

第一章 穿衣与健康

冬季穿衣并非越厚越好

冬季天气寒冷，尤其是我国北方地区，一到冬季就变得天寒地冻。有些人为了保暖就穿得很厚，认为穿得越厚越好。其实，这种观点是片面的。

衣服的保暖程度与衣服的厚度并不成正比，而与衣服内空气层的厚度有关。当衣服穿得越来越厚时，空气层的厚度就会逐渐增加，而保暖性也会随之增大。但是，当空气层的总厚度超过一定范围时，衣服内的空气对流将明显增强，导致保暖性不增反降。

另外，从人的生理角度来说，如果穿衣服过多、过厚，会因温度过高而使皮肤血管扩张，导致流向皮肤的血液增多，从而增加了散热量，反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。而且，有些冬天容易长冻疮的人由于穿衣过多限制了运动，导致末梢血液循环不够，反而更容易长冻疮。

□ 温馨提示

初冬时节尽量不要因气候变凉而大量地添加衣服，而要慢慢添加，以便逐渐适应环境。这样，即使深冬时节少穿些衣服也不会感到冷了。

保持膝盖和脚的温暖，将会大大降低寒冷的感觉，这两处可以用护膝和羊毛袜来保暖。

增加穿衣层数，多件薄衣服比一件厚衣服所散失的热量要少得多。

冬天裹保鲜膜保暖是有害的

近年来，一些时尚女性发明了一种新的保暖办法：在腿上裹一层保鲜膜，以此来替代臃肿的棉毛裤。她们认为保鲜膜不仅能够起到保暖的作用，还能使双腿显得更纤细，身材变得更苗条。而医学专家提醒我们，这种做法是错误而荒唐的。

人的皮肤具有调节体温的作用，当环境温度低于体温时，皮肤就会通过辐射、传导和对流等方式散发热量，从而保持恒定的体温。如果用保鲜膜把双腿紧裹起来，会导致皮肤的散热功能丧失而蒸发功能增强，这样双腿总会感到汗津津的。到了室外，温度骤降，双腿就会感到一阵冰凉，根本起不到保暖作用。

此外，汗液中不仅含有水分，而且还含有盐、尿素、乳酸等成分。保鲜膜不透气，汗水也无法挥发，会使尿素等成分附着在皮肤上，对皮肤形成刺激，

长期下去就会出现丘疹、红斑等，又痒又痛，严重损害皮肤健康。

□ 温馨提示

如果出现红斑、丘疹等症状，应立即去掉保鲜膜，换上透气柔软的棉质衬裤，并注意个人卫生，经常洗澡。这样不适症状大多会自行消失，否则应到医院治疗。

女性在冬季最好选择透气性好、质地柔软的棉质衬裤或保暖裤，这样才能既保暖又健康。

穿裙子须分季节

有些女性不管气候的变化，一年四季都穿裙子，这会对健康造成很大的损害。

在寒冷的季节穿裙子，很容易引发感冒，如果经常感冒，会使自身免疫力下降，增加患其他疾病的风险。而且，穿裙子时双腿必然会暴露在外面，在冬天寒冷潮湿的天气里，膝关节和踝关节很容易受到不同程度的风寒和潮湿的侵袭，从而出现肢体发凉、麻木和关节红肿、酸痛等症状，久而久之就会形成慢性风湿性关节炎。

此外，穿裙子时寒冷空气还会引起下肢血管收缩，造成表皮血流不畅，并最终导致寒冷性脂肪组织炎。此时，脂肪细胞会发生变性，尤其是大腿部位皮下脂肪组织经常会出现杏核大小的单个或多个紫红色硬块，并有痛痒的感觉，严重时还会造成皮肤溃烂等症状。女性下肢长期遭受寒冷空气侵袭后，还容易引发一些妇科疾病。

□ 温馨提示

穿裙子要做到因时而变：夏季炎热，可穿短裙；春秋季节凉爽，要穿长裙，同时穿上长筒袜；冬季寒冷，最好不要穿裙子。

一旦发生寒冷性脂肪组织炎，轻者需注意保暖，并用热水袋或热毛巾勤敷患处，直至痊愈；重者要及时到医院就诊。

保暖内衣不宜贴身穿

保暖内衣既轻便又暖和，深受人们的欢迎。但有的人喜欢将保暖内衣贴身穿，以为这样穿会更暖和，其实这样做不利于皮肤健康。

现在市场上出售的保暖内衣大都是采用多复合夹层材料制成的，这种材料是在两层普通棉织物或化纤织物中间夹一层蓬松的化学纤维或超薄薄膜，它能进一步阻止人体皮肤与外界进行气体和热量的交换，从而起到像棉衣一样的御寒作用。但是，含化纤成分的衣物都有一个很大的缺点，那就是很容易产生静电。这些静电会在人体周围产生大量的阳离子，使皮肤的水分减少并使皮屑增多，从而容易使人产生瘙痒的感觉。如果贴身穿保暖内衣，就会使皮肤瘙痒加

剧，尤其对于老年人而言更是如此。

此外，老年人如果长期穿着含有化学纤维或超薄薄膜的保暖内衣，就会对骨髓的造血功能产生抑制作用，导致机体免疫力下降，从而诱发各种感染性疾病。其中以对神经系统和内分泌系统的伤害最为严重，常会引发头痛、失眠、烦躁、心慌、多汗等症状，严重者甚至会猝发中风或心肌梗死。

