



生活细节 决定 家庭健康

改变你生活的500个细节

社会在日新月异地变化，人们的生活节奏也在日益加快，在您把所有的精力全部投入到工作中的时候，请注意您的某些习惯已经影响了您的健康！



生活细节决定家庭健康

改 生活的 500 个细节

SHENG HUO XI JIE JUE DING JIA TING JIAN KANG



图书在版编目(CIP)数据

生活细节决定家庭健康: 改变你生活的 500 个细节 / 李杰
主编. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-80753-107-4

I. 生… II. 李… III. 家庭保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 147325 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 马丽颖

封面设计: 稻草人工作室 

生活细节决定家庭健康

——改变你生活的 500 个细节

主 编: 李 杰 副主编: 王丽萍 尹成佳

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

沈阳美程在线印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 13.5 字数 300 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-107-4

定价: 19.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

社会的发展日新月异,它给人们带来许多机遇与挑战。现代人常常为了工作、孩子、房子而奔波,这一社会现实致使大多数人的身体处于亚健康状态,于是就出现了为了保住革命的本钱而盲目地吃补品、用补药的现象。吃补品、用补药也许会暂时缓解生活带给我们身体上的重负,但是,却不能从根本上让我们脱离亚健康状态。药补不如食补,不如从心理上调整心态、改变不良生活习惯给我们带来的效果更明显。所以说,生活中的小细节能够从根本上使我们远离疾病,获得健康。

但是,大家知道生活细节中哪些对我们是有利的,哪些对我们来说是有害的吗?清楚水果不是吃得越多才越好吗?清楚新房装修后不能马上入住吗?清楚采用什么样的体位睡觉对我们有好处吗?知道吃鸡蛋并不是多多益善吗?……为了使大家走出生活中常见的一些误区,我们特组织编辑了这本《生活细节决定家庭健康——改变你生活的500个细节》。本书从饮食、睡眠、居家、心理等十一个不同的角度为大家详细介绍了影响生活质量的细节。通过本书的阅读,可以帮助读者更好地注意生活细节,真正地从根本上获得健康。

高品质生活源于日常细节的积累。我们希望在本书的陪伴下,您能够身体健康,全家幸福。

编者

2007年10月



目录

CONTENTS

1 饮食健康

- | | | | |
|---------------------|----|----------------------------------|----|
| 001. 晚上喝牛奶最好 | 2 | 029. 不宜立即烹食刚刚宰杀的畜、禽类肉 | 16 |
| 002. 喝牛奶不宜过多 | 2 | 030. 发木耳不宜用热水 | 16 |
| 003. 喝袋装牛奶也要加热 | 2 | 031. 萝卜缨胜于萝卜肉 | 16 |
| 004. 午饭时喝酸奶好处多 | 3 | 032. 十月萝卜小人参 | 17 |
| 005. 坚决不吃“死胎蛋” | 3 | 033. 芹菜叶、莴笋叶养分高 | 17 |
| 006. 养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯 | 4 | 034. 切菜不宜过碎 | 17 |
| 007. 喝豆浆的小窍门 | 4 | 035. 淡盐水洗菜 | 18 |
| 008. 鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康 | 5 | 036. 烧豆腐不宜放葱 | 18 |
| 009. 鸡蛋不宜煮得过久 | 6 | 037. 豆腐可解酒 | 19 |
| 010. 煮熟的鸡蛋不宜用凉水冷却剥皮 | 6 | 038. 猪肝与富含维生素 C 的食物同吃
不利于营养吸收 | 19 |
| 011. 患病人群应学会科学吃鸡蛋 | 6 | 039. 炒菜油多、火热未必好 | 20 |
| 012. 皮蛋不宜多吃 | 7 | 040. 不适合放味精的菜肴 | 20 |
| 013. 禁吃肥肉的害处有哪些 | 7 | 041. 铝锅烧菜不宜放醋 | 21 |
| 014. 吃肉对老年人很重要 | 8 | 042. 过量喝冷饮易引起消化不良 | 21 |
| 015. 烧肉应在煮熟时放盐 | 8 | 043. 碳酸饮料不宜经常饮用 | 22 |
| 016. 方便食品缺乏营养 | 8 | 044. 咖啡与酒不宜同饮 | 22 |
| 017. 用水果可以进行饮食调整 | 9 | 045. 多吃冷藏西瓜会伤脾胃 | 22 |
| 018. 冬天吃水果对健康有利 | 10 | 046. 吃零食的学问 | 23 |
| 019. 糖尿病患者食用水果要限量 | 10 | 047. 贮存啤酒四不宜 | 23 |
| 020. 按照血型选择食物 | 11 | 048. 如何防止白酒沉淀变质 | 24 |
| 021. 大米不应在烈日下曝晒 | 12 | 049. 女性适宜喝葡萄酒 | 24 |
| 022. 淘米次数不宜过多 | 12 | 050. 红糖不可以长期贮存 | 24 |
| 023. 不宜用生冷水煮饭 | 12 | 051. 大枣——滋补强身的佳品 | 25 |
| 024. 茶水煮饭好吃又防病 | 13 | 052. 杏仁的保健功效 | 25 |
| 025. 忌汤水泡饭 | 13 | 053. 吸烟者宜多吃的食物 | 26 |
| 026. 煮粥不宜加碱 | 14 | 054. 孝敬父母应慎买甲鱼 | 26 |
| 027. 常吃黑米抗衰老 | 15 | 055. 妙用蜂蜜可治病 | 26 |
| 028. 不要丢掉饺子、元宵、面条汤 | 15 | 056. 葡萄应带皮儿吃 | 27 |
| | | 057. 吃生日蛋糕不宜点蜡烛 | 27 |

