

习惯 决定健康

饮食习惯 日常习惯 美容习惯 用药习惯

365

职场习惯 运动习惯 两性习惯 心理习惯

不可不知的  个习惯忠告

health

好习惯如同零钱罐，每天放一点，健康一辈子

刘静贤 编著

高级营养师

中医养生保健专家

师从北京四大名医施今墨弟子索延昌先生

湖南科学技术出版社

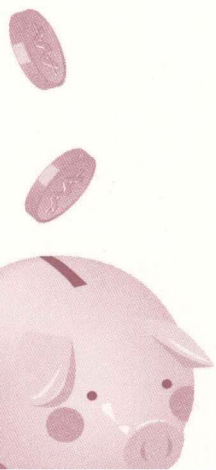


R163/16

2008

习惯 决定健康

刘静贤 编著



不可不知的

365个习惯忠告

health

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

习惯决定健康: 不可不知的 365 个习惯忠告 / 刘静贤
编著. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.4
ISBN 978-7-5357-5238-3

I. 习… II. 刘… III. 生活—卫生习惯—关系—健康—
基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053776 号

习惯决定健康

——不可不知的 365 个习惯忠告

编 著: 刘静贤

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2008 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 700mm×960mm 1/16

印 张: 20.25

字 数: 329000

书 号: ISBN 978-7-5357-5238-3

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

序言

P R E F A C E

健康是人类永久的话题。在某种程度上可以说，人的发展史就是一个研究人体养生学、发掘自身潜力的过程。人类从茹毛饮血的蛮荒时代，发展到能够取火熟食，再到学会种植蔬菜粮食、驯养家禽家畜，发明各种美味菜肴；从简单的吃饱穿暖，到讲究饮食的营养搭配；从每日面朝黄土背朝天地辛勤劳作，到如今为了保健养生走入健身房……毫无疑问，人类在生老病死的不断轮回中，积累了许许多多延年益寿的经验，对生活习惯与人体健康之间的关系的认识也逐步深入。比如《黄帝内经·素问·上古天真论》中“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”的理论就说明了恬淡的情绪习惯有助于强身长寿。特别是《黄帝内经·素问·上古天真论》所载“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系，要求人们保持良好的生活规律以养生健体。

随着科学的发展和对养生知识的不断深化了解，一些由来已久或被人们普遍认同的生活习惯和养生经验，现今证明不一定完全正确，有些有较大偏差，有些甚至是完全错误的。比如人们熟知的“饭后百步走，活到九十九”、“夏练三伏，冬练三九”等，就必须因人而异，而不是适合所有人，如果不顾自身情况盲目遵从，反而对健康不利。一个热爱生活、热爱生命的人，对健康和养生之道一定格外珍视和重视。对于正确的生活习惯，“信即有益”；对于错误的生活习惯“信即行、知而做”，却是十分可怕的。

为了帮助读者朋友了解自己的一些生活习惯对健康是有益还是有害，以正确地养生，我们编写了这本《习惯决定健康》，按照“饮食习惯”、“日常习惯”、

“美容习惯”、“用药习惯”、“职场习惯”、“运动习惯”、“两性习惯”、“心理习惯”分成8章，针对人们日常生活中存在甚至常见的365种习惯提出了健康忠告，其中不乏人们认为正确实则不利于健康的习惯。书中除了针对每种习惯提供了“专家解答”和“健康提示”，同时还指出了其“危害指数”，以帮助读者了解不正确对待这种习惯对身体健康造成的危害程度。

我们之所以选取365种生活习惯，是希望读者朋友能一年365天，每日坚持好习惯、纠正坏习惯。这样，日久天长必然会对广大读者自身的健康起到积极的促进作用。最后，愿读者都能按照科学的方法正确地养生，拥有健康的身体、享受快乐的人生。



