

生物钟的金科玉律

24小时 健康保养书

人体若按照生物钟所确定的时间去安排一天的生活、工作、学习、运动……，
就能使身体的效率充分发挥；生活会变得更科学、更健康。

如果经常违反生物钟的安排，容易提前衰老，
甚至容易染上各种疾病。



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生物钟的金科玉律: 24小时健康保养书/孔令谦主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3568-9

I. 生… II. 孔… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第113650号

生物钟的金科玉律 24小时健康保养书

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: 方 晓 孙 玲

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: 720×990 16 开 14.75 印张

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3568-9

定 价: 24.80 元



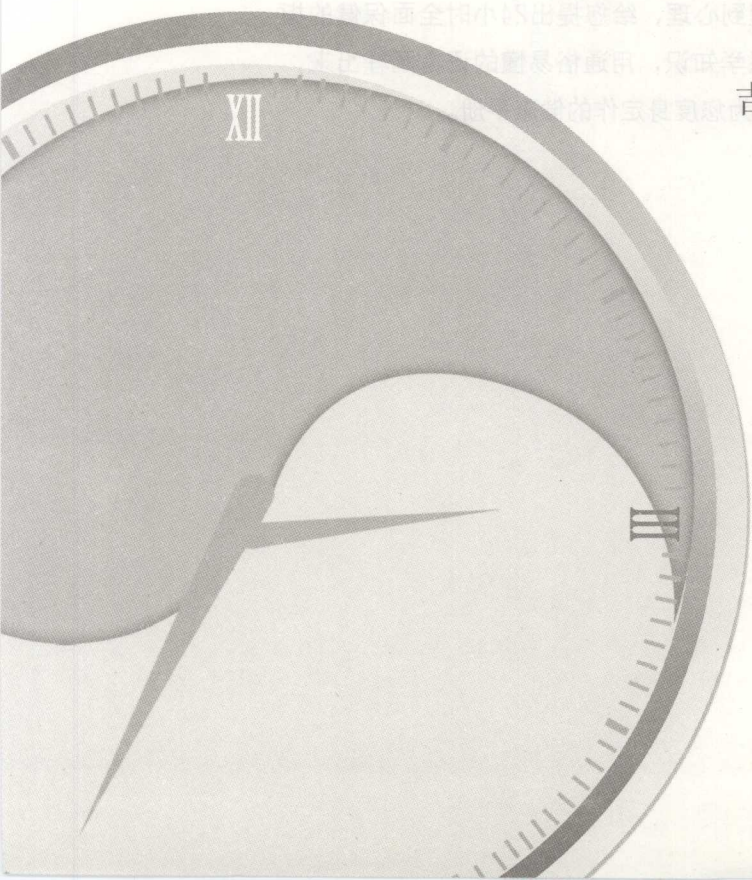
天有四季·人有节律
认识、掌握、顺应、保养生物钟
为我们的健康服务

生物钟的金科玉律

24小时健康 保养书

孔令谦/主编

吉林科学技术出版社



内容简介

现代社会生活节奏越来越快，工作的压力，人际关系的烦恼，最主要的是不健康的生活方式正在一步步地蚕食着我们的健康。很显然，现代社会已经不可能慢下来了，为了我们的健康，我们惟一能做就是调整自己的生活节奏。本书从一天24小时中的日常生活、工作入手，深入浅出地阐述怎样合理保健，给您无微不至的完美关怀。全书以时间为主线，从早上起床到晚上就寝，从工作到娱乐，从饮食到运动，从睡眠到两性，从生理到心理，给您提出24小时全面保健的指导意见，将深奥的医学知识，用通俗易懂的语言阐释出来，有很强的指导性，是为您度身定作的健康手册。

FOREWORD

前言

时间对于我们每一个人来都是平等地，在时间的领域中，并没有财富与智慧的特权，我们每个人每天都只能拥有24个小时，在一天当中，天才或者富人并不能获得比别人多的时间，哪怕是一个小时。

眼下，很多人都在抱怨生活节奏太快，工作压力太大，让人根本没有精力去考虑健康的问题，很多人都在长年累月不健康的生活习惯中亲手毁掉了自己的健康。亚健康、各种各样的疾病是对人们忽视健康的严酷惩罚。

