版编目 (CIP) 数据

连医生都想知道的 29 堂健康课 / 马永基编著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5388-5517-3

I. 连… 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 117319 号

责任编辑:张丽生 刘佳琪

封面设计:红十月工作室

连医生都想知道的 29 堂健康课

LIAN YISHENG DOUXIANG ZHIDAO DE 29 TANG JIAN KANG KE

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 18.5

字 数 256 000

版 次 2007 年 9 月第 1 版·2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5517-3 / R·1389

定 价 26.80 元



Foreword 序 言

健康是每个人都想要追求的，但是想要完全的健康并不是一件容易的事情。现代社会，太多的人因为环境污染、工作压力、不良生活习惯而一直处于以下“亚健康”的状态：

早上起床时，有持续的头发丝掉落，或者最近老是感到情绪有些抑郁，会对着窗外发呆。工作1小时后，就感到身体倦怠，胸闷气短。工作情绪始终无法高涨。最令自己不解的是：无名的火气很大，但又没有精力发作。昨天想好的某件事，今天怎么也记不起来了。晚上经常睡不着觉，即使睡着了，又老是在做梦的状态中，睡眠质量很糟糕……

健康，比金钱更可贵，比时间更应珍异。很多人的健康状况不佳，偶有疾病的发生，这大多是缺乏健康知识引起的，即使你是一个注重养身保健的人，可能你并没有意识到你的饮食习惯、你的养生保健之道也会犯了“想当然”的错误：

饭后喝茶不仅不能去油腻还易导致便秘；



序 言 Foreword

土豆炖牛肉其实不容易消化；
健身房其实隐藏着无数的健康“杀手”；
老房子比新装修的房子的家居污染更严重；
.....

本书旨在指导人们纠正日常生活中的健康误区，了解自己的健康需求，从饮食、日常习惯、美容健身、家居环境 4 个方面教会人们把握健康的方法和理念，是一本有利于人们健康的自修读本。



健康饮食篇

第 ① 堂课 饮水与健康

★ 关键词:健康饮水 饮水误区

第 1 节 人体对水的需求 / 4

第 2 节 饮用水都是健康的吗 / 5

第 3 节 生活中饮水的误区 / 7

第 4 节 学会正确、科学地饮水 / 9

第 ② 堂课 早餐要吃得像国王

★ 关键词:早餐 坏处

第 1 节 不吃早餐几宗罪 / 12

第 2 节 解析中国人的 6 类早餐 / 14

第 3 节 你的黄金早餐 / 18

第 ③ 堂课 对垃圾食品说“不”

★ 关键词:垃圾食品 危害 健康食品

第 1 节 揭起垃圾食品的面纱
——谁是真正的垃圾食品 / 22

第 2 节 垃圾食品,除了“好吃”还有什么 / 23

第 3 节 健康食品这边瞧 / 26

第 ④ 堂课 走出饮茶误区

★ 关键词:饮茶 好处 误区

第 1 节 茶的药用价值 / 30



目录 Content

第2节 你可能忽略的饮茶误区 / 31

第3节 推荐给你的健康茶 / 35

第⑤堂课 怎样吃水果才健康

★关键词:水果 健康

第1节 水果的药用价值 / 38

第2节 吃水果的注意事项 / 41

第3节 不得不提到的——水果属性与身体体质 / 43

第4节 水果的药用价值速查表 / 45

第⑥堂课 喝牛奶学问多

★关键词:牛奶 益处 误区 健康

第1节 喝牛奶的益处 / 48

第2节 牛奶应该怎样喝 / 50

第3节 解析市面上各类牛奶的优缺点 / 54

第⑦堂课 科学饮酒好处多

★关键词:酒 科学饮酒 健康

第1节 喝酒也能喝出健康 / 58

第2节 健康酒——药酒 / 59

第3节 学会饮酒的健康 / 61

第4节 白酒 啤酒 黄酒 葡萄酒 / 63

第⑧堂课 维生素应该怎么补

★关键词:维生素 缺乏 补充

第1节 维生素——“我虽微小，但却重要” / 70

第2节 维生素缺乏症状自诊 / 72

第3节 维生素，就在你身边 / 73

第4节 适合你的维生素 / 75

第⑨堂课 家庭补钙

★ 关键词:补钙 缺钙 误区 不合理饮食

- 第1节 钙对人体的重要性 / 78
- 第2节 你缺钙吗——缺钙症状自查 / 79
- 第3节 缺钙与疾病 / 80
- 第4节 不合理的饮食习惯——缺钙的元凶 / 81
- 第5节 补钙的误区 / 83

