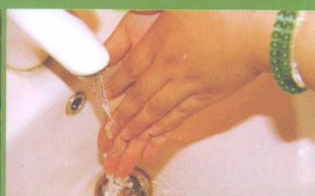
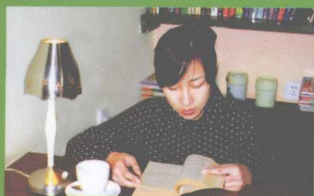


细节为什么 决定健康

XI JIE WEI SHEN ME JUE DING JIAN KANG



健康是人生最大的财富

本书汇集400个关于健康的话题，总结了日常生活中最重要而又最容易被忽略的细节问题，提出问题并给出答案，提醒并指导人们怎样从这些方面入手，使自己成为自己的家庭医生和贴身护士，在生活和工作中让病痛无懈可击。

华文图景

细节为什么 决定健康



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节为什么决定健康/华文图景编. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5019-6344-7

I. 细... II. 华... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第010594号

细节为什么决定健康

责任编辑: 程万里

责任终审: 张乃柬

责任校对: 郎静瀛

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年2月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16开

印张: 15.5

字 数: 280千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6344-7/TS·3694 定价: 32.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80077S2X101ZBW

前言

人们的日常生活，其实就是由一个个“细节”组成的，它们与人的身心健康密切相关。一个人在平时是否能够认真对待这些细节，往往决定着他是否能够远离疾病，从而保证自己的健康。

现代人生活节奏加快，工作压力也非常大，这些违反了人自身固有规律和习性的生活方式，往往造成人们无暇顾及生活细节，因而也就容易导致一些小病大恙。不知不觉中，粗枝大叶的生活方式就成了威胁健康的隐患。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，这些细节问题如果不能及时防范和处理，往往会引起更大的健康问题。事实上，许多疾病都是由个人不正确的生活和工作习惯造成的。所以要保证自己的健康，首先就要从生活和工作中的细节抓起。

本书汇集了400个关于健康的话题，总结了日常生活中最重要而又最容易被忽略的细节问题，如饮食细节、居家细节、职场细节、运动细节、心理细节、服药细节，以及男人应注意的细节、女人应注意的细节、老人应注意的细节等。每篇小文章分为“细节阐释”和“健康指导”两部分，简洁明了地提出问题并给出答案，科学地阐述了与日常生活细节密切相关的健康问题，提醒并指导人们怎样从这些方面入手，来保证自己的身心健康。

期望读者能从读完本书开始，逐渐改变那些有损自己健康的“不检点”行为，使自己成为自己的专家医生和贴身护士，在生活和工作中的病痛无懈可击。

愿健康永远与您相伴！

作者

2008年1月



定价: 36.00元



定价: 36.00元



定价: 25.80元



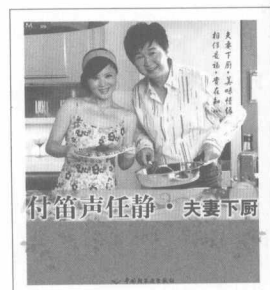
定价: 32.80元



定价: 29.80元



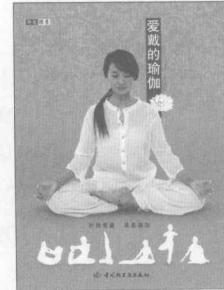
定价: 28.00元



定价: 28.00元



定价: 32.00元



定价: 38.00元

邮购须知

一、邮局汇款

- 1.收款人地址: 北京市东长安街6号中国轻工业出版社发行部
- 2.收款人姓名: 读者服务部收
- 3.邮编: 100740
- 4.请务必用正楷准确填写汇款人详细地址、姓名、邮编和联系电话, 确保您能及时收到图书
- 5.汇款人附言栏内请注明您所购图书的书名、定价、册数(如需发票请注明)

