



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCHEHUA GONGZUOSHI

习惯

◎少成若天性，习惯如自然◎

决定健康

XIGUAN
JUEDINGJIANKANG

孙孝凡/编著

习惯养成与改造对健康的意义/危害身心健康的十大不良习惯；

日常诸多不良习惯及危害/现代生活不良习惯及危害；

心理不良习惯及危害/改造不良习惯方法和途径、

培养良好的生活习惯



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

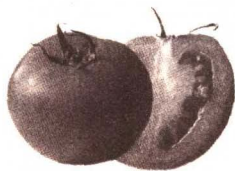
习惯

◎少成若天性，习惯如自然◎

决定健康

XIGUAN
JUEDINGJIANKANG

孙孝凡/编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

习惯决定健康 / 孙孝凡 编著. - 北京: 人民军医出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5091-1052-2

I. 习… II. 孙… III. 生活—卫生习惯—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092745 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 王 华 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京天宇星印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 15.25 字数: 234 千字

版、印次: 2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 6000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252



人人都有自己的习惯，有好习惯，也有不好的习惯。习惯的好坏，看似小事，其实是人生的大事，无论是对身体健康，还是对事业的进步都有着重要的影响。本书共分七大部分，即习惯对健康的意义，危害身心健康的10大不良习惯，日常诸多不良习惯及危害，现代生活不良习惯及危害，心理不良习惯及危害，改造不良习惯培养好习惯方法和途径，培养良好的生活习惯等。本书内容丰富，资料翔实，文字通俗，分析深刻，启迪性和适用性较强，适合各阶层人士阅读。

人人都有自己的习惯，有好习惯，也有不好的习惯，习惯的好坏，看起来似乎是件小事，其实是人生的大事，无论是对人的身体健康，还是对事业有成都有着重要的影响。专家指出：习惯是健康的存折，一个人好习惯积累越多，储蓄健康财富就越多。一两个好习惯，看起来不起眼儿，但日积月累，就能储蓄起健康的财富，造就成寿命的高者。如勤劳、乐观，起居有规律等，都能建立高寿的帐户。据资料介绍，日本之所以成为世界第一长寿国，是与其国民有着很好的健康的饮食习惯、卫生习惯和心理习惯分不开的。被誉为世界10大长寿乡的百岁老人有一个共同特点，就是勤劳。勤劳是一种美德，也是一种健身的好习惯。俗话说“劳动治百病”，勤劳可谓是最好的良药，自然“过劳”不在其列。好的习惯是健康的储蓄库；不良习惯是健康的腐蚀剂。一两个不良习惯，如果被忽视，日积月累能毁坏健康，甚至使生命早夭，如吸烟、酗酒、放纵性欲等。可以说习惯连着健康，也连着每个人的生老病死。值得警惕的是，改革开放后，生活好了，健康却下降了，如一些人被痛苦的肥胖症、“富贵病”缠身，究其原因，与自己的不良习惯不无关系。如暴饮暴食，上网成迷，睡眠无常等等，这些不良的现代生活习惯，都是“富贵病”之源。可见，充分认识习惯对健康的意义何等重要，切不可小视。

我国古代圣贤对习惯与人生的关系有过很多精辟的论述，早在2000多年前孔圣人就谈过：“少成若天性，习惯如自然。”又说：“性相近也，习相远也。”几千年来这些已成了不刊之论。近代思想家王国维在《人间词语》中说：“社会上之习惯，杀许多之善人；文学上之习惯，杀许多之天才。”正如圣贤所云，人世间的许多善恶、良莠，往往都由“习性”派生和演绎的。如崇高与卑下，忠厚与圆滑，勤奋与懒惰，整洁与邋遢，热情与冷漠，高寿与早夭，强健与胖虚等等……可以说，习惯的形成与演变，也同自然规律一样，是客观存在的，是一种无形的力量，能引导和决定人生的走向。好的习惯的养成，利在健康，利在人品，更利在社会

和谐和人生道路，切不可小觑。培养好习惯，社会全体要做，更重要的是从我做起。

孝凡同志对此感悟较深，抓住人生这一关键命题，编著了这本《习惯决定健康》一书，读了觉得很有意思，此书不仅深刻地揭示了生活方方面面的不良习惯，而且还从立身益寿的高度深入剖析了认识和改造不良习惯培养好习惯的必要性和重要性，且说理透彻，内容翔实，文字通俗，很有实用性和启迪性，值得一读，是一本很好的生活教材。

