

每天健康 一点点

徐碧芳 ◎ 编著

图文
白金版



中医古籍出版社

每天健康 一点点

徐碧芳◎编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天健康一点点/徐碧芳编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-0975-3

I. ①每… II. ①徐… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 189017 号

每天健康一点点

编 著 徐碧芳

责任编辑 魏 民

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm × 1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408 千字

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-0975-3

定 价 78.00 元



前言

如何才能拥有健康呢？这不是一句简单的口号，而是需要人们付诸实际行动。众所周知，人与人的体能差别除了先天的遗传因素的影响之外，后天的保健起着非常重要的作用。健康是一项长期的工程，需要的是日积月累和持之以恒。《礼记·大学》说道：“苟日新，日日新，又日新。”对待健康，我们亦是如此，今天学到一点健康知识、做到一点，明天再学到一点、做到一点，每天都会健康一点点，有了这点进步，就要顺着这个好的开始坚持下去。长此以往，原本不健康的生活习惯慢慢改变，原本受到伤害的身体能够慢慢健康起来。

健康的生活方式不会从天而降，没有最健康，只有更健康。我们能做的，只是改进，只要比原来健康一点，每天前进一小步，一直坚持下去，日积月累，就会有神奇的效用。想要拥有健康的体魄，你就需要在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为。

从日常生活来改变自己，改变不良的生活习惯，只要你坚持下去，健康必将伴随你；从改善家居环境来保护自己，拒绝对身体有害的家居环境，保证自己和家人都健康；从重视身体所传达的健康信号来了解自己，将健康渗透在生活中的每一分每一秒；从合理运动来强壮自己，当运动成为一种意识，相信你能充分利用时间取得最佳的运动效果，拥有最健康的生活方式；从注重养生来呵护自己，解决你在现实生活中遇到的各种健康问题，了解常见病的自疗方法；从有效排毒来提升自己，激发出身体的自愈潜能，让自己轻松生活；从心理健康来关心自己，甩掉不良心理，走向健康和快乐，远离疾病和烦恼；从科学睡眠来满足自己，睡眠是恢复精力、保持健康身体的根本，每天睡眠比昨天好一点，提高你的睡眠质量；从均衡饮食来保健自己，选择健康的食物和养成良好的饮食习惯，将养生智慧运用于日常生活，防患于未然。

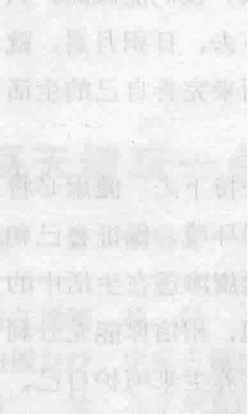
《每天健康一点点》以一年为一个健康周期，每月一个主题，从日常习惯、家居环境、身体信号、运动、养生、排毒、睡眠、饮食等多个影响身体健康的因素入手，介绍了人们想要知道和需要注意的健康知识：拥有健康的生活习惯的具

体做法，辨别并改造对身体有害的家居环境的具体方法，认识身体传达出来的健康信号并学会自我防病治病，如何选择适合自己的运动方式来强身健体，如何拥有良好的睡眠质量，如何科学养生，如何调整出健康的心理状态，如何避免排毒的误区并学会健康排毒，如何合理膳食均衡营养，指导人们利用生活中的各种细节来保护自己，从而拥有健康的身体。

本书运用最通俗易懂的语言，提出了许多让人耳目一新的观点和建议，介绍了很多贴近人们生活的健康生活理念，尽可能为大家提供更多的健康讯息，纠正人们日常生活中的一些错误观点和理论，让人们的健康有全面而客观的认识。对于所有想知道如何才能更健康、更快乐、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。

健康不仅仅是一种口号，而是需要我们付诸实际行动，在方方面面来完善自己的生活环境和日常行为。水滴石穿，绳锯木断，只要每天健康一点点，持之以恒，每次一点点地放大，最终会带来一场翻天覆地的变化；每天健康一点点，假以时日，我们的健康相比今天将会有天壤之别。每天健康一点点，就能受益一生。

就能受益一生。



本书运用最通俗易懂的语言，提出了许多让人耳目一新的观点和建议，介绍了很多贴近人们生活的健康生活理念，尽可能为大家提供更多的健康讯息，纠正人们日常生活中的一些错误观点和理论，让人们的健康有全面而客观的认识。对于所有想知道如何才能更健康、更快乐、更长寿的人来说，这本书无疑是你必备的一本健康书。