二、银行汇款

- 1.开户行: 工商银行北京东长安街支行

- 2.账号: 0200 0534 1901 4414 793

- 3.开户名称: 轻工业出版社发行部

- 4.请汇款后将汇款凭单复印件、收件人名称、地址、邮编、订购图书的书名、联系电话一并传真至010-85111730

三、其他

- 1.特别注意: 每份订单加收5.00元邮挂投递费

- 2.如询问优惠促销详情请致电:

010-65241695 010-85111729

或登录<http://www.chlip.com.cn>查询

目录

CONTENTS

第一章

生活细节决定健康..... 1

为什么春季易发桃花癣	2
为什么夏天也要注意保暖	2
为什么有些人不宜“秋冻”	3
为什么养生应该注重“秋收”	4
为什么冬季皮肤易干裂	4
为什么冬季洗冷水浴后应擦红皮肤	5
为什么冷热水交替洗浴有利于血管健康	5
为什么天冷洗澡应该从脚开始	6
为什么热天运动后不宜冲冷水澡	6
为什么裸睡更有利于健康	7
为什么晚上是防病的重要时刻	7
为什么睡眠不足对健康危害大	8
为什么不宜湿着头发睡觉	9
为什么要尽量避免交通振动	9
为什么午睡一小时最合适	10
为什么上班路上补觉不利于健康	11
为什么“落枕”应该先查颈椎	11
为什么打鼾也需要看医生	12
为什么不能用手挖鼻孔	12

为什么鼻子出血不能仰头止血.....	13
为什么眼睛也需要补水.....	13
为什么近视眼手术不是所有人都适合做.....	14
为什么不能随便揉眼睛.....	15
为什么隐形眼镜使用不慎会损伤眼睛.....	15
为什么中年人易患“眼梗”.....	16
为什么不能随意掏耳朵.....	17
为什么耳朵太“累”会致聋.....	17
为什么长时间使用耳机听力会下降.....	18
为什么牙齿需要定期清洗.....	19
为什么牙刷和刷牙方法是洁牙护齿的关键.....	20
为什么用35℃的水刷牙最适宜.....	20
为什么不要轻易拔掉牙根.....	21
为什么使用牙签剔牙要注意技巧.....	21
为什么牙齿掉了要尽快镶.....	22
为什么会产生口臭.....	23
为什么嘴唇越舔越干.....	23
为什么有些人不宜大笑.....	24
为什么按摩可以缓解神经衰弱.....	24
为什么经常按摩腹部可长寿.....	25
为什么“坐如钟”并不可取.....	26
为什么正确的走路姿势可以预防颈椎病.....	26
为什么不宜久跷二郎腿.....	27
为什么多抬脚可以缓解疲劳.....	27
为什么勤动嘴能让人变聪明.....	28
为什么跳舞能使人更年轻.....	28
为什么静电会伤身.....	29

为什么口罩使用不当也致病.....	30
为什么人到中年一定要认真吃早饭.....	30
为什么光脚穿运动鞋不好.....	31
为什么打哈欠也能保健.....	31
为什么用暖水袋取暖 容易发生“低温烫伤”.....	32
为什么缓解脖子酸疼不能用力晃脑袋.....	32
为什么鞋子会影响脚的健康.....	33
为什么常穿拖鞋容易得扁平足.....	34
为什么一定要控制腰围.....	34
为什么如厕最好不要看书读报.....	35
为什么伸懒腰能解乏解困.....	35
为什么人体内不能缺铁.....	36
为什么输液不是治疗疾病的最佳手段.....	36
为什么休息是对付感冒的最佳办法.....	37
为什么感冒后不宜采用“运动疗法”.....	38
为什么勤晒太阳可以防流感.....	39
为什么森林浴有益身心.....	39
为什么吸烟会增加患癌的风险.....	40
为什么不能随便服用褪黑素.....	41
为什么糖尿病患者更应该预防便秘.....	41
为什么寒冷天气要注意预防心脑血管疾病.....	42
为什么靠输液来预防脑血管病没有科学依据.....	43
为什么脑血管病人在盛夏不宜用竹枕席.....	44
为什么深呼吸可以降低血压.....	44
为什么光靠补钙不能预防骨质疏松.....	45
为什么妈妈的不良饮食习惯会损害孩子的健康.....	45

