

健康宝典
一生珍藏

习惯

决定健康

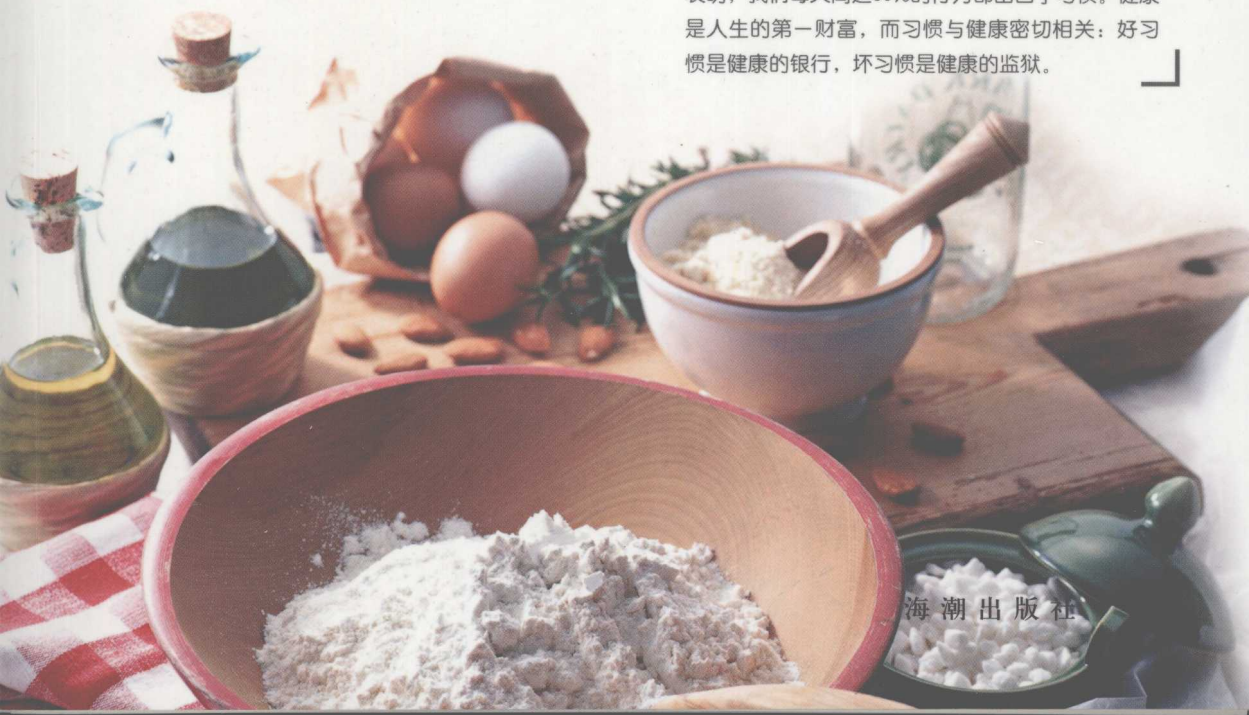
全集



送给家人、同事、朋友
温馨的礼物

李卫◎主编

世界卫生组织郑重宣布：21世纪对人类威胁最大的是生活方式病。生活方式的固定化便是习惯。有资料表明，我们每天高达90%的行为都出自于习惯。健康是人生的第一财富，而习惯与健康密切相关：好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱。



海潮出版社

习惯

决定健康

全集

送给家人、同事、朋友
温馨的礼物

李卫◎主编



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定健康全集/李卫主编. —北京:海潮出版社,2007.4

ISBN 978-7-80213-367-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 035168 号

习惯决定健康全集

李卫 主编

☆

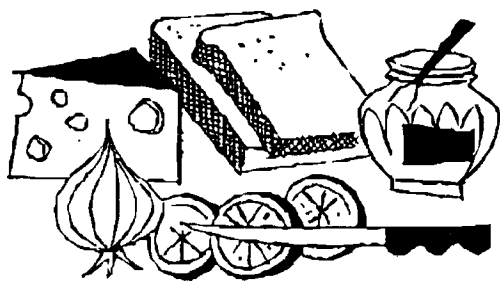
海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:720 毫米×1020 毫米 1/16 印张:16.25 字数:220 千字
2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-367-9