一月 健康从良好习惯开始

1月1日	清晨刷牙有讲究	2
1月2日	常饮水有益健康	4
1月3日	唾液是人体健康的良药	5
1月4日	饮品之中茶最好	7
1月5日	勤洗手,防病菌	9
1月6日	勤用脑,防衰老	11
1月7日	一日三梳,身体健康	13
1月8日	小动作中的大健康	15
1月9日	咀嚼,细品人生	18
1月10日	让两边的牙齿都动起来	20
1月11日	培养正确的呼吸习惯	21
1月12日	刷牙别忘刷舌头	23
1月13日	擦胸捶背有益健康	25
1月14日	热水洗脚好处多多	26
1月15日	冷水洗脸美容保健	27
1月16日	正确洗澡让你更健康	27
1月17日	在干净的床上裸睡	30
1月18日	和宠物嬉戏后要认真洗手	32
1月19日	通过运动来塑造身材	34
1月20日	注意保持稳定的体重	38
1月21日	办公桌前坐姿端正	40
1月22日	补血不如先补铁	43
1月23日	女人也要补肾	45
1月24日	定期体检	47
1月25日	调好你的生物钟	49
1月26日	劳逸结合,打造健康生活	51
1月27日	应酬要以健康为前提	53
1月28日	多享受早晨的阳光	55

1月29日	用天然花香或果香代替芳香剂	56
1月30日	献血对健康无害处	58
1月31日	补钙也要讲究方法	59

二月 最健康的家居生活

2月1日	使用冰箱应注意的问题	62
2月2日	空气清新健康保证	63
2月3日	清洗电话有害病菌	64
2月4日	饮水机的健康隐患	65
2月5日	关掉电视打开健康	66
2月6日	清洗电脑消除细菌	67
2月7日	洗衣服不能大杂烩	68
2月8日	日光灯使用要健康	69
2月9日	用微波炉要防微波	70
2月10日	住宅谨防电磁辐射	71
2月11日	食品的冷冻冷藏影响你的健康	72
2月12日	各种地毯注意清洁	73
2月13日	马桶注意及时清洗	74
2月14日	清除厨房健康隐患	74
2月15日	保鲜膜难保健康	75
2月16日	健康厨房，健康生活	77
2月17日	厨房用具的健康隐患	79
2月18日	开车时要常常通风	82
2月19日	新房不宜立即入住	83
2月20日	家庭装饰注意安全	84
2月21日	健康的床软硬适中	85
2月22日	莫选不健康的地板	86
2月23日	儿童家具安全实用	86
2月24日	硬木家具有益健康	87
2月25日	少用塑料袋有利健康	88
2月26日	不能在室内饲养宠物	89
2月27日	垃圾分类善待环境	90
2月28日	逛超市的健康细节	91

三月 自己的身体会说话

3月1日	春季养生多调养	94
3月2日	发现头发隐藏的秘密	97
3月3日	从脸色看健康	99
3月4日	看指甲知健康	101
3月5日	从排便看健康	103

3月6日	从五官看疾病	106
3月7日	疼痛预示的健康信号	107
3月8日	从女性月经知健康	109
3月9日	注意口腔的健康细节	111
3月10日	拥有健康的休闲方式	113
3月11日	警惕假日综合征	115
3月12日	消化系统的养生保健法	117
3月13日	呼吸系统常见病的防治	123
3月14日	呼吸系统保健良方	127
3月15日	循环系统的自我保健法	128
3月16日	骨骼肌肉系统的自我保健法	130
3月17日	养成健康的用脑习惯	131
3月18日	女性的生殖系统	133
3月19日	男性的生殖系统	136
3月20日	过敏,健康的危险信号	137
3月21日	应对皮肤过敏现象	139
3月22日	健全牙齿非小事	139
3月23日	出汗与健康密切相关	141
3月24日	警惕眼袋衰老信号	143
3月25日	不应盲目清除体毛	144
3月26日	做家务时要保护关节	146
3月27日	影响腰背痛的因素	147
3月28日	食治脑中风,简单又安全	148
3月29日	睡眠打鼾是健康的敌人	149
3月30日	对痞子不要等闲视之	150
3月31日	鼻子出血要警惕	152