为什么腹泻不应该禁食	46
为什么吃得太饱不能拍打或用力揉搓腹部.....	46
为什么“饭后百步走”不适合所有人.....	47
为什么不能拒绝出汗.....	48
为什么不能忽视蚊子叮咬.....	48
为什么沙尘对人的健康危害大.....	49
为什么四季都要防晒.....	49
为什么不能过多晒太阳.....	50
为什么冬季乘车要常开窗.....	50
为什么乘车不宜长时间看书或电视.....	51
为什么经常使用闹钟会影响心脏健康.....	52
为什么热天赤膊反而不凉快.....	52
为什么开车太快不利身心健康.....	53
为什么汽车会成为“细菌器”.....	54
为什么用钱不当会染病.....	54
为什么被宠物咬后即使没被咬破 也应该打狂犬疫苗.....	54
为什么决定养宠物要先测过敏原.....	55
为什么与宠物接触不要过于亲密.....	55
小知识.....	56

第二章

用药也应该注意细节 58

为什么自购药品服用前应仔细 阅读药品说明书.....	59
-------------------------------	----

为什么服药之前半小时不能吃水果	59
为什么服药应该看时间	60
为什么服药时喝水应适量.....	60
为什么热水服药有损药效.....	61
为什么服中药汤剂时太热太冷都不好.....	61
为什么服中药不宜加糖去苦	62
为什么有些药应嚼服.....	62
为什么吃药不能“干吞”.....	63
为什么不宜直接用药瓶服药.....	63
为什么吃药之后不能马上睡觉.....	64
为什么服用胶囊药物不能去“壳”.....	64
为什么服用中药时要忌口.....	65
为什么中药煎前不能洗.....	65
为什么中药不能超时超量服用.....	65
为什么中西药合用有时会适得其反.....	66
为什么中药不是煎得越久药效越强.....	67
为什么润喉片不宜随便吃.....	67
为什么胃溃疡患者应少用胶囊类药物.....	68
为什么维生素E不能与一些药物同服.....	68
为什么服用维生素C要忌食虾类海鲜.....	69
为什么不宜以果汁、牛奶送服抗生素.....	69
为什么使用药用酒精一定要把握好浓度.....	70
为什么服用抗生素类药物一定要忌酒.....	70
为什么腹痛、胃痛不能用解热镇痛药来止痛... 71	71
为什么女性在哺乳期用药应谨慎.....	71
为什么不要轻易给孩子服用成人药.....	72
为什么不能随便服用抗生素.....	72

为什么创可贴不能随便贴	73
为什么慢性病患者不能擅自停药	73
为什么有些药应该在症状消失时立即停药.....	74
为什么扭伤后不宜立即涂抹正红花油	75
为什么伤口愈合后期换药不能太勤	75
为什么阿莫西林不宜作为家庭常用药储存.....	75
为什么有些药用剩下不宜留存.....	76
为什么药品在有效期内也可能失效	76
为什么碘酒存放时间不宜太长.....	77
为什么在夏季眼药应该冷藏	77
为什么不能把冰箱当药箱	78
小知识.....	79

第三章

饮食上不容忽视的细节80

为什么要重视喝水.....	81
为什么早晨起床后最好喝杯白开水	81
为什么新茶不能趁鲜喝	82
为什么中草药茶不能随便喝	82
为什么绿茶与枸杞不能放在一起泡茶.....	83
为什么应该天天喝牛奶	83
为什么袋奶不宜用微波炉直接加热	84
为什么饭前喝酸奶不会影响健康	84
为什么酸奶最好凉着喝	85
为什么夏天喝酸梅汤比喝碳酸饮料好.....	85