饮食习惯

吃出健康好营养

1 清晨一杯水,小心别伤胃	2	20 吃海鲜慎喝啤酒	17
2 饭后不应马上喝水	2	21 早上喝酒易伤肝	17
3 一次喝水过量会“中毒”	3	22 锡壶盛酒易致铅中毒	18
4 矿泉水和纯净水,不能长期喝	4	23 茶、醋解酒有害健康	19
5 不宜用保温杯泡茶	5	24 家庭不分餐,疾病交叉传	20
6 常喝浓茶易伤骨	6	25 经常独自进餐易患胃病	20
7 空腹喝茶易出现低血糖休克	6	26 偏食是健康的大敌	21
8 别用饮料代替水	7	27 长期吃素易得心血管病	22
9 果汁不能代替水果	8	28 常吃酸性食物易致病	23
10 蔬菜汁不应代替蔬菜	9	29 主食吃太少,健康难确保	24
11 过期牛奶不应喝	9	30 吃饭过饱易得糖尿病	25
12 煮沸的牛奶不宜久放	10	31 吃得太快会加重胃的负担	25
13 老年人过量饮用牛奶易致白内障	11	32 生病不应勉强进食	26
14 没煮熟的豆浆不能喝	11	33 暴饮暴食有害健康	27
15 酗酒坏处多多	12	34 零食不可多食	28
16 喝酒易“上脸”,入席杯莫端	13	35 不吃早餐的六大健康隐患	28
17 空腹喝酒无异于慢性自杀	14	36 晚餐过饱有害健康	29
18 美酒加咖啡,健康要受损	15	37 晚餐吃得晚,易患尿结石	30
19 吃火锅时慎喝冰镇啤酒	16	38 常吃夜宵易患胃癌	31
		39 空腹吃糖不利健康	32
		40 饭后松腰带会患胃下垂	33
		41 常吃烫食容易诱发胃癌	33
		42 经常吃方便面害处多	34
		43 常吃洋快餐,易得哮喘病	35

44	春笋味美但不宜多吃	35
45	蔬菜常生吃,体内会缺锌	36
46	风热感冒,别喝姜汤	37
47	不能吃的5种鸡蛋	37
48	鸡蛋不宜煎得半熟	38
49	生吃鸡蛋易得肠胃病	39
50	发霉食品易致癌	40
51	熏烤食品要少吃	41
52	常吃油炸食品易衰老	42
53	新腌咸菜吃后易中毒	43
54	常吃回锅菜易致胃癌	43
55	问题猪肉不能掉以轻心	44
56	炒牛肉不应放碱	46
57	食物煮沸不一定就安全	46
58	保鲜膜裹熟食易中毒	47
59	解冻鱼肉不宜再冷冻	48
60	生喝蛇血,小心中毒	50
61	吃鱼胆,小心损害肝肾	50
62	有“哈喇”味的食用油别再用	51
63	别等油锅冒烟才下菜	52
64	食盐过量有胃癌隐患	53
65	食盐过少易昏迷	54
66	味精不宜放得太早、放得太多	55
67	鸡精不能任意放	56
68	餐桌别垫塑料布	56
69	鲜吃黄花菜小心中毒	57
70	甲亢患者不宜过多食用紫菜	58
71	菠萝好吃,谨防过敏	59
72	饭后马上吃水果影响消化功能	60
73	司机少吃香蕉和荔枝	61
74	常嚼口香糖易使牙脱钙	62
75	吃爆米花谨防铅中毒	63

