

不生病的 生活方式

BUSHENGBINGDE
SHENGHUOFANGSHI

生活方式决定健康
饮食方式决定健康
运动方式决定健康
生活习惯决定健康
保健养生决定健康
.....

张 莉◎编著



当代世界出版社

不生病的 生活方式

BUSHENGBINGDE
SHENGHUOFANGSHI

生活方式决定健康
饮食方式决定健康
运动方式决定健康
生活习惯决定健康
保健养生决定健康

.....

张莉◎编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活方式 / 张莉编著. —北京: 当代世界出版社,
2007.5

ISBN 978-7-5090-0207-0

I. 不… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002478 号

不生病的生活方式

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 220 千字

版 次: 2007 年 5 月第 1 版

印 次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0207-0/R·007

定 价: 23.80 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。

现代都市生活与人类健康

一百多年前，伟大的思想家马克思在谈起资本主义现代化大生产及其导致的后果时曾这样说道：“……在这短短的两百多年内，人类创造的物质财富超过了以往近万年人类创造的物质财富的总和。”

毋庸置疑，到了今天这个以“知识爆炸”为主要特点的信息时代，物质生产的发达已足以让马克思再次发出相同感慨，近几十年来人类创造的物质财富，肯定也超过了以往的两百多年。

然而，如果我们对自已的日常生活质量略加反思，就不难发现：自工业革命以来，从19世纪传统的制造业到20世纪的化工行业，在衣食住行的各个方面，现代化工业的大生产模式给人们的日常生活带来了极大的便利。表面上，人们的生活品质得到了极大的提升，医疗卫生条件也逐渐改善，人类的平均寿命比以前大大延长，对于所有这一切，人们完全有理由乐观地认为：与生活在农业、游牧文明中的古人或者不发达地区的人相比，现代都市人生活得更有品质，也更健康，更快乐。

事实果真是这样吗？

现代医疗卫生条件的提高和医学水平的进步，也许消灭了在以前的人们看来是绝症的肺结核、天花、霍乱等可怕的传染疾病，也许大大降低了婴儿夭折的比率，但是，一个不容我们忽视的事实是——在世界各大城市中，医院的病人并没有减少，只不过他们需要医生医治的病不再是肺结核抑或天花，而是诸如高血压、糖尿病等慢性疾病——这些病追根溯源就是“生活方式病”，即我们通常所说的“富贵病”。具有讽刺意义的是，这些病恰恰是现代养尊处优的都市生活的派生物！

与此相应，全民医疗费用的增长速度也伴随着经济总量的增长而水涨船高，“生活方式病”已成为威胁人类健康的最大杀手。这一观点有数据为证：在影响人类健康的四大因素中，来自父母的遗传因素约占15%的比重，社会及自然环境约占17%，医疗卫生条件占8%，而我们个人的生活方式竟然占了健康总分的60%！

这组数据不是空穴来风，因为现代化大工业生产出的生活用品，也无时无刻不在影响着你的健康状况——这也是为什么我们说健康的生活方式对于

现代人的身心健康具有如此之大的影响。

作为现代都市人,当我们略思一下日常所吃喝的东西,惊讶地发现我们摄入体内的食物与饮品中并不健康和安全:喷洒在蔬菜水果表皮上的农药、在现代化大工业生产流水线生产的以复合饲料和各种添加剂喂养的家禽家畜、各种富含化学香精与甜味素的时尚饮品,乃至掺入工业酒精等有害物质的“美味”啤酒……这些有害物质对人类健康的损害已经让人感到触目惊心。此外,在一个人的日常生活中,饮食健康还仅仅是其中的一部分——他的家居生活、他的运动方式、以至他如何用药、如何调节自我的心理状态……所有这一切,只要他在其中一个环节犯下严重的错误,将给他的健康带来无穷的后患。

18世纪的法国先哲帕斯卡曾经这样描绘人类:“人不过是一根纤弱的芦苇。”在他眼里,身为万物之灵的人类是多么的脆弱。而在现代工业社会,人类在享受现代工业及其衍生的生活方式带来巨大便利的同时,也不得不面对其所带来的危险:正如上面我们说过的那样,仅仅是各种各样的现代化工产品,就足以给我们的健康带来严重的威胁。