为什么酒与碳酸饮料不宜混着喝	86
为什么以酒抗寒不可取	86
为什么长期喝酒会伤骨	87
为什么喝茶不能解酒	87
为什么喝酒后应该吃些带汤的面食	87
为什么喝咖啡不容易得糖尿病.....	88
为什么喝咖啡要因人而异.....	89
为什么不是人人都适合喝豆浆.....	89
为什么喝骨头汤并不能真正的补钙	90
为什么方便汤料只能偶尔喝喝.....	90
为什么吃羊肉有禁忌	90
为什么羊肉最好搭配蔬菜一起吃	91
为什么有些蔬菜中会有“毒素”	91
为什么蔬菜生吃更好些	92
为什么有些蔬菜不能生吃.....	92
为什么食用油不宜长期吃一种.....	93
为什么不能长期食用粗制棉籽油	94
为什么运动后不宜吃鱼	94
为什么鱼干肉干不宜多吃.....	94
为什么一定要吃新鲜的海鲜	95
为什么吃螃蟹有禁忌	95
为什么吃油炸食品应该细嚼慢咽	96
为什么油炸、烧烤食品少吃为好	96
为什么太甜的食物不能多吃	97
为什么要尽量少吃奶油蛋糕	97
为什么上午吃水果最好	98
为什么吃水果也会致病	98

为什么最好不买切好的水果	99
为什么西瓜不宜冰镇后食用	99
为什么不能空腹吃山楂、柿子	100
为什么常吃大蒜有利健康	100
为什么适当吃辣椒有益健康	100
为什么豆腐不宜天天吃	101
为什么平常吃些杂粮对健康有好处	102
为什么常吃“黑色食品”有益健康	102
为什么吃鸡蛋不能舍弃蛋黄	103
为什么不能过多补充蛋白质	103
为什么煮粥不应该放碱	104
为什么白酒不宜代替料酒	105
为什么有些人不宜进补鹿茸	105
为什么不能不吃早餐	105
为什么吃晚餐一定要讲究	106
为什么晚餐应少吃补钙食物	106
为什么吃饭应该细嚼慢咽	107
为什么吃饭太快太慢都不好	107
为什么有些人不宜吃得太饱	108
为什么吃过烫的食物不利于健康	108
为什么口味过重不利于健康	108
为什么天冷吃油腻食物易患消化道溃疡	109
为什么少食多餐不一定能降血脂	109
为什么有些食物常吃会伤脑	110
为什么春天不宜多吃酸性食品	111
为什么夏天不能多食冷饮	111
为什么不能贪吃超市里免费品尝的食品	111

为什么孩子贪吃彩色食品有健康隐患	112
为什么吃素达不到减肥目的	112
为什么胃肠不好的人应避免吃剩米饭	113
为什么街边的烤白薯不要随便吃	113
为什么嚼口香糖不能时间太长	114
为什么火锅不宜多吃	114
为什么面包最好在常温下保存	115
为什么鲜橙汁放置时间不能太长	115
为什么速冻食品最好买带包装的	116
为什么存放熟食不宜裹保鲜膜	116

第四章

男人应注意哪些细节

为什么男性也要常梳头	119
为什么胡须不能拔	119
为什么不宜留胡子	120
为什么领带不宜系太紧	120
为什么男性不宜戴金首饰	120
为什么男性年龄越大精子质量越低	121
为什么吸烟会影响男性的性能力	121
为什么男性要谨慎“落座”	122
为什么男性不应该久坐不动	122
为什么男性排尿后不宜马上坐下	123
为什么男性不宜趴着睡	123
为什么男性最好不要把手机放在裤兜里	124