其实，拥有健康与否并不在于你花费了多少时间、精力或金钱，只需要你关注日常生活中的一些小细节，把珍惜生命的良好心态渗透到有规律的日常生活中就可以了。也许这个愿望即使不能立刻完全变成现实，但一定会最接近现实，因为每个人一生的健康就是由每天中无数个小小细节积累起来的，比如刷牙、美容、散步等，正如美国医学博士马克·斯塔福德所说：健康的生活，只是需要你对自己的身体状况、情绪和精神照顾周到即可。记住，好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

事实上，每个人都有自己的生物钟，整个人类都是以一昼夜为周期进行作息，人体的生理指标，如体温、血压、脉搏；人的体力、情绪、智力和妇女的月经周期；体内的信号，如脑电波、心电波、经络电位、体电磁场的变化等等，都会随着昼夜变化作周期性变化，也就是说我们的体温、心搏、视力、精力和睡眠，在一天中无一例外地以大体相同的方式波动。

如果我们能够按照人体生物钟所确定的时间安排一天的生活、工作、健身、美容，那么我们就能让身体的效率充分发挥，我们的生活就会更科学、更健康。

例如：最佳起床时间是早晨6时左右是生物钟的“高潮”，体温升高，此时起床精神抖擞；最佳的开窗时间是每天上午9时~下午1时；人脑的活动能力在下午1点左右最为低落，这个时候午睡最佳，科学的午休是您一天之中的健康加油站，使您精力充沛；每天上午10点和下午3点左右是两个相对最佳锻炼时间，这时锻炼不但会使您紧张之余得到松弛，您还能呼吸到高质量的新鲜空气；饭后45分钟左右散步有利于减肥，如果在饭后2~3小时再散步20分钟，减肥效果更好；牛奶中的一种成份，具有镇静催眠的作用，睡前喝一杯牛奶，既可以补充营养，又可以使您的睡眠更加香甜……

反之，如果经常违反生物钟生活，就容易提前衰老、产生睡眠障碍和精神抑郁，甚至容易患上各种疾病。

相信绝大多数人都希望自己的身体更加健康，但是日常生活中我们总是没有时间和精力去考虑这些问题。其实，不需要你改变很多，健康就在点滴之间！也许看完连续的24小时健康细节，从今天起你就能享受健康每小时。

第一部分 清晨篇 006

在快乐中起床 020

一日之计在于晨，身体的好坏与早晨起床及起床后的日常习惯息息相关。

所以，不要小瞧了起床这件看起来简单的“小事”，这其中的学问大着呢！

善待我们的亲密伙伴——被子 022

许多人从小就形成了习惯，早上起来第一件事情就是把被子叠好。

英格兰金斯頓大学的科学家最新研究结果表明，其实早上起床后是不应该马上就把被子叠起来的，因为这样会让被子上的一些细菌、水汽、有害气体等物质被包裹起来，难以散发，从而会对人体健康产生危害。

健康从每天的洗脸开始 024

洗脸是我们每个人每天必做的、再简单、再普通不过的事情。然而，调查显示，80%的人不会正确洗脸。皮肤科专家告诉我们，很多皮肤问题都是由于洗脸方式不正确引起的。

洗手事小，健康事大 026

一般来说，人的一只手上沾附着大约40万个细菌，如果手洗不干净，会直接导致健康隐患。生活中，有些人手一闲下来，就抠鼻子、揉眼睛，此时可能造成鼻子、眼睛黏膜的破损，使呼吸道中的病菌、手上的病菌乘虚而入，致使健康的身体受到侵袭。于是人们渐渐认识到，洗手并不是一件小事，它关系到我们的身体健康，在预防疾病中有着极其重要的作用。所以，要把“洗手”作为一种良好的卫生习惯坚持下来。