第⑩堂课 “黑色食品”与健康

★ 关键词:黑色食品 健康

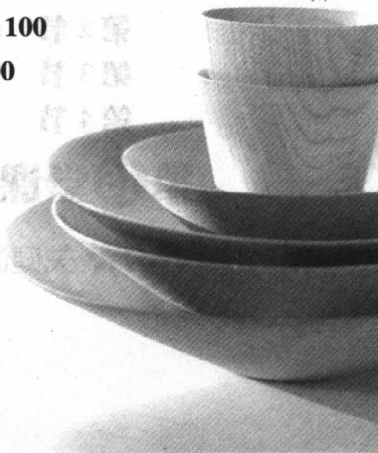
- 第1节 揭开“黑色食品”的神秘面纱 / 88
- 第2节 你身边的“黑色食品” / 89
- 第3节 “黑色食品”应该怎么吃 / 92
- 第4节 纠正你错误的“黑色”观 / 94

第⑪堂课 通缉儿童饮食杀手

★ 关键词:饮食 杀手 健康

- 第1节 小心食品污染腐蚀孩子的健康 / 96
- 第2节 别让补品成毒药 / 97
- 第3节 洋快餐——培养更多“小胖墩儿” / 97
- 第4节 冷饮——孩子肠胃病的元凶 / 98
- 第5节 咖啡因——提的不是神 / 99
- 第6节 豆奶——婴儿的大忌 / 99
- 第7节 精食——儿童近视的催化剂 / 100
- 第8节 膨化食品——小心铅中毒 / 100
- 第9节 鱼片——氟斑牙的元凶 / 101
- 第10节 果冻——少吃为妙 / 102

连医生都想知道的29堂健康课





目 录 Content

第12堂课 食物搭配中的隐患

★ 关键词:食物搭配 隐患 相克

第1节 食物搭配要科学 / 106

第2节 小心你让美味变毒药 / 108

第3节 “事半功倍”的食物搭配 / 111

健康习惯篇

第13堂课 一觉睡到自然醒

★ 关键词:睡眠 失眠 恶习 误区

第1节 透视人的睡眠 / 118

第2节 不良睡眠习惯,你有几项 / 120

第3节 谁偷走了你的睡眠 / 122

第4节 保证优质睡眠的10大秘诀 / 123

第5节 健康新时尚——裸睡和分段睡眠 / 124

第14堂课 电脑辐射你知多少

★ 关键词:电脑辐射 危害 电脑问题皮肤

第1节 辐射是什么 / 128

第2节 电脑辐射的危害 / 129

第3节 你的皮肤是“电脑皮肤”吗 / 130

第4节 十招有效防辐射 / 132

第15堂课 与便秘说再见

★ 关键词:便秘 危害

- 第1节 为什么会便秘 / 136
- 第2节 便秘的危害 / 137
- 第3节 导致便秘的不良习惯 / 138
- 第4节 向便秘亮“红灯” / 140

第16堂课 警惕新兴的职业病

★ 关键词: 职业病 综合征

- 第1节 电脑综合征 / 144
- 第2节 光源综合征 / 146
- 第3节 熬夜综合征 / 147
- 第4节 夜餐综合征 / 147
- 第5节 盒饭综合征 / 148
- 第6节 时间综合征 / 148
- 第7节 星期一综合征 / 149
- 第8节 家庭主妇综合征 / 149

第17堂课 调整你的姿势, 你将更健康

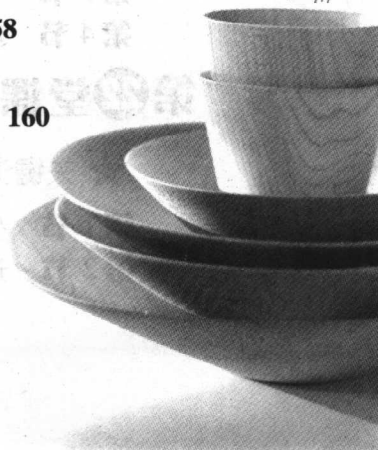
★ 关键词: 姿势 健康

- 第1节 正确姿势的重要性 / 152
- 第2节 纠正你不利于健康的姿势 / 152
- 第3节 立如松, 行如风, 坐如钟, 卧如弓 / 155

第18堂课 别让耳机成为健康杀手

★ 关键词: 耳机 健康

- 第1节 长听耳机易患“耳机病” / 158
- 第2节 健康使用耳机的原则 / 159
- 第3节 劣质耳机——听力健康杀手 / 160





目 录 Content

美容健身篇

第19堂课 洗脸的大学问

★ 关键词:洗脸 学问 顺序

- 第1节 洗脸的正确顺序 / 166
- 第2节 洗脸水的小秘密 / 168
- 第3节 不同肤质不同洗脸方法 / 169
- 第4节 洗脸的禁忌 / 172

第20堂课 击退岁月的“年轮”