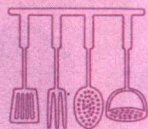
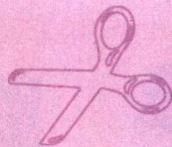


058. 糕点不可以长时间存放	28
059. 细嚼慢咽有好处	28
060. 猕猴桃能治八种病	29
061. 胡萝卜治眼疾	29
062. 科学吃土豆的窍门	29
063. 科学吃白菜的窍门	29
064. 人参不宜与铁放一起	30
065. 食物摄入要合理	30
066. 不宜吃冰激凌的人	30
067. 醒酒的窍门	31
068. 喝温开水的好处	31
069. 开水要烧沸三分钟	31
070. 吃番茄可治病	32
071. 活鱼巧保鲜	32
072. 鲜鱼巧保鲜	33
073. 虾巧保鲜	33
074. 虾皮巧贮存	33
075. 海蜇巧贮存	34
076. 干海味巧贮存	34
077. 鲜肉巧贮存	34
078. 肉馅巧贮存	34
079. 香肠巧贮存	35
080. 蛋黄巧贮存	35
081. 蛋白巧贮存	35
082. 茼蒿巧贮存	35
083. 茭白巧贮存	35
084. 洗鲜肉的窍门	35
085. 洗蔬菜、瓜果的窍门	35
086. 洗螃蟹的窍门	36
087. 洗贝蛤的窍门	36

088. 洗螺、蚌的窍门	37
089. 洗冷冻食品的窍门	37
090. 切鱼片的窍门	37
091. 防辣眼睛的窍门	37
092. 鲢鱼怎样去鳞	37
093. 巧和烙饼面	37
094. 巧发面	38
095. 巧吃肉皮	38
096. 巧去猪肉异味	39
097. 巧去肉的夹生味	39
098. 巧去肉的血腥味	39
099. 巧去猪大肠臭味	39
100. 巧去冻肉的异味	40
101. 巧去肥肉腻味	40
102. 巧去羊肉的膻味	40
103. 巧去鸡肉的腥味	41
104. 巧去鸭腥味	42
105. 巧去狗肉膻味	42
106. 巧去腰子臊腥味	42

2 良好的睡眠

107. 午睡时尽量宽衣解带	44
108. 睡觉时高抬手臂不利健康	44
109. 最佳睡眠时间	44
110. 睡觉时要远离手机	45
111. 不宜戴着手表睡觉	45
112. 睡觉时不宜戴假牙	45
113. 睡觉前不宜化妆	46
114. 睡眠时不宜用电风扇降温	46