为什么未育男性不能把笔记本 电脑放在腿上	124
为什么男性骑自行车车座不宜太高	124
为什么男性不宜穿太紧的牛仔裤	125
为什么纯棉内裤不适合所有男性	125
为什么未育男性不适合热水坐浴	126
为什么男性便前也应洗手	126
为什么男性也有更年期	127
为什么男性不宜多吃乳制品	127
为什么男到中年要注意多喝水	127
为什么早上起床后不宜马上刮胡子	128
为什么男性也要常洗“下身”	128
为什么男性也需要排毒	129
为什么男性也要注意乳腺健康	129

第五章

女人应注意哪些细节 131

为什么女性不宜束腰太紧	132
为什么胸罩不能尺寸太小	132
为什么女性要注意内裤的选择	133
为什么低腰裤、露脐装不宜经常穿	133
为什么女性在热天应少穿紧身牛仔裤	134
为什么不宜常穿塑身内衣	134
为什么戴首饰不当也会引发疾病	135
为什么袜子口不宜太紧	136

为什么女性不宜戴着胸罩睡觉	136
为什么女性运动时应该戴运动型胸围	137
为什么新妈妈容易得急性乳腺炎	137
为什么新婚女性易患膀胱炎	137
为什么女性不能随使用洗剂治疗阴道炎	138
为什么女性下身不宜经常使用爽身粉	138
为什么女性换卫生巾前应洗手	139
为什么月经期间腰酸不能捶打腰部	139
为什么月经期间不宜做足底按摩	140
为什么卫生护垫不宜长期用	140
为什么秋冬季节头屑多	140
为什么染发不宜太频繁	141
为什么头发也需要防晒	142
为什么吹头前不应该化妆	142
为什么不能随便拔眉毛	142
为什么涂抹眼霜最好使用无名指	143
为什么嘴唇干裂的皮不能用手撕	143
为什么电脑一族要注意护肤	144
为什么润肤化妆品有日霜晚霜之分	144
为什么使用自制面膜敷脸不太安全	145
为什么治青春痘要有耐心	145
为什么精华素适合当化妆品用	146
为什么含激素的化妆品会损害皮肤	146
为什么早睡早起有助于美容	147
为什么指甲油不宜经常用	148
为什么美甲埋藏健康隐患	148
为什么人体彩绘不能随便绘	149

为什么洗脸不要忽视水温	149
为什么女性不宜冷水洗浴	150
为什么洗澡时要彻底冲掉浴液和香皂	150
为什么搓澡不宜太用力	151
为什么有些女性不宜蒸桑拿	151
为什么不要盲目穿脐环	152
为什么不能盲目吸脂减肥	152
为什么节食减肥会导致脂肪肝	153
为什么女性婚后易发胖	153
为什么缺少性生活的女性易失眠	154
为什么人流对少女危害大	154
为什么青春期少女不应该以 吃避孕药推迟月经	155
为什么吸烟影响女性容颜	155
为什么女性吃得太少不利于健康	156
为什么女性烟民不容易怀孕	156
为什么时尚背包损害健康	157
为什么女性出现驼背要比男性早	157



为什么有些女性会出现双脚浮肿	158
为什么女性应该适当“挑食”	158
为什么女性看医生最好不要化妆	159
为什么空调病更偏爱女性	159
为什么家庭主妇也有职业病	160
为什么中年女性不能仰头过度	161
为什么做鬼脸儿会老得快	161
为什么做家务会降低乳腺癌风险	161
小知识	162

第六章

老年人应注意哪些细节 164

为什么人老睡眠就少了	165
为什么老人失眠静卧也是休息	165
为什么老人清晨睡醒后不宜马上起床	166
为什么活动双手有益健康	166
为什么老年人养生应从“头”做起	167
为什么有些老人不宜进补人参	167
为什么老年人不适合冰上垂钓	168
为什么走鹅卵石健身不当反会伤身	168
为什么老年人喝水有最佳时间	169
为什么不宜长时间憋尿	169
为什么冬季老人容易发生低体温症	170
为什么老年人冬季易发生皮肤瘙痒	171
为什么老年人不适宜坐硬板凳	171