别让毛巾擦掉你的健康 028

毛巾是我们每天都要用到的生活用品。但人们对毛巾的挑选、放置过于随意，也不重视毛巾的科学使用和正确的保养方法，这使得毛巾类产品已成为疾病传播的三大媒介之一。

飘逸动人的头发要靠洗 030

头发每天都会沾上很多灰尘，即使戴着帽子，由于头皮上皮脂腺分泌物不

目录 CONTENTS

断积累，头屑的不断出现，几天不洗头就很脏了。要保持头发的健康、秀丽，除了每天要精心护理外，最重要的莫过于定时洗发。说起来，洗头发谁不会，但其中也蕴含了很多科学道理。

梳头带给你意想不到的好处 032

梳理头发不但是美化仪容的重要内容，而且与人的身体健康也有重要关系。梳头可以去掉头及头发上的浮皮和脏物，使头发柔软而有光泽，而且通过梳头，可以疏通气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛等作用。

刷牙里面的学问知多少 034

保护牙齿的主要方法是刷牙，正确的刷牙不仅能保持牙齿健康，而且可以预防多种疾病。

清晨一杯水，清肠又净胃 036

俗话说，“一日之计在于晨”，清晨的第一杯水尤其显得重要。也许你已习惯了早上起床后喝一杯水，但你是否审视过，这一杯水到底该怎么喝？

让早餐给你一天的活力 038

早餐摄入的能量占全天能量摄入的30%，经过一夜睡眠，身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。所以，长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。

别掉进了油条美味的陷阱 040

油条是我国的传统早点，是以面粉为原料，经发酵、高温油炸制成，食用时香、脆。因方便、经济、实惠，又是高热量食品，所以人们普遍喜食，是居民生活中食用较普遍的食品。油条、豆浆作为早餐，热量足、脂肪多，又有蛋白质，干稀搭配，似乎“很讲究”，其实不然。油条香脆松软可口，诱人食欲，因此有些人常常把它作为早餐食用。有的人为了节省时间，一天全吃油条，殊不知这种做法有损健康。

早上喝粥因人而异 042

粥一直为国人喜爱并百吃不厌。粥的妙处，在于它介于饭、菜和汤三者之间。粥中的淀粉充分地与水结合，既提供热能，又不乏大量水分。它可调节胃口、增进食欲，不但味道鲜美、润喉易食，还易于消化。

晨练：避开烟雾，亲近阳光 044

坚持晨练对防病健身、延缓衰老和提高身体免疫能力有重要意义，但晨练也有学问，不是越早越好，最好也不要雾中晨练。

CONTENES 目录

第二部分 上午篇 046

每天勤开窗，健康有保障 048

人可三日不吃饭，却不可一刻无空气。空气，虽然看不见、摸不着，却是生活中不可或缺的必备之品。据调查显示，在不开窗的一间房屋中，一立方米的空间里约20000个病菌，开窗通气后只有约6000个了。可见开窗通风能够减少室内的细菌。因此适当的开窗通风与减少疾病、保证人体健康有密切关系。

别让家里的窗帘也带毒 050

窗帘在我们的生活中不可或缺。在很多人眼里，窗帘只具有装饰性和实用性，似乎很难与健康联系起来。其实它不仅关乎居室装饰的美观，也关乎居室气氛的营造，而且还与健康息息相关。窗帘的清洗、颜色、材质等因素，都或多或少影响着我们的健康和情绪。

别让家里的花草偷走健康 052

养花能调剂人们的精神生活，使人轻松愉快，消除疲劳，增进身心健康，还能锻炼意志和提高科学文化素养。工余暇时养花，也不失为一种乐趣。但养花的讲究也很多，不要让它们影响了您的健康。