现代人运动得越来越少,对电梯、汽车已形成严重的依赖,人类的躯体正变得越来越脆弱,对疾病的抵抗力也随着医药技术的进步而萎缩。

那个著名的试验也许可以更形象地说明道理:将一只青蛙投入滚烫的油锅,青蛙可能因为油太烫而奋力跳出;而如果将这只青蛙投入盛着温水的锅中,然后再慢慢加热,那么这只青蛙肯定会煮死在锅中。这,就是可怕的惯性力量,它足以磨去一切雄心壮志与奋斗精神。“生于忧患,死于安乐。”古人此言不虚。总之,现代人的生活方式越来越精致,过去那种艰苦奋斗的精神也越来越少了。从某种意义上说,我们每个人都是温水中的青蛙。

因此,如何根据专家意见和最新科学研究成果在日常生活中养成健康、不生病的生活方式,就成为人们最需要迈过的健康“门槛”。基于这一理念,本书意欲告诉大家:必须将日常生活中你可能遇到的形形色色的危险降至最低,必须尽一切可能遵循一种不生病的生活方式去生活,以提高生活质量,从而达到养生保健、延年益寿的目的,保持身体的健康与活力。

第一章 生活方式决定健康

2/ 一、不容忽视的“生活方式病”

2/ 1、“果汁饮料依赖综合症”

3/ 2、手机正在变成腐蚀你健康生命的“手雷”

4/ 3、24小时综合症

5/ 4、慢性疲劳与肌肉饥饿综合症

6/ 二、不生病的生活方式——你未来的健康银行

10/ 三、不生病的生活方式是最大的节约

第二章 不生病的饮食方式

16/ 一、必须牢记的科学饮食黄金法则

16/ 1、一：每天坚持喝一袋牛奶

18/ 2、二：每天摄入250~350克碳水化合物

18/ 3、三：每天3份蛋白质

18/ 4、四：牢记健康4句话

19/ 5、五：每天食用500克新鲜果蔬

19/ 6、红：每天1~2个西红柿

20/ 7、黄：关注黄色果蔬

20/ 8、绿：健康不能缺少绿色蔬菜和茶叶

21/ 9、白：伟大的燕麦

21/ 10、黑：神奇的黑木耳

22/ 二、构筑合理膳食的“金字塔”

22/ 1、从粗粮里吃出健康

23/ 2、蔬菜水果保平安

24/ 3、牛奶和豆浆是人类的“白色血液”

25/ 4、吃肉食要讲究“从四到无”

26/ 三、不生病的饮食习惯

26/ 1、从明天起，做一个早餐皇帝！

28/ 2、晚餐桌上的“欢乐乞丐”

29/ 3、“生命圣水”是什么？

30/ 4、饭后一杯茶未必好

31/ 5、浓茶解酒，火上浇油

32/ 6、慎做咖啡瘾君子

31/ 7、当心“水中毒”

33/ 8、喝豆浆也要讲科学

34/ 9、有害健康的蔬菜

35/ 10、水果烂了，削去坏的部分最好也别吃

36/ 11、饭后不宜立即吃水果

37/ 12、冰镇西瓜伤脾胃

38/ 13、吃臭豆腐要当心中毒

38/ 14、光吃素食不一定长寿

39/ 15、吃醋不当于健康无益

- 40/ 16、吃火锅涮肉要注意什么？
41/ 17、剩菜回锅，毒上加毒
41/ 18、常自讨“苦”吃不生病
42/ 19、别让糖把你变老
43/ 20、每天吃多少盐有益健康
44/ 21、全谷物食品保全你的健康

- 45/ 22、一口饭要嚼满二十下
46/ 23、生食蔬菜减少胃癌发病率
46/ 24、零食不离口，健康不保
47/ 25、提防“水果病”

第三章 不生病的运动方式

50/ 一、过度运动也能“过劳死”

- 50/ 1、运动不当反伤身
51/ 2、常见运动性疾病
53/ 3、运动也需要“减负”
54/ 4、运动损伤的应急措施

55/ 二、科学安排运动时间

- 55/ 1、何时不宜做运动
56/ 2、把握运动的“黄金时间”

58/ 三、选择健康的运动方式

- 58/ 1、不同季节运动有禁忌
64/ 2、适合自己的运动方式最健康
66/ 3、偶尔运动等于暴饮暴食
68/ 4、避免运动性伤害
72/ 5、运动中常见的误区
79/ 6、从小锻炼受益无穷