孝凡同志是一位多产作者，虽年近古稀，仍笔耕不止。除著有长篇小说，散文、言论集外，还编辑出版了多本养生健身方面著作。据我了解，他从事这方面的写作，是在中年重病后开始的，当时他因意外脑摔伤病休多年，不仅不能工作，而且一度生活不能自理。这段时间，伤病缠身，久治不愈，痛苦极了。为了求疗方、求康复、求生存、促使他潜心医道，以惊人的毅力与伤病作斗争，并学习和积累了大量医学资料，诚恳地求教于老中医、老病号，还将所悟所得写成日记，感悟医学真谛，体会多多。在学习、积累和体验的基础上，他思泉瀑涌、朱笔生花，不断地将疗伤养病的感悟倾于写作构思，抓准选题，编著出版了多部著作，如《寿山探秘》、《养生杂谈》、《健康长寿100“不”》、《菜篮子与健康》、《情绪波动与健康》等等。文字过百万，小有著绩。希望他再有新作，以增益和奉献社会。也希望读者喜欢他的著作。

中国作家协会会员，《中国铁道建筑报》原副总编 田望生

2006年5月于北京

人的一生，都会或多或少的染上或有意无意地形成一些不良生活和行为习惯，其中有一般的不良习惯也有恶习、陋习。这些不良习惯，不仅影响学习和事业的成功，也会使人自毁健康，是很多疾病或绝症的元凶，是健康生活的毒瘤。对此，世人的确值得深思。

习惯决定健康。这话千真万确一句道破生命的天机，因为人的健康虽受多种因素影响，但生活方式和习惯却是决定性因素。在诸多因素中人的衰老、疾病、死亡多半因不良习惯所致，约占六成左右。人的不良习惯究竟有多少，很难做精确统计，因为，不良习惯之多，随处可见，有的见之于形，有的藏之于心。常见的饮食、起居、穿戴、言行、卫生、学习、用药、心理等方面为数甚多的不良习惯，都是致病的隐患，尤其是一些恶习，如吸烟、酗酒、熬夜、生气、暴饮暴食、久坐不动、四肢不勤、生活无常等危害更大，是人体各种疾病的主要根源和制造者。

不良习惯的危险，在于常常被人们所忽视，甚至是有意加以掩饰和搪塞，久而久之，成为健康生活中最为险恶的暗礁。一个不良习惯，就是一枚毁坏身心健康的炸弹，染上的不良习惯越多、越重，就等于生活在自制的炸弹包围之中。这不是耸言听闻，而是现实生活的忠告，如不加以改造与消除，就有被摧毁的危险。为此，本书试图对不良的习惯做

系统的分析，以期对世人健康益寿有所补益。

本书共分七大部分，即习惯对健康的意义、危害身心健康的十大不良习惯；日常诸多不良习惯及危害；现代生活不良习惯及危害；心理不良习惯及危害；改造不良习惯方法和途径、培养良好的生活习惯等。本书内容丰富，资料翔实，文字通俗，分析深刻，启迪性和适用性较强，适合各阶层人士阅读。

在编写过程中，本书作者参考了大量国内外先进的医学书籍、报刊和有关资料，在此特向原作者致以衷心的感谢！

孙孝凡

2007-5-1

习惯决定健康

目 录

第一章 习惯对健康的意义 /1

- 一、好习惯的养成是对健康的“储蓄” /3
- 二、后天摄养强弱取决于自身习惯 /5
- 三、改造不良习惯是尊重生命，善待自己的需要 /7
- 四、掌握寿命的钥匙重在把握自己的习惯 /9

第二章 危害身心健康的 10 大不良习惯 /11

- 一、暴饮暴食 /13
- 二、酗酒不节 /18
- 三、吸烟成癖 /22
- 四、常熬夜 /29
- 五、经常生气 /32
- 六、过度紧张 /35
- 七、不吃早餐 /41
- 八、不爱运动 /44
- 九、过度玩电脑 /49
- 十、放纵性欲 /51