如何让室内温暖不“干” 054

人们往往最关心室内的温度，而对室内的空气湿度不那么关心。其实房间温度太高而湿度太低，会让人感到不舒服，甚至出现嘴唇干裂、鼻孔出血、喉头燥痒等上火的现象。

穿衣不当，有害健康 056

我们常常听人说“如何吃出健康”，但是较少听人说“如何穿出健康”，其实身体的健康与衣着有着密不可分的关系。

洗衣服也要讲究方法 058

你是否犯过这样的错误：洗衣服时，经常把内衣、外衣，甚至袜子混在一起洗，或者全家人的衣物混合洗。看来省事，但不符合卫生。别小看了洗衣服，它也关系到全家人的健康。

一举两得的健身方式：做家务 060

现代人终日忙忙碌碌，想运动还得挤时间。其实家务劳动也不失为一种健

目录 CONTENTS

身方法。一些由于工作原因久坐不动的年轻人尤其需要多运动，如果没有时间去健身房锻炼，则可以进行一些日常的家务劳动，同样能起到健身的作用。

电脑伤害不可忽视

062

随着科技的发展，电脑这项发明给人们带来了划时代的改变。但是随着人类对电脑的依赖，一些和电脑有关的疾病也不断地涌现出来，越来越多的例子证明电脑对人体的危害越来越明显。

别让健康隐患藏在手机里

064

手机已经成为当今社会人们必备的通讯工具，从青少年到老年，使用手机的人数越来越多。人们既离不开手机带来的便捷，也怀揣着对“辐射”危害健康的种种忧虑。

为你的脚选一双健康的鞋

066

俗语说得好：“千里之行，始于足下”。世界万物中，人是唯一穿鞋行走的。要想维持良好的站立、行走姿势，我们就要从挑选一双舒适的鞋开始，鞋对于保持腰背部的健康是非常重要的。

告别“静坐生活方式”

068

整天坐在办公室里面对电脑或因处理文件而造成体力活动严重不足的生活方式被世界卫生组织定义为“静坐生活方式”。人寿命的长短，在一定程度上取决于心脏功能的强弱和肺活量的高低。爱运动的人心脏功能就强，肺活量就高，就能把身体的老化现象降到最低程度。反之，人久坐而不动，则会引起许多疾病。

为健康，卧室少放电器

070

家用电器会产生电磁辐射。电磁辐射不仅会引起心悸、失眠、心动过缓、窦性心律不齐等症状，长期处于高辐射环境中，会使血液、淋巴液和细胞原生质发生改变，影响人体循环系统、免疫、生殖和代谢功能，严重时还会诱发癌症。

房间颜色也关健康

072

色彩和我们的生活有着十分密切的联系，它不仅增添生活乐趣，美化环境，还影响着人们的身心健康、思维方式和行为情绪，并对病人进行心理治疗，起到了药物所不能起的作用。医学家、养生家们还发现，人们的健康状况与精神状态在一定程度上同他们所住的房间色彩有着密切的关系。

吃药不当等于找病

074

生活中，许多人都有这样的习惯：只有大病才会去医院，平时有点头痛热的小病都自己去药店买药吃了事。其实，这是一种错误的习惯，生病以后绝不可以乱吃药。吃药一定要科学，身体才会健康。

CONTENES 目录

给你的眼睛放个假

076

眼睛疲劳是每个人都会有的经历。如果你是个电视迷或经常在电脑前工作，任何年纪都可能发生眼睛疲劳。是否你已开始感到阅读或看东西很费力？使用电脑、看书、看电视时，您是否常觉得眼睛干涩、酸痛、疲劳？

警惕用脑过度的信号

078

人的衰老主要是脑细胞死亡，人的一生启用的脑细胞量只占总量的四分之一，科学而合理的用脑，可防止大脑衰退，从而调节机体功能，使其保持旺盛。

别让牙齿泄露你的健康隐私

080

拥有一口健康洁白的牙齿，无论怎么笑都是那么迷人，但牙齿的健康需要终身呵护。

用饮水机喝水的学问

082

我们身体超过三分之二的部分是水，正常人每天需要2500毫升水，但大多数人却并不清楚饮水健康的重要性。目前，使用饮水机已成为城市居民的日常生活习惯，但是饮水机的“健康”，又有多少人关注呢？

当心微波炉伤害身体

084

在生活节奏越来越快的今天，微波炉为忙碌的人们带来了巨大的福音。现在微波炉已进入千家万户，使用微波炉加热或烹调食品，既快又卫生。烹饪出来的食物既保持了原有的营养成分，又具有杀灭细菌的作用。但是微波炉使用不当也会损害健康。