79/ 四、运动与饮食

- 80/ 1、运动前后合理饮食
80/ 2、健康的运动饮食

83/ 五、八种疾病的“运动处方”

- 83/ 1、高血压患者应多骑车
84/ 2、耐力运动缓解糖尿病
84/ 3、患哮喘，不妨打打太极拳
85/ 4、局部伸展缓解颈椎病
85/ 5、运动预防骨质增生
87/ 6、运动防治肩周炎
87/ 7、游泳改善“老慢支”
89/ 8、简易运动治痔疮

90/ 六、都市人不妨都学学瑜伽

- 90/ 1、瑜伽，一种全新的生活哲学
92/ 2、选一种适合你的瑜伽

第四章 不生病的日常生活习惯

- 97/ 一、正确使用保鲜膜
- 98/ 二、如何洗掉蔬果上的残留农药
- 99/ 三、不能乱用牙膏
- 101/ 四、洗脸时的“四不要”
- 102/ 五、常拔眉毛当心“拔掉”美丽
- 103/ 六、留胡须危害健康
- 104/ 七、束腰并不能减肥
- 105/ 八、常洗桑拿导致不育
- 107/ 九、“回笼觉”危害大
- 108/ 十、午睡里的门道
- 109/ 十一、打盹：现代人生活的“充电器”
- 110/ 十二、湿头睡觉危害多
- 111/ 十三、早上不要急于叠被子
- 112/ 十四、警惕“电视病”
- 114/ 十五、孕妇不宜接近电脑
- 115/ 十六、领带过紧损伤视力
- 116/ 十七、小小短信也能致病
- 117/ 十八、克服外出途中的坏习惯
- 118/ 十九、女性吸烟的特殊危害
- 119/ 二十、警惕办公室里的健康隐患
- 122/ 二十一、口香糖不能“嚼不停”
- 123/ 二十二、喝酒切忌贪杯
- 124/ 二十三、饭后用牙签存在四大危险
- 125/ 二十四、老年人不可仰卧睡眠

第五章 不生病的保健养生方式

- 128/ 一、学会积极主动地休息
- 128/ 1、何谓“主动休息”？
- 129/ 2、知识分子与脑力疲劳
- 130/ 3、主动休息的征兆
- 131/ 二、常做推拿按摩
- 131/ 1、什么是推拿？
- 132/ 2、推拿与按摩有什么区别？
- 133/ 3、推拿保健按摩的作用
- 133/ 4、有些人群不能做推拿按摩
- 135/ 三、梳头利脑
- 135/ 1、中医理论中的梳头
- 136/ 2、梳头百余梳，散头卧熟寝至明
- 136/ 四、唾常咽，齿常叩
- 136/ 1、“金津玉液”说唾液
- 138/ 2、唾液：防癌之液
- 139/ 五、擦胸是提高免疫力的重要途径
- 140/ 六、腹部按揉养生一诀
- 141/ 七、按摩脚心祛百病
- 141/ 八、热敷法令你耳聪目明
- 142/ 九、清洁温润鼻子巧防病
- 143/ 十、轻轻松松巧排毒

第六章 不生病的居家生活方式

146/ 一、厨房污染须警惕

147/ 二、卫生间里的健康杀手

149/ 三、养宠物须提防疾病传染

150/ 四、用饮水机怕“千滚水”

151/ 五、买家具，样品最环保

152/ 六、高枕并不“无忧”

155/ 七、新衣不洗易患病

157/ 八、别把衣服“洗”脏了

158/ 九、存放衣物要讲究

160/ 十、存放三类衣物不宜放卫生球

160/ 十一、卧室铺地毯隐患多

161/ 十二、冰箱不是“保险箱”

162/ 十三、用微波炉要防“微波”

163/ 十四、给电脑键盘做“扫除”

164/ 十五、室内养花须谨慎

第七章 不生病的用药方式

168/ 一、医生也可能失误

169/ 1、医生专业知识不足

169/ 2、医疗设备不可靠

170/ 3、是行医还是卖药

170/ 二、患者要保持警觉

170/ 1、医生也会“乱贴标签”

171/ 2、谨慎对待“处方药”

172/ 3、滥用抗生素危害大

173/ 4、谨防“吃错药”

178/ 5、儿童用药要谨慎

179/ 三、疾病用药重在细节

179/ 1、学会科学用药

182/ 2、切记：“是药三分毒”