第三章 日常生活的诸多不良习惯 /53

- 一、饮食 /55
- 二、起居 /73
- 三、言行 /90
- 四、卫生 /104
- 五、性生活 /117

目 录

六、治病服药 /121

第四章 现代生活不良习惯及危害 /137

- 一、使用电器的不良习惯 /138
- 二、穿着打扮的不良习惯 /148
- 三、其他现代生活不良习惯 /159

第五章 心理不良习惯及危害 /167

- 一、崇尚迷信的不良习惯 /169
- 二、情绪不良习惯 /173
- 三、性格不良习惯 /182

第六章 改造不良习惯培养好习惯的方法和途径 /191

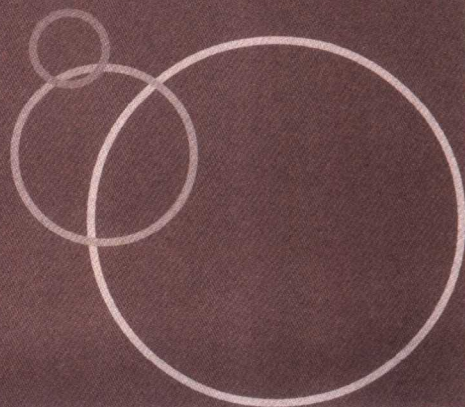
- 一、习惯养成与改造重在“十要” /193
- 二、改造不良习惯的珍方妙法 /205
- 三、戒除不良习惯的格言谚语 /212

第七章 努力养成良好的生活习惯 /215

- 一、良好的饮食习惯 /217
- 二、健康的心理习惯 /221
- 三、科学的运动习惯 /223
- 四、卫生起居好习惯 /227
- 五、有益的健美习惯 /231
- 六、健康的爱好习惯 /232

第一章

习惯对健康的意义

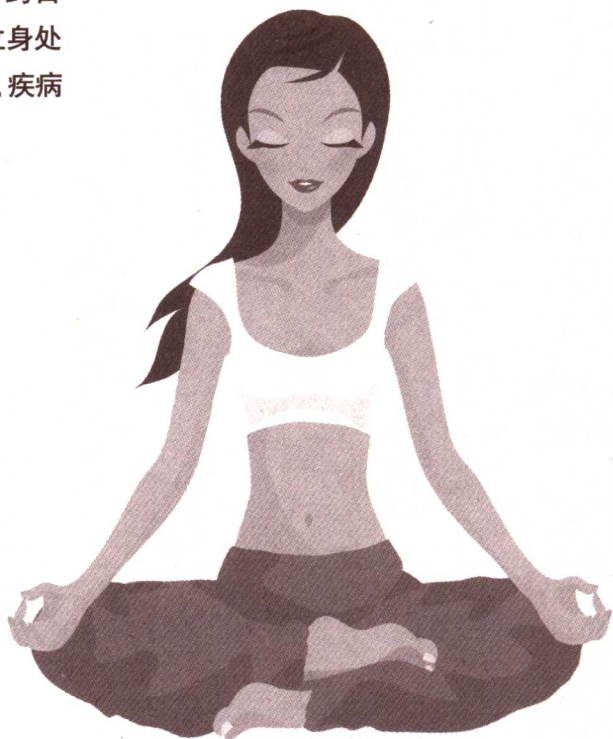


习惯决定健康

XIGUANJUEDINGJIANKANG

世界卫生组织一份报告指出：“现今影响人类健康与寿命有四大因素：一是环境污染；二是老龄化；三是城市化；四是生活习惯。老龄化和城市化，是自然规律和经济发展规律的必然，是不以人的意志为转移的。而生活习惯和生存环境是可以改造的，通过改造可以让它向有益于人类健康和益寿的方向发展。现在，生活习惯越来越成为人类健康的头号威胁，成为各种慢性病的元凶。专家预测，到2015年生活习惯和方式引发的疾病，将成为人类的头号杀手。可见，改造和戒除不良习惯是尊重生命、善待自己的需要，是人类求健康求生存的刻不容缓的、具有战略意义的责任和任务。习惯决定命运。专家指出，人的生活习惯和方式在人的健康因素中约占60%左右，好习惯是健康的保护神，立身处事的园丁；不良习惯则是健康的杀手，疾病

的祸根，也是学业和事业有成的暗礁。一些轻度细微的不良习惯危害虽不明显，但也不可掉以轻心，以防积小害为大害，积重难返。而一些固习、恶习、陋习对身心危害更大。例如：吸烟成瘾、酗酒无度，上网成癖，熬夜过长，懒堕成性，经常生气等等，都是健康的隐患，是自毁体内免疫长城的蛀虫。可以说，戒除不良习惯，培养好习惯，不仅是追求健康，也是追求美好人生的极为重要的课题，切不可小视。