2

日常习惯

打造健康好体质

76	常戴墨镜损伤眼睛	65
77	常戴口罩损害健康	65
78	化纤衣服要慎穿	66
79	干洗衣服不应马上穿	67
80	内衣外衣不应混洗	68
81	隐形文胸,损害皮肤	69
82	女性常穿紧身衣裤易患病	70
83	春寒不宜穿裙装	71
84	新买的衣服不要急着穿	72
85	不应长期穿牛仔裤	72
86	工作服不应穿回家	74
87	衣领过高过紧有隐患	74
88	穿衣不是越厚越保暖	75
89	穿尖头高跟鞋会使脑受损	76
90	常穿运动鞋,易使脚劳损	77
91	常穿“松糕鞋”易留后遗症	78
92	常穿拖鞋易疲劳	78
93	用盐水漱口不科学	79
94	出汗太多不应立即洗冷水浴	80
95	饭后不应立即洗澡	81
96	常洗桑拿易致不育症	81
97	空腹洗澡易休克	82
98	洗澡时间不应过长	83
99	洗澡不应用力搓	84
100	经常搓澡易得瘙痒症	84
101	长期使用电脑易患“电脑病”	85
102	久吹电风扇,易得关节炎	86
103	饮水机也有健康隐患	87
104	新装修的房子不应马上入住	88
105	电视机别放在卧室里	89
106	音响勿放床头	90
107	室内不应养鸟	90

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 108 居室养花须谨慎..... 91 | 144 沙尘入眼勿用手揉..... 121 |
| 109 卧床看书, 损害的不仅是视力..... 92 | 145 常挖鼻孔易感冒..... 122 |
| 110 饮酒助眠不可取..... 93 | 146 别用舌头舔嘴唇..... 123 |
| 111 安眠药助眠应谨慎..... 94 | 147 鱼刺卡喉喝醋不可取..... 124 |
| 112 午睡时间不应过长..... 95 | 148 饭后剔牙害处大..... 125 |
| 113 看完电视不能立即睡觉..... 96 | 149 挤压手指关节会损害关节囊..... 126 |
| 114 睡眠前不应做剧烈运动..... 96 | 150 腰带不应勒得太紧..... 126 |
| 115 睡前不卸妆容易长粉刺..... 98 | 151 钥匙污染不应忽视..... 127 |
| 116 睡前不刷牙危害大..... 98 | 152 便前不洗手, 疾病跟你走..... 128 |
| 117 睡觉不要紧闭窗户..... 99 | 153 坐便器要先盖后冲..... 129 |
| 118 湿发睡觉易患病..... 100 | 154 常憋小便易伤肾..... 130 |
| 119 开灯睡觉降低免疫力..... 101 | 155 老年人如厕不宜久蹲..... 131 |
| 120 怀孕 6 个月不宜仰卧睡..... 102 | 156 如厕读书易便秘..... 132 |
| 121 孕妇不宜睡电热毯..... 102 | |
| 122 蒙头大睡易受“窝囊气”..... 103 | |
| 123 夫妻睡觉, 不应面对面..... 104 | |
| 124 枕头过高易得颈椎病..... 105 | |
| 125 睡软床有损健康..... 106 | |
| 126 睡眠不足危害多..... 106 | |
| 127 睡得久并非就是休息好..... 107 | |
| 128 别等困了才睡觉..... 108 | |
| 129 晚睡晚起害处多..... 109 | |
| 130 冬季睡觉被子不应太厚..... 110 | |
| 131 常用电热毯, 健康有风险..... 110 | |
| 132 起床后马上叠被子有损健康..... 111 | |
| 133 晨起空腹别抽烟..... 112 | |
| 134 饭后吸烟, 易患胃炎..... 113 | |
| 135 耳朵保健别小视..... 114 | |
| 136 青春痘不要挤压..... 114 | |
| 137 牙刷长期不换易得牙龈炎..... 116 | |
| 138 刷牙不应横着刷..... 116 | |
| 139 莫让牙刷传疾病..... 117 | |
| 140 别把梳头不当回事..... 118 | |
| 141 老年人“猛回头”危害大..... 119 | |
| 142 常戴耳机损害听力..... 120 | |
| 143 常掏耳朵易致中耳炎..... 121 | |