□ 温馨提示

穿保暖内衣时，应在里面套一件布质衬衣裤，避免保暖内衣直接与皮肤接触。

冬天须戴帽

在寒冷的冬季，人们为了防寒往往会多穿些衣服，但很少有人会注意头部的保暖，天气再冷也不戴帽。这种做法是不科学的。

人的头部和整个身体的热平衡关系十分密切。在寒冷的环境中，一个人如果只是身上穿很多的衣服但不戴帽子，那么身体的热量就会迅速从头部散失，而且天气越冷，从头部散失的热量越多。医学研究发现：静止状态不戴帽子的人，在环境气温为 15°C 时，从头部散失的热量占人体总热量的30%， 4°C 时为60%，而 -15°C 时则高达75%以上。当热量散失过多时，人体就会出现不舒服的冷感，甚至出现剧烈的寒战。

此外，寒冷的天气会使血管收缩，不戴帽子将可能引起头痛、头晕等症状，而且很容易使脑血管患者病情发作。由此可见，头部保暖非常重要。

戴帽不宜过松或过紧

帽子的大小一定要同自己的头部大小相称，不能太松或太紧。帽子如果太紧，戴在头上会感到不舒服，有压迫感，还会影响头部的血液循环；帽子如果过松，戴在头上就起不到保暖的作用，还容易脱落。所以，在选择帽子时，应将头围的大小、头发所占的体积和帽子洗刷后的缩水变化等因素全部考虑在内。

□ 温馨提示

青少年正处在发育时期，头颅渐渐长大，帽子应选稍微宽大点的；老年人选帽子应注重实用，以柔软舒适、轻便耐用为原则。

夏天帽子的颜色应当浅一些，并要轻便、通风；冬天帽子的颜色则宜深些，并要柔软、保暖。

帽子应定期清洗

有些人的帽子戴很长时间都不洗，这是不正确的。

人的头皮上分布着丰富的皮脂腺，尤其是青壮年，皮脂分泌十分旺盛，再

加上出汗时灰尘容易粘附，会使帽檐内或衬里变得油腻而脏兮兮的，并有一股臭味。在这种环境下，嗜脂性腐生真菌容易大量生长繁殖。这种带有致病菌的帽子戴在头上，会因与头皮发生摩擦而引起毛囊炎。此外，汗液挥发后具有腐蚀性，会使帽子褪色。

□ 温馨提示

帽子戴一段时间后，应先放在温热的肥皂水中用软刷洗刷一下，然后再用温水或热水漂洗干净。

可在帽子内垫一块薄棉布，以便于经常换洗。注意不能用不吸水、不透气的塑料布做衬里，以免伤害头部。

冬天随意脱帽易感冒

冬天戴帽子时，有的人一出汗就脱掉帽子，也有的人刚从室外进入温度较高的室内就马上将帽子摘下，这样做是不对的。

这是因为，在寒冷的冬季，身体的热量有相当大一部分都是从头部散失的。如果出汗后或进屋后立即脱帽，身体的热量会迅速从头部扩散，很容易引起伤风感冒。

帽子不可乱戴

有些人见他人或朋友的帽子非常好看，不由分说拿过来就戴，这是很不好的习惯。

这是因为，如果帽子的主人长有头癣或患有其他传染性疾病，往往会使帽子上也沾有病菌。如果随便借用他人的帽子来戴，很容易因此而受到传染。

患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈

有些患有头部疾病（如黄癣）的人，因为怕别人看到，往往一年四季都戴着一顶帽子，把患病的头部隐藏得严严实实的。其实，这种做法是不合适的。

首先，阳光中的紫外线对头皮癣菌具有抑制和杀灭作用，如果经常戴帽，就会使头部长久缺乏日光照射，紫外线也就不能发挥其应有的杀菌作用。其次，经常戴帽会阻碍头部空气的流通，从而给病菌的生长繁殖创造有利条件，不利于头部疾病的痊愈。

□ 温馨提示

患有头部疾病的人平时要注意多晒太阳，以抑制、杀灭头部病菌。

头发干后再戴帽

有些人在刚洗完澡或理完发之后，为了防止风吹伤风感冒，往往不等头发干透就戴上帽子。其实这种做法是不对的。

中医学认为，头是人体阳气会聚的地方，脑是发挥才智的部位，故有“诸阳之会”、“精阳之府”之称。它不能被“邪气”入侵，尤其不能被“湿邪”侵犯。因为湿为“阴邪”，最容易伤人阳气，凝滞血脉。“湿邪”上侵头目，往往会导致昏蒙沉重，精神不振。如果头发不干就戴帽子，导致“湿邪”无法散发，长期下去就会出现上述不适症状。

天热也不可少穿衣

一般来讲，夏季衣服覆盖面积越小，身体散热也越快，因而越感觉凉爽。于是在盛夏酷暑时，很多人尽量少穿衣服，有的男士甚至不穿上衣以降暑。其实这种做法是错误的。

研究表明，只有在皮肤温度高于环境温度时，裸露在外的皮肤才可增加散热。而在暑热难耐之时，气温一般都接近甚至超过 37℃，这时皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量，因而皮肤暴露越多就会感觉越热。

□ 温馨提示

夏季可以选用真丝面料的衣服。真丝是一种蛋白质纤维，对人体皮肤非常有益，而且吸湿和去湿性能好，重量轻、厚度薄，穿起来非常凉爽。此外，还可选择植物纤维的棉布或高纱支府绸做夏季的衣服。