定价:22.00 元



习惯决定 健康全集

饮食习惯

◎ 有害健康的饮食习惯

过量饮水	1
口渴时再喝水	1
口渴时暴饮	1
水反复烧开	2
喝蒸锅水	2
直接饮用自来水	2
直接饮用泉水	2
直接饮用雪水	3
长期饮用纯净水	3
长期饮用矿泉水	3
空腹饮茶	4
喝头遍茶	4
喝隔夜茶	4
空腹饮浓茶	4
长期喝浓茶	4
保温杯泡茶	4
培养“茶山”	5

嚼食茶叶	5
喝咖啡加糖过多	5
喝浓咖啡	5
空腹喝牛奶	5
牛奶加白糖	6
暖瓶装牛奶	6
冰冻牛奶	6
吃巧克力时喝牛奶	6
空腹喝酸奶	7
以饮料代替水	7
常喝碳酸饮料	7
常喝冰饮料	7
喝过热的饮料	8
长期饮酒	8
过量饮酒	8
过量饮啤酒	9
饮酒御寒	9
夜间饮酒	9
喝酒吃重荤	10
饮酒时吸烟	10
白酒与汽水同饮	10
喝啤酒兑入汽水	10



吃海鲜时喝啤酒	10
酒与咖啡同饮	11
酒后饮茶	11
生食豆油	11
生食酱油	11
空腹吃糖	11
不吃早餐	12
早餐过早	12
路上吃早餐	12
早餐只吃干食	12
早餐常吃牛奶加鸡蛋	13
午餐吃得过饱	13
晚餐太饱、太晚	13
进食过饱	13
主食吃得少	14
馒头泡软后吃	14
偏侧咀嚼	14
热菜久搁	15
矮桌吃饭	15
边说话边吃饭	15
边看书边吃饭	15
边看电视边吃饭	16
边吃饭边喝汽水	16
吃饭时吸烟	16
吃饭时训斥孩子	16
蹲食	17
快食	17
凉食	17
烫食	18
暴食	18
偏食	18
饭前、饭后饮茶	18
饭后吸烟	19
饭后立即吃水果	19

饭后立即活动	19
饭后立即排便	20
饭后松裤带	20
长期食素	20
常吃微波食品	20
常吃膨化食品	20
常吃洋快餐	21
常吃方便面	21
常吃碗装泡面	21
常吃汤泡饭	22
常食沙锅菜	22
常吃火锅	22
常吃油条	22
常吃海鲜	23
常吃咸鱼	23
常吃夜宵	23
常吃零食	23
常吃熏烤食品	24
常吃腌制食物	24
常吃松花蛋	24
常吃臭豆腐	25
生吃海鲜	25
生吃醉虾	25
生吃鸡蛋	25
生吃荸荠	26
生吃螃蟹	26
生吃胡萝卜	26
生食鲜木耳	26
乱吃芦荟	27
吃鸡蛋过多	27
吃辣椒过多	27
吃紫菜过多	28
吃豆腐过多	28
涮火锅搭配不当易致病	28





涮羊肉要“嫩”	28
吃火锅随意喝饮料	29
常吃麻辣烫	29
肉食以猪肉为主	30
食用油渣	30
吃“毛鸡蛋”	30
吃死蟹	30
吃鸡臀尖	31
食用隔夜银耳汤	31
食用隔夜熟白菜	31
食用长芽的花生	31
疲劳时吃肉鱼蛋	31
仅靠豆制品补充蛋白质	32
鸡蛋与豆浆同食	32
黄瓜与番茄同吃	32
海鲜与水果同吃	32
萝卜与橘子同吃	32
柿子与白薯同吃	33
蟹与下列食物同吃	33
果汁替代水果	33
水果代替蔬菜	34
夏季饮食“水果化”	34
常吃反季节水果	34
空腹吃水果	34
吃柑橘过多	35
饱食西瓜	35
吃冷冻西瓜	36
水果罐头打开后分几次吃完	36
吃葵花子过多	36
 ◎ 有益健康的饮食习惯	
饮用凉开水	36
清晨一杯水	37
大量出汗后喝盐开水	37