四月 合理运动远离疾病

4月1日	春天出外放放风筝	156
4月2日	步行,走出健康来	157
4月3日	后退行走有益健康	159
4月4日	办公室内多伸懒腰	160
4月5日	常跳跳舞也能防病	161
4月6日	春季早晚去散散步	162
4月7日	出门钓鱼养养精神	163
4月8日	弹跳运动锻炼大脑	164
4月9日	快步走让你更长寿	165
4月10日	女性打网球时要小心运动伤害	166
4月11日	爬楼梯更有益健康	168
4月12日	跑步时要注意姿势	169
4月13日	锻炼平衡荡荡秋千	170

4月14日	多开展乒乓球运动	171
4月15日	打羽毛球有益健康	171
4月16日	仰卧起坐要得法	172
4月17日	天天跳绳有益健康	173
4月18日	常游泳也能保健康	175
4月19日	瑜伽锻炼要量力而行	176
4月20日	运动习惯不容忽视	177
4月21日	时常变换锻炼方式	180
4月22日	运动使你更健康	185
4月23日	运动计划也要量身定做	187
4月24日	外出晨练不宜太早	190
4月25日	掌握科学的运动量	191
4月26日	选择好的健身环境	192
4月27日	运动时间黄昏最佳	193
4月28日	年轻开始锻炼身体	194
4月29日	运动中要科学补水	195
4月30日	运动后的5大禁忌	196

五月 传统养生法

5月1日	春季养生阳气生发	198
5月2日	夏季养生宣泄通畅	199
5月3日	秋季养生处处收敛	200
5月4日	冬天养生补养身心	201
5月5日	子时睡觉养胆气	207
5月6日	丑时深睡养肝血	208
5月7日	寅时要养好肺经	211
5月8日	卯时兴奋大肠经	215
5月9日	辰时进食养胃经	220
5月10日	巳时当令是脾经	224
5月11日	午时休息养心	227
5月12日	未时调整小肠经	231
5月13日	申时水养膀胱经	234
5月14日	酉时调养养肾经	237
5月15日	戌时快乐心包经	241
5月16日	亥时安静通三焦	244
5月17日	辨别体质好养生	248
5月18日	平和体质中庸养生	259
5月19日	气虚体质养生重在脾胃	264
5月20日	湿热体质祛湿除热	269
5月21日	阴虚体质滋阴降火	272
5月22日	痰湿体质畅通气血	274

5月23日	血淤体质疏经通络	278
5月24日	阳虚体质扶阳固本	283
5月25日	气郁体质行气解表	287
5月26日	心脏保养要做好	291
5月27日	肝胆相照，百病难扰	293
5月28日	特禀体质行气固表	296
5月29日	肾气旺盛人精神	302
5月30日	脾胃为后天之本	305
5月31日	如何养护我们的肺	313

六月 青春密码

6月1日	保养肌肤先分体质	318
6月2日	美丽夏日从头开始	319
6月3日	女性的肌肤要“打伞”	320
6月4日	选择合适的防晒品	321
6月5日	不同场合的防晒秘诀	322
6月6日	夏季肌肤补水要诀	322
6月7日	让肌肤健康地呼吸	323
6月8日	慎用化妆品利健康	324
6月9日	性感唇部完美保养	325
6月10日	用盐浴法改善肌肤	326
6月11日	肤色不好，看五脏六腑问题	327
6月12日	用传统养生方法来美白	328
6月13日	肌肤储水有良方	330
6月14日	脸部祛斑要内外兼养	331
6月15日	妙招去掉脸上红血丝	334
6月16日	脸上黑头不容忽视	335
6月17日	拯救黑眼圈有高招	336
6月18日	轻松去油的养护方案	337
6月19日	紧致肌肤，由内养起	338
6月20日	排出毒素，从根子里散发青春魅力	339
6月21日	别在你的脸上留下岁月的“纹路”	341
6月22日	养好卵巢，女人才能更年轻	343
6月23日	补阴就是最有效的抗衰老面霜	345
6月24日	减肥塑身要用“绿色”方法	346
6月25日	几个小招数让你轻松拥有迷人平坦小腹	347
6月26日	臀部问题大抄底	349
6月27日	每个女人都能拥有玲珑柳腰身	350
6月28日	做女人“挺”好——永不过时的丰胸秘方	351
6月29日	太瘦也不美，不胖不瘦两相宜	353
6月30日	美女的纤腿秘籍	354