夏季衣服要尽量宽松些，尤其是领、袖、裤腿等开口处要敞开些。夏天最好不穿牛仔褲和紧身衣。

游泳衣用后要洗净

夏季炎热，很多人都喜欢到河湖、游泳池中游泳。游完泳后，人们大都会注意清洗身上，但是却往往忽视清洗游泳衣，这是不应该的。

这是因为，河湖与游泳池中，不可避免地存在相当多的细菌、寄生虫等有害物质，尤其是在公共游泳池中。尽管公共游泳池会定期消毒，但是人也极有可能在其中受到交叉感染而患病。游泳者要避免受到传染，就需要注意卫生。除了游泳后及时洗澡洗头外，游泳衣的清洗也必须得到重视，因为游泳衣紧贴人体，如果它受到污染，势必会导致对皮肤及人体健康的伤害。

因此，游泳衣在用完时必须及时清洗，并晾晒干，不宜穿未洗或不干的游泳衣。

腰带勒得太紧于健康无益

有些女性为了使自己的腰显得更加纤细，就选择了束腰的方法，经常把腰带勒得紧紧的。其实，长期如此对健康是非常不利的。

人的腹腔内有胃、肠、肝、胆、胰、脾等多种脏器，如果腰部长期被腰带束缚得过紧，就会影响这些脏器的正常功能。尤其是胃肠道这样的中空器官，食物进入后，要伴随着胃肠道的蠕动不断向下推进才能被消化吸收。一旦腰部被勒得过紧，就会影响胃肠道的血液循环，使血液流通不畅，最终导致胃肠功能下降和消化不良。

此外，如果腰部勒得过紧，还易将胃肠向上、下两个方向挤压，向上挤压可压迫肝、胆、胰、脾，向下挤压则会压迫膀胱、子宫，造成这些器官血流不畅和运作不佳，从而影响上下腹部整个腹腔器官的正常生理功能。

腰部勒得过紧还会影响青少年的正常生长发育，中老年人则会出现腹胀、腹痛、腹部不适、消化不良和食欲不振等症状。

□ 温馨提示

在日常生活中，最好选择柔软舒适、宽窄适中的腰带。

午睡时要将腰带解开，夜间睡眠时最好穿有松紧带的内裤或睡衣。

领带不宜打得过紧

一项研究表明，在穿西服的男子中，约有60%的人将领带打得过紧，从而导致眼睛很容易产生疲劳感。尤其是一些从事文案工作的人员，因为低头工作时领带会变得更紧一些，他们在短时间内便会感觉眼睛肿胀酸痛、视物模糊。同时，领带打得过紧还容易诱发其他眼疾，长期眼疲劳还可导致或加重近视。

这是因为，领带打得过紧会压迫颈部血管和神经，阻碍正常血液流通，易造成脑部缺血、缺氧，导致输送到大脑和眼部的营养物质减少，从而出现眼睛肿胀、视物模糊等症状。

把工作服穿回家易传染细菌

有些工厂或化验室的职工，下班后直接穿着工作服就回家了，这是一种很不好的习惯，对家庭成员的健康是一个巨大的威胁。

工作服是工作时的防护服装，各种工种的工作服，都会受到不同毒素的污染。例如，食品加工人员的工作服上很容易沾染油垢、尘土、寄生虫卵等；皮毛加工厂职工的工作服上常有痘杆菌、布鲁氏杆菌等致病菌；医院的医护人员由于经常接触患者，工作服上也会有金黄色葡萄球菌、大肠杆菌等各种病菌。如果经常将这些工作服穿回家，甚至和家人的衣服一起洗涤，就会给家庭环境

带来严重污染，极易传染疾病，危害家人的健康。

新衬衣应洗后再穿

有的人买了新衬衣后，总是不洗就穿在身上，并且要等穿一段时间衣服脏了以后才洗。这种做法是不对的。

在衬衣制作的过程中，为了使其美观，往往要使用多种化学添加剂。例如，为了防止布面收缩褶皱或保持印花、染色的持久性，都会用甲醛树脂处理一下；为了使布色增白，又会添加荧光增白剂；为了保持平滑美观，通常要进行离子树脂处理；为了使衣服挺括大方，还要进行上浆处理。这样一来，一件新衬衣表面上看起来十分整洁美观，实际上却沾着大量化学制剂。如果买回来后不洗就穿在身上，这些化学物质就会与皮肤广泛接触，当体温较高、出汗较多时，还会经毛孔渗入体内，使人产生过敏反应，尤其是过敏体质的人反应更为强烈。轻者会出现皮肤发痒、发红，重者则会引起皮疹，甚至可能出现某些中毒症状。

此外，新衬衣在储藏、运输的过程中，为了防蛀、防霉，通常还会使用杀虫剂和防腐剂，这些物质也会对皮肤形成一定的刺激。

□ 温馨提示

新衬衣买回来之后，应先用清水浸泡、洗涤干净，晾干后再穿。

衣服干洗后应晾一晾再穿

现在很多人喜欢干洗衣服，因为干洗省时省力、洗后就干，十分方便。而有的人出于某种需要，衣服干洗后马上就穿在身上，殊不知这样做对身体健康非常不利。

大部分干洗店在干洗衣服时，常用聚氯乙烯作为干洗溶剂，这种化学物质会在干洗过程中被衣服纤维所吸附。研究证明，聚氯乙烯和它在干洗过程中产生的衍生物对人的肾脏具有毒害作用。刚干洗过的衣服都有一种特殊的气味，那就是聚氯乙烯气味。这种气味越浓，对人体的危害越大。如果衣服干洗后马上就穿，没有完全挥发掉的聚氯乙烯就会进入人体，然后通过血液循环到达肾脏，对肾脏产生毒害作用，严重时会出现腰痛、血尿、水肿等症状。