“洗茶”	37
沸水泡茶	37
喝淡茶	38
看电视喝茶	38
晚上喝牛奶	38
白酒热饮	38
适量饮用红葡萄酒	38
青少年早餐应有蔬菜	39
午饭喝酸奶	39
脑力劳动者晚餐得吃饱	40
吃饭需要好心情	40
饭前先喝汤	41
细嚼慢咽	41
常吃糙米	41
多吃粗粮	42
常食玉米	42
吃汤圆喝汤	43
吃豆腐解酒	43
常吃蔬菜	43
蔬菜生吃	44
圆白菜生吃	44
吃萝卜缨	44
红薯叶	45
常吃海带	45
羊肉搭配豆腐	45
肉蒜同吃	45
少吃肉多吃鱼	46
鳝藕合吃营养	46
吃咸鱼配青菜	46
冰箱里的食物加热后再食用	46
苹果熟吃好处多	47
吃葡萄不吐葡萄皮	47
吃橘子不摘橘络	47



烹饪习惯

◎ 有害健康的烹饪习惯

文火煮牛奶	48
牛奶冲鸡蛋	48
牛奶和豆浆同煮	48
五种豆浆饮法有害健康	48
塑料容器装酒	49
淘米过细	49
使用塑料砧板	49
蔬菜先切后洗	49
热水解冻肉	50
热水洗猪肉	50
“食不厌精”	50
用自来水直接煮米饭	50
煤气拧到最小化	51
旺火煮挂面	51
硫磺熏蒸馒头	51
用余油炒饭	51
用铝锅烧菜	51
铝铁炊具混用	52
用搪瓷制品盛煮食物	52
直接用炉火熏烤食物	52
用绞肉机绞肉馅	52
可乐瓶装食油	53
偏食植物油	53
久存色拉油	53
油锅太热	54
食用油反复高温加热	54
食用油过多	54
食盐过多	54

食糖过多	55
食醋过多	55
味精过多	56
食用调味品过多	56
用白酒代替料酒	57
久存白糖	57
食物烹煮过度	57
煲汤时间过长	57
煮鸡蛋时间过长	58
蒸蛋羹先加调味品	58
直接用虾米煮汤	58
烟熏腊肉	58
生炒动物内脏	59
炒牛肉放碱	59
炒猪肝过嫩	59
烧肉时过早放盐和酱油	59
旺火炖肉	59
炖骨头加醋	60
活鱼烹调	60
烹调青菜时加醋	60
长时间浸泡海带	61
长时间浸泡香菇	61
白菜多去外帮	61
食用不熟金针菇	61
小葱拌豆腐	62
胡萝卜与白萝卜同锅	62
用保鲜膜保鲜	62
冰箱放凉拌菜	62
冰箱长时间存放蔬菜	62
鱼、肉反复冷冻	63
鸡蛋直接放入冰箱	63
水果洗后存入冰箱	63
鸡蛋洗后存放	63
茄子洗后存放	64





◎ 有益健康的烹饪习惯

“水沸”三分钟	64
开水煮饭	64
杂吃米饭有益健康	64
馒头烤着吃	65
煮玉米粥放碱	65
淡盐水洗菜	66
蔬菜洗好晾干再炒	66
香椿吃前先用开水烫	66
用铁锅炒菜	66
急火快炒蔬菜	66
胡萝卜炖煮营养高	67
动物油和植物油搭配食用 ...	67
正确使用味精	67
吃松花蛋放姜醋汁	68
炒豆芽放醋	68
带鱼带“鳞”吃	68
洗鱼时除黑膜	68
螃蟹蒸食	68
肉类焖吃	69
沙锅炖肉	69
烧肉迟放盐	69
碘盐食用三招	69
做菜出锅前放酱油	69
炒一道菜洗一次锅	70
生熟食品分开放	70
鸡蛋竖着放	70
蔬菜竖着放	70

