

京城四大名医孔伯华嫡孙、孔门医学非物质文化遗产

继承人、著名中医养生专家、孔伯华养生医馆馆长 孔令谦

著名大众健康科普作家、畅销书《细节决定健康》作者 纪康宝

联合编著

生活坏习惯 健康大隐患

中国第一本生活习惯指导书

 健康时报 重点推荐图书

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

BAD

没有一种医疗产品是万能的，也没有一种医疗方法可以解决所有问题，真正的医生是自己！拥有一个好习惯，你的生活便会翻天覆地的变化。

错误的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离健康或使你身体充满隐患。

健康回馈价

29.80 元

吉林科学技术出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

中国健康教育出版社

生活习惯
健康大隐患

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

BAD

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国健康教育出版社

中国健康教育出版社
中国健康教育出版社

中国健康教育出版社

生活坏习惯
健康大隐患

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

BAD

孔伯华养生医馆馆长孔令谦
《细节决定健康》作者纪康宝 联合编著

吉林科学技术出版社

生活好习惯
健康大回报

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

GOOD

孔伯华养生医馆馆长**孔令谦**
《细节决定健康》作者**纪康宝** 联合编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯是最好的医生/孔令谦主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3569-6

I. 习… II. 孔… III. 生活-卫生习惯-关系-健康-基本知识
IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第113651号

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

生活坏习惯 健康大隐患

主 编: 孔令谦

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 刘超平 张 俊 宋学军
刘超萍 董 梅 湛先余 郭丽娟 罗 凌 孟祥娥 王玲玲

技术插图: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒 于 通 张 虎
侯 隽 武文婷 汪 飞 徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧
何 琼 柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳

责任编辑: 李 梁 赵 鹏

封面设计: 名晓设计

图文制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编: 130021

发行部电话/传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com 实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格: 710×1000 16开 26.5印张 534千字

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3569-6

定 价: 29.80元

文
健康时报
人民日报社主办

中国人的健康顾问

惟一一份人民日报社主办的健康生活类报纸

惟一一份中央级周二刊健康生活类报纸

惟一一份2005、2006年被全国人大指定入会的健康生活类报纸

图书在版编目 (C I P) 数据

习惯是最好的医生/孔令谦主编. —长春:吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3569-6

I. 习… II. 孔… III. 生活-卫生习惯-关系-健康-基本知识
IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第113651号

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

生活好习惯 健康大回报

主 编: 孔令谦

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 刘超平 张 俊 宋学军
刘超萍 董 梅 湛先余 郭丽娟 罗 凌 孟祥娥 王玲玲

技术插图: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒 于 通 张 虎
侯 隽 武文婷 汪 飞 徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧
何 琼 柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳

责任编辑: 李 梁 赵 鹏

封面设计: 名晓设计

图文制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com 实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格: 710×1000 16 开 26.5 印张 534 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3569-6

定 价: 29.80 元


健康时报
人民日报社主办

中国人的健康顾问

惟一一份人民日报社主办的健康生活类报纸

惟一一份中央级周二刊健康生活类报纸

惟一一份2005、2006年被全国人大指定入会的健康生活类报纸

作者序

有句话说得很好：没什么别没钱，有什么别有病！金钱和健康一直是我们追求的目标，但是我们每天忙碌于工作和学习时，往往忽视了自己的健康，过着“年轻时用健康换金钱，年老时用金钱换健康”的生活模式。于是现代社会高效率快节奏的生活方式让不少人的身体都亮起了红灯。

促成人体健康的因素很多，主要包括四大要素：适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食，而这些都是日常的生活习惯和生活方式。据世界卫生组织(WHO)研究表明，人类健康有60%取决于人们日常的生活习惯。在发达国家，目前因为生活习惯病而导致死亡的人数已占总死亡人数的70%~80%，但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。事实上，我们每天高达90%的行为都是出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，不同的生活习惯，对健康的影响也截然不同。

要想获得健康，任何单一的方法，都不能彻底解决！没有人比自己更了解自己的生活习惯。只有养成对身体有益的生活习惯，才能避免各种对身体有害的行为，而错误的生活习惯，将给身体带来持续不断的伤害，导致疾病日益加重或使疾病日渐增多。这是再简单不过的道理。所以，从预防的角度说，有些疾病是可以用人为的方法来避免的，这是因为人体在6个月内，身体大部分的组织细胞都经过更新，产生新的组织，而在1年内，体内98%的细胞都已获得更新。如果你能坚持6个月到1年的正确生活习惯，让更新的细胞都健康而具有活力，任何疾病就都有望彻底治疗——而这仅仅是通过生活习惯和生活方式的改变便能使你的生活发生翻天覆地的变化。