为什么没牙了也应该坚持刷牙	171
为什么压腿可帮老年人改善腰部状况	172
为什么老年人应该注意补充微量元素	172
为什么老年人不宜大量喝浓茶	173
为什么太极拳不是所有老人都适合	174
为什么老年人排便不能太用力	174
为什么老人跌倒后不要急着扶起	175
为什么头发没了也要常梳头	175
小知识	176

第七章

职场细节不容忽视 178

为什么写字楼中健康隐患多	179
为什么常用电脑的人要谨防皮肤病	179
为什么IT人士应常吃香蕉	180
为什么电脑键盘埋藏健康隐患	180
为什么电脑显示器不能装得过高或过低	181
为什么鼠标放在桌面上不健康	181
为什么接听电话也要注意姿势	181
为什么办公桌上应摆盆绿色植物	182
为什么办公座位应远离复印机和传真机	182
为什么女性办公桌更需要认真清洁	182
为什么办公室低噪音会威胁健康	183
为什么办公室一族易患头痛	183
为什么长时间保持一个姿势背部易受伤	184

为什么办公室白领易腰痛	184
为什么坐椅靠垫要薄厚适宜	185
为什么脑力劳动者更容易患神经衰弱	186
为什么有些小毛病有助于提高工作效率	186
为什么长期不休假容易导致亚健康	186
为什么工作时间越长越容易得高血压	187

第八章

居家细节影响健康 188

为什么被子会影响人的睡眠	189
为什么床垫枕头不能凑合用	189
为什么床垫应该定期翻身	190
为什么新买的床单被罩 应该先用盐水洗一下	190
为什么枕芯要定期清洗晾晒	190
为什么床的摆放关系到睡眠质量	191
为什么筷子埋藏着健康隐患	191
为什么要远离厨房油烟	192
为什么抽油烟机要早开晚关	192
为什么烹调肉类不宜使用不粘锅	193
为什么购物也要注意健康问题	193
为什么夏天要防“冰箱病”	194
为什么有时用洗衣机洗衣服会越洗越“脏”	195
为什么用植物美化居室要有选择性	195
为什么要定期打扫房间	196

为什么窗帘不宜太厚重	196
为什么居室要经常换气	197
为什么卫生间里不宜摆放香水	197
为什么家用毛巾应该三个月一换	198
为什么要慎用塑料制品	198
为什么秋冬装从衣柜中取出 应先晾晒后再穿	199
为什么干洗后的衣服不宜马上穿	199
为什么水族箱也会造成室内污染	199
为什么加湿器使用不当会引发肺炎	200

第九章

必须关注的心理细节 201

为什么音乐可以调节你的情绪	202
为什么唱歌会使人长寿	202
为什么流泪有利于心理健康	202
为什么大笑会令你感到快乐	203
为什么爱生气的人易得病	204
为什么性格不良的人容易患癌	204
为什么焦虑症不及时排解 容易导致抑郁症	205
为什么消极情绪会损害心脏	205
为什么拥抱能使人精神焕发	206
为什么男女存在心理差异	206
为什么孕妇不能情绪太紧张	207

为什么恋爱中的女人爱生气	207
为什么妻子握丈夫的手可以缓解压力	208
为什么冬季是抑郁症的高发期	208
为什么冠心病患者情绪不能太激动	209
为什么皮肤能透露出心理压力	209
为什么说成人磨牙是因为情绪紧张	210
为什么长途旅行容易精神焦虑	211
为什么天热时容易发脾气	211
为什么“关心”要适度	212
为什么工作狂容易患心理疾病	212
为什么做事拖拉是惧怕困难的表现	213
为什么心理压力大人就老得快	213
为什么退休后容易心理衰老	214
为什么老人容易被骗	214
小知识	215