睡眠习惯

◎ 有害健康的睡眠习惯

睡眠不足	71
熬夜	71
过度睡眠导致肥胖	72
睡懒觉	72
嗜睡	72
醒后马上起床	72
睡“回笼觉”	73
车上睡觉	73
睡前饮酒	73
睡前饮茶	74
睡前生气	74
睡前多虑	74
睡前剧烈运动	74
饭后立即睡觉	74
服药后立即睡觉	74
看完电视立即睡觉	75
湿发睡觉	75
蒙头睡觉	75
夫妻同被共眠	75
面对面睡觉	76
孩子和父母一起睡	76
夏天光着上身睡觉	76
赤膊睡凉席	77
夏夜露宿	77
冬天盖厚被	77
睡姿不当	77
“高抬贵手”和“枕下埋藕”	78
伏案睡觉	78
坐着睡觉	78



行为习惯

◎ 有害健康的行为习惯

吸烟	91
清晨睡醒时吸烟	92
随地吐痰	92
咽痰	92
随便吐掉唾液	93
挖鼻孔	93
掏耳朵	93
猛力擤鼻涕	93
抑制打喷嚏	94
呛咳时捂嘴	94
长时间嚼口香糖	94
嘴唇干燥用舌舔	94
用手揉眼	95
灰沙入眼用口吹	95
挤捏青春痘	95
牙启瓶盖	96
拔胡须	96
留胡须	96
留长指甲	97
揉摩针眼	97
挤压手指关节	97
背着手走路	97
用左手按电器开关	98
常跷"二郎腿"	98
久坐不动	98
凉水浇头	99
过度大笑	99
天热光膀子	99

高枕有"忧"	79
枕头太软	79
以衣代被	79
常睡软床	80
起床后立即叠被	80
开灯睡觉	81
开着电风扇睡觉	81
开着电热毯睡觉	81
睡觉五"带"	82
关严门窗睡觉	82

◎ 有益健康的睡眠习惯

早睡早起	83
分段睡眠	83
睡前动一动	83
睡前喝牛奶	84
睡前服用阿司匹林降血压	84
睡前泡脚	84
睡前洗"下身"	85
睡前小便	85
运动有助于睡眠	85
完美性爱促进睡眠	86
多梦者长寿	86
裸睡	86
天冷睡觉穿袜戴帽	87
夫妻分床睡	87
午睡让你更健康	87
午睡不超过一小时	88
最佳睡姿	88
南北睡向	88
患者睡姿	88
架高腿睡觉	89
新生儿不枕枕头	89

夏夜在树下乘凉	99
冬天进屋就烤火	100
胸前挂手机	100
频繁发短信	100
手机一响马上接听	100
乘车时闭目养神	101
车上看书	101
阳光下看书	101
卧床看书	101
口水翻书	102
口水点钞	102
流鼻血时抬头	102
憋尿	102
憋便	103
蹲厕所时吸烟	103
上厕所时看书报	103

◎ 有益健康的行为习惯

眨眼	103
打哈欠	104
大声喊叫	104
“笑一笑,十年少”	104
饭后嚼口香糖	104
伸懒腰	105
挺胸	105
活动手指	105
经常握拳	105
架高双腿	106
雨中散步	106
日光浴	106

家居习惯

◎ 有害健康的家居习惯

装修中大量使用大芯板	108
居室安装有色玻璃	108
新房立即入住	108
封闭阳台	109
整天拉上窗帘	110
居室空间过小	110
家居颜色过于单一	111
家居用灯五颜六色	111
居家铺地毯	111
室内铺化纤地毯	112
在床上方装吊灯	112
用“樟脑丸”防蛀	112
晒被子拍打	113
凉草席买回就用	113
过度节俭	113
过度安静	113
长时间坐沙发	114
清晨开窗换气	114
将多种家电放在一个房间 ...	115
近距离看电视	115
躺着看电视	115
关灯看电视	115
日光灯下看电视	115
电视接地线	116
用遥控器关电视机	116
彩电与录放机放得太近	116
长时间操作电脑	116