正确的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离疾病或使你的身体恢复健康。错误的习惯哪怕再小，积累起来则可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。所以，一个正确对待身体、对待健康、对待生活的态度和良好习惯，才是健康的关键。建立正确的生活习惯，改变错误的生活方式，是获取健康的不二法门。

许多看似科学合理的生活习惯，其实是不健康的行为。这些生活习惯与我们的生活息息相关，涉及到日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等许多方面。本书即是从最容易被忽视的健康习惯中，告诉人们应该如何科学地认知健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确认识那些看似合理、甚至以为是好的生活习惯。本书的内容对每个人都有用，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书！

作者序

有句话说得很好：没什么别没钱，有什么别有病！金钱和健康一直是我们追求的目标，但是我们每天忙碌于工作和学习时，往往忽视了自己的健康，过着“年轻时用健康换金钱，年老时用金钱换健康”的生活模式。于是现代社会高效率快节奏的生活方式让不少人的身体都亮起了红灯。

促成人体健康的因素很多，主要包括四大要素：适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食，而这些都是日常的生活习惯和生活方式。据世界卫生组织(WHO)研究表明，人类健康有60%取决于人们日常的生活习惯。在发达国家，目前因为生活习惯病而导致死亡的人数已占总死亡人数的70%~80%，但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。事实上，我们每天高达90%的行为都是出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，不同的生活习惯，对健康的影响也截然不同。

要想获得健康，任何单一的方法，都不能彻底解决！没有人比自己更了解自己的生活习惯。只有养成对身体有益的生活习惯，才能避免各种对身体有害的行为，而错误的生活习惯，将给身体带来持续不断的伤害，导致疾病日益加重或使疾病日渐增多。这是再简单不过的道理。所以，从预防的角度说，有些疾病是可以用人为的方法来避免的，这是因为人体在6个月内，身体大部分的组织细胞都经过更新，产生新的组织，而在1年内，体内98%的细胞都已获得更新。如果你能坚持6个月到1年的正确生活习惯，让更新的细胞都健康而具有活力，任何疾病就都有望彻底治疗——而这仅仅是通过生活习惯和生活方式的改变便能使你的生活发生翻天覆地的变化。

正确的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离疾病或使你的身体恢复健康。错误的习惯哪怕再小，积累起来则可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。所以，一个正确对待身体、对待健康、对待生活的态度和良好习惯，才是健康的关键。建立正确的生活习惯，改变错误的生活方式，是获取健康的不二法门。

我们每天高达90%的行为都是与出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，拥有健康的生活好习惯，将使你收获一生的健康。本书即是从最容易被人们忽视的健康习惯中，告诉人们应该如何科学地认识健康的常识和道理，用一个全新的视角告知读者如何从日常生活的好习惯中，从细微之处赢得健康！全书内容涉及到日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等许多方面，其内容对每个人都有用，是居家必备、赠送亲友的健康礼品书和受益终生的健康枕边书！

目录

Contents

Chapter 1

营养饮食习惯

不良饮食习惯是健康杀手

1 虾米不宜直接煮汤喝	2
2 水果不宜当饭吃	2
3 西瓜不宜久冻	3
4 饭后不宜马上睡觉	4
5 慎吃鱼头和鱼子	5
6 杂碎锅仔要少吃	6
7 菜汁拌饭有损心血管	7
8 常吃香喝辣会掉头发	8
9 早餐简, 晚餐盛有损身体健康	8
10 餐饮场所别久坐	9
11 你“吃软怕硬”吗	10
12 酒并非越陈越好	11
13 膳食无制度, 只会害自身	12
14 “飞火”烹调不利健康	13
15 购买食品前请看清食品说明	14
16 买鸡不要一味求皮“黄”	14
17 吃虫蛀菜不是高明选择	15
18 慎买散装食用油	16
19 喝菊花茶别加冰糖	17
20 忌用塑料袋盛放热食	18
21 吃饭, 请别在桌上垫报纸!	19
22 不能用纱罩罩食物	20