195/ 四、现代人的健康医学观

195/ 1、正视现代社会的医患关系

196/ 2、识破虚假医学广告

第八章 不生病的心理调节方式

200/ 一、补充心理营养的“维他命”

203/ 二、八种健康的情绪

206/ 三、笑一笑，健康保

208/ 四、冲破抑郁症的牢笼

210/ 五、“难得糊涂”是正道

第一章

生活方式决定健康

一、不容忽视的“生活方式病”

二、不生病的生活方式——你未来的健康银行

三、不生病的生活方式是最大的节约



生活方式,也称为生活习惯,是指人类个体或群体日常生活的常规行为,包括饮食、衣着、运动、作息、交流、嗜好等所有的生活习好。生活习惯由社会发展的客观变化、社会经济模式的性质决定,在一定的社会经济模式条件下反映民族、阶级、社会群体、个人活动重要特征系统的总和。而生活习惯的健康与否,则决定了人们能否少生病甚至不生病,决定了人们自身对于生活以及生命的重视程度。

不同的生活方式,对人类的健康会产生不同的影响。据统计,我们每天近90%的行为都是出于日常习惯,也就是说,我们所做的几乎每件事都是长期的生活习惯所支配的,是不自觉的。因此,我们也常常会陷入误区而不自知。一些表面上看似合情合理的生活方式往往隐藏着许多不为人知的弊病,这些弊病时刻危害着我们的身心健康。与此相应,“生活方式病”这一概念则伴随着各种慢性疾病患者的大量增加而出现。

设想一下,作为一个现代都市人,你的一天可能是这样度过的:早晨,你匆匆起床,简单地进行一番梳洗打扮后便马上出门,在路边拦上一辆出租车直奔公司。在车上,你开始翻阅上班要看的公司文件。经过一上午的奋战,公司的盒饭让你在极短的时间内一扫而光。下午,你又在办公桌前坐上几个小时,直到下班。至于晚餐,大多数时候则是一些应酬,推杯换盏之后你带几分醉意去歌厅或是酒吧,等到回家的时候,往往已是深夜。这往往就是一个都市白领的一天。

尽管很疲劳,可是你也许会以享有这样的生活方式为荣:因为忙碌的工作让你生活得很充实,紧张的节奏让你体会到个人价值的存在……总之,身边的一切令你对自己未来更优裕的生活充满信心。但是,当你在以这种现代社会常见的透支方式挥霍自身健康的时候,一些不良的生活习惯已在不知不觉中缠上了你,而你也沉浸在这些致命的生活方式中而不自知。对于那些因不健康的生活方式而可能导致的疾病,等到你意识到应该去看看医生的时候,可能就会太迟了。

现代快节奏的生活方式让你在享受各种便利的同时,也会毫不吝啬地将下列几种综合症馈赠给你:

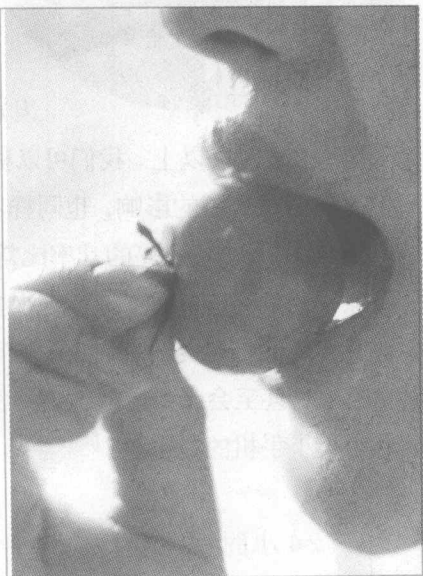
1. 果汁饮料依赖综合症

说可乐汽水等碳酸饮品不利于健康,读者也许比较容易接受,因为可乐里面

的白砂糖实在让人“饮而生畏”。健怡可乐也许好一点，但是可乐里的咖啡因对人类的神经系统有百害而无一利，而足以使人类骨骼内钙质大量流失的磷酸无论如何让我们无法安心享用它。那现代人该喝什么呢？除了平平淡淡的水，相信多数人会毫不犹豫地选择果汁。

按理说，健康的生活方式是平时多喝水、多吃水果和蔬菜，但是，时间紧张的现代人哪里有这份闲暇？超市里随手可得的果汁代替你完成这一切“营养摄取工作”——表面上，果汁不仅保留了水果原有的营养价值，而且口感也更好。但是，你也许没考虑过，果汁饮料的完美口感更多地乃是拜其中的化学添加剂所赐，倘若过量饮用，就易患上“果汁饮料依赖综合症”这种现代“生活方式病”。