美容习惯

抹出健康好容颜

- | |
|----------------------------|
| 157 披金戴银埋祸患..... 134 |
| 158 水晶宝石, 小心辐射..... 134 |
| 159 梳头发不应太用力..... 135 |
| 160 经常喷发胶能致病..... 136 |
| 161 冬天早晨莫洗头..... 137 |
| 162 常拔眉毛会致眼皮松弛..... 137 |
| 163 手拔胡须易得毛囊炎..... 138 |
| 164 鼻贴去黑头须谨慎..... 139 |
| 165 洗脸不应太频繁..... 140 |
| 166 不应用过热的水洗脸..... 141 |
| 167 出汗时不应用冷水洗脸..... 141 |
| 168 毛巾擦脸不宜太用力..... 142 |
| 169 洗脸时香皂不宜打在毛巾上..... 142 |
| 170 面膜不应长期频繁使用..... 143 |
| 171 自制面膜不当易伤害皮肤..... 144 |
| 172 磨砂洁面乳不宜经常使用..... 144 |
| 173 面膜敷脸, 时间不宜太长..... 145 |
| 174 鲜芦荟汁不宜直接抹在皮肤上..... 146 |

- 175 不应用纸巾擦脸上的油迹 147
- 176 常去角质, 有害无益 148
- 177 只用化妆品祛黑斑不可取 149
- 178 面部按摩, 时间要适度 149
- 179 别认为天然化妆品一定安全 150
- 180 皮肤问题不应忽视内在原因 151
- 181 洗完脸不应直接用化妆品 151
- 182 过期化妆品不应再使用 152
- 183 浓妆艳抹有害无益 153
- 184 洗澡后不应马上化妆 154
- 185 增白化妆品易使人体中毒 154
- 186 晚霜日霜不应混用 155
- 187 晚霜不应盲目使用 156
- 188 香水不应直接喷在皮肤上 157
- 189 过量使用精油会伤肝 157
- 190 除痣美容要谨慎 159
- 191 蒸汽美容时间不应过长 159
- 192 美容不应长期服用维生素 E 160
- 193 紧肤水不应倒在手上 161
- 194 孕妇化妆三不宜 162
- 195 营养不良也会胖 163
- 196 水果代替正餐容易贫血 164
- 197 腰带勒得紧易致病 165
- 206 过期药物不能服用 173
- 207 儿童不能服成人药 174
- 208 胶囊不应拧开服 175
- 209 儿童服药不能马虎 176
- 210 肠溶片不应嚼碎服用 177
- 211 没有疾病不应乱服药 177
- 212 非处方药也不应想吃就吃 178
- 213 初次服药不应随意加大剂量 179
- 214 长期泡服胖大海, 有害无益 180
- 215 干吞药片损伤黏膜 182
- 216 吃药不应用茶水送服 182
- 217 不应用果汁送服药物 183
- 218 服中药不应加糖 183
- 219 服西药, 食物不应想吃就吃 184
- 220 中药西药不应混合服用 185
- 221 不应同时服用多种感冒药 186
- 222 感冒药不可随便服用 187
- 223 服药后不应立即躺下 188
- 224 服药不应喝酒 188
- 225 睡前别服降压药 189
- 226 隔夜汤药不能喝 190
- 227 长服板蓝根, 可能会休克 191
- 228 喝酒杀菌不可取 192
- 229 维生素片不应代替蔬菜 193
- 230 维生素 C 不能过量服用 193
- 231 饭前不宜服用维生素片 194
- 232 微量元素补过量有害无益 195
- 233 风热感冒不应喝姜糖水 196
- 234 小感冒可致心肌炎 197
- 235 创可贴不应随便贴 198
- 236 头痛慎服去痛药 199
- 237 落枕后不应强扭颈 200
- 238 扭伤后不要马上热敷 200
- 239 跌打损伤后不宜立即按摩 201
- 240 打针后不应用手揉 202
- 241 滥用眼药水易致眼涩 202

4

用药习惯

护出健康好身体

- 198 有病不能拖, 一拖酿大祸 167
- 199 症状好了不应立即停药 167
- 200 别认为贵药新药一定效果好 168
- 201 忽视药品说明书危害大 169
- 202 用药不当致中风 170
- 203 交叉用药易致药物过敏 171
- 204 别认为中药没有副作用 172
- 205 有异状的药物不应吃 173