卫生间污染不可忽视

086

家庭生活中不能少了卫生间，它是人们排泄大小便和清洁洗浴的地方。但卫生间很容易产生污染，对人体健康造成危害。因此，我们要养成良好的入厕卫生习惯，减少卫生间污染对健康的影响。

喝牛奶的错误你犯了吗？

088

作为一种食品，牛奶已被越来越多的人接受了。西方人称牛奶是“人类的保姆”。除膳食纤维外，牛奶含有人体所需要全部营养物质。牛奶中的蛋白质质量优良，含有人体所需的必需氨基酸，其他营养素的含量亦十分丰富，钙的含量高，且好吸收。

牛奶在食品中是佼佼者。但食用牛奶要讲究科学，否则营养成分不但得不到充分利用，还会给身体带来不利的影响。

第三部分 中午篇

090

做米饭也大有讲究

092

现在市面上各种主食让人目不暇接，可中国人就是爱吃米饭。米饭是大部分人都每天都离不开的主食，可是从做法来看，一直非常单调。怎样才能巧做米饭、吃出健康呢？

饭前先喝汤，苗条又健康

094

在中国，很多地方都流传着“吃饭先喝汤，不用医生开药方”、“饭前喝汤，苗条健康”、“饭前先喝汤，胜过良药方”等健康谚语，这是人们从生活实践中总结出来的“金玉良言”。

午睡，为健康充电

096

忙碌的工作、紧张的节奏，常常使人午饭后感到困倦，而午睡不但可以增强体力、消除疲劳、提高午后的工作效率，同时还能够增强机体防护能力。但是午睡不是随便睡，还有很多讲究是你不可不知的。

每日午餐的健康吃法

098

一日三餐是人每天最基本的营养来源，而人在午餐中所吸收的营养占了每天营养来源的三分之一。它比早餐更让人费神，午餐和身体健康息息相关，你若不重视它，它就很可能给你找“病！”

吃猪肉你会搭配吗

100

猪肉是中国人食用率最高的肉品。或炒或炖的猪肉，是我们日常生活中最常吃的一种肉，猪可供人吃食的部分很多，可提供食疗的部分亦十分可观，搭配上各种不同的蔬菜，就可做出一盘盘美味可口的营养菜肴。

鸡蛋这样吃更健康

102

鸡蛋是最好的营养来源之一。鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质，最重要的是含有高生物价值的蛋白质。鸡蛋的蛋白质中含有丰富的人体必须氨基酸，其组成比例适合人体需要，是一种营养价值很高的食品。但是吃鸡蛋也是有学问的。

当心筷子暗藏健康隐患

104

如今，人们在饮食上越来越讲究，不但追求食品的色、香、味俱全，就连

CONTENES 目录

筷子也是花样繁多。市场上出现了各种材质的筷子，有竹子的、木质的、彩漆的、银制的、不锈钢的，等等。那么，筷子在使用中有什么学问呢？

蔬菜怎样吃最有营养

106

蔬菜是人们每日不可缺少的重要食物，是人们获取维生素、矿物质、碳水化合物、蛋白质等营养物质的重要来源，又具有刺激食欲，调节体内酸碱平衡，促进肠的蠕动，帮助消化等多种功能，因而在维持人体正常生理活动、增进健康方面有重要的营养价值。

剩菜回锅毒更毒

108

在日常生活中，常有人把剩下的饭菜一次次地加热，以为这样就可以防止饭菜腐烂。其实从医学角度分析，这种观点并不完全正确。因为有些食物的毒素仅凭加热是不能消除的。

食用油，别老盯着一种

110

食用油是人们生活的必需品，是提供人体热能和必需脂肪酸、促进脂溶性维生素吸收的重要食物。随着生活水平的提高，人们对一日三餐的用油要求越来越高。食用油的品种繁多，如何选择健康的食用油，在烹调中如何正确地使用食用油是人们很关心的问题。