冰箱当保险柜使	117
冰箱温控器调得过低	117
冰箱内结霜太厚	118
冬季停用冰箱	118
经常使用空调	118
空调温度调得过低	119
洗衣机盖上盖	119
手机放在床边充电	119
红外线取暖器放在显眼处 ...	120
长期使用人工离子发生器 ...	120
微波炉内使用金属盛器	120
压力锅常检护	120
夏天在室内浇水降温	121
铺塑料桌布	121
过分亲近宠物	121
室内养鸟	122
室内养花过多	122
室内养花香过浓的花	122
室内养无益健康的植物	123
花盆内放蛋壳残茶	123
室内常用空气清新剂	123
室内常用杀虫剂	124
蚊香驱蚊	124
马桶旁设废纸篓	125
肥皂放干后用	125
 ◎ 有益健康的家居习惯	
简化装修、绿色装修	125
家居颜色因人而异	126
新家具放一放再用	126
家居用灯协调配套	126
室内适当种养植物	127
勤开窗	127
冬季睡前开一开窗	127

清晨用水先放放	128
节约用水	128
节约用电	129
冰箱专用插座	129
少开空调	129
果菜适温入冰箱	129
自制卫生间 " 芳香剂 "	130
马桶先盖后冲	130
及时清洗马桶	130
清洁马桶刷	130

服饰习惯

◎ 有害健康的服饰习惯	
冬天戴口罩御寒	132
领带过紧	132
穿过瘦的衣服	132
穿兔毛衫套外衣	132
戴过小的胸罩	133
戴胸罩过久	133
不戴胸罩	133
裤腰带过紧	134
冷天穿裙子	134
常穿粉红色衣裳	134
常穿化纤衣服	134
常穿紧身牛仔裤	135
常穿健美裤	135
常穿长筒袜	135
常穿高跟鞋	136
常穿尖头皮鞋	136
常穿运动鞋	137
老人常穿平底鞋	137



工作服穿回家	137
居室内擦皮鞋	137
混穿拖鞋	138
橡胶雨衣反着穿	138
洗衣不换水	138
夏天用热水洗衣服	138
过量使用洗涤剂	138
长时间浸泡衣物	139
内衣裤反晒	139
衣服夜间晾在室外	139
戴水晶眼镜	139
戴大框眼镜	140
长时间戴隐形眼镜	140
长时间戴太阳镜	140
佩戴劣质太阳镜	141
常戴变色镜	141
常戴金首饰	141
戴耳环	142
戒指戴得太紧	142

◎ 有益健康的服饰习惯

新衣洗后再穿	142
淘米水洗衣服	143
内衣外衣分开洗	143
干洗衣服晾晒后再穿	143
免烫衣服少穿	143
穿红色衣服	144
常穿真丝织物	144
夏天穿亚麻织物	144
常换衣服	144
天冷常戴帽	145
脚干裂者穿化纤袜子	145
冬天勤换袜子	145
袜子单独洗	145

运动习惯

◎ 有害健康的运动习惯

清晨在林中锻炼	146
雾天晨练	146
马路边运动	146
饭后运动	146
酒后运动	146
酒后游泳	147
空腹锻炼	147
感冒时锻炼	147
冬练三九,夏练三伏	148
偶尔运动	148
跑步时听广播	149
运动时穿纯棉衣服	149
运动时穿紧身衣	149
长跑后马上停下来	149
运动后立即吸烟	150
运动后立即吃冷饮	150
运动后立即躺下	150
运动后立即洗澡	150
运动后大量饮水	151
运动过量	151
自行车车座提得太高	151
春季锻炼出汗过多	151