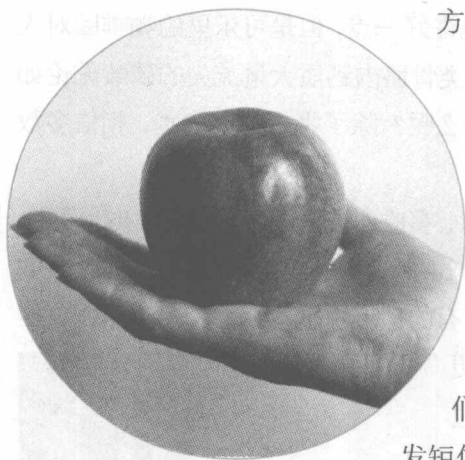
别的不说，单就果汁中形形色色的化学添加剂（包括健怡可乐中的代糖物质，如阿斯巴甜等）来说，这些化学物质对于普通消费者来说，如果没有专门的化学知识，是根本不知道它们会对人类健康造成多么可怕的危害。然而，对此一无所知的普通消费者在果汁生产商推出的诱人广告的唆使下，坦然地喝下一瓶又一瓶果味浓郁的“化学试剂”，并为之着迷不已！



2. 手机正在变成腐蚀你健康生命的“手雷”

2004年，一部反映现代人情感生活的中国电影《手机》风靡大江南北，剧中那个由知名演员葛优饰演的知名电视节目主持人用掌中的手机撒着各式各样的谎言，并最终自食其果。其中他说的一句话感人至深：“手机是个好东西，但是如果不当心，它就会变成‘手雷’！”对于这句感慨，我们从健康角度看，确实，手机正在渐渐变成腐蚀现代人健康生命的危险的“手雷”！

从上个世纪末开始，手机作为一种便捷的通讯工具开始在神州大地上普及开来，时至今日，中国的手机用户已达到惊人的5亿！而手机短信作为一种新的通讯方式也迅速风靡大江南北。短信通过仅仅十几个字就可以把自己的状况告诉对



方,而且费用也要低于电话费,于是,短信成为了人们沟通的主要方式之一。但是,近年有医疗统计数据表明,大量地通过短信与外界交流的人普遍患上了一种“现代科技文明病”——据报道,目前医学界已经发现一种特殊并发症病例,该类病患除了眼睛发炎、酸涩、容易疲劳外,还伴有拇指关节炎,颈部僵硬等症状。医生们认为,这类病患大都来自频繁使用手机收发短信的人群,其中被称为“拇指一族”的一般青少年病患占8成以上。我们可以称这一症状为“短信族症候群”。此外,手机所产生的辐射对人脑的影响,也同样不可忽视。有调查表明,每次用手机打电话超过15分钟的人,患脑癌的几率比常人高300%。

除了生理健康受损外,现在很多都市白领患上一种被称为“手机恐慌症”的心理疾病,他们只要一刻看不到自己的手机,心里就会产生一种莫名的恐慌感,坐立不宁,甚至会无缘无故地冒冷汗、对人发脾气。由此看来,现代人已经不幸地沦为小小手机的奴隶了。

3. 24小时综合症

现代都市像一台24小时不停转动的大机器,人们在享受它带来的便利的同时,也付出相应的代价。“24小时社会(24-hour society)”一词最早是在西方发达国家出现,它是由所谓的“24小时经济形态”催生出的社会形态。在大大提高社会机器运转效率的同时,24小时社会还给人们带来严重的失眠、肠胃病以及心血管疾病等慢性病。

根据国外的相关调查,约有1/4的轮班工作者或夜间工作者患有严重的失眠,或有睡眠不足爱困的困扰。睡眠不足造成的影响不仅仅是倦怠、嗜睡、烦心,更严重的是容易发生意外。更长远地看,轮班制度和慢性疾病有很大的关系。因此,专家建议,除非不得已或者工作性质等原因,一般不要熬夜或者过夜生活。专家们之所以这样规劝大众,基于一个可怕的医学事实:癌变细胞是在细胞分裂中产生的,而细胞分裂则多在睡眠中进行。熬夜使人的睡眠规律产生紊乱,影响细胞