料酒，谁也无法替代

112

料酒又叫黄酒或甜酒，此酒加热后食用香气浓郁，甘甜味美，风味醇厚，别具一格。它还含有氨基酸、糖、有机酸和多种维生素，营养丰富，是烹调中不可缺少的调味品之一。

过度节食损害健康

114

节食是指对一日三餐的进食量进行自我控制，使实际每日所摄入的食物量，远未达到生理营养需要量的基本要求。对于本来肥胖且消化吸收功能好的人，或是正常胖瘦的中老年人群，适当进食到七、八分饱，节食还是有利于减肥和健康的。但是如果过度就会危害健康。

汤汤水水的别瞎喝

116

在我们所吃的各种食物中，汤是既富于营养又最易消化的一种。“宁可食无肉，不可饭无汤”。喝汤，不仅能调节口味，补充体液，增强食欲，而且能防病抗病，有益健康。但是不健康的喝汤方式却会让喝汤的保健功效大打折扣，甚至危害身体健康。

食物中毒：不要让你的肚子翻江倒海

118

食物中毒是指人们吃了有毒的食物而引起的一种急性疾病。来势凶猛，发病集中。常常是发病突然，发病人数多，少则几人、几十人，多则数百人、上千人，给我们的健康带来不小的麻烦。

86 铁锅是个宝，家中不可少 120

铁锅是人们日常生活中每天都要使用的炊具，它看来傻大黑粗，似乎不太招人喜欢。可是，它像一个无名的英雄，为我们的健康默默地做出重要的贡献。

101 粗粮虽好，不宜贪多 122

我们平时习惯把大米、白面称为“细粮”，玉米面、小米、高粱米等称为“杂粮”或“粗粮”。并且，多数人认为吃细粮比吃粗粮好。其实，从营养学的观点来看，这种看法是错误的。

151 生姜，身体的健康卫士 124

生姜能止牙痛，具有消毒、镇痛、杀菌作用。生姜还有某些抗生素的作用，尤其是对沙门氏菌所引起的炎症，有明显的消炎作用。所以，一年四季常食姜，养生防病保健康。

181 要想身体好，鱼肉不能少 126

鱼肉中的优质蛋白质、多种维生素和矿物质含量高，且鱼肉脂肪中含有多种不饱和脂肪酸，其碳链又较长，具有很好的降胆固醇作用。吃鱼有益健康的奥秘就在于此。

201 吃豆腐不要打单身 128

豆腐是以大豆、黑豆等为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、加细、凝固和成型等工序加工而成的最广、大众化的烹饪原料之一。

221 方便面，方便不健康 130

在如今这样生活节奏加快的年代，许多人因为没有时间做饭，常常用方便面凑合。最令人担心的是，许多儿童不爱吃父母辛辛苦苦做的饭菜，反而喜欢泡方便面吃。如果长期这样下去，虽然暂时好像方便了我们的生活，但是对我们的身体健康埋下了不小的隐患。

241 饮酒要适量，贪杯损健康 132

酒与人们的生活有着密切的关系，俗话说：“无酒不成席”。我们的祖先早在数千年前就已经把酒当作药物来用，认为少饮可以活血行气，促进胃肠的消化吸收。

261 洋快餐，快乐背后有埋伏 134

这些洋快餐在我国登陆后，成为许多青少年的最爱。洋快餐大部分属于高热、高盐、高胆固醇食品，这种食品经常食用易造成营养过剩，不利于身体健康。

281 偏食挑食，营养均失 136

人体是需要多种营养物质的，既需要脂肪、蛋白质，也需要无机盐、维生素。而这些物质绝不是任何一种食物所能全部包括的。所以，我们平时不能偏食、挑食，既要有肉、蛋，也要有粮、菜，这样营养才能全而供给，满足身体需要。

CONTENES 目录

会吃醋的人更健康 138

烧菜时如果在蔬菜下锅后就加一点醋，能减少蔬菜中维生素C的损失，促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解，提高菜肴营养价值和人体的吸收利用率。

味精真的罪大恶极吗 140

食用味精在我国非常普遍，几乎每家都用味精烹调，饭店餐馆的厨师们更是不能缺少它。炒菜做汤，只要加入少量味精，就可以大大增加鲜味。但是味精和我们的身体健康之间有什么关系呢？