242	流鼻血时不应仰头	204
243	常用激素,祸患无穷	204
244	常用紫药水可致癌	205
245	牙痛不可忽视	206
246	少儿服人参须谨慎	207
247	补钙并非多多益善	207
248	经期腰酸背痛不应用手捶	208
249	前列腺炎不应按摩治疗	209
250	胆固醇并非越低越好	210
251	肝炎患者不应常看电视	211
252	哮喘患者应慎穿羽绒服	211



职场习惯

培养健康好体态

253	快节奏是职场人士的健康大敌	214
254	斤斤计较易使心理失衡	215
255	自我封闭无异于慢性自杀	216
256	神经衰弱也是一种病	217
257	封闭的办公环境易引发哮喘	217
258	小心格子间里的低噪声	218
259	小心办公室里的辐射	219
260	电脑不应随意摆放	220
261	小心键盘藏隐患	221
262	脖子夹电话易使颈椎发炎	221
263	使用电脑时不应吃零食	222
264	职场午餐不应应付了事	223
265	饮食不规律易患高血压	224
266	领带系得紧,视力易受损	224
267	长期伏案工作易致头痛	225
268	伏案午睡易患青光眼	226
269	坐着午睡容易脑缺血	227
270	午睡时间不应过长	228
271	经常熬夜降低免疫力	229
272	别在办公室抽烟	229

273	常坐软椅容易诱发痔疮	230
274	久坐不动危害健康	231
275	坐姿不对易致腰病	232
276	常跷二郎腿危害大	233
277	不应卸妆就补妆	233



运动习惯

练出健康好体魄

278	别盲目“冬练三九,夏练三伏”	236
279	突击健身对健康有害无益	237
280	体力劳动不能代替体育运动	238
281	不能用出汗量衡量运动效果	238
282	运动强度不应过大	239
283	练气功不当可“走火入魔”	240
284	“反常态运动”要慎重	241
285	情绪不好应谨慎锻炼	242
286	烈日下运动须谨慎	243
287	酒后不应运动	243
288	饭后不应马上游泳	244
289	饭后不应马上百步走	245
290	刚睡醒不应马上做剧烈运动	246
291	老人冬天晨练不应赶早	246
292	空腹锻炼易使心律失常	247
293	别忽视锻炼前的热身	248
294	林中晨练,小心二氧化碳中毒	249
295	雾中不应锻炼	249
296	感冒后不应继续锻炼	250
297	跑步时不应听随身听	251
298	跑步不应脚跟先着地	251
299	跑步锻炼不应出汗即停	252
300	运动后不应立即坐卧休息	253
301	运动后别睡“回笼觉”	253
302	运动后不应大量饮水	254
303	运动后不应吃酸性食物	255

- 304 运动后不应立即洗冷水浴 256
- 305 老年人锻炼不应做深呼吸 256
- 306 孕妇运动莫大意 257
- 307 妇女经期运动莫大意 258



两性习惯

爱出健康好“性福”

- 308 男性长期手淫易致阳痿 261
- 309 女性长期手淫容易性冷淡 261
- 310 别因性快感而不避孕 262
- 311 安全期避孕并不安全 263
- 312 停服避孕药后不应急于怀孕 264
- 313 蜜月期间不宜怀孕 264
- 314 新婚蜜月不宜纵欲 265
- 315 体外射精易早泄 266
- 316 忍精不射，害处多多 267
- 317 疲劳时不宜性交 268
- 318 身体不适不宜性交 269
- 319 借酒助性危害多 270
- 320 用药助性，祸患无穷 271
- 321 饭后浴后不宜性交 272
- 322 清晨不宜性交 272
- 323 女子经期不应性交 273
- 324 妊娠初期不宜性交 274
- 325 性交时间过长有害健康 275
- 326 心烦意乱时不宜性交 276
- 327 重复性交对身体的六大危害 276
- 328 频繁性交不利于受孕 278
- 329 性交后使用消毒湿巾会致病 278
- 330 别小看性交后喝果汁 279
- 331 夏日性交后不宜喝冷饮 280
- 332 性交前后不宜洗澡 280
- 333 壮阳，药物不如食物安全 281
- 334 忽视男人“例假”险情多 283

