

与健康有约



集科学性、实用性、大众性、可操作性于一体

◎衣着健康

◎饮食健康

◎心理健康

◎环境健康

◎运动健康

◎美容保健



彦博 编著



本书从衣着健康、饮食健康、睡眠健康、环境健康、运动健康、美容保健、心理健康等方面，进行了全面而具体的阐述。它系统地告诉了人们：在日常生活的细节中，哪些生活习惯是合理的，哪些是不合理的；哪些是对健康有利的，哪些是对健康有害的……



与健康 有约

彦博 编著

中国致公出版社



图书在版编目(CIP)数据

与健康有约/彦博编著. —北京:中国致公出版社,2007.7
ISBN 978-7-80179-603-5

I. 与… II. 彦… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 120408 号

与健康有约

编 著:彦 博

责任编辑:裘挹红

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京领先印刷有限公司

印 数:1—5000 册

开 本:700×1000 1/16 开

印 张:15.75

字 数:240 千字

版 次:2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-603-5

定价:26.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好状态。传统观念认为，健康是指一个人生理功能状态良好，没有疾病或病症。但世界卫生组织提出：健康不仅仅是身体没有疾病，而且还要具备心理健康及道德健康。

健康是成功与幸福的基础，拥有健康，远离疾病，这是每个人的愿望。保持健康的生活方式，已经成为现代人追求健康的座右铭。然而这件事说起来容易，做起来却很难，尤其是对于那些已经潜移默化地形成了的生活习惯，想要改掉谈何容易。生活中有许多不良的生活细节经常容易被我们忽略，时间长了，这些“小疏忽”就很可能变成“大疾病”，影响着我们的身心健康。

生活中那些常识性的小细节，也都是身边经常会用上的科学而鲜活的实践经验。拥有它，你就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题，重视起不该忽略的生活小细节，就可以在紧张忙碌的生活中，活出一份轻松、简单和健康来！

在我们身上，良好的生活习惯与不良的生活习惯往往都是并存的，而每一种生活习惯也时刻关系着我们的健康，良好的习惯是身体健康的重要因素。养成一个好的行为习惯很难，改掉一个坏的行为习惯同样也不容易。重要的是，我们每个人都应该学会珍惜来之不易的生命，为了自身和他人的健康要坚定不移地改掉不健康的行为习惯，建立科学、文明的健康生活方式。

不良的生活习惯对生活有百害而无一利，不注重健康科学的生活方式，沉迷于不良的习惯中且自以为是，随时随地会走进生活的雷区，轻者降低自己的生活质量，重者危及自己的健康和生命。

一位哲人曾说过，生命健康是“1”，财富是“0”。如果“1”倒了，那么财富就会变成“0”，财富对人的生命而言，就没有任何意义。所以说，健康对任何人来说都是宝贵的。健康是人生的第一财



富，是智慧的条件，是愉快的标志。忽略健康的人，就是在与自己的生命开玩笑。人如果没有了健康，一切都将失去意义。

一位老者，在临终前说了这样一句话：“我是自己人生的最大偷盗者，因为我偷走了时间，所以我虚度了一生；因为我偷走了健康，所以我过早地重病缠身。”一个垂死之人的话是可信的。仔细想想，我们在某些时候的确也是自己健康的最大偷盗者。

本书集多个方面的知识为一体，从多个角度出发，为你的健康生活出谋划策。本书紧贴生活，集实用性、知识性、科学性、合理性为一体，全面阐述了健康对我们的重要性。通过本书，我们可以改掉固有的不良生活习惯，摒弃不科学的生活习惯，树立健康的生活观念，重新培养健康的生活习惯，为自己的生活提供有力的保障，从而轻松将健康进行到底！

编 者

2007年8月于北京

目 录

第一章 健康从衣着开始

俗话说得好：人靠衣装，马靠鞍。的确，衣着在我们的工作和生活中扮演了重要的角色。衣着的首要魅力是它对人们自信心的增强有不小的作用。即便当今社会更崇尚心灵美，而外表大方对于自我评价仍然起着积极作用。衣着魅力给我们的生活带来了更多的乐趣，增添了更多的精彩。衣着打扮固然重要，但健康更重要。我们再也不能偷盗自己的健康了，从现在开始，穿出你的靓丽，穿出你的健康吧！