大葱大蒜是健康两大宝 142

人们的生活都离不开葱和蒜。特别是中国菜肴，长期以来，葱、蒜就被人们作为一般食品调味品和营养补充剂来食用。但是，人们可能不会想到，葱、蒜不仅是调味品，还具有很高的医药价值。

从“盐”要求，健康一辈子 144

食盐是人类饮食与健康的密切朋友，但是如果食用不当又可变成健康的大敌。

要像蜗牛一样细嚼慢咽 146

“细嚼慢咽”这一古老的成语有着很深的科学道理。咀嚼是进食的第一程序，经过口腔仔细咀嚼之后，营养能够充分消化吸收，有利于人体健康。近几年来，科学家们还发现，细嚼慢咽有很多好处。

煲汤太久，营养悄悄溜走 148

很多人喜欢用小火煲汤，一煲就是半天甚至一整天，以为这样，食物里的营养就能充分地溶解到汤里，其实这是一种误解。煲汤的时间适度地加长确实能够起到增加营养的作用，但是如果煲汤的时间过长，那不仅不能使汤更营养，反而会破坏里面的营养。

美味火锅也可引发祸端 150

每到冬季，火锅便成为餐桌上的宠儿，而且有越来越受人们青睐之势。火锅虽然美味，但也要注意吃火锅的方法和方式，提防吃火锅对身体健康带来的负面影响。

红薯：抗癌健康都是第一名 152

红薯又称地瓜、蕃薯、红苕、山芋等，植物学名叫甘薯。红薯是一种高产农作物，我国已有四百年种植历史，昔日难登大雅之堂的红薯，如今一跃成为人们追求健美与长寿的保健食品。

饱餐之后，健康堪忧 154

面对美味佳肴，人们都难以克制大吃一顿的欲望，有人甚至不到吃撑决不放筷子。但是长期饱食的危害不可小视。

第四部分 下午篇

156

饭后一支烟，害处大无边

158

吸烟有害健康，这是人尽皆知的常识，但很多人可能不知道在进食后立即吸烟，对人体健康危害极大。殊不知，就在他们悠然自得的时候，烟草中的各种毒物便向他们展开了残酷的进攻。

饭前吃水果，医生远离我

160

吃完饭，再上一个果盘，这已经成为了很多饭店的程序，很多人认为饭后吃水果能解油腻，帮助消化。但酒足饭饱后马上吃水果，会给健康带来很多的隐患。

要活九十九，饭后百步走

162

健康谚语说，“饭后百步走，能活九十九”、“饭后百步，延年益寿”，说的是饭后散步有助于消化，有利于健康。但是饭后什么时候开始走、如何走都是有学问的，否则弄巧成拙，危害健康。

水是最好的良药

164

无论是对于每天待在办公室空调房里的白领，还是对于经常在室外干活出汗的工人，喝水都应该是他们需要特别注意的事项。不要认为喝水只是很简单的事情，喝不对了，也会有损我们身体的健康。

不起眼的静电危害大

166

随着家用电器增多以及冬天人们多穿化纤衣服，家用电器所产生的静电荷会被人体吸收并积存起来，加之居室内墙壁和地板多属绝缘体，空气干燥，因此更容易受到静电干扰。

小心，掏耳朵也能掏出病

168

人外耳道里的耵聍腺不时地分泌着一种叫做耵聍的物质，我们习惯上把它叫做耳屎。由于耵聍在外耳道自然活动时，有时会使人产生痒感，所以我们经常用各种各样的东西去挖它、掏它。其实，这是很不卫生的一种做法。

伤心的时候哭出来

170

哭是人体对外界刺激和体内环境改变所做出的一种自然的生理性反应，有时并无其他的目的。但这一行为的发生，却有助于人们心理压力和抑郁的宣泄以及身心的健康。

CONTENES 目录

空腹时，远离这些食物 172

大家都知道“病从口入”是指吃了不卫生食品，但鲜为人知的是，一些无毒、又干净的食品却是不能空腹吃的，吃了就会有损健康。

不要选择裸卖的速冻食品 174

随着生活水平的提高，冷冻食品已越来越多地走进普通百姓的生活，速冻水产品、速冻畜禽肉、各种速冻蔬菜及速冻调理食品对人们已不再陌生。但对这类食品的卫生状况及营养价值，很多人还存有不少疑虑。