此外，干洗过程中使用的高氯化物还会对人体的神经系统产生较大的毒害作用，并能损害皮肤。

□ 温馨提示

刚干洗过的衣服应先在阳台等通风处挂几小时至一天，等衣服中的有机溶剂散发掉，没有特殊气味时再穿。

内衣和小孩的衣服最好不要干洗。

刚干洗过的衣服不宜挂在衣柜里，以防因空气不流通而污染其他衣物。

穿鞋袜应注意保暖

中医认为，脚是人体的第二心脏，脚健康是长寿的重要标志之一。人体有10条主要经脉起止于双脚，入胸腹与脏腑相连属。一旦脚部受凉，就会引起一系列身体不适，甚至可能导致某些并发症。

因此，无论冬夏都不应使脚受凉，尤其是冬天睡觉时，应把脚盖得厚些，白天也应注意穿好鞋袜保暖。鞋袜的尺寸要稍大些，脚与鞋之间应有空隙，以增强保暖性。鞋底要适当增厚，常生冻疮的人应及早穿棉鞋。要保持鞋袜干燥，有脚汗的人宜选用透气性较好的棉鞋和棉线袜，当袜子和鞋垫汗湿时，要及时清洗、晒干，棉鞋内也应经常烘晒。

□ 温馨提示

热水洗脚有取暖和保暖的功效，可在每天临睡前用温水（40℃左右）泡脚。要让水浸没脚踝部，等身体微热时用布搓擦双脚心，水温下降后要再加热水，并继续搓脚心。洗后双脚红热，全身暖和、舒畅。长期坚持还可强身，并能对感冒及高血压、心脑血管疾病等慢性疾病起到良好的防治作用。

青春期女性不宜束胸

女孩子大都在十三四岁时开始月经来潮，由于体内激素的作用，乳房渐渐增大，骨盆增宽，臀、胸部脂肪增多，十八九岁时基本形成女性特有体型，这本是自然的生理现象。如果此时进行束胸，过度压迫胸部和乳房，会使乳房内血液循环受阻，导致乳房下部血液淤滞，进而引起疼痛、乳房胀满等不适。长期束胸还会造成乳房扁平、乳头内陷等乳房发育不良现象，并影响日后的乳汁分泌，造成产后哺乳困难。而且，束胸很容易诱发乳腺炎或乳腺导管扩张等病症。

另外，青春期女性的呼吸功能增强，肺活量迅速增大，胸廓也不断增大。此时束胸，必然会影响胸廓的增大与扩张，减少吸入空气量，抑制呼吸功能，以致影响全身氧气的供应。不仅如此，束胸还会压迫心脏、肺脏和血管，从而影响身体内脏器官的正常发育。

青春期女性不宜束腰

许多青春期少女为了保持良好的体形，突出身材的曲线美，往往会使用一条宽腰带把腰勒得紧紧的，她们认为这样就可以减小腰围。其实，束腰非但不能减小腰围，还会对身体造成伤害。

腹部有许多重要脏器，如大肠、小肠、胃、肾等，这些器官在青春期逐步发育完善。束腰会造成腰腹部肌肉向内挤压，使腹部脏器的位置发生改变，导

致腹部的血液供应受到限制，使腹腔脏器和组织长期供氧不足，从而影响其生长发育和正常生理功能。

另外，束腰会影响肌肉和骨骼的正常发育。束腰后，腰腹肌得不到主动锻炼，肌肉弹性会逐渐减弱并变得松弛，易造成脂肪堆积，使腰部更显肥胖。腰带长期挤压和磨擦第3～5腰椎，造成局部长期缺血缺氧，易发生损伤、错位、骨质增生、腰痛及下肢疼痛、麻木、水肿等症状。

□ 温馨提示

要减小腰围、去除腰部多余脂肪，应积极运动和锻炼。可常做健美操或游泳，也可进行腹部锻炼，如仰卧起坐、收缩腹肌等。

女性不宜穿花色内裤

有些女性喜欢穿有可爱图案的花色内裤，以增添情趣。这种做法虽然无可厚非，不过健康专家提示，女性在经期及经期前后白带较多时，最好穿白色的棉质内裤。

这是因为，女性的很多病症早期都能够从白带的颜色上辨别出来。例如，患有滴虫性或霉菌性阴道炎的女性，其白带的颜色会呈现黄白色，并呈水状；在患有宫颈癌时，其白带则会变得浑浊，颜色变黄甚至变红。通过白带辨认病症，对于及时治疗有重要的意义，如果穿着花色的内裤，白带发生变化时不易辨认，容易被人忽略。