◎ 有益健康的运动习惯

清晨锻炼先饮水	152
黄昏锻炼	152
运动前热身	152
坚持运动	153



有氧运动	153
慢跑	153
水中跑步	154
步行	154
倒走	154
走马路牙子	155
赤脚走路	155
踏石走	155
倒立	156
爬楼梯	156
跳绳	156
每天原地跳一跳	157
游泳	157
运动后沐浴	158

卫生习惯

◎ 有害健康的卫生习惯

忽视清洗碗脚	159
用洗洁精后不冲洗干净	159
用化纤丝洗碗	159
用卫生纸擦餐具	159
用废旧灯管晾毛巾	159
羹匙放在饭盒里	160
使用油漆筷子	160
消毒柜当碗柜用	160
混用洗涤剂	160
白纸包裹食品	161
塑料编织袋存放食品	161
柏油路上晒粮食	161
常用鸡毛掸子	161
常用同一种牙膏	161

常用药物牙膏	162
饭后立即刷牙	162
盐水漱口	162
剔牙	163
刮舌头	163
借用剃须刀	163
用汽油洗手	164
一盆水洗脸	164
用很烫的水洗脸	164
共用脸盆毛巾	164
夏天出汗后马上擦掉	165
冬季每天洗澡	165
酒后洗澡	165
饭后立即洗澡	166
长时间热水淋浴	166
泡澡时间过长	166
洗澡时涂抹肥皂过多	166
搓澡	166
女性常洗冷水澡	167
女性用肥皂洗下身	167
热天用凉水冲脚	167

◎ 有益健康的卫生习惯

半年换一次筷子	167
砧板定期消毒	168
洗碗抹布专用	168
常洗水缸	168
定期清洗饮水机	168
毛巾消毒	169
钥匙消毒	169
电话常消毒	169
洗手	170
看报纸后洗手	170
便前洗手	170



热水洗脸	170
逛商场后洗脸	171
看电视后洗脸	171
睡前刷牙	171
刷牙上下直刷	171
牙刷头朝上放	171
定期更换牙刷	172
起床 20 分钟后刮胡子	172
每天刮胡子	172
冷水洗鼻	172
常洗发	173
常洗淋浴	173
冷水浴	173
凉水洗脚	174
常晒被褥枕头	174
慎用消毒剂	175
正确擦大便	175

保健习惯

◎ 有害健康的保健习惯

嚼服糖衣片	176
胶囊打开服用	176
干吞药	176
用茶水服药	176
用牛奶服药	177
吃药后喝咖啡	177
用热水服药	177
服中药加糖	177
同时服用多种药物	178
服药后立即躺下	178
随便更换药物	178

自行停药	178
睡前服降压药	178
酒后服安眠药	179
司机出车前服药	179
盲目按广告吃药	179
乱服非处方药	180
乱服清热药	180
头痛滥服药	180
胃痛服去痛片	181
滥服速效感冒胶囊	181
感冒滥用抗菌素	181
滥用泻药治便秘	181
滥吃喉片	182
滥用眼药水	182
长期服用降血脂药	183
滥用高锰酸钾	183
滥用紫药水	183
过量服用抗衰老药	184
滥用创可贴	184
维生素片代替蔬菜	184
滥服维生素 E	185
滥用维生素 C	185
盲目补钙	186
盲目补碘	186
服用隔夜汤药	186
直接饮用生蜂蜜	187
用热开水冲服蜂蜜	187
体质弱者常喝绿豆汤	187
多食菠菜补铁	188
随便吃药膳	188
用滚开水冲服营养补品	188
风热感冒喝姜糖水	188
常用胖大海祛火	189
滥用人参滋补	189

滥服鹿茸	189
滥服人参蜂王浆	190
瘙痒时搔抓	190
落枕后强扭颈	190
扭伤后揉一揉	191
扭伤后马上热敷	191
经期腰酸用手捶	191
长期使用卫生护垫	191
滥用避孕药	192
孕妇活动少	192
孕妇常打麻将	192
孕妇长时间看电视	193
孕妇常食高脂饮食	193
孕妇滋补过甚	193
产后大补	194
产妇吃过多红糖	194
产妇吃过多鸡蛋	194
产后喝母鸡汤	195