口香糖的功过是非 176

口香糖之所以受到人们的青睐，自然有它不少的好处，其中一个众所周知的功能就是口香糖可以暂时改善一下口腔内的不良气味，既避免了许多场合下的尴尬，也使我们感觉口气清新舒爽。

经常喝酸奶，身体更健康 178

酸奶是大家熟知的乳制食品，它清凉可口，增进食欲。它是以牛奶为原料，经乳酸菌发酵而制成的，它的营养价值比鲜牛奶更胜一筹。

别把冰箱当作保险柜 180

电冰箱作为保存食物的最佳电器而为现代家庭所必备。如今，有几个人家没有电冰箱？有的人认为冰箱是卫生保险箱，食品只要放进电冰箱里，就万事大吉了。但冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜。许多疾病正是来源于吃了冰箱内不新鲜的或是被污染的食品所致。

喝茶，别进雷区 182

世界上公认的三大健康饮料，茶就是其中之一。我国是饮茶大国，在古代医学资料和现代科技文献中，记载了茶的多种保健功能和治疗作用。茶叶中含有咖啡因、蛋白质、游离氨基酸、茶色素、茶多酚、胡萝卜素、维生素、无机盐等十余种成分，这些成分有一定的防病治病作用。

保鲜膜并不能永久保鲜 184

保鲜膜一直是我们日常生活中离不开的好帮手，它清洁、方便、耐用、价廉。薄薄的保鲜膜既能够使食物保持新鲜，又可以免受细菌和灰尘的污染，的确为我们的生活带来了很大的便利。所以，有人就把吃剩下的食物，用保鲜膜一包，扔进冰箱里，第二天就可以放心地拿出来吃，以为只要有了保鲜膜，就能永久保鲜了。其实，保鲜膜不但不能永久保鲜，反而还会对人体造成危害。

塑料食品袋暗藏危机 186

日常生活中，用塑料袋包装食品的情形屡见不鲜。无论是日用品、鞋子、衣服，还是鱼、肉、蔬菜、水果，甚至油条、豆浆等都免不了用塑料袋来装。但用塑料袋装日用品还可以，装吃的东西可一定要小心。

第五部分 夜晚篇

188

吃一顿健康晚餐并不是难事

190

俗话说：“晚餐少一口，能活九十九。”无非是告诫人们，晚餐不宜多，以免影响健康和长寿。但是，因为时间、工作等关系，不少人早、中餐只图简单快捷，而以丰盛的晚餐予以补充，长此下去，会影响健康，以致酿出许多疾病来。

常吃夜宵，健康难保

192

繁华的都市里，几乎处处都能看到人们吃夜宵的风景；在家里，晚上你可能还需要在晚餐之外额外增加一道夜宵。夜宵美味，但是在威胁着你的胃，吞噬着你的健康。

常开夜车，毛病来报道

194

由于生活节奏的加快，不少人感到白天时间不够用，常利用晚上去干那些白天未干完的工作，甚至成为习以为常的事。熬夜减少睡眠时间，大脑和各器官得不到休息调整，会给健康带来严重的危害。

小心电视伤着你

196

目前，电视机已广泛普及到我国千千万万个家庭。通过电视可以欣赏精彩的文娱节目，获得丰富的科学文化知识。但是，你可曾想到，过分迷恋电视，将会对健康造成损害。

看书不要躺着

198

在生活中，我们一定经历过这样的情形：当我们坐在桌子前读书时，可能很长时间都会精神十足，毫无倦意；可是当我们躺在床上看书时，不一会儿就感到疲劳，而且不知不觉就睡着了。如果我们长时间躺着看书，视力就会越来越差，这是为什么呢？

洗澡要讲究健康法则

200

洗澡能够清洁皮肤，振奋精神，增强体质，减少各种皮肤病。夏季天气炎热，身上经常汗水津津，洗洗澡不但浑身清爽，而且对痤疮、银屑病的康复也很有益处。但洗澡过勤或方法不当，则会对皮肤造成损害。

夏天慎防“空调病”

202