- | | | | |
|-------------------|----|--------------------|----|
| 115. 孩子不宜在大人中间睡觉 | 47 | 134. 滥用消毒剂危害大 | 57 |
| 116. 睡觉时不宜开灯 | 47 | 135. 开空调也应重视室内通风 | 57 |
| 117. 睡前应喝一袋奶 | 47 | 136. 入住二手房须消毒 | 58 |
| 118. 睡前应泡泡脚 | 48 | 137. 防肺癌要注意室内污染 | 58 |
| 119. 天冷睡觉可穿袜戴帽 | 48 | 138. 小心患上“电视综合征” | 59 |
| 120. 湿发不宜睡觉 | 48 | 139. 吃饭看电视危害多 | 60 |
| 121. 睡觉不宜蒙头 | 49 | 140. 看电视应避开雷雨天 | 60 |
| 122. 夏天不宜赤身入睡 | 49 | 141. 为儿童看电视把好关 | 61 |
| 123. 冬天不宜盖厚棉被 | 49 | 142. 躺着看电视有害健康 | 61 |
| 124. 新生儿枕头有说法 | 50 | 143. 日光灯下看电视影响视力 | 62 |
| 125. 睡软床影响老年人骨骼健康 | 50 | 144. 不容忽视的“电脑病” | 62 |
| 126. 选枕头有讲究 | 51 | 145. 儿童使用电脑的副作用 | 63 |
| 127. 应付失眠有妙招 | 51 | 146. 使用公用电话要谨防疾病传播 | 63 |
| 128. 缓解失眠按摩法 | 52 | 147. 手机对人体的危害 | 64 |
| | | 148. 小心电脑键盘藏“病毒” | 64 |

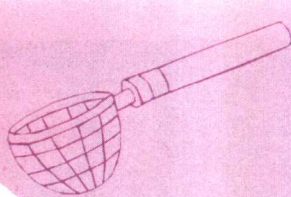
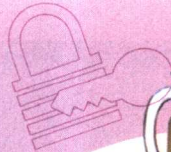
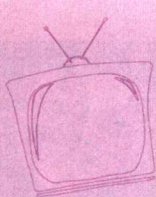
3 居家健康

- | | |
|-------------------|----|
| 129. 入住新居急不得 | 54 |
| 130. 阳台不封闭更利于健康 | 54 |
| 131. 室内养花不宜多 | 55 |
| 132. 家具摆放勿贪多 | 56 |
| 133. 工业城市里清晨开窗危害大 | 56 |



4 服饰与美容

- | | |
|--------------------|----|
| 149. 多穿真丝有益健康 | 66 |
| 150. 亚麻织物的保健作用 | 66 |
| 151. 冬季戴帽防寒好 | 67 |
| 152. 内衣单洗好处多 | 67 |
| 153. 内衣裤正晒好 | 68 |
| 154. 束腰过紧易生病 | 68 |
| 155. 女性戴胸罩不要超过十二小时 | 69 |
| 156. 选好鞋走健康路 | 69 |
| 157. 鞋跟多高不损健康 | 70 |
| 158. 高跟鞋的学问 | 71 |
| 159. 干性皮肤的护理 | 71 |
| 160. 油性皮肤的护理 | 71 |
| 161. 中性、混合性肌肤如何护理 | 71 |



162. 肌肤保养也要“四季分明”
163. 夜间皮肤护理的要点
164. 夜间肌肤护理法
165. 冥想美容法
166. 沐浴后立即化妆伤皮肤
167. 洗脸水温要适宜
168. 洗脸水少不得
169. 只洗脸颊不科学
170. 眉毛的作用不可忽视

72
72
73
73
74
75
75
76
76



171. 香水使用有讲究
172. 使用香水分季节
173. 内排毒外补水
174. 香皂洗脸不利健康
175. 常喷发胶能致病

77
77
77
77
78

5 疾病用药

176. 大蒜治风寒咳嗽
177. 香油止咳小妙方
178. 萝卜润肺止咳小窍门
179. 巧用葡萄酒治疗咳嗽
180. 鸡蛋清涂身体可退热

80
80
80
81
81

181. 花生可治疗烧心
182. 萝卜治偏头痛小秘方
183. 食疗可以消肿止痛
184. 大蒜治腹泻五法
185. 用鸡蛋治腹泻三法
186. 巧用盐治疗腹痛二法
187. 辣椒和白酒治腰部酸痛
188. 自制药酒治疗腰腿痛
189. 治血尿食疗二法
190. 用核桃仁治尿频二法
191. 小儿遗尿的六个食疗窍门
192. 用茶解除疲劳的好方法
193. 食醋助您消除疲劳
194. 大葱可消除神经衰弱
195. 醋蛋可调节睡眠
196. 用枣治疗失眠的方法
197. 核桃治疗失眠效果好
198. 枸杞治疗失眠二法
199. 葱治感冒效果好
200. 吃大蒜防感冒
201. 酒治感冒有妙招