系领带不宜过紧·····	(3)
如何选择与保养领带·····	(4)
穿裙子不忘保暖·····	(5)
凉爽而不失健康的穿着之道·····	(7)
走出夏天穿着误区·····	(8)
“春捂秋冻”并非人人合适·····	(9)
冬天穿衣不宜过紧·····	(10)
穿牛仔服有讲究·····	(11)
女性着装的禁忌·····	(12)
穿羊毛衫有学问·····	(14)
夹克衫并非人人都合适·····	(15)
新买的衣服不适合马上就穿·····	(15)
保养西服有妙方·····	(16)

怎样才能把衣服洗干净	(17)
正确存放衣物	(19)
衣物中不宜多用卫生球	(20)
衣服鲜艳未必是好	(21)
戴变色眼镜不利于眼睛健康	(22)
隐形眼镜不是人人皆宜	(23)
冬天戴手套也有讲究	(24)
长期束腰有害健康	(25)
使用腰带有禁忌	(25)
尖头皮鞋不宜穿	(27)
老年人不宜穿平底鞋	(28)
光脚穿运动鞋不利健康	(29)

第二章 饮食之中相约健康

人离不开饮食。吃不再是简单地填饱肚子的问题，也不再是吃得好就可以的问题，而是如何才能吃得更科学、更合理。然而，怎样使饮食更加科学以有利于健康，这其中大有文章可做。在日常生活中，还有许多错误的饮食观念和不良的饮食习惯正在危害着我们的健康。我们只有纠正错误的饮食观念，改掉不良的饮食习惯，才能算得上吃得科学、合理，才能拥有真正的健康。

四季宜吃的营养食物	(33)
有利健康的饮食习惯	(36)
早餐的不科学吃法	(37)
晚餐的最好吃法	(38)
吃出健康夏天	(39)
夏日饮食有讲究	(41)

细嚼慢咽有益健康	(43)
少吃多餐有利健康	(45)
吃水果与喝汤的最佳时间	(45)
常吃健康水果	(47)
饭后吃点零食有益健康	(48)
多喝水对身体有好处	(50)
饮用豆浆要科学	(51)
生吃蔬菜有益健康	(52)
不宜保鲜的食物	(53)
吃盐过多不利身体健康	(54)
饮食代替物不利健康	(55)
饭后不利健康的习惯	(57)
女性宜常吃的食物	(58)
孕妇饮食十忌	(60)
不宜与酒同食的食物	(61)
酒后禁忌	(62)
有些食物不宜多吃	(63)
有些食物不能与牛奶一起吃	(65)
不同病人适宜吃不同水果	(66)
常吃哪些食物能防癌	(67)
不宜吃鱼的人群	(69)
吃火锅的禁忌	(69)
吃冷饮的禁忌	(71)
吃晚餐的禁忌	(72)

第三章 正确睡眠有益健康

古人有言：不觅仙方觅睡方……睡足而起，神清气爽，真不啻无际真人。”可见睡眠对人来说是多么的重要，



与

康

YU JIANKANG YOUYUE

人类在生命延续的过程中，大约有1/3的时间是在枕头上度过的。随着生活水平的提高，人们的生活节奏也越来越快，使人们的睡眠时间日趋渐短，越来越多的人得不到充分的睡眠。与睡眠时间的长短相比，睡眠的质量更重要。良好的睡眠，可以恢复身体机能，带来充沛的精神和活力，令身心舒坦，以应付新一天的工作。

被窝中的小气候	(77)
“头北脚南”有益睡眠	(78)
高枕不利于睡眠	(79)
选择合适的枕头	(80)
选择合适的寝具促进睡眠	(80)
正确的睡姿有益健康	(81)
定时觉醒对健康有益	(82)
最好的人睡时间	(83)
保证优质睡眠的秘诀	(83)
让熟悉的声音伴自己入睡	(84)
做好睡前的保健工作	(85)
舒适睡眠有诀窍	(87)
晚睡早起不利健康	(87)
开灯睡觉有害健康	(88)
容易让自己失眠的细节	(89)
科学睡眠四要素	(90)
午睡也有讲究	(91)
如何保证老年人的睡眠	(92)
影响睡眠的不良习惯	(93)
睡觉时忌戴的东西	(94)
睡前不可不做事	(95)
睡眠禁忌	(96)