正常分裂,从而导致细胞突变,产生癌细胞。此外,不规律熬夜比规律熬夜更糟糕,熬夜对个人的健康是一种慢性危害,尤其对那些间断性(不规律)晚睡的人而言,频繁调整生物钟对健康的危害尤其严重。

4. 慢性疲劳与肌肉饥饿综合症

对于现代的办公室白领来说,多数都要长时间的伏案工作,不是在文件就是在电脑前度过近10个小时,忙碌得甚至连抬一下头的的时间都没有,更不要说再抽出时间运动了。显然,“肌肉饥饿”已是现代人面临的一大危害。有统计数据表明,全球每年有接近200万人的死亡可归因于缺少体育活动,这就要求我们遵循“生命在于运动”的古训,即便再繁忙,也要抽出时间进行适当的体育锻炼。适当而有规律的体育锻炼可以调节人的精神状态,缓解人的疲倦感。

对于现代都市人来说,如果能坚持每天散步半小时,那么这种习惯对身体比吃任何补品都有益。人类的健康水平就像一个木桶,木桶能盛多少水,取决于最短的那块木板。无论你的饮食方式多么科学合理,无论你的心胸多么开阔,作息多么有规律,如果不愿意锻炼的话,持久的健康也会与你无缘。捷克文豪卡夫卡曾经说过,身体的懒惰是灵魂的罪恶,因此,现代人要积极地为自己制定身体锻炼计划——不要推托说自己没时间,你该不会比美国总统布什更忙吧?他可是每天都慢跑一小时的!

上面列举的这些症状,作为一个现代都市人,你身上也许或多或少都有一些,对于这些症状,你的态度也许是:平时太累,周末休息一下就好。但是,下列三个来自医学专家的建议也许将改变你的固有想法:

第一,千万不要对现在的医疗技术存有过多幻想。目前,所有的慢性疾病都缺乏有效的临床治疗手段——即使不久的将来会有,一般民众可能也享有不了。

第二,别说你还年轻。俗话说得好:人无远虑,必有近忧。这句话用在保健上也很正确。出于短视的侥幸心理,我们每个人都会对比较遥远的危险麻痹大意,正如一个加拿大的健康专家指出:你的健康取决于你愿意为自己的健康付出多大的努力。现在有这样一种说法:如果30岁时用健康换取金钱,那么到了60岁时就要用钱买健康了!关键在于,用健康换钱也许可以,但是用钱能否必然买到健康,就不一定了!如果一个人真正算得上精明,是不该冒这个风险的。

第三,培养良好而不致病的生活习惯并不是一件简单的事情。让一个人偶尔

遵循一次健康生活方式，这个要求或许不困难，最困难的是持之以恒。值得一提的是，不规律的生活方式甚至比那些表面上不健康的生活方式危害更大，这是尤其要注意的。

二、不生病的生活方式——你未来的健康银行

我们都知道，健康是我们最宝贵的财富，是我们生命中的第一桶金，也是你人生账户上的那个最前面的“1”，难以用金钱来衡量。如果没有这个“1”，那么后面再添多少个“0”，都是无意义的。健康对每个人来说，除了先天和遗传因素外，后天身体素质的增强也直接关系着健康状况的变化。因此，我们必须尽早加强对健康的生活方式的认识，尤其青年人更应重视“储蓄健康”，更好地把握明天的健康生活。

至于如何储蓄健康，方法是多种多样的，关键是如何去主动把握，而不能一味坐守、空等健康女神的降临。我们每个人一定要付诸行动，依靠自己的信心与努力获得健康生活，要像贝多芬那样努力地用自己的双手抓住健康女神。另外，既然想追求健康女神，就不能把今天的健康计划推迟到明天——明日复明日，明日何其多？我生待明日，万事成蹉跎！如果你每天都宽容地对自己说：“明早再锻炼吧！”或“明天再节食吧！”之类的话，那么你永远得不到健康女神的芳心。把握健康的生活方式，就要严格要求自己，一切从今天开始。

我们每天高达90%的行为是出于习惯的支配。可以说，几乎在每一天、所做的每一件事，都是长期的生活习惯使然。有些习惯可能已跟随你大半辈子，并且自我感觉很合理。实际上，不同的生活习惯，对健康的影响大不一样。