第十章

细节影响运动效果 219

为什么早晨空腹锻炼不好	220
为什么锻炼之前一定要先热身	220
为什么有氧运动要科学安排	221
为什么冬泳要循序渐进	221
为什么突然大强度运动容易猝死	222
为什么突击锻炼不可取	222
为什么过度锻炼会损伤关节	223

目录

CONTENTS

为什么高原旅游要注意补氧	224
为什么快走锻炼效果好	224
为什么经常下蹲有益健康	225
为什么雾天不宜进行户外锻炼	225
为什么高血压患者锻炼不同于常人	225
为什么中老年人爬山要慎重	226
为什么老年人最好不要在早晨锻炼	227
为什么老人在锻炼时动作要轻柔	227
为什么不是人人都适合爬楼锻炼	228
为什么“冬练三九，夏练三伏” 并不适合所有人	229
为什么长时间坐飞机容易得血栓症	229
为什么冷敷、热敷治疗运动扭伤要对症	230



第一章

生活细节决定健康



为什么春季易发桃花癣

细节阐释

桃花癣是脂溢性皮炎、单纯糠疹和春季皮炎等几种皮肤病的总称。桃花癣不是“癣”，和我们所说的真菌感染并不是一回事，不能听说是“癣”就把它当成真菌感染而随便使用一些抗真菌的药物，否则会刺激病变部位使其皮损更严重。

春季易发桃花癣，是因为春季阳光充足，紫外线增多，加上春季风沙大，空气中飞扬着浮尘、花粉等物质。有些人，特别是干性皮肤或有脂溢性皮炎的人，面部在受到花粉、空气污染物以及各种微生物的侵袭后，如果再受到阳光中紫外线的照射，就会出现一系列炎症反应，有皮肤痒、发红、脱屑等表现，即桃花癣。

单纯糠疹的发病与风吹日晒过多、消化不良、维生素不足、皮肤干燥等因素有关。面部单纯性糠疹呈斑片状，大小不等，直径约一至数厘米，色素沉着。斑片呈淡白色或淡红色，边缘清楚，表面有细小鳞屑，可微高起。疾病的活动期鳞屑增多，静止期减少，痊愈期消失。一般多无自觉症状，部分病人有轻度瘙痒，经数月或更长时间会自行消退。

脂溢性皮炎和春季皮炎，是青年人面部常见的皮肤病，二者相似，都表现为大小不等、不规则而界限清楚的红斑、丘疹、鳞屑或痂皮，通常见于面部，有时蔓延到颈部。除了不同程度的瘙痒和灼热感外，还有干燥感，尤

其是受风吹拂或洗脸后更加明显。这种病多在干性皮肤或皮脂溢出过多的基础上发生，与内分泌紊乱、消化不良、吃刺激性食物、维生素不足、使用低劣护肤品和过多的风吹日晒等因素有关。

健康指导

治疗桃花癣要针对病因，不能随意用药。如果感觉瘙痒，不要用手去抓，更不要用水烫。生活要规律，避免食用辛辣刺激性的食物，忌烟酒，停用化妆品，保持低脂低糖饮食，多吃一些新鲜的蔬菜与水果。曾经患过桃花癣的人，在春季出门时更应该注意防备刺激性物质，可戴上帽子或纱巾。

为什么夏天也要注意保暖

细节阐释

炎炎夏日，过分贪图凉爽也会影响健康，因此，即使在夏天，也要注意保暖。

首先，长时间伏案工作的人不宜直吹冷气。伏案工作长时间静止不活动，颈、肩、手臂、腰等处于紧张疲劳状态，加上夏季又多穿着低领无袖服装，颈、肩、臂失去保暖层，长时间在低于体温十几摄氏度的环境中，关节非常容易受损伤，使人感到沉、酸、痛，活动时灵活性降低。

夏季睡眠时很多人会注意胃部保暖，但却忽略了关节也畏寒，即便室内没有开空调，空气对流时关节也易受损。因为人在睡眠时处于静息状态，机体放松，心率减慢，全身各