一、好习惯的养成是对健康的“储蓄”

习惯决定健康。好的习惯是健康的基础、长寿的保证。报刊上介绍的很多百岁老人,他们一条重要的长寿经验就是生活习惯好,勤劳,乐观,起居规律,饮食有节,不吸烟,不酗酒等等。专家指出,好习惯储蓄健康,也储蓄“寿辰”。

我国广西巴马县是世界百岁老人最多的长寿乡。这里老人有一条共同的好习惯就是勤劳,年过百岁还在门前场地上喂鸡赶鸭,有的还从事田间劳作,一辈子勤劳是他们长寿的基础。可以说,勤劳储蓄了寿命。

据资料介绍,我国新疆和田市211名百岁老人中52.1%的人仍从事田间劳动。维尔卡旺巴的村民普遍日出而作,日落而息,劳逸适度,从容不迫。曼纽尔拉蒙老人虽然已经115岁了,还和他96岁的妻子伊莲娜亚住在海拔6000英尺的高地,每天沿着小路往上走到1公里外的田里劳作。可见,生命之泉来自勤劳好习惯。

生命在于运动。劳动治百病。越胖越懒,肥胖是百病之源,而勤劳才会给人以健壮。国外的科学家通过对1000多位90岁以上的长寿老人调查发现:这些老人中,体力劳动者占95%以上,他们中的大部分在90岁、100岁时还参加劳动。

长期参加体力劳动,可使人的心脑血管衰退过程推迟10~20年。心脑血管疾病是导致人类死亡的第一死因,也是衰老的最早标志,长期参加体力劳动的人,心肌跳动有力,血液流动畅通,从而降低了血压,减少了患心脏病的概率。

劳动使人的手、脚等肢体不停地运动,从而使肢体的司令部——大脑经常处于活跃状态,根据“用进废退”的生物原理,大脑便衰退得慢;另外,劳动使人血流通畅,输入大脑的血液和氧充足,脑细胞“食物”充足,发育就好,活力就强,衰老的速度也相应减慢。劳动可使骨质坚固,改善骨的血液循环代谢,使骨密度增加,骨质更加坚固,从而提高了抗骨折能力,延缓骨质疏松症的发生。经常劳动的人,其身体也经常处于微疲劳之中,人体便要调动一切积极因素将机体恢复到原来的状态,于是,人体的潜能便得到发掘。而不参加体力劳动的人,其身体功能始终处于“原地跑步”状态,潜能得不到发掘,生命元不能产生新的活力,人也衰老得快。所以说勤劳是健康长寿最好的“储蓄库”。

日本是世界第一长寿国,日本人长寿也与他们很好的生活习惯分不开的。

习惯决定健康

在饮食上,日本人吃饭比较讲究营养,平时少吃大米,多吃鱼、肉、豆、蛋;少吃油腻,多吃新鲜蔬菜;每天一杯牛奶,常吃海带、海苔。即使是富豪之家也以吃素为主,而且只吃七分饱。

日本人很少吃盐。根据世界卫生组织的报告,使用盐量越多,胃癌患病率越高。此外,吃太多的盐会导致肾脏病、心脏病、高血压、风湿病、头发掉落及皮肤病等。

在卫生方面,日本是非常讲究卫生的民族。在日本很难找到脏乱死角,在日本的公共场所都很难摸到灰尘。日本人习惯每天洗澡更衣,保持居室整洁。另外,值得注意的是,日本人特别注意定期体检身体,做到“防患于未然”。

在精神调养上,日本人平时注意自己情绪变化,避免情绪波动影响健康,他们对人比较谦和,相互之间特别注意文明礼貌,遇事不怒,比较乐观。

此外,日本人还很注意发泄,如“出气带”、“模拟恶人”都是日本人的发明,日本老年人的恳谈室和聊天室热线也是老年健身的法宝。

日本人很注意休息和度假。许多日本人下班后都要结伴去喝酒、聊天,排解工作中的烦恼,增进同事间的感情。日本人很爱旅行,旅游使他们变得年轻而愉快。

住在帕米尔高原上的长寿的洪扎

库特人也有很多独特的的好习惯。

洪扎库特人普遍喜欢晒太阳(日光浴)。人体皮肤中有一种叫7-脱氢胆固醇的物质,在紫外线照射下会转变成维生素D。同时,阳光还有很好的杀菌、消毒作用。洪扎库特人通过长期的日光浴,不仅使身体获得了维生素D,而且增强了身体的抗病能力,预防感染性疾病。