81
81
81
82
82
82
83
83
83
83
84
84
84
84
84
85
85
85
85
85
86
87



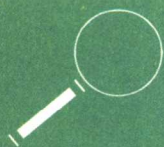


202. 鸡汤治感冒效果好	88
203. 流感新克星芦荟汁	88
204. 姜治便秘效果佳	88
205. 萝卜治便秘三法	88
206. 枣类治疗神经衰弱	89
207. 鸡蛋巧治癫痫	89
208. 食疗治结石三妙方	89
209. 蒸食小公鸡可治疗肾虚	89
210. 中草药治疗肾病妙方	89
211. 蔬菜治疗胃炎三方	89
212. 鱼肝油巧治外伤	90
213. 鸡蛋治疗烫伤的妙方	90
214. 治烧烫伤妙法	90
215. 外敷盐醋可减轻淤血	91
216. 韭菜外用治疗荨麻疹	91
217. 鼻塞消除法三则	91
218. 蓖麻子治鸡眼	92
219. 食糖治烫伤	92
220. 热水瓶塞治蚊子叮咬	92
221. 阿司匹林治脚癣	92
222. 大蒜治脱发	92
223. 煎焦的中药能吃吗	93
224. 药锅为什么应该擦洗干净	93
225. 给孩子喂药切忌捏鼻子	93
226. 云南白药能治婴儿脐炎	94
227. 老年人用药五忌	94
228. 切忌乱用“肤轻松”	95
229. 不要乱用药水点痣	95
230. 吃中药要忌口	96
231. 哪些西药不能和中药同时吃	96

232. 哪些药物会上瘾	96
233. 用药的最佳时间	97
234. 站着服药易吸收	97
235. 用香蕉帮助服药	97
236. 眼药水要躺着滴	97
237. 哪些药不能热水送服	98
238. 服胶囊药能剥去外壳吗	98
239. 什么时候服降压药疗效最佳	98
240. 服降压药需要注意哪些事项	99
241. 为什么化脓伤口不能涂紫药水	99
242. 为什么咳嗽病人睡前慎服止咳药	99
243. 滥用减肥药有哪些危害	100
244. 服用维生素 C 时为什么不能吃 甲壳类食物	100

6 两性健康

245. 女性应小心骑车	102
246. 要注意健康避孕	102
247. 乳房疾病同样危害男性	103
248. 留胡须危害健康	103
249. 房事过多导致缺锌	103
250. 纵欲危害前列腺	103
251. 情绪不佳忌房事	104
252. 维生素 B ₂ 影响房事质量	104
253. 慎食保健药	104
254. 为什么做爱前后不能喝冷水或 洗冷水澡	105
255. 患了性病如何搞好家庭消毒	105
256. 怎样改善女性性冷淡	106



7 运动休闲

- | | |
|---------------------|-----|
| 257. 青少年运动健身方案 | 108 |
| 258. 中青年运动方案 | 108 |
| 259. 小量运动对身心益处大 | 108 |
| 260. 面对电脑应勤运动 | 109 |
| 261. 跳舞不适合所有人 | 110 |
| 262. 倒走倒跑有益健康 | 110 |
| 263. 绑沙袋可以练习腿力 | 110 |
| 264. 爬楼梯是一项有益运动 | 111 |
| 265. 跑步改善尿频现象 | 111 |
| 266. 侧身跑利于瘦身 | 112 |
| 267. 慢跑锻炼大脑 | 112 |
| 268. 脚心蹬车益处多 | 112 |
| 269. 脚后跟走路锻炼好 | 112 |
| 270. 可使腹部平坦的三种运动 | 112 |
| 271. 不要边跑步边听广播 | 113 |
| 272. 运动后巧沐浴 | 113 |
| 273. 运动后吸烟有害健康 | 113 |
| 274. 忌空腹晨练 | 114 |
| 275. 空腹锻炼后别立刻吃东西 | 114 |
| 276. 勿在冬季有雾时锻炼 | 114 |
| 277. 感冒需休息勿锻炼 | 115 |
| 278. 冠心病人不适宜冬季晨练 | 115 |
| 279. 冬季晨练后的食物禁忌 | 115 |
| 280. 舞厅对人体三大系统的伤害 | 115 |
| 281. 学生假期看电视过度易患综合征 | 116 |