生活坏习惯 健康大隐患

- 23 喝酸奶别加热 21
- 24 莫把冰箱当成了“食物保险箱” 21

Chapter 2

日常生活习惯

科学生活反“蚕食”健康

- 25 晨起莫赖床 24
- 26 当心过滤嘴“过滤”健康 24
- 27 睡觉别露肚脐眼 25
- 28 晚上不要剪指甲 26
- 29 盖被子太厚暖和却不舒服 27
- 30 灰尘迷了眼不要用手揉 28
- 31 洗澡别超过半小时 28
- 32 天热也要洗热水澡 29
- 33 吃完饭后不要立即洗澡 30
- 34 牙刷不坏也要常更换 31
- 35 夏季不宜吹电扇入睡 31
- 36 逛商场最好别超过一小时 32
- 37 莫把围巾当口罩 33
- 38 不宜用化纤织物当抹布、用塑料布铺桌 34
- 39 夏日赤膊贪凉爽易致病 35
- 40 上厕所时勿抽烟 36
- 41 别为抽烟找借口 37
- 42 不要猛然叫醒熟睡的人 38

Chapter 3

服饰穿戴习惯

穿着，不仅仅是为了美

- 43 戴胸罩不要超过12小时 40

CONTENTS

目录

44 内衣裤不宜翻晒	41
45 旅游鞋不宜久穿	41
46 注意衣兜里的卫生	42
47 紧勒腰带、裤带不可取	43
48 削足适履不可取	44
49 不要一双鞋天天穿着不换	45
50 男士别常穿纯棉内裤	46
51 内衣忌用塑料袋保存	47
52 衣着不合体有损健康	48
53 女士要当心首饰病	49

Chapter 4

美容减肥习惯

再见，错误的美容减肥习惯

54 脂肪不可用机器推移	51
55 警惕，丰胸产品的陷阱	52
56 频繁用去屑洗发水伤发	53
57 皮肤护理做得太勤也不行！	53
58 男人护肤品别总蹭太太的	54
59 更年期妇女慎减肥	55
60 不要经常做向一侧甩发的动作	56
61 别留长胡子	57
62 用药美容别乱来	58
63 减肥，并非为了取悦他人	59
64 减肥应该肥哪练哪吗	60

Chapter 5

运动健身习惯

告诉你运动健身的几个习惯误区

65 健身运动莫“朝五晚九”	62
----------------------	----

生活坏习惯 健康大隐患

66 天冷了，别整天猫在家里	62
67 刚睡醒不宜做剧烈运动	63
68 尽可能避免长时间阳光暴晒身体	64
69 不要在运动过程中往头上浇水纳凉	65
70 锻炼身体不一定要流汗	66
71 晨练时不宜听广播	67
72 不要在硬地上过多地跑跳	66
73 经期不规律少运动	68
74 锻炼模式不可一成不变	69

Chapter 6 休闲旅游与文娱情趣习惯 放松，而不是放纵

75 拒绝文身纸“招毒上身”	71
76 久恋“方城”易生疾病	71
77 美酒不宜加“OK”	72
78 休闲不一定要花钱	73
79 莫要闲来无事打瞌睡	74
80 不做“站在现代化的最前沿”的网虫	75
81 去健身房里流汗才能提高生命质量？	76
82 没有时间，就没有休闲吗	77
83 出门旅游别再大嗓门	78
84 提防上网成瘾症	79
85 夜生活太丰富对身体有害	80
86 别把赌博作消遣娱乐	81
87 千万不要吻相片	82
88 浴后休闲踩背不可取	83
89 忌长时间听组合音响	84
90 看电影坐正中间并不好	85

CONTENTS

目录

- 91 越是清闲自在,越是感觉生活没劲了怎么办 86
- 92 慎饮山涧(溪、泉)水 87

Chapter 7

养生保健习惯

走出经验养生的怪圈

- 93 过分安静不利养生 89
- 94 泡温泉虽好别泡过度 89
- 95 盲目排毒不可取 90
- 96 别把颈椎按摩成了神经病! 91
- 97 早春衣服别脱太快 92
- 98 夏季养生不要“以冷抗热” 92
- 99 男人别让“强壮”遮住眼 93
- 100 突击进补别把肠胃“灌”坏 94
- 101 “从不感冒”未必好 95
- 102 不要一患病就休息 96
- 103 冬季护脚少用热水泡 97
- 104 腰酸背痛勿乱“摩” 97
- 105 养生,不要跟着感觉走 98

Chapter 8

食补食疗习惯

食补,别上“习以为常”的当

- 106 蜂胶虽好,不要随便服用!101
- 107 公鸡比母鸡更有营养101
- 108 不要盲目食用鲜花102
- 109 保持阳刚不能一味地“补肾”103
- 110 补品不要睡前吃104
- 111 人参须比人参根更有营养105