洪扎库特人习惯于冷水浴,不断给皮肤及整个身体以刺激和锻炼,增强了对气候突然变化的适应能力和对各种疾病的抵抗能力。他们中许多人更重视冷热交替浴,因为冷热交替比单纯冷水浴更能加快心脏的跳动,并且把大量的血液送到皮肤表面,促进全身的内分泌、毛细血管和神经功能。进行冷热交替时,血流通畅,促进了新陈代谢。先冷后热,全身血管一张一弛,渐有弹性,不易使动脉硬化,可避免高血压和脑卒中。

洪扎库特的许多人最爱在温度为15℃以上的毛毛细雨中轻松悠闲地散步。科学家对这种奇怪的散步方式进行了长期观察和研究,发现在毛毛细雨中散步,能充分领略雨中山区的自然美景,如同欣赏一曲欢快的交响乐,从而陶冶性格、驱解忧愁,有益于心理平衡的调节。另外,下毛毛细雨时空中的尘埃得以冲刷,使空气净化、路面清洁,令人心旷神怡。初降毛毛细雨时,

会产生大量空气负离子,这种享有“空气维生素”美誉的物质可以调节神经功能,加速血液循环,促进新陈代谢,进而起到安神益智、防病健身的功效。在日常生活中,洪扎库特人善于用自

我安慰的方式控制自己的情绪,做好心理调整,保持心理上的平衡。目前,国外一些科学家正在继续深入对“洪扎库特人长寿之谜”进行探索和研究。

二、后天摄养强弱取决于自身习惯

就人类自身来说健康和寿命由两大因素决定,一是先天遗传,二是后天摄养。摄养的优劣,很大程度上又由生活习惯和方式决定,因为某种长期的生活和行为方式,会使遗传因素产生变异。比如一个天生体质孱弱的人,通过长期坚持不懈的科学摄养和保持良好的生活习惯,可以改变自我的体质状况。好的生活习惯能够增进健康,使人长寿;而陋习则会损伤健康,使人罹患疾病,丧失生命。

有关专家分析,种种慢性病大多与吃得过多和吸烟有关,统计资料表明,“生活方式疾病”的死亡率近30年明显增高。这些疾病是不传染的,不像疟疾或小儿麻痹症等由寄生虫、细菌或病毒传播,而是由吃得太油腻、过咸以及酗酒、嗜烟、性生活失度且较少运动的生活方式造成的。美国每年罹患癌症的50万人中,有1/3是由于吸烟造成的。在男子大批戒烟的70年代,许多女性却学着吸烟。自1968

年以来,美国女子吸烟率上升了55%。目前肺癌已超过乳腺癌成为美国女性癌症致死的主因,这是由于在40年代大批妇女开始吸烟造成的。据称我国女性吸烟率也有上升趋势。

世界卫生组织认为,每年约有1200万人死于心肝脏病或脑血管病,大多数死于65岁以前,其中至少有一半本可以远离这些疾病的,他们是不健康生活方式的牺牲者。试想一个暴饮暴食者不可能取得后天摄养的成功。

生活中常常有这样的“怪事”,不少体弱多病俗称“药罐子”的人,却活得长久,而那些看似身强力壮从没病的人却英年早逝,国外有家人寿保险公司曾对数百名百岁老人进行过调查,结论出乎意外都是“体弱多病者往往是长寿的”。

这是什么原因呢,专家分析,主要这些人注意调养,生活习惯生活方式好。其原因可归为三条:

习惯决定健康

XIGUANJUEDINGJIANKANG

1

体弱多病者往往能提高警惕,远离不良的生活习惯和方式。他们在饮食上善于调节,生活上较有规律,注意节制,未病先防,天气稍有变化马上增减衣服。他们不放纵身体的资本,稍有不适,马上到医院就诊,健康意识强烈。

2

体弱多病者注意锻炼,善于吸取科学的益寿知识,修身养性。他们有恒心和毅力,不像身体健壮无病者那样自恃强壮而一曝十寒;他们尝到了通过锻炼治病强身的甜头,往往在病愈后能更持久地锻炼下去,直至由弱转强。癌症患者依靠体育锻炼而延命的事例早已屡见不鲜,这便是最好的证明。