另外，花色内裤上的染料中也可能存在对皮肤有害的物质，长期穿着，也会有健康危害。

不可长时间戴变色眼镜

变色眼镜（包括太阳镜）深受年轻人的喜爱，尤其是在烈日炎炎的夏天，戴变色眼镜的人比比皆是。变色眼镜一方面可以保护眼睛不受强光的伤害，保护视力，减少白内障和其他眼病的发生；另一方面还能够给人增添几分风度。但要注意变色眼镜不能长时间戴着，否则将对眼睛不利。

变色眼镜的镜片是由生铝硼酸玻璃制成的，其中均匀地加入了一定的卤化银物质。变色眼镜之所以会变色，就是因为卤化银的缘故，它能随光线的强弱而发生变化。日光中主要有红外线、紫外线和可见光3种光线。戴上变色镜后，可见光减弱，瞳孔长时间处于扩大状态，使进入眼睛的紫外线的量成倍增加，从而对眼睛造成伤害。过量的紫外线可引起角膜水肿，失去原有的光泽和弹性，使瞳孔对光的反应变得迟钝，并导致视力下降；长时间的紫外线作用还可导致晶体硬化和钙化，诱发白内障。

有些人不分室内室外，也不管光线明暗，甚至连阴天或看电影、看电视时

也戴着太阳镜。这样会增加眼睛调节负担，引起眼肌紧张和疲劳，造成视力下降、视物模糊，严重时还会出现头晕眼花、不能久视等症状。

变色眼镜并非人人皆宜

很多人认为变色眼镜人人都可戴，其实不然。

45 岁以上的中老年人不宜戴变色眼镜，否则容易诱发青光眼等眼疾。600 度以上的高度近视者如果经常佩戴变色眼镜，会加重视力疲劳，使近视程度加深。儿童视力功能尚未发育成熟，还不能准确调节明暗视差，戴变色镜会损伤视力。此外，白内障、青光眼患者也不宜佩戴变色眼镜，否则会使病情加重。

水晶眼镜不宜戴

现在有很多人高价购买水晶眼镜，他们认为水晶眼镜养眼，而且具有清凉、祛火、消炎等特殊功效。其实，这是一种错误的认识。

水晶是石英的晶体，主要成分是二氧化硅。水晶眼镜能够明目养神只是古人的一种说法，并没有科学根据。事实上，它既不能养眼，也不能阻挡紫外线及红外线进入眼内。戴水晶眼镜感觉凉爽是由于它对紫外线和红外线的吸收率低，镜片温度也相对较低的缘故，对眼睛并没有保护作用，更谈不上祛火、消炎的功效了。而且，天然水晶石中还混有一些杂质，没有光学玻璃纯净透明，清晰度也较光学玻璃差。有些水晶石还含有放射性元素，会对眼睛产生一定的损害。对于眼病患者来说，戴水晶眼镜还会使病情加重。

眼镜片破了应及时换

有的人不小心把眼镜片打破了，但又觉得扔了有点可惜，于是继续将就着佩戴。这种做法是不正确的。

镜片出现裂纹后，不但会影响视线，而且容易出现散光，长时间佩戴会使产生头晕、视力疲劳等不适症状，既影响正常用眼，还会对眼睛造成伤害。

乳房刚开始发育不宜戴胸罩

有不少人认为女孩只要乳房开始发育就应该及时戴胸罩，其实这种观点是不科学的。

戴胸罩的时间应根据每个人乳房发育的程度来确定。女孩在青春期刚开始时应该让乳房充分发育，此时不要戴胸罩，也不要穿紧身衣或采取束缚乳房的方法阻碍其发育。

一般女孩子到 16 ~ 18 岁时乳房的发育已基本成熟，应该及时戴胸罩；另

外,也可以用软尺从乳房的上底部经过乳头到乳房的下底部进行测量,上下距离大于16厘米时就应佩戴胸罩。如果女孩年龄小于16岁且乳房上下部距离小于16厘米,则不宜戴胸罩。因为过早佩戴胸罩不利于乳房的正常发育,而且会对日后的乳汁分泌产生不良影响。

乳房充分发育后须戴胸罩

有的少女在乳房充分发育后仍然不戴胸罩,这对乳房发育也十分不利。

健美的乳房需要特殊的保护,及时佩戴胸罩就是一种简便而实用的方法。佩戴胸罩能够保护乳房,使乳房得到支持和扶托,还能保持乳房清洁,并有利于乳房血液循环通畅,有助于乳房的发育和健康。同时,戴胸罩还可以减少行走、运动和劳动时乳房的摆动,避免乳头擦伤碰痛,并能防止乳房松弛下垂。

如果乳房充分发育后仍不戴胸罩,久而久之,乳房就容易松弛下垂,妨碍乳腺内正常的血液循环,造成局部血液淤滞,导致乳房疾病;剧烈运动时不戴胸罩也容易使乳房受到创伤而引起乳腺炎。

因此,青春期乳房充分发育后就应当及时戴上胸罩,以保护乳房。

胸罩应选有肩带的

有些女性喜欢戴没有肩带的胸罩,这对乳房的健康十分不利。

胸罩的肩带非常重要,它可以对胸罩起到牵拉的作用,能够防止胸罩下滑,还能防止胸罩过紧。而没肩带的胸罩则会勒紧胸部,影响乳房淋巴液的正常循环,长期下去容易使乳腺正常细胞发生病变,甚至诱发乳腺癌。