- 335 性制裁危害大 284
- 336 阴道清洁，过犹不及 284



心理习惯

保持健康好情绪

- 337 小笑怡情，大笑伤身 287
- 338 别让小事害了你 288
- 339 患得患失也会影响健康 288
- 340 追求完美反而不完美 289
- 341 遇事别钻牛角尖 290
- 342 做事拖拖拉拉也是一种病 291
- 343 压力过重会削弱人的生命力 292
- 344 恐惧是一种心理癌症 293
- 345 寂寞是病魔的温床 294
- 346 空虚是心头的恶魔 294
- 347 虚伪的人活得累 295
- 348 别小看唠叨的保健作用 296
- 349 抑郁是身边的地雷 297
- 350 忧郁是健康的隐形杀手 298
- 351 过分悲伤会引发心血管疾病 299
- 352 过度紧张会降低自身免疫力 300
- 353 强忍眼泪不利健康 301
- 354 敏感多疑使人未老先衰 302
- 355 “冥思苦想”易患心脏病 302
- 356 嫉妒者易患心脏病 303
- 357 心理失衡，健康不保 305
- 358 懦弱会导致抑郁症 305
- 359 贪欲会让人丧失理智 306
- 360 自卑可导致早衰 308
- 361 焦虑越多越不安 309
- 362 过于激动祸患无穷 309
- 363 “心病”也要看医师 310
- 364 脾气暴躁易患心脏病 311
- 365 愤怒让人变得愚蠢 312

第1章

饮食习惯 吃出健康好营养

1 清晨一杯水，小心别伤胃

危害指数★★★★☆

现在，越来越多的人意识到了起床后空腹喝下第一杯水有益健康。不错，人的身体经过了一夜的睡眠，胃和小肠中的食物已经经过了充分的消化吸收，不能吸收的东西都被送到了大肠，这时候饮一杯水，不仅可以补充夜间睡眠丢失的水分，还可以起到冲洗肠胃的作用，有利于排便。但是，现在很多人习惯于用淡盐水和柠檬水、牛奶等饮料代替白开水，这时候不仅不能起到冲刷肠胃的作用，还可能因此伤害肠胃。



专家解答

有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是错误的。早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。另外，早上起来最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充肌体缺少的水分，还会增加肌体对水的需求，反而造成体内缺水。

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。其实，早上喝过冷的水是不合时宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。



健康提示

早上起床后，以喝煮沸后冷却至 $20^{\circ}\text{C} \sim 25^{\circ}\text{C}$ 的白开水为最佳选择，因为其内含的活性生物会透过细胞膜促进新陈代谢，增强人体的免疫功能。若不喜欢饮用白开水，也可以选择蜂蜜水来替代。人经过一夜睡眠后，体内大部分水分已被排泄和吸收，这时空腹饮一杯蜂蜜水，既可补充水分，又可增加营养、润滑肠道，且不含刺激物，完全可取代白开水。

2 饭后不应马上喝水

危害指数★★★★☆

很多人习惯于在饭后马上喝一杯水，认为这样可以清除口中残留的食物味道，并有利于消化。还有的人在吃脂肪较多的食物后，总爱喝一杯浓茶，认为这样可以缓解食物中的油腻。事实上，这些都是不科学的。



专家解答

吃饭时，人的肠胃等器官会条件反射地分泌消化液，如牙齿在咀嚼食物时口腔会分泌唾液，胃会分泌含有胃酸、胃蛋白酶的消化液等，它们与食物碎末混合一起，这样，食物中的大部分营养成分就被消化成容易被人体吸收的物质了。可见，如果饭后马上饮水或是饮用其他流体，会冲刷掉胃中的酶，使胃分解消化食物变得困难。同时，饭后喝水还会稀释食物，使食物不能被胃有效地吸收，食物会很快地离开胃，结果人在用餐后不久又会有饥饿感。除此之外，长期在饭后喝水还可能引发胃灼热、胃下垂等肠胃疾病。