3

体弱多病者善待人生,珍惜生命,过好每一天。他们尝够了病弱的苦头而更执着于甜美的生活。看淡了人生,也就享受了人生,因而生活得有滋有味,心态十分从容。

一句话,注意培养良好的生活习惯和方式使后天摄养取得惊人之效是长寿的真谛所在。

唐代著名医学家王焘指出,人的寿命长短完全可以由自己掌握,喜怒不节,饥饱失度,嗜欲过滥,寒暑失调等等,这些影响年寿的因素完全可以由人们自己来控制,与天命毫不相干。《养生延命录》提出了“寿不由天在摄养”的观点,作者指出,人虽有禀赋的强弱、体质的差异,但是并不能完全决定一个人寿命的长短,人的寿命长短与后天的摄养有着十分密切的关系。如果人的先天禀赋优厚,后天再注意节制食欲和色欲,此人必定体强而长寿;若人的先天禀赋本来不足,后天又过于饱食和放纵情欲,此人必定体弱

而短命。如果先天生长充足,后天调养得法,年寿自然延长。作者指出:“静者寿,躁者夭。静而不能养,减寿;躁而能养,延年”。一般来说,性格温和安静的人长寿,性格粗暴急躁的人短命。但此种情况也不是固定不变的,倘若性格安静而忽视益寿,同样会减寿,性格虽然急躁,却十分注意调养,亦可延年益寿。古人的这些益寿观点具有科学哲理性,是与近代科学家对人寿命的看法相一致的。它再清楚不过地说明了决定寿命长短不在天赋而在后天的摄养,而摄养的效果大小,关键又在生活习惯和方式的好坏。只有改造坏习惯,养成好习惯,才能保证摄养成功,才能健康长寿。

三、改造不良习惯是尊重生命，善待自己的需要

生命有天赋，但生命的长短，生命的质量，都掌握在自己手中。因为人们自身的生活习惯和方式是生命的主宰。人活得咋样，60%是由它来决定的。病魔缠身、生活质量差，罪魁祸首就是不良的生活习惯，所以关心自己的生活习惯，就是尊重生命，善待自己。存在于饮食和起居方面的不良生活习惯是健康的最大威胁。嗜烟、酗酒、贪食、作息无规律、休息不充分等都会直接导致体质的下降，成为健康的隐患。世界卫生组织提醒人们：因生活方式引起的疾病导致的死亡人数，在发达国家已占死亡人数的70%~80%，心脏病、中风、癌症、呼吸道疾病等无不与生活方式有关。高血压病也是一种生活方式病。科学研究证实，健康的生活方式使高血压病的发病率减少55%；早期防治可使高血压病的发病率减少50%。因此，采用健康的生活方式和对高血压病进行的正确早期治疗，约75%的高血压病及其引发的慢性病是可以预防 and 控制的。世界卫生组织早就提出，包括高血压病在内的心脑血管病症，完全可以通过健康、文明的生活方式加以预防，而且要从青少年时起就着手进行。美国科学人员进行了一次改变生活习惯和方式预防糖尿病的实验，这项大规模的糖尿病

预防研究证实，适度锻炼和改变饮食习惯可以降低糖尿病的发生几率，甚至对高危人群来说颇有成效。

研究人员说：“我们处在肥胖这种流行病的包围之中，肥胖和糖尿病是相互联系在一起的。我们现在第一次有了具体的证据，即如果你增加运动，减去体重，就可以扭转发展成为糖尿病的趋势。”在美国宣布完成的这项研究中，45%的参与者是黑人、西班牙裔、亚裔或土著美国人。研究结果显示了各种社团的人们都可用健康的生活方式预防糖尿病。

实践证明，不良的生活习惯是百病之源。迟睡早起、经常熬夜耗脑筋的人，颠倒阴阳，搞乱生物钟，有损健康；早餐不定时甚至经常不吃早餐的人，容易造成胃肠功能紊乱，罹患胆结石、胆囊炎。挑食不利于营养的均衡吸收，贪食、暴饮暴食会损伤脾胃；盐、糖、脂肪摄入量过多，人容易发胖并易诱发肠癌、高血压和心脏病。吸烟与肺、口腔、咽、食道疾病有关。常酗酒则伤耗血，损胃亡精、生痰动火，致人嗜睡与昏迷，造成急性酒精中毒，还会引起胃炎、胰腺炎，加剧胃溃疡，还可引起肝炎和肝硬化。营养过剩、不运动，机体呆滞，动脉硬化和糖尿病将无邀而至。