★ 关键词:击退 皱纹

- 第1节 人为何会产生皱纹 / 176
- 第2节 如何识别真假皱纹 / 177
- 第3节 “20, 30, 40”向皱纹宣战 / 178
- 第4节 加速皱纹产生的错误做法 / 180
- 第5节 让皱纹迟到的小秘方 / 182

第21堂课 如何做个水美人

★ 关键词:缺水 补水 误区

- 第1节 你的肌肤缺水吗 / 186
- 第2节 不同类型的补水计划 / 187
- 第3节 补水误区 / 190
- 第4节 给皮肤喝足水 / 192

第22堂课 要运动,更要健康

★ 关键词:运动 健康 安全

- 第1节 生命在于运动 / 196
- 第2节 运动后九不宜 / 197

第3节 生活中的运动误区 / 199

第4节 运动中意外伤害的自我保护 / 202

第23堂课 留心健身房的杀手

★关键词:健身 健身房 杀手

第1节 杀手之一——健身房的环境 / 206

第2节 杀手之二——健身房的卫生条件 / 207

第3节 杀手之三——健身器械 / 208

第4节 杀手之四——健身时的坏习惯 / 210

第24堂课 拒绝肥胖,科学瘦身

★关键词:肥胖 误区 科学瘦身

第1节 肥胖的由来 / 216

第2节 瘦身的误区 / 218

第3节 科学的瘦身观 / 221

居家环境篇

第25堂课 家电使用中的隐患

★关键词:家电 隐患

第1节 使用冰箱应注意的隐患 / 228

第2节 玩电子游戏的隐患 / 228

第3节 使用吸尘器要注意的隐患 / 229

第4节 加湿器使用不当的隐患 / 231

第5节 使用老化燃气器具的隐患 / 231

第6节 使用高压锅的隐患 / 233

第7节 冬季当心静电带来的隐患 / 234

第26堂课 居室装修与健康

★关键词:装修 环保 健康



目 录 Content

- 第1节 环保装修与环保型建筑材料 / 238
- 第2节 居室装修安全隐患与家人健康 / 239
- 第3节 居家装修的认识误区 / 241
- 第4节 家里的危险角落 / 242
- 第5节 居室装修的误区 / 243
- 第6节 居家装修要因“人”而异 / 244

第27堂课 远离有“毒”生活

★ 关键词: 远离“毒”品 “毒”源

- 第1节 清点生活中的“毒”品 / 248
- 第2节 当心塑料制品中的毒 / 249
- 第3节 每日和你最亲密接触的4大毒源 / 251
- 第4节 可能发生的“美丽代价” / 254

第28堂课 健康使用空调知识多

★ 关键词: 空调 健康 空调病 误区

- 第1节 错误使用空调带来的隐患 / 258
- 第2节 通缉健康杀手——空调病 / 260
- 第3节 纠正使用空调的误区 / 261
- 第4节 定期正确清洗空调 / 264