健康提示

如果想吃饭更顺畅，可以在饭前喝些汤，以帮助分泌唾液，胃中提前分泌的消化液也能够令你胃口大开。倘若没有条件喝汤，可以在饭前饮用少量温水，并休息片刻，待胃恢复正常分泌后再用餐。吃饭期间也不宜喝水，要喝也只能喝一点儿，但是此后得一段时间不喝水。

饭后饮水的正确方法是：用完水果和蔬菜后等半小时，用完淀粉类食品后等1~2小时，用完高蛋白食品后等1.5~2小时。

3

一次喝水过量会“中毒”

危害指数★★★★☆

近年来饮水健康疗法风靡各国，多喝水能使皮肤更有光泽、更富于弹性，大量饮水能把体内代谢废物及时清扫干净，以防止患结石症，因此很多人认为饮水就该多多益善。



专家解答

饮水虽有利健康，但也应有所节制。一次性喝水过量会对身体产生诸多不利影响，具体包括：

1. 易患“水中毒”。“水中毒”是指长期喝过量的水或短时间内大量喝水，身体必须借着尿液将多余的水分排出，排出的水分中含有重要的电解质，倘若持续时间太久，体内以钠为主的电解质就会被稀释。初期会出现虚弱无力、心跳加快、黏膜干燥、皮肤失去弹性等症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍、昏迷甚至死亡。

2. 引起膀胱癌。液体喝得太多，容易患膀胱癌。在各种液体中，啤酒和酒精浓度较高的饮料与膀胱癌的关系特别密切。研究显示，每日喝酒超过 1 千克的人，得膀胱癌的机会是不喝酒的人的 3.6 倍；喝酒精饮料的人比不喝酒的人高 1.7 倍。大量喝水使膀胱癌发病率增高，或许是尿液在膀胱中储留时，会使尿中可能致癌的毒性物质与膀胱壁的接触更频繁而引起。当然，当人们感冒或尿路感染时，在医师的指导下，多喝水以帮助治疗也是必要的。

3. 导致大脑迟钝。大量喝水后，人体易产生疲倦感，食欲大减，脑袋感到昏昏沉沉。美国医学家巴顿指出，这是因为饮水过多冲淡了血液，全身细胞的氧交换受到影响，脑细胞一旦缺氧，人就会变得迟钝。



健康提示

人在大量出汗后感到口渴，并不完全是体内缺水，而是唾液量减少而变稠，嘴里发黏、咽喉干燥造成的感觉。正确的喝水方法是：先用水漱漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，停一会儿后，再喝一些，这样分几次进行，就不会因“水中毒”损害健康了，当然，劳动或运动出汗后，能及时补充些淡盐水是最好不过了。另外，还要养成按时喝水的习惯，正常成年人每日补充白开水 2000 毫升即可。

4

矿泉水和纯净水，不能长期喝

危害指数★★★★☆

随着生活水平的提高，不少家庭都用上了饮水机，认为喝经过专门处理的纯净水不仅卫生、方便，其中丰富的成分对身体也有益处，逐渐以纯净水代替了白开水。另外，现在市场上推出了琳琅满目的矿泉水，也方便了人们在出门时买水喝，已经没有什么人会在出门时带上水壶。还有人认为喝矿泉水和纯净水可以有病治病、无病健身，喝得越多越好。其实这些做法都是不正确的，长期饮用矿泉水和纯净水也会对身体产生不利影响。



专家解答

正常人不宜长期饮用矿泉水和纯净水，特别是老人和小孩。因为矿泉水中含有多种矿物质和游离的二氧化碳，如果长期饮用，会对肾脏和膀胱有刺激作用，会加重慢性肾炎、高血压和伴有水肿的患者的病情。而纯净水是经过分离过滤装置净化的饮用水，一方面滤掉了水中的有害物质，另一方面也滤掉了对人体有益