□ 温馨提示

胸罩的肩带要宽一些,至少不窄于2厘米,否则容易勒进皮肤,使自己遭受皮肉之苦。

肩带的长短也要合适,不能太紧或太松,太紧会勒住皮肤,太松又容易从肩膀滑落,对乳房起不到支持作用。

胸罩大小要适中

有的女性对胸罩的大小不十分讲究,认为差不多就行,这种观点是不正确的。

胸罩大小要适中,如果过小过紧,就会压迫乳房和乳头,不利于乳腺血液循环,影响乳房的发育;并会使乳头内陷,给日后哺乳带来困难;还会压迫胸部,影响呼吸和胸廓的发育。而胸罩过大,则起不到支托、保护乳房的作用。

理想的胸罩应该穿戴舒服,既不太松也不太紧,罩杯能够完全遮盖乳房,

在活动时刚好能托起乳房，走路时能尽量限制乳房的摆动而不影响呼吸，取下后皮肤上不会留下压迫的痕迹。

□ 温馨提示

购买胸罩时应事先测量一下自己的胸围，用软尺沿两侧乳房的下缘绕胸一周所测得的尺寸即是应买胸罩的尺寸。

女性在怀孕5个月后乳房会明显增大，此时应换用大一点的胸罩。

晚上睡觉应摘掉胸罩

许多女性习惯戴着胸罩睡觉，这种做法对乳房极为不利。

胸罩会压迫乳房中的淋巴腺，造成局部组织淋巴液循环不良，并使此处产生的毒素不易排出，甚至形成血淤、包块、结节，长期下去就会发生癌变。而且，胸罩大都由化纤制成，化纤中的有害物质也会对乳房形成不良刺激，这也是乳腺癌发生的重要原因。

□ 温馨提示

女性应尽量减少戴胸罩的时间，每天以不超过12小时为宜。

摘掉胸罩后应按摩一下乳房，使该部位的淋巴系统恢复正常。

尽量以棉制品胸罩取代化纤制品胸罩。

用围巾捂口鼻于健康不利

在寒冷的冬季，人们在出门时总喜欢围上一条围巾，既能防风御寒，又能增添美感。但有的人戴围巾时常常把鼻子和嘴也一块捂上，这种做法看似保暖，实际上对健康非常不利。

围巾大多由羊毛、兔毛、混纺毛线织成，纤维非常容易脱落，加上不常洗涤，很容易吸附大量的灰尘和病菌。如果用围巾捂口鼻，脱落的纤维和围巾上的灰尘、病菌很容易随着呼吸进入体内，使人易患呼吸道疾病。

戴手套要有讲究

有的人戴手套很随便，从不讲究，其实戴手套也大有学问。

首先，手套的大小要合适。手套太大，保暖效果就会差，而且不便于手指活动；手套太小，又不利于手部的血液循环，会引起不适，也不利于保暖。选择手套的标准是戴时顺畅、戴上舒适、手指活动方便、脱时容易。

其次，戴手套要注意卫生。自己的手套不能借给别人，也不要随便戴别人的手套，以免传染手癣、疥疮等皮肤病。

再次，戴手套要选择合适的材料。一般以棉织品手套为好，既保暖又有良

好的吸水性，而且可以经常换洗，尤其适合手爱出汗的人戴。老年人血液循环较差，皮肤容易干燥，宜选用轻软的毛皮、棉线或绒线手套。儿童手小，且皮肤薄嫩，可选用质地柔软的棉线、毛线或弹性尼龙手套。有过敏史的人不可选用化纤手套，因为化纤手套直接与手部皮肤接触，容易引起过敏反应。

冬天戴口罩取暖不科学

在寒冷的冬天，很多人习惯戴口罩取暖，这是不科学的。

专家指出，鼻黏膜里有丰富的血管和海绵状血管网，血液循环十分旺盛，对吸入的冷空气有加温作用。而且鼻腔管道十分曲折，增大了鼻黏膜的面积，使加温作用进一步增强。这样，鼻子吸进的冷空气经过弯弯曲曲的鼻腔管道进入肺部时，一般已接近体温了。可戴上口罩后，呼出的空气在口罩上变成冷气，反而使人感到更冷。

此外，人体的耐寒能力应该通过锻炼来提高。如果整天戴着口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼，抗病能力也会逐渐下降，反而更容易感冒。

因此，除非空气污染特别严重，不然尽量不要戴口罩。

口罩应勤洗且不可反过来戴

有些人连续很多天戴着同一个口罩，甚至为了省事，不经清洗就反过来接着戴，这样做不利于身体健康。

口罩戴过一段时间后，两面都会变脏，口罩外面会沾上很多外界空气里的粉尘、细菌等污染物，口罩里面则会沾上自己呼出来的细菌和唾液等。这时如果不加以清洗或者两面交替着戴，都会将口罩上的脏物吸入体内，引起疾病。

□ 温馨提示

平时要多准备几个口罩，交替着使用，最好每天换洗1次。

清洗口罩时，应先将口罩放入开水中烫几分钟，清洗干净后要置于阳光下晒干，这样能起到杀灭病菌的作用。

扎耳洞应注意卫生

要戴耳环首先要扎耳洞。但是有些人扎耳洞不是到专业医院或美容院，而是随便在大街上的地摊上扎，甚至在家里自己扎。这样很容易因不卫生、扎耳洞的工具消毒不彻底而引起感染，在耳洞的周围会出现小红斑、血疹、水疱和结痂，并可伴有不同程度的瘙痒和烧灼感，有的还会感染破伤风等疾病。还有的人在扎完耳洞后在耳洞里塞进铁丝、竹签、棉絮等物，这样不但影响耳洞孔的愈合，而且会促使病菌感染扩散，甚至引起耳软骨炎。