第29堂课 警惕室内隐形杀手

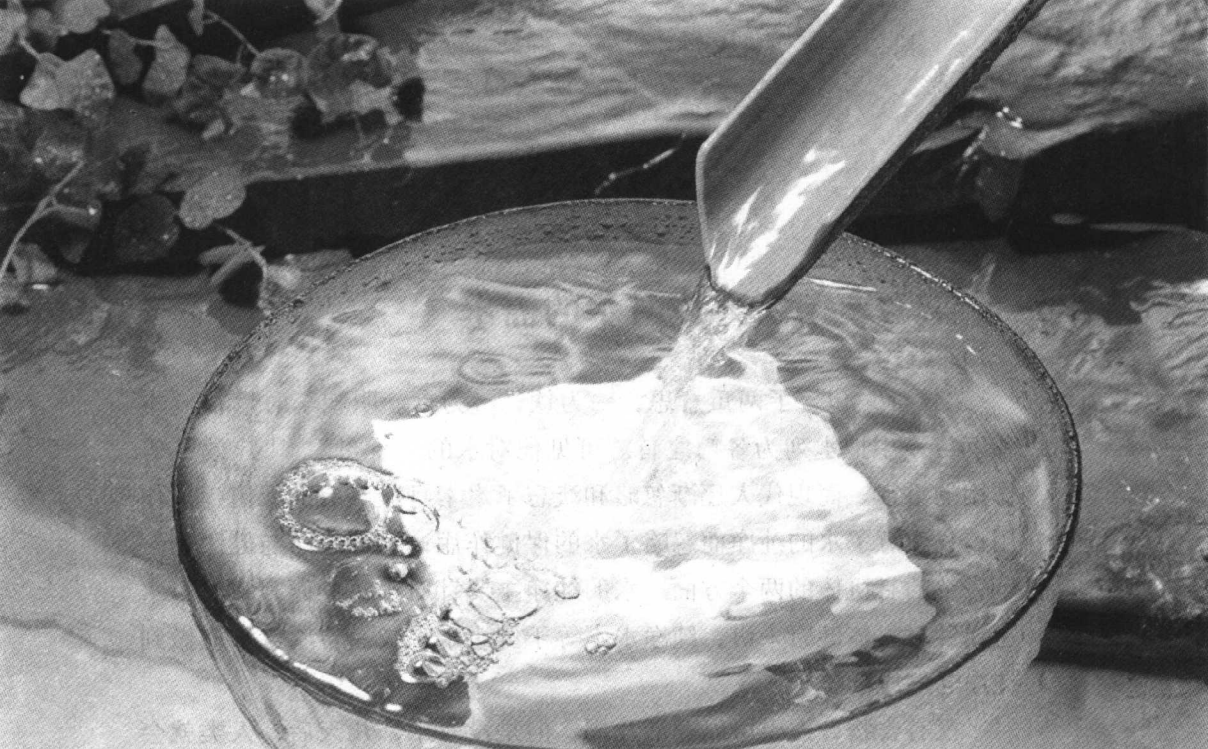
★ 关键词: 空气污染 光污染危害 防治危害

- 第1节 室内隐形杀手——室内空气污染 / 268
- 第2节 室内空气污染对人体的危害 / 271
- 第3节 教你免受室内空气污染的伤害 / 274
- 第4节 室内隐性杀手——室内光污染 / 276
- 第5节 室内光污染产生的原因及对人体的危害 / 278
- 第6节 如何远离室内光污染 / 281



健康饮食篇





第1堂课

饮水与健康

你也许不知道,80%的人类疾病与水有关,人们的当前饮水习惯将决定10年后的健康状况。由于受环境污染等各种因素的影响,发展中国家80%的疾病和1/3的死亡是不健康饮水所造成的,每年因“水”死亡人数达2500万人。因此健康饮水越来越成为人们关注的焦点。通过本堂课的学习,可以认识到健康饮水的重要性,纠正生活中饮水的误区并学会正确、科学地饮水。

关键词:健康饮水 饮水误区



第 ① 节 人体对水的需求

“饮食”包含了两重意思，一为饮，二为食。明朝李时珍在《本草纲目》中把水列为各篇之首。可见他对水的“保健”、“疗效”等作用的重视。而现代人逐渐忽略和淡忘了水本身应具有保健疗效作用；只注意了水的纯净而忽略了水的保健作用；水的纯净与健康是一个完整的有机体的两个方面。水的纯净主要针对水污染而言，健康水主要针对人体健康来讲，纯净水不等于健康水，我们希望饮水应做到纯净与健康的统一。

没有食物，人类可以存活几周，但是没有水，几天后，人类就会死于脱水，我们身体超过 2/3 的部分是水，但大多数人却并不清楚喝淡水的重要性。水在人体细胞内是物质代谢的主要媒介，而在细胞外又是细胞生存的环境，物质代谢就是在水中进行的化学反应，而代谢产物正是溶解于水中才得以排出体外。

水在人体中的功能是维持细胞形态，增加代谢功能，调节血液和组织液的正常循环，溶解营养素，使之易被吸收和运输，帮助排泄体内废弃物，散放热量，调节体温，并使血液保持酸碱平衡。

水是人体内包括最多的成分，也是消化食物、传送养分至各个组织、排泄人体废物、体液循环（如血液和淋巴液）、润滑关节和各内脏器官以保持它们湿润，水是使物质能够通过细胞和血管间收缩及调节人体温度所必须的。水是含有溶解性矿物质的液体，其生理功能与血液相似，它能使钙和镁之类的物质到达健康所需要的身体组织中去。

人体维持体内环境的稳定，每日需要补充一定的水。在一般情况下，每人每日通过饮水和食物摄入的水量 2~3 升，在炎热条件下从事重体力劳动的人，每昼夜需要 8~10 升或更多。当每日摄入水分不足时，人体可通过调节机制减少水分的排出量。但如严重不足，就会使体内的水分减少。当体内水分减少达体重的 2% 时，即可因脱水而造成体