七月 无毒一身轻

7月1日	你身上有没有毒素	358
7月2日	日常生活排毒佳品	358
7月3日	你自身的排毒机器	359
7月4日	用水疗法清除毒素	360
7月5日	排毒要保持好心情	361
7月6日	润肠排毒消除宿便	361
7月7日	饮食误区产生毒素	362
7月8日	养胃排毒合理膳食	363
7月9日	注意清除眼中毒素	364
7月10日	清刷皮肤利于排毒	365
7月11日	运动排毒效果很好	365
7月12日	自制果汁排毒养颜	366
7月13日	几种主动排毒方式	367
7月14日	科学午睡有利排毒	368
7月15日	营养健康排毒方案	369
7月16日	肝脏排毒饮食调养	369
7月17日	清肠断食方式多多	370
7月18日	选择素食有效排毒	371
7月19日	饮食排毒一周疗程	372
7月20日	天然海盐排毒佳品	373
7月21日	缓解压力有利排毒	373
7月22日	耳朵同样需要排毒	374
7月23日	慎用保健品排毒	375
7月24日	多饮水让肾脏排毒	376
7月25日	5种健康排毒习惯	376
7月26日	有损健康的排毒法	377
7月27日	自制排毒养颜茶饮	378
7月28日	轻轻松松去除死皮	378
7月29日	清肺排毒常用食谱	379
7月30日	加强锻炼维持低毒	380
7月31日	认识身体的解毒系统	380

八月 细节决定健康

8月1日	身体不能乱补	384
8月2日	长期熬夜害处多	387
8月3日	久坐不动惹病上身	389
8月4日	电脑一族要当心	391
8月5日	伏案工作易患疾病	393
8月6日	午休时不要与电脑面对面	394

8月7日	隐形眼镜有隐患	396
8月8日	只在必要的时候使用滴眼液	398
8月9日	鼻子养护不当招惹鼻炎	401
8月10日	穿耳洞要谨慎	404
8月11日	当心掏耳朵因小失大	405
8月12日	牙签剔牙不利健康	407
8月13日	注意周围的辐射	408
8月14日	单肩挎包害处多多	410
8月15日	不坐在马桶上看报纸	410
8月16日	跷二郎腿有害健康	412
8月17日	少用耳机保护耳朵	413
8月18日	决不能沾染吸烟的恶习	414
8月19日	劝君少饮一杯酒	416
8月20日	终日饱食有害健康	418
8月21日	爽口冷饮让身体不爽	418
8月22日	减肥不当当心疾病	420
8月23日	困倦忌用冷水冲头	421
8月24日	躺着看报纸要不得	422
8月25日	枕头太高损颈椎	422
8月26日	床的健康隐患	424
8月27日	头发没干时,别急着入睡	426
8月28日	塑身裤不应总穿	428
8月29日	新衣服别迫不及待穿	430
8月30日	青少年白发不宜拔	432
8月31日	年轻人少穿牛仔褲	433

九月 睡眠是最好的药

9月1日	改掉睡眠的坏习惯	436
9月2日	睡向选择影响健康	437
9月3日	睡眠时间因人而异	437
9月4日	应对失眠来袭,常备养生汤	438
9月5日	夫妻分被有助防病	439
9月6日	愉快运动帮助入睡	440
9月7日	帮助你睡眠的方法	441
9月8日	健康枕头有利睡眠	442
9月9日	面对面睡觉不可取	443
9月10日	变换睡姿有利健康	444
9月11日	创造良好睡眠环境	444
9月12日	蒙头大睡有害健康	445
9月13日	睡前不要饮用咖啡	446
9月14日	睡前忌太饱或太饿	447

9月15日	保持较高睡眠质量	447
9月16日	睡眠不足危害多多	448
9月17日	睡觉不是越多越好	449
9月18日	可以安心宁神、缓解失眠的茶	450
9月19日	坚持吃些水果、干果,失眠可以不药而愈	451
9月20日	有梦睡眠多多益善	452
9月21日	养成早起的好习惯	453
9月22日	睡回笼觉不利健康	453
9月23日	晚餐与睡眠的间隔宜长	454
9月24日	自我催眠法助你摆脱失眠的困扰	455
9月25日	青少年不宜睡懒觉	456
9月26日	定时觉醒没有疾病	457
9月27日	主动休息克服疲劳	457
9月28日	睡得太晚有损健康	458
9月29日	熬夜后要科学补觉	459
9月30日	床铺卧具健康卫生	461