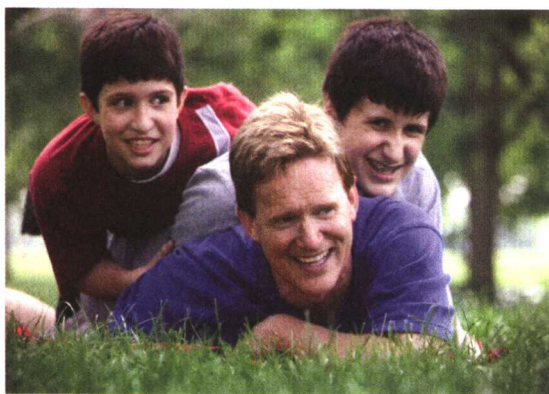
8 外出旅游

- | | |
|---------------------|-----|
| 282. 旅游的必备物品有哪些 | 118 |
| 283. 怎样减轻航空旅行不适症 | 118 |
| 284. 怎样调节长途飞行产生的时差症 | 119 |
| 285. 怎样防治晕车(船) | 119 |
| 286. 怎样预防旅游腹泻 | 120 |
| 287. 春季旅游时怎样防治花粉症 | 120 |
| 288. 夏季旅游时怎样防治中暑 | 120 |
| 289. 秋季旅游时怎样防治燥咳 | 121 |
| 290. 冬季旅游时怎样防治冻伤 | 121 |
| 291. 旅途失眠怎么办 | 121 |
| 292. 旅行时便秘怎么办 | 122 |
| 293. 旅途中出现大、小外伤怎么止血 | 123 |
| 294. 旅游中不慎被植物刺伤怎么办 | 123 |
| 295. 旅途中怎样速治头痛 | 123 |
| 296. 怎样在野外发求救信号 | 124 |
| 297. 驾车出游的秘诀 | 125 |
| 298. 外出旅游应备哪些药品 | 125 |
| 299. 出游带蒜益处多 | 125 |
| 300. 外出旅游勿忘带防晒霜 | 126 |
| 301. 春季外出踏青注意预防皮炎 | 127 |
| 302. 旅途中的天然疗法 | 127 |
| 303. 旅游要注意补充营养 | 128 |
| 304. 旅游养生 | 128 |

9 心理健康

- | | |
|---------------|-----|
| 305. 怎样调整不佳情绪 | 130 |
|---------------|-----|

306. 怎样采用幽默疗法	130
307. 怎样监测自我“心理老化”	130
308. 为什么音乐能增进身心健康	131
309. 说谎对健康有哪些害处	131
310. 情绪与健康有什么关系	131
311. 表情和健康有什么关系	132
312. 什么是消除精神疲劳的好方法	132
313. 儿童心理健康巧判断	133

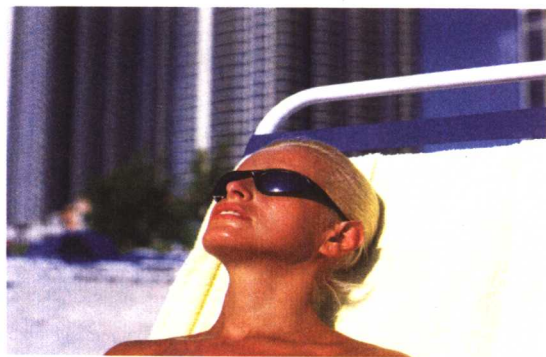


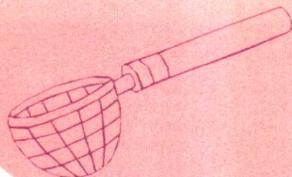
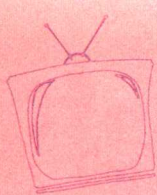
314. 不良激情巧调节	133
315. 低落情绪巧摆脱	133
316. 嫉妒心理巧摆脱	134
317. 狭隘心理巧摆脱	135
318. 快乐心情巧保持	135
319. 笑出健康	135
320. “难得糊涂”益健康	136
321. 压力要适度	136
322. 多陪老人说话有益老人身体健康	136
323. 远离忧郁	137
324. 长吁短叹从现在开始	137
325. 烦恼时与异性交谈有益身心健康	138

326. 记日记可以消除抑郁症	138
327. 学会让自己快乐	139
328. 偶尔做下白日梦	139
329. 知足男人寿命长	139
330. 愉快地变老	140
331. 忧郁有害健康	140
332. 过于敏感对健康不利	141
333. 远离不快走近健康	141
334. 压抑哭泣有害健康	142
335. 嫉妒坏处多	142

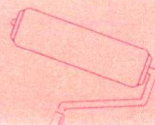
10 保健养生

336. 平躺有益健康	144
337. 高抬脚利健康的窍门	144
338. 倒行百步健胃的窍门	144
339. 洗脚擦脚心的窍门	144
340. 活动手指健脑的窍门	145
341. 拍掌锻炼身体好	145
342. “金鸡独立”防痔疮	145
343. 握拳可以提神	146
344. 经常挥臂可以减掉“啤酒肚”	146