□ 温馨提示

扎耳洞应尽量避免夏天，因为夏天出汗多，稍不注意，耳洞周围的皮肤就易发生炎症。

扎耳洞后不宜马上戴耳环，否则耳环与皮肤摩擦可能导致皮肤溃烂。

耳环应选轻巧的

有的女性出于个人爱好，喜欢戴过重或过多的耳环，殊不知长期如此，对耳朵很不好，而且活动时也多有不便。如果耳环过长或过大，还容易挂上其他物体，对耳朵造成伤害。因此，女性应尽量选择小巧轻便的耳环。

青少年不宜扎耳洞、戴耳坠

现在在青少年中流行扎耳洞、戴耳坠，他们认为这是一种美和时尚的表现。其实不然，小小年纪扎耳洞、戴耳坠与其身份十分不符，并不能给人以美的感受，反而会让人心生厌恶。

从健康角度来看，青少年的皮肤比较娇嫩，又经常剧烈活动，过早扎耳洞、戴耳坠，容易拉伤、撕伤耳朵，引起耳朵的外伤，使细菌侵入，从而导致病痛。

夏天佩戴金属首饰不足取

为了美观，有些人在炎热的夏天出门时也会佩戴上耳环、项链等金属首饰，这种做法从健康角度看是不足取的。

这是因为，夏天人容易出汗，而耳环、戒指的金属中常常含有镍、铬等成分，它们一旦与汗液产生反应，就很容易导致接触性皮炎。另外，这些金属饰品的纹饰和花纹里，也很容易沾染和存留很多污垢细菌，在夏季炎热的天气条件下，细菌会大量地滋生蔓延。如果把这些首饰戴在身上，就特别容易造成皮肤的感染。

睡觉时须摘掉项链

有些爱美的女性整天戴着项链，甚至连睡觉时都舍不得摘掉，这是不对的。

除了纯金项链外，其他项链在制作过程中通常都会掺入少量的铬、镍等金属成分，尤其是那些价格低廉、质量不好的合成金属项链，添加的成分更加复杂。如果佩戴时间过长，由于项链与皮肤的摩擦作用，很容易使接触部位的皮肤产生过敏反应，引起接触性皮炎，出现红斑、水疱、瘙痒等症状。此时如不及时摘掉项链，过敏症状就会逐渐蔓延开来，形成血疹和红肿，严重者还会形成溃疡。因此，佩戴项链的时间不能过长，晚上睡觉时要摘掉项链，这样可以

大大减少皮肤与项链的接触时间，避免接触性皮炎的发生。

戒指不可长时间佩戴

佩戴戒指不但能起到一定的装饰作用，往往还具有某种纪念意义。于是，有些人戒指一戴就是几年，甚至几十年都不摘下来。其实，这种做法是不可取的。

戒指多由金属制成，其中含有镍、铬等化学成分，与手指上的汗液接触后容易引发过敏症状，伤害皮肤。长期佩戴戒指，还易造成戒指周围皮肤局部潮湿，使细菌大量生长繁殖，引起皮肤病。如果戒指过小过紧，就会影响血液流通，手指会变得麻木、肿胀、疼痛。若不及时摘下，被戒指箍紧的手指皮肤、肌肉、骨头会凹陷成环状畸形，容易引起手指变形，严重的甚至会出现局部坏死。此外，随着年龄的增长，人的指关节会逐渐退化并变形变大，这时戒指就可能摘不下来。

还有一些人习惯睡觉时也戴着戒指，这样做也是不对的。因为一般人在早晨醒来后可能都会出现短时间的轻度水肿，如果晚上睡觉前不摘掉戒指，清晨手指出现水肿会卡住静脉，导致血液流通不畅而发生肿胀，从而会损伤手指。

不戴有放射性的首饰

有些放射性元素，如钋、钴、镭等，常与金矿共生一处。因此，人们在开采、冶炼金矿和制作金首饰的过程中，难免会有少量放射性元素残留和混杂其中。当人们佩戴这种含有放射性元素的金首饰时，与之接触的皮肤就会长时间地受到这些放射性元素的辐射，从而引发放射性疾病，严重者可诱发癌症。有专家指出，女性若将放射性超标的饰品项链佩戴在颈上或者胸前，会导致乳腺癌、肺癌的发生。

□ 温馨提示

购买首饰时应选择经过权威机构检测、符合国家标准的合格品，不可因贪图便宜而购买不合格的次品，以免其中含有放射性物质，危害健康。

戴首饰过多有损健康

有的人喜欢同时戴很多首饰，经常是耳环、项链、戒指、手镯、脚链、腰链、头饰一个都不能少，有的人甚至一只手上戴好几个戒指、一只耳朵上戴四五个耳钉。这样做会使人觉得是在摆阔气，显得俗气。更重要的是，戴首饰过多还会大大增加有害物质对人体的渗透面积，从而使人体受伤害的概率显著增加。