的矿物质和微量元素。小孩和老人身体中钙的需要量有 30% 来自于水, 长期喝纯净水的话, 这部分钙的来源就没有了, 而食物中的钙比水中的钙吸收得慢, 吸收率也低很多。长期喝纯净水, 不仅不能补充钙、锌等微量元素, 体内已有的矿物质反而会被纯净水吸收排出体外。需要注意的是, 桶装密封的纯净水一旦启封、与空气接触, 24 小时后就开始滋生细菌。因此, 把一桶纯净水喝上几周的做法是不可取的。



健康提示

在挑选纯净水时, 一定要注意询问水中含有的矿物种类, 并不是越纯越好, 而应是越接近自然水质越好。同时, 纯净水在家中保存一旦超过 1 周, 最好不要饮用。矿泉水最好作为外出时的饮用水偶尔饮用, 若有条件, 还是以喝白开水为宜。

5

不宜用保温杯泡茶

危害指数★★★★☆

很多“坐班族”喜欢放一个保温杯在办公室, 抽屉里随时备着茶叶, 一上班就开始用保温杯泡茶喝, 喝到下班茶都还是温热的, 认为这样很有口感。



专家解答

用保温杯泡茶存在健康隐患。茶是一种富含营养成分的饮料, 茶叶中含有茶多酚、单宁、芳香物质、氨基酸和多种维生素。当用开水在茶壶或普通茶杯中泡茶时, 大量的有益成分溶解在水中, 使茶汤产生一种芳香气味, 同时又使茶多酚和单宁等成分略溶于水, 使茶汤略带爽口苦味。而用保温杯泡茶, 由于温度一直保持很高, 使芳香物质很快挥发掉, 减少了应有的芳香。同时, 高温还能使茶多酚和单宁浸出过多, 使茶汤色浓, 味苦涩, 并有闷涩味。

此外, 茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素, 用 80℃ 左右的水冲泡比较适宜, 如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中, 就如同用沸水煎煮一样, 会使茶叶中的维生素全遭破坏, 茶香油大量挥发, 鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值, 减少了茶香, 还使茶水中的有害物质增多。



健康提示

保温杯只适合泡乌龙茶或红茶，不宜泡绿茶等。同样，也不宜将茶叶放到水壶里煮着喝。

如果想喝热茶，可用紫砂壶冲泡，将茶泡好后倒入保温杯中，这样既可以较长时间保温，又可以克服保温杯泡茶的不足之处。另外，换一个瓷杯也不失为一个好办法。

6

常喝浓茶易伤骨

危害指数★★★★☆

茶是人们日常生活中常见的饮料，茶有提神醒脑、保健等功效，因此有些人饮茶时习惯喝浓茶，认为这样可以增加茶的保健功效，却不知饮茶宜淡不宜浓，常饮浓茶易伤骨。



专家解答

通过对美国 3170 名 50 岁以上的老人进行饮茶习惯与骨折危险的分析，研究人员发现每天饮浓茶 5 杯的人，髌骨（骨盆处）骨折的危险较不饮浓茶者高 70%；每天饮浓茶超过 7 杯者，其相对危险性达 80% 以上。这是因为茶中的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和增加尿中钙的排出。由于遏制吸收和加速排泄这双重途径，使体内缺钙而诱发骨中钙质流失，日久便出现骨质疏松症，容易导致骨折。



健康提示

一般来说，正常人每天宜饮中等浓度的茶，一杯水放 3 克茶叶就够了，每杯茶以冲泡 3 次为宜。此外，正常人每日饮茶所用茶叶不要超过 5 克，老年人、肾功能不强者不宜大量饮茶。身处怀孕期、哺乳期、月经期的女性，溃疡病患者，严重动脉硬化、高血压患者，失眠者，发热患者也要注意少饮或不饮茶。

7

空腹喝茶易出现低血糖休克

危害指数★★★★☆

民间有句俗语说，“早上喝杯茶，饿死医生全家”，就是说这种习惯能把身体养好，让医生的本领无处施展。很多人对此深信不疑，习惯于早上起床后马上喝