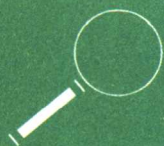
- | | | | |
|---------------------------|-----|-------------------|-----|
| 345. 打呵欠有益健康 | 146 | 375. 钓鱼是有益身心的好方法 | 155 |
| 346. 走路优于骑车 | 146 | 376. 看完报纸后应该洗手 | 155 |
| 347. 头部保健按摩法 | 147 | 377. 呛咳时千万不能捂嘴 | 156 |
| 348. 两手并用防脑溢血的窍门 | 147 | 378. 要改掉舔嘴唇的坏习惯 | 156 |
| 349. 早晚长啸吐故纳新的窍门 | 147 | 379. 用牙齿启瓶盖有害 | 156 |
| 350. 松弛筋骨的窍门 | 148 | 380. 饭后立即刷牙有害 | 156 |
| 351. 适度紧张有益健康的窍门 | 148 | 381. 夏天出汗后不宜马上擦掉 | 157 |
| 352. 伸懒腰有益健康 | 148 | 382. 鼻涕不宜用力擤 | 157 |
| 353. 步行运动法 | 148 | 383. 挤压关节易被挫伤 | 158 |
| 354. 快步行走有益身心健康 | 148 | | |
| 355. 走路健美法 | 149 | | |
| 356. 散步健身法 | 149 | | |
| 357. 清晨喝杯水为什么能使人
健康又益寿 | 149 | | |
| 358. 日本人长寿的秘诀有哪些 | 150 | | |
| 359. 为什么夫妻恩爱有益于长寿 | 151 | | |
| 360. 老年人如何消愁养生 | 151 | | |
| 361. 经常进行耳部按摩可保健 | 151 | | |
| 362. 咀嚼可健身 | 152 | | |
| 363. 五种可以解除疲劳的按摩手法 | 152 | | |
| 364. 体弱多病者的健身方法 | 152 | | |
| 365. 强肝补肾操 | 153 | | |
| 366. 经常按摩下肢治疗静脉曲张 | 153 | | |
| 367. 常按太阳穴可强身健体 | 153 | | |
| 368. 经常晃脑手不麻 | 153 | | |
| 369. 常抓背保健康 | 153 | | |
| 370. 捶背可强身 | 153 | | |
| 371. 栉发可以长寿 | 154 | | |
| 372. 补肺气益养生 | 154 | | |
| 373. 补脾气益养生 | 154 | | |
| 374. 健身的好机会——等候 | 154 | | |
| | | 384. 在车上不宜阅读 | 158 |
| | | 385. 不要在上厕所时看书报 | 158 |
| | | 386. 打牌时间长有害健康 | 159 |
| | | 387. 老年人应避免过多日光照射 | 159 |
| | | 388. 经常梳头益处多 | 160 |
| | | 389. 不要养成经常掏耳朵的习惯 | 160 |
| | | 390. 要注意保护好心脏 | 161 |
| | | 391. “落枕”后如何处理 | 162 |
| | | 392. 在阳光下看书对眼睛有害 | 162 |
| | | 393. 坐时跷二郎腿不利于健康 | 162 |