第四章 环境健康不容忽视

生活环境的好坏，直接关系着人们的生活质量水平。因此，环境污染对人体健康的危害已受到人们越来越多的关注。住宅和居室是人们生活的重要物质条件，是人们生活、休息、家庭团聚的场所，与人们健康的关系非常密切。而很多污染环境都是存在于我们身边的日常生活中的，只有我们时刻关注身边的环境，才能为我们自己的健康提供一个有力的保障。

选漆是居家健康的关键·····	(101)
新装修完的房子不宜马上入住·····	(101)
封闭式装修不可取·····	(102)
设计卧室有讲究·····	(103)
小心应对家具异味·····	(104)
居室空间不宜过小·····	(104)
卧室内置放花草有学问·····	(105)
营造居室的芳香气氛·····	(105)
有些“居室香气”要警惕·····	(106)
居室的采光要好·····	(107)
做好居室内防潮措施·····	(108)
打扫房间有窍门·····	(108)
居室里不适合养宠物·····	(109)
搞好厨房的卫生·····	(110)
经常对电话机进行消毒·····	(111)
谨防家电磁辐射·····	(112)
清晨开窗不是好习惯·····	(112)
卫生间里不适合放香水·····	(113)
卫生间的细节影响你的健康·····	(114)



远离噪声的污染·····	(114)
远离汽车废气污染·····	(115)

第五章 适度运动有利于身体健康

生命在于运动，因为运动有益健康。尤其是目前人们的生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作和学习之中，很多人就忽略了运动对保持和促进健康的重要性。健康在于有度的运动。在运动时，我们要因人因时因地选择适合自己的运动项目，掌握其运动规律并持之以恒。在运动中，我们要避开一些运动的误区，多做一些适度的运动，这样才能对健康有利而无害。为此，千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿，并且远离疾病。

选择适合自己的运动·····	(119)
常见的健身锻炼法·····	(120)
简单有效的运动·····	(125)
适合脑力劳动者的运动·····	(126)
运动应该选择适合的场所·····	(127)
慢跑健身有利健康·····	(128)
跑步不当有害健康·····	(129)
倒行和倒跑有利健身·····	(130)
步行运动为健康带来好处·····	(131)
赤脚散步可以延年益寿·····	(131)
冷水浴有利于身体健康·····	(132)
适当低头有益健康·····	(133)
爬山运动不是人人皆宜·····	(134)
夏季健身项目的选择·····	(135)



秋天体育锻炼的项目·····	(136)
冬季应该多做健身运动·····	(138)
运动健身应该注意的事项·····	(140)
老年人不能盲目参加锻炼·····	(141)
运动之后不宜做的事·····	(142)
运动健身的最大好处·····	(144)
饭后不宜立即行走·····	(145)
骑车锻炼的注意事项·····	(146)
老年人运动禁忌·····	(147)
规律运动好处多·····	(149)
养成爱运动的好习惯·····	(150)

第六章 正确美容保健促进健康

爱美是人的天性，美容保健是留住自己青春的有效途径，但是关键是要理性地看待。其实，生活中的美容保健应该是由内而外的全身心护理，只有这样才能保持自己的美丽和健康。脱离内部调养的外部美容，往往是治标不治本，达不到自己的理想目标。虽然在美容保健过程中有些表面的问题可以临时急救一下，但归根到底还是要注重身体内部的保健，在照顾“面子”的同时更不要忽视了“里子”的重要性。

护理肌肤的最佳时段·····	(153)
正确补水有益美肤·····	(154)
做好防晒措施·····	(158)
让你的皮肤更加健美·····	(160)
走出护肤保养的误区·····	(161)
使用眼霜的误区·····	(163)



正确清洁面部的方	法	(164)
面部保健的禁忌		(166)
利用清水来美容		(167)
日常生活中的美容禁忌		(168)
保护自己的双唇		(170)
不要盲目地美白牙齿		(172)
拔眉毛不利于身体健康		(173)
怎样才能保持年轻		(174)
洗澡后的化妆		(175)
最常见的排毒养颜法		(176)
冬季美容的陷阱		(178)
晚睡族美容养颜的妙方		(180)
治疗粉刺的错误观念		(182)
使用香水有讲究		(183)
化妆品不宜随便使用		(185)
孕妇使用化妆品的禁忌		(186)
走出瘦身健美误区		(187)
瘦身减肥的秘诀		(189)
行之有效的饮食减肥法		(190)
减肥瘦身的缺陷		(192)