皮肤过敏不宜戴首饰

有些人的皮肤容易对金属过敏，一戴金属首饰就会出现变态反应；即便不

是过敏体质的人，由于佩戴首饰过多，频繁刺激皮肤，也会使皮肤过敏。而有些爱美的女性即使发生变态反应也依然照戴不误，这样做是不正确的。

金属首饰中通常都含有镍、铬等金属成分，过敏体质的人一接触这些金属即可引起变态反应，轻者局部发红、瘙痒，重者可出现红肿、出水，处理不当还会遍及全身。如戴耳环时耳洞会经常化脓，戴手镯、项链、戒指时手腕、颈部和手指皮肤经常发痒、红肿或起红点。如果出现以上过敏症状，应立即停止佩戴首饰，同时积极治疗变态反应造成的伤痕，以免留下瘢痕。

□ 温馨提示

轻度过敏者可通过短时间、多次佩戴首饰达到脱敏效果，过敏严重者可改戴其他质地的饰品，如对金属项链过敏者可以改戴珍珠项链或者水晶项链，此外还可以选择胸针等挂在衣服外的首饰。

纯金、纯银或者高档的珠宝玉石首饰通常很少引起变态反应，而各种低档的合金首饰、塑料及高分子物质制成的仿珍珠、仿宝石、仿水晶的玻璃饰品及经过化学处理的玉饰则容易引起变态反应。因此，易感人群应尽量避免佩戴镀金、镀银、镀铬、镀镍及假玉等首饰。

常穿化纤织物于皮肤健康不利

化纤织物的品种很多，有丙纶、锦纶、玻璃纤维等。如今，这些化学纤维织品已经在一定范围内取代了棉、麻、丝、毛等天然纤维。再加上化纤织物具有来源丰富、价格便宜、耐磨性强、易洗免烫等优点，因此有些人就过于频繁地穿用由化纤织物制成的衣服，甚至连内衣也穿化纤织品。殊不知，化纤织物有许多致病的因素，会对人体造成危害。

首先，锦纶、氯纶等化纤织物能产生静电，从而改变人体的生物电位，干扰正常心脏电传导，导致某些人出现功能性心律失常——室性早搏。如果脱掉化纤衣服，早搏现象就会减少或消失。另外，由于起静电的缘故，化纤织物还易吸附尘土。内衣吸上尘土后通过摩擦刺激皮肤，会引起变态反应性皮炎和毛囊炎，从而进一步危害人体健康。

其次，化纤织物在制作的过程中加入了甲醛树脂、防皱处理剂、柔软加工剂及荧光增白剂等多种添加剂。穿着化纤织物时，这些化学物质极易被人体吸收，长期下去就会产生累积性刺激，引起湿疹、接触性皮炎、荨麻疹等，女性还容易患膀胱炎和外阴瘙痒。

再次，老年人的皮脂腺和汗腺逐渐萎缩，导致皮脂和汗腺分泌减少，皮肤干燥脱屑，免疫功能下降。如果长期穿化纤织物，由于静电刺激，很容易诱发或加重老年人皮肤瘙痒症，令人难以入睡。

□ 温馨提示

不要过多、过久地穿化纤衣服,内衣、内裤绝对不能穿化纤织物,而要选择透气性好、散热吸湿性强、对皮肤刺激性小的棉织物。

有过敏体质的人特别是老年人,无论是内衣还是外衣都不要穿化纤织物,婴幼儿的衣服和床单等也不要穿化纤织品。

功能内衣应慎选

目前市面上的女性功能内衣名目繁多,如“塑身衣”、“瘦身衣”、“紧身衣”、“美体衣”等。据说这些功能内衣不仅可以瘦身美体,还具有磁片按摩、抗菌消炎、桑拿生热等保健功能。那么,功能内衣真的具有如此神奇的功效吗?其实不然。

有关专家教授明确指出:女性功能内衣所塑造出来的苗条身段只是暂时的,它并不能真正起到减肥的作用。而且,如果每天穿着功能内衣达4小时以上,还会给健康带来不利影响。

相关调查显示:约有60%的妇科病都是由穿着不合适的紧身内衣裤所引起的。同时,如果经常穿功能塑身内衣,还会影响体表微循环,不利于皮肤健康。

□ 温馨提示

选择内衣应以宽松舒适、透气性好为宜,切勿选择对人体有刺激性或含有有害物质的内衣。

女性在选择功能内衣之前,应先向医生或有关专家进行咨询,确定自己有无穿着功能内衣的必要及选择何种类型的功能内衣更合适。此外,还要了解产品是否合格,是否经过有关部门的检测和认定。

在穿着功能内衣时,一旦出现不适感,应立即脱下,不再穿用。

塑身内衣不可长期穿

有些年轻女性为了追求塑身效果,经常穿着又紧又小的塑身内衣,她们认为塑身内衣穿的时间越长塑身效果就越明显。其实,长期穿塑身内衣会影响身体健康。

塑身内衣大多是由强弹性纤维材料制成,穿着时紧紧地勒在身上,浑身上下都感到不舒服。有些塑身内衣透气性较差,会影响皮肤汗液的顺利排出而且阴分泌物被积聚在潮湿环境中无法散发,容易造成细菌感染,从而引发外阴炎、阴道炎及盆腔炎等妇科炎症。

另外,塑身内衣紧紧包裹腹部,对腹腔内的肝、肾、脾、胃等器官形成压迫,阻碍了腹部血液的正常流通和内脏供氧,使内脏长期处于紧张状态,易导致腹部不适、疲劳、手脚麻木及胃肠功能降低、消化系统功能减弱等症状。同