11 孕产妇小贴士

- | | | | |
|--------------------------------|-----|--------------------|-----|
| 394. 孕妇胎动应在什么时候 | 164 | 421. 孕妇不宜缺碘 | 175 |
| 395. 孕妇要学会自查胎动 | 164 | 422. 木薯不适于孕妇食用 | 176 |
| 396. 孕妇要注意多补充营养 | 164 | 423. 冬春两季孕妇须多吃蔬菜 | 176 |
| 397. 胎动减少是否正常 | 165 | 424. 孕妇宜多吃蔬菜 | 176 |
| 398. 孕妇胎教的方法 | 165 | 425. 孕妇怎样吃菠菜好 | 177 |
| 399. 对胎儿宜进行阳光胎教 | 166 | 426. 薏苡仁和马齿苋不适合孕妇吃 | 177 |
| 400. 环境胎教对胎儿很重要 | 166 | 427. 孕妇最好别吃久贮的土豆 | 177 |
| 401. 孕妇宜帮助胎儿进行运动 | 167 | 428. 孕妇食欲不振应多吃苦瓜 | 177 |
| 402. 阅读胎教对胎儿有益 | 168 | 429. 孕妇妊娠期不应吃黄芪炖鸡 | 177 |
| 403. 孕妈妈宜多看漂亮的婴儿图片 | 168 | 430. 孕妇忌吃田鸡 | 178 |
| 404. 孕妇应同胎儿进行语言交流 | 168 | 431. 孕妇吃火锅须注意卫生 | 178 |
| 405. 胎教离不开父亲 | 169 | 432. 产妇吃鸡蛋不宜过多 | 178 |
| 406. 孕妇静坐益于安胎 | 169 | 433. 孕妇要补充维生素 C | 179 |
| 407. 孕妇安胎注意事项 | 170 | 434. 孕妇要多吃含锌食物 | 179 |
| 408. 孕妇安胎宜吃鸡蛋 | 170 | 435. 孕妇能吃甘蔗吗 | 179 |
| 409. 孕妇安胎宜多吃鲤鱼 | 171 | 436. 孕妇、产妇少不了牛奶 | 179 |
| 410. 孕妇不宜多吃水产品 | 171 | 437. 孕妇忌喝咖啡 | 180 |
| 411. 大龄孕妇应怎样保胎 | 171 | 438. 孕妇忌吃刺激性的食物 | 180 |
| 412. 孕妇不要盲目注射黄体酮保胎 | 172 | 439. 孕妇食用易过敏性食物要当心 | 181 |
| 413. 孕妇多服维生素 B ₆ 有害 | 172 | 440. 孕妇忌吃方便食品 | 181 |
| 414. 孕妇要注意补充维生素 A | 172 | 441. 孕妇吃油炸食品有什么害处 | 181 |
| 415. 孕妇不宜缺少维生素 B ₁₂ | 173 | 442. 孕妇频吃烧烤易感染弓形虫病 | 182 |
| 416. 准妈妈应适量补锰 | 173 | 443. 孕妇、产妇饮食宜清淡 | 182 |
| 417. 孕妇不宜缺钙 | 174 | 444. 产妇分娩前的最佳食品 | 182 |
| 418. 正确认识孕妇贫血 | 174 | 445. 产妇该什么时候吃人参 | 183 |
| 419. 孕妇不宜缺锌 | 175 | 446. 产后三天吃什么 | 183 |
| 420. 孕妇不宜缺铜 | 175 | 447. 产妇如何喝催乳汤 | 184 |
| | | 448. 孕妇应适量运动 | 184 |
| | | 449. 孕妇锻炼须谨慎 | 184 |
| | | 450. 孕妇如何防止孕吐 | 185 |



451. 日常小动作不可忽视	185
452. 冬季孕妇多晒太阳有益	185
453. 孕妇上班注意事项	186
454. 要不要作产前诊断	186
455. 孕妇产前检查	187
456. 孕妇应定期化验尿蛋白	187
457. 怀孕早期白带检查不可少	187
458. 怀孕早期能作 X 线检查吗	188
459. 孕期作 B 超检查须谨慎	188
460. 孕期慎作胎儿镜检查	189
461. 孕期减肥影响孩子	189
462. 孕妇减肥要不得	189
463. 孕早期的性生活	190
464. 孕妇在孕中期的性生活	190
465. 孕晚期准妈妈的夫妻生活	190
466. 肥胖孕妇产前保健	190
467. 瘦弱孕妇的自我保健	191
468. 矮小孕妇注意事项	191
469. 孕妇分娩正确呼吸法	191
470. 孕妇应正确认识剖腹产	192
471. 减轻产妇分娩阵痛的方法	192
472. 产妇坐月子期间眼睛的护理	192
473. 产妇要控制看电视时间	193
474. 探望产妇切忌送鲜花	193
475. 孕妇睡午觉益处多	193
476. 孕妇睡觉不宜开灯	193
477. 孕妇切忌大笑	193
478. 家庭氛围对孕妇很重要	194
479. 产妇的床垫选择	194
480. 孕妇不能睡电热毯	194

481. 准妈妈应远离电脑辐射	195
482. 准妈妈不要使用微波炉	195
483. 孕妇要保持唇部的卫生	195
484. 孕妇应选择合适的衣服	196
485. 孕妇适宜穿背带裤子	196
486. 怀孕妈妈应该如何选择内裤	197
487. 孕妇要戴胸罩	197
488. 孕妇切忌穿高跟鞋	197
489. 孕妇要注意脚部休息	197
490. 孕妇应该选择合理的蹲姿	198
491. 长期仰卧对孕妇不利	198
492. 孕妇洗澡时的注意事项	198
493. 孕妇最好不要频繁泡温泉	198
494. 孕妇服用易过敏性药物须谨慎	199
495. 孕妇要防止肚子高温	199
496. 孕妇尽量不要使自己处于过凉或 过热的环境中	199
497. 孕妇吸烟可能导致孩子得癌症	200
498. 芦荟可能导致孕妇流产	200
499. 孕妇怀孕期间多动脑,会提高宝宝 心智	201
500. 孕妇要减轻压力,为婴儿 创造良好的生理环境	201