◎ 有益健康的保健习惯

熬夜者多吃维生素 B 群食物	195
红豆养生益处多	195
夏日滋补要略	196
夏季多食绿豆	196
冬天喝粥治感冒	196
寒冬多吃炖羊肉	197
常吃豆类食品,预防前列腺癌	197
常食洋葱可防病	197
喝茶防龋齿	198
十月萝卜小人参	198
多吃枣防衰老	198
多吃甘蔗益于补血	198
吃鱼皮可抗癌	199
保健常吃黑木耳	199

摇头晃脑治麻木	199
拍手祛病健身	199
常梳头	200
手指梳头	200
木梳梳头	200
远眺预防近视	201
打乒乓球防治近视	201
按摩太阳穴	201
按摩牙龈	201
按摩耳部	201
敲背消除疲劳	202
揉腹预防胃肠疾病	202
揉脚	202
腹式呼吸	202

美容习惯

◎ 有害健康的美容习惯

修剪眼睫毛	204
修剪鼻毛	204
拔眉毛	204
拔刮腋毛	204
锉指甲	205
涂指甲油	205
随便除痣	205
常喷发胶	205
长期用一种洗发水	206
每天洗发	206
经常染发	206
经常烫发	206
用尼龙梳子梳头	207
梳发用力过度	207

常涂口红	207
浓妆艳抹	207
香水直接洒在皮肤上	208
一种粉底用到底	208
粉制化妆品直接搽在脸上 ...	208
常用增白类化妆品	209
过量使用化妆品	209
直接用手指挑用化妆品	209
久存护肤品	210
蒸汽美容时间过长	210
常做面部保健	210
用肥皂洗脸	211
洗脸次数过多	211
敷面膜时间过长	211
频繁使用面膜	211
皮肤过度去油	212
使劲擦除按摩膏	212
沐浴后化妆	212
长时间日光浴	212
穿孔纹身	213
素食减肥	213
节食减肥	213
束腰减肥	214
泻药减肥	214
为减肥少喝水	215

◎ 有益健康的美容习惯

多喝水	215
常吃肉皮、猪蹄	215
每天吃 50 克肥肉	216
冷水拍面	216
保护肌肤要防晒	216
仰睡减少皱纹	216
科学护发	217

头发先梳后吹	217
冥想	217
餐前运动有助于减肥	218
产后减肥不慌	218

娱乐习惯

◎ 有害健康的娱乐习惯

看电视过多	219
看电影选正中间的位置	219
长时间唱卡拉 OK	219
吃饭时唱卡拉 OK	220
唱卡拉 OK 后马上喝冷饮 ...	220
经常“泡舞厅”	220
无节制“泡吧”	221
长时间上网	221
长时间玩电子游戏	222
长时间戴耳机或耳塞听音乐 ...	222
常听摇滚乐	223
长时间打牌	223
蘸口水揭牌	223
久玩麻将	223
生日蛋糕上点蜡烛	224
昼夜颠倒	224

◎ 有益健康的娱乐习惯

听音乐	225
唱歌	225
跳舞	225
书法绘画	226
织毛衣	226
打牌下棋	226



◎ 有益健康的心理习惯

进取心强	236
宽容	237
忍让	237
好人缘	237
“小事糊涂”	237
长吁短叹	238
倾诉	238
与异性交谈	239
写日记	239
快步行走	239
适当静默	239
适度紧张	240
适度哭泣	240
忘掉烦恼	241
“白日梦”	241
“老来俏”	241

心理习惯

◎ 有害健康的心理习惯

抑郁	229
自卑	229
自恋	230
悲观	230
嫉妒	230
惰性	231
空虚	231
绝望	232
孤僻	232
懊悔	232
焦虑	232
烦躁	233
猜疑	233
生气	233
暴怒	234
愤怒时咆哮	234
情绪恶劣	234
情绪低落	234
过于敏感	235
过度紧张	235
过于激动	235
强忍眼泪	236
怕老	236