十月 心理也要排毒

10月1日	心理也健康才是真的健康	464
10月2日	让心情充满阳光的色彩	465
10月3日	解读不健康的心理	466
10月4日	最好的心理医生是自己	469
10月5日	重视失眠的治疗	470
10月6日	过度节省不利于身心健康	472
10月7日	迷恋麻将害处无穷	473
10月8日	心理健康从培养情趣开始	475
10月9日	慎防青少年“网络成瘾症”	476
10月10日	走出亚健康	477
10月11日	开怀一笑十年少	479
10月12日	远离抑郁症,保持健康	481
10月13日	百病始于气	483
10月14日	宽容是心理健康的“维生素”	485
10月15日	摆正心态,走出自杀阴影	487
10月16日	别让压力击倒你	489
10月17日	纠正洁癖有利健康	491
10月18日	健康远离偏激固执	492
10月19日	疑病症是心理疾病	493
10月20日	赌博成瘾也是疾病	494
10月21日	厌食需要科学治疗	494
10月22日	神经衰弱科学治疗	496
10月23日	瘾症也是心理疾病	497

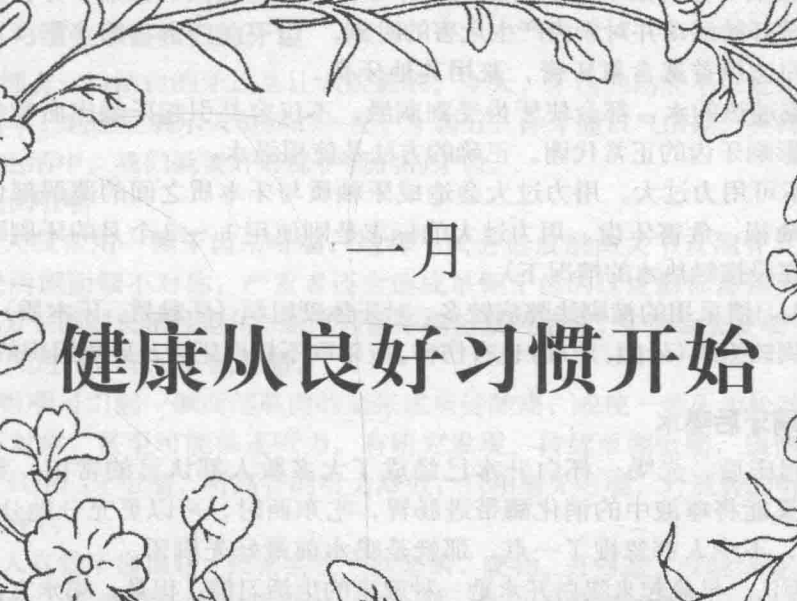
10月24日	上网成瘾危害健康	497
10月25日	强迫症的健康隐患	498
10月26日	嗜烟也是心理问题	499
10月27日	购物狂也是一种病	500
10月28日	嗜酒不利心理健康	501
10月29日	女性要提醒自己每天保持好心情	502
10月30日	决不强迫自己控制情绪	504
10月31日	每天多做几次深呼吸	506

十一月 做自己的保健医生

11月1日	冬季养生不可忽视	510
11月2日	感冒的防治在于自己	512
11月3日	积极防治颈椎病	513
11月4日	从生活细节战胜糖尿病	514
11月5日	小心高血压侵扰你	516
11月6日	改变生活方式预防癌症	519
11月7日	提高警觉防猝死	521
11月8日	服药期间的饮食禁忌	524
11月9日	要掌握家庭急救知识	526
11月10日	多清理家庭小药箱	530
11月11日	紧急情况的正确护理	532
11月12日	止痛药不要乱吃	533
11月13日	寒冬应防旧病复发	534
11月14日	雪盲症、青光眼的防治	535
11月15日	冬季要注意防流脑	536
11月16日	冬季防皮肤瘙痒症	537
11月17日	冬季积极预防流感	538
11月18日	提前预防慢性咽炎	539
11月19日	营养不良易心绞痛	540
11月20日	冬季及时防治冻疮	540
11月21日	睡前服药要注意	541
11月22日	滑雪时要防止摔倒以外的伤害	543
11月23日	中年男性要保护好前列腺	544
11月24日	癌症的预防和保健	545
11月25日	饮啤酒要防“啤酒病”	547
11月26日	自然疗法治“富贵病”	548
11月27日	生活中的无效用药	549
11月28日	避免久坐，预防痔疮	550
11月29日	积极预防颈椎病	551
11月30日	有效地防治脂肪肝	551