chapter 01

饮食健康



饮食细节对于我们的健康至关重要,怎样才能吃出健康呢?本章将为您具体介绍。

001 晚上喝牛奶最好

大多数人习惯于早晨空腹喝牛奶,然而早晨饮用牛奶却是营养价值最低的。空腹喝下的牛奶很快经胃和小肠排入大肠,牛奶中的各种养分,未经消化吸收就进入大肠而造成营养浪费。

研究证明,入夜后,人体血液中的钙含量下降,处于低血钙状态。为了满足血液中钙量的需求,肌体内部要进行调整,这使骨骼组织中的一部分钙进入血液。所以,此时补钙最为有效。否则,天长日久,在这种经常性的调整中,骨质会逐渐脱钙,造成骨质疏松,特别是老年人更有骨折的危险。因此,晚上喝牛奶补钙效果最好。

002 喝牛奶不宜过多

牛奶营养丰富,一般人每天饮用牛奶应控制在 500 毫升以内,最适合的饮用量为 200~400 毫升,即每天喝两小杯。如果大量喝牛奶,则会不利于身体健康。最明显的是,它能生成



一种对血管造成危害的分子——高半胱氨酸。这种分子损害血管的弹性组织,使血管逐渐阻塞,并使脂类特别是胆固醇积淀在血管壁上,最终导致动脉加速硬化。

特别是老年人,饮用牛奶过量还易引发白内障。鲜牛奶中含有较多的乳糖,研究人员发现,牛奶里含有一种名为酪蛋白的乳糖,可以在眼晶体内蓄积,并影响晶体的正常代谢。它使晶体蛋白发生变性,最终导致老年性白内障。



细节提示

血液“吸奶”过量还易诱发血管疾病。

003 喝袋装牛奶也要加热

牛奶本身就是细菌繁殖的天然培养基,很利于细菌繁殖。袋装牛奶一般采用 85℃ 左右的巴氏灭菌法对鲜奶进行消毒灭菌,但这种做法显然没有高温瞬间灭菌来得彻底。袋内牛奶即使在适当的温度下,细菌还是会很快繁殖的。所以,喝牛奶,包括袋装牛奶,都必须加热煮开后再饮用,这样才有利于人体对营养成分的吸收,避免因细菌感染而患病。





细节提示

饮用酸牛奶时不宜加热。加热后,营养价值降低且风味消失,口感极差。

004 午饭时喝酸奶好处多

午饭时喝一杯酸奶,对于那些每时每刻处于电磁辐射中、吃完午饭就坐在电脑前不再运动、容易导致消化不良或脂肪堆积的上班族来说,非常有益。

酸奶之所以有清爽的酸味,主要是由于酸奶中含有大量的乳酸和醋酸。这些有机酸可帮助酸奶形成细嫩的凝乳,从而抑制有害微生物的繁殖。这也使得肠道内的酸性增加,碱性降低,从而促进胃肠的蠕动和消化液的分泌。随着酸奶的生产工艺和生产技术的不断提高,一些颇具规模的乳制品厂家,已经将其酸奶产品中的益生菌由 2 种增至了 4 种。这样,不仅使酸奶帮助消化、抑制有害菌的作用得到了进一步的加强,也使得其营养价值比同类产品高出很多。

经过乳酸菌发酵,酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小,游离酪氨酸的含量大大提高。而酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力、减轻高度紧张和焦虑而引发的肌体疲惫有很大的帮助。对动物进行实验证明,摄入酸奶后的小鼠对辐射的耐受力增强,并减轻了辐射对免疫系统的损害。因此,利用午饭的时间喝一杯酸奶,对于健康非常有益。这不但可以使上班族心情放松,在整个下午精神抖擞,还有利于提高工作效率。

005 坚决不吃“死胎蛋”

食用鸡蛋的误区之一,就是认为毛蛋营养价值高。所谓毛蛋即“死胎蛋”,是指在孵化过程中淘汰下来的鸡蛋。有不少人非常不科学地认为,这种“死胎蛋”营养价值高、能治病,这种蛋宜吃不宜扔,这是极其错误的认识。

“死胎蛋”是在孵化过程中受到细菌或寄生虫污染,或因温度和湿度不适等原因,导致胚胎停止发育的鸡蛋。这种蛋所含的营养成分,如蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质等已经发生变化,在孵化过程中已被胚胎利用掉了,所以其营养价值并不高。

当外界温度、湿度变化时,“死胎蛋”还很容易被细菌污染。此时经过孵化的鸡蛋壳表面