第七章 拥有健康的心理

心理问题是日常生活中经常会遇到的。每个人在成长的不同阶段及生活工作的不同方面，都有可能会遇到这样的问题，导致消极情绪的产生。心理学家指出：人的心理健康是战胜疾患的康复剂，也是获得机体健康、延年益寿的要素。具有健康心理的人，能有效地处理与周围现实的关系，能对社会现状有比较清晰的认识。只有具备健

康的心理，才能更好地与社会相适应，真正地实现事业良好的发展。

积极面对他人的赞美·····	(197)
快乐就在你身边·····	(198)
调整好自己的心态·····	(199)
积极地付诸行动·····	(200)
笑是欢乐的表现·····	(202)
笑对人生·····	(204)
心理平衡有利健康·····	(205)
快乐生活有诀窍·····	(207)
静默有助健康·····	(208)
情绪左右你的健康·····	(210)
走出“心累”的阴影·····	(213)
强忍眼泪不利身体健康·····	(214)
不要有嫉妒之心·····	(216)
放弃该放弃的·····	(217)
不要有贪婪心理·····	(220)
忧郁是健康的“隐形杀手”·····	(222)
凡事不轻易生气·····	(223)
想得越多烦恼越多·····	(225)
不在意是一种智慧·····	(226)
过于敏感有害健康·····	(227)
不要做一个懒惰的人·····	(228)
不为小事而烦恼·····	(229)
常见心理疾病的防治·····	(231)



第一章 健康从衣着开始



YU JIAN KANG YOU YUE

俗话说得好：人靠衣装，马靠鞍。的确，衣着在我们的工作和生活中扮演了重要的角色。衣着的首要魅力是它对人们自信心的增强有不小的作用。即便当今社会更崇尚心灵美，而外表大方对于自我评价仍然起着积极作用。衣着的魅力给我们的生活带来了更多的乐趣，增添了更多的精彩。衣着打扮固然重要，但健康更重要。我们再也不能偷盗自己的健康了，从现在开始，穿出你的靓丽，穿出你的健康吧！



◎ 系领带不宜过紧

系领带是许多职业人士工作时的着装要求。工作时，穿西装、打领带，可以显得整洁、大方和干练，是一个男士在正式场合的标准装束。在一些大公司，有许多职业女士也系领带，让人看起来显得特别自信、精神。一条小小的领带，能使人们风采倍增。

领带确实能使我们的着装显得庄重且不失雅致。但是，系领带也有需要我们注意的问题，领带系得不当，是会影响视力健康的。

曾有一位销售总监，他的工作要求他必须在工作时系领带。但过了一段时间之后，他总是感到头昏脑胀，视物不清，这样的情况持续了大半年。他最初以为是工作压力过大所致，也就没有及时去找医生，直到后来不能工作了他才开始寻医，但他找了许多医生都不能查出到底是什么病症。

后来，有一个医生仔细检查了他的生活方式，终于真相大白。原来他有一个习惯，那就是每天早晨会把领带打得非常紧——这就是致病的原因。领带系得过紧时，会压迫颈动脉和神经，阻碍人体血液正常流通，造成脑部缺血、缺氧，导致正常营养供给受限，累及视神经和动眼神经，使眼内压增高，从而出现眼睛肿胀、视物模糊等症。

美国一家眼科诊所曾做过一项试验，接受试验者被要求系上领带。三分钟后，大部分接受试验的人的眼睛内部压力已经升高了20%。研究人员由此推测，这可能是由于大部分的颈部静脉受到过紧的束缚，导致血液流出受阻，并引起倒流的结果。

其实，领带系得过紧，除了视觉轻微模糊之外，还会因无意识地眨眼而导致眼疲劳，加重了视神经的负担。特别是一些从事文案工作的办公室人员，在低头工作时，领带会显得更紧些，眼部不适症状会更明显。长时间处在这种情况下，人的心情也会烦躁不安。

把领带系得过紧，除了会造成头昏脑胀、视力下降外，还会导致各种眼科疾病。