十二月 饮食决定健康

12月1日	吃些粗粮好处多	554
12月2日	只吃素食不长寿	555
12月3日	吃蔬菜也有讲究	557
12月4日	打包的饭菜且慢吃	559
12月5日	生吃活食易伤身	560
12月6日	膳食搭配要均衡	561
12月7日	吃水果要得当	564
12月8日	常喝蜂蜜, 为健康添“滋味”	566
12月9日	喝牛奶要喝出营养来	568
12月10日	吃零食也能吃出健康	571
12月11日	享受生活, 从早餐开始	572
12月12日	午餐吃饱吃好最重要	575
12月13日	适量吃鲜姜好处多	576
12月14日	晚餐最好这样吃	577
12月15日	冬季喝汤有益健康	579
12月16日	冬季吃火锅有讲究	580
12月17日	果汁不是多多益善	581
12月18日	多喝咖啡对女性无益	582
12月19日	冬季进补宜吃香菇	583
12月20日	选择适合自己的茶	583
12月21日	鸡蛋好吃营养丰富	584
12月22日	白开水是最好的饮料	585
12月23日	成熟女性多饮豆浆	586
12月24日	还可以再吃半碗饭时, 离开餐桌	586
12月25日	科学地使用食用油	588
12月26日	油炸食品面前止步	589
12月27日	烧烤食品谨慎食用	590
12月28日	适当吃点巧克力, 身体更健康	591
12月29日	不吃肉可能老得快	591
12月30日	就餐方式要健康	592
12月31日	挑选酱油的5大误区	593

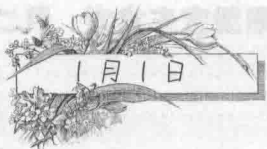


一月

健康从良好习惯开始

一月

健康从良好习惯开始



清晨刷牙有讲究

你刷牙的方法科学吗

生活中，每个人都要刷牙。据报道，勤刷牙不仅对牙齿有益，还可有效维持心血管系统的健康。但并非所有人都了解如何正确地刷牙。

有资料表明，科学刷牙的最佳次数和时间是“三、三、三”。就是每天刷3次，每次都在饭后3分钟后刷，同时每次刷牙3分钟。这是因为饭后3分钟正是口腔齿缝中细菌开始活动并对牙齿产生危害的时刻。

牙膏的选择首选含氟牙膏，兼用其他牙膏。

过冷或过热的水，都会使牙齿受到刺激，不仅容易引起牙龈出血和痉挛，而且会直接影响牙齿的正常代谢。正确的方法是使用温水。

刷牙不可用力过大。用力过大会造成牙釉质与牙本质之间的薄弱部位过分磨损，形成缺损，危害牙齿。用力过大的标志是刚使用1~2个月的牙刷即出现刷毛弯曲（在没接触热水的情况下）。

有些人习惯采用的横刷牙弊病较多，对牙体硬组织（牙釉质、牙本质）有损害，而且对牙周软组织（牙龈、牙周）也有伤害。应采取不损伤牙齿及牙周组织的竖刷牙。

起床后先刷牙后喝水

早晨起床后，先喝一杯白开水已经成了大多数人都认可的常识，觉得这样既清肠，又能将唾液中的消化酶带进肠胃，吃东西时，可以更充分地分解食物。但实际上，不少人都忽视了一点，那就是喝水前最好先刷牙。

不可否认，早晨起来喝白开水是一种健康的生活习惯，但是，喝水之前，我们要做的第一件事应该是刷牙。因为夜晚睡觉时，牙齿上容易残存一些食物残渣或污垢，当它们与唾液的钙盐结合、沉积，就容易形成菌斑及牙石。如果直接喝水，会把这些细菌和污物带入人体。

不过，有些人可能会说，如果先刷牙，就会把唾液里的消化酶刷走，岂不可惜？

其实，唾液里的消化酶只有在吃东西的时候，才有分解消化食物的作用，不吃东西时，它处于“休息”状态。而人们在睡觉时，唾液分泌本就很少，因此产生的消化酶也很少。并且，人体的肠胃道里本身就有消化酶，唾液产生的只是很少一部分，它的消化作用微乎其微，即使在刷牙时被刷去，也不会影响人体对食物的消化。

还要记住，每次刷牙后必须用清水把牙刷清洗干净并甩干，将刷头朝上置于通风干燥处。另外，还要注意，牙刷最好3个月换一次，因为牙刷使用时间长了，刷毛就会弯曲蓬松甚至脱落，减弱了洁齿能力。