生活坏习惯 健康大隐患

112 男青年不可随意吃牛鞭	106
113 中药食疗不是药味越多越好	107
114 骨折后要多喝骨头汤吗	108
115 茶叶并不是越新鲜越好	109
116 中药泡茶常服其实有害健康	110
117 天麻炖鸡其实无益	111
118 药酒喝对了才治病	112
119 喝草药茶不宜忽视牙齿保护	113
120 感冒不可一律喝姜汤	113
121 吃涮羊肉别喝茶	114

Chapter 9

疾病用药习惯 亟需纠正的“非科学行为”

122 不要一味要求医生开特效药	117
123 打喷嚏时别捂紧嘴	118
124 打针后忌用手揉摩	118
125 是药三分毒，非处方药也有毒性	119
126 干吞药不喝水不可取	120
127 补钙并非多多益善	121
128 别把葡萄糖当成了营养品	122
129 煎中药并非越浓越好	123
130 别只看说明书服药	123
131 病人输液速度不能随便调	124
132 过期药莫乱扔	125
133 乱贴膏药坏处不少	126
134 没生孩子别用长效避孕药！	127
135 虫咬后别乱涂花露水	128
136 不要直接用药瓶喝药	128
137 扭伤后别着急抹红花油	129

CONTENTS

目录

138 超过38.5℃再吃退烧药	130
139 打吊针不见得比药物快	131
140 云南白药不可直接施在伤口上	132
141 不要把铁剂当成补药	133

Chapter 10

生殖保健习惯

影响生育的生活习惯

142 生活太“现代”难得贵子!	135
143 男人下身瘙痒最忌乱抓!	136
144 别把男性保健品当“伟哥”用	137
145 手淫过频有害身体健康	138
146 健康人阴道洗液没必要用	139
147 妇科炎症不能乱洗了之	140
148 少女不要拒绝妇科门诊	141
149 不可一味追求大吸收量的卫生巾	142
150 想当爸爸需避免的坏习惯	142
151 男人的宝贝需要透透气	144
152 女性洗冷水澡易不孕	145
153 劣质卫生纸可能让你患性病	145
154 阴道塞药颇有讲究	146
155 私处不痛不痒也要体检	147

Chapter 11

性爱保健习惯

别让性爱习惯伤了你的心

156 性生活不要刻意安排	150
157 防性病莫押在避孕套上	151
158 不宜在性生活中一味地迁就对方	152

生活坏习惯 健康大隐患

159 性生活不是做“作业”	153
160 别乱吃紧急避孕药	154
161 性爱时别挤压女性胸部	155
162 前戏爱抚不是越久越好	156
163 别取笑爱人对你的性暗示	157
164 不要陷入性交流的误区	159
165 别用性爱欺负你的老公	160
166 计算安全期避孕不安全	161
167 计算安全期避孕不安全	162
168 不要把职业习惯带入性生活	164

Chapter 12

居家健康习惯

摆正家居习惯的“方向盘”

169 不要将所有的电器都放在一个房间里	166
170 洗内裤时别放过多洗衣剂	167
171 暂不洗的脏衣服别放洗衣机里	168
172 睡前不要赶着做家务	168
173 洗衣机用完后别马上关机门	169
174 常用玻璃台板不利人的健康	170
175 使用空气清新剂危害多	171
176 不要等困了才睡觉	172
177 夏季谨防孩子蚊香中毒	173
178 周末就可以晚点睡吗	173
179 不要封闭阳台	175
180 家庭装饰不宜花里胡哨	175
181 不要一块“万能”抹布擦到底	176
182 烧水焖饭时油烟机不要休息	177

CONTENTS 目录

Chapter 13 职场保健习惯 给你一张压力自救处方

183 电脑旁请不要摆放纸和文件	179
184 睡前不宜用电脑	179
185 改掉上班路上的三大“恶习”	180
186 戒除工作高压时的几个坏习惯	181
187 白领夜生活丰富=釜底抽薪	182
188 带病动脑危害健康	183
189 脑筋不动会生锈	184
190 “硬熬”恶习损健康	185

Chapter 14 心理保健习惯 健康的身心需要品位的空间

191 好汉不提当年勇	188
192 不当“老小孩”	189
193 改掉你的固执	190
194 触景生“情”不可过度	191
195 帮助朋友别为难自己	192
196 看心理医生不是丑事	192
197 别老是见不得别人好	193
198 别老说工作生活没劲	194
199 不可盲目攀比	195

附录 健康习惯测验	197
-----------------	-----