日常生活中，常常有一些看起来合理而实际上不科学的生活习惯，我们也把这种情况叫做生活中的误区——例如起床后先叠被后洗漱的习惯。起床后马上叠被子，看起来是讲卫生的好习惯，实际上却不然。因为睡觉时人体皮肤汗腺的新陈代谢作用，被窝里会存有皮肤排泄所产生的废气，加上汗腺水分的作用，被窝里空气会比较潮湿。如果起床后马上叠被子，会给细菌繁殖提供适宜的条件，反而不利于身体健康。所以正确的做法是，起床后，先把被子翻过来晾10分钟，然后再叠。你可以先洗漱后叠被，既节省时间又健康。

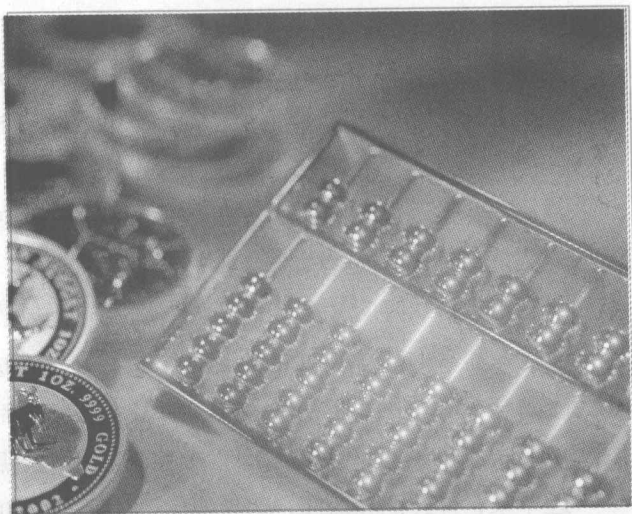
再举个例子,有的家庭在洗完碗后,喜欢用毛巾擦干,这看起来好像是好的卫生习惯。但实际上,擦碗巾不是每天都洗,上面可能已经有细菌繁殖,本来洗干净碗筷,用毛巾一擦拭,反而沾上了细菌。正确的做法是尽量让碗筷自然晾干。

还有一些老生常谈的习惯,如“饭后百步走,活到九十九”。有的人把这句话记得特别牢,吃完饭就去散步、甚至剧烈运动,结果造成胃下垂。正确的做法应该是饭后过30分钟再进行运动。

有的人多年来一直坚持勤俭节约的“好”习惯,每顿饭后都要把剩下的菜汤拌饭吃掉。殊不知,一盘菜中1/3的油和盐都在菜汤中,你在不知不觉中吃掉了过量的盐和脂肪,增加了患高血压、糖尿病等慢性病的危险性,表面上的勤俭节约却会造成将来更大的浪费,是不可取的。这些生活中的误区需要得到纠正,长期下去会增加患病的危险性,有害身体健康。

水滴石穿,好的习惯往往在不知不觉中促进我们的健康。比如,越来越多的人不再认为运动是生活的负担,把运动变成了生活和工作的一部分,放弃乘坐电梯,改为爬楼梯;晚饭后不再懒洋洋地躺在沙发上看电视,而是进行适当的运动。很多人不再只是根据自己的口味选择食物,而是能够合理搭配,平衡膳食。很多人已经意识到肥胖对身体的危害,开始控制饮食,加强运动。这些都是应该每天坚持的好习惯。

英国作家狄更斯曾说,我们得到生命的时候带有一个不可缺少的条件(指健康的身体),我们应当勇敢地捍卫它一直到最后一分钟。人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上,才能建立起来。法国科学家居里夫人则说,科学的基础是健康的身体。而以勤劳苦干著称的美国发明家爱迪生也表达过同样的意思:“健康是人生第一财富。”居里夫人和爱迪生刻苦奋斗的故事我们都不陌生,但即便如此,他们二人对健康的重要性还是有着清醒的认识,他们并





没有为了事业而舍弃健康。由此可见，保持健康，这不仅是对自己的义务，甚至也是对社会的义务。

在医学上看，健康就是没有疾病，或者说没有生理机能失调。这个定义还不是健康真正完整的定义。世界卫生组织认为，健康不仅是没有疾病或不受伤害，而且还是生理、心理和社会幸福的完好状态。

从生理上看，健康是客观的，每个人自己的叙说要和医学专业人员的评价结合。医学上评价健康主要是生理学标准，健康是一种肌体的质量，是一种身体各个系统的机能优良者的状态。

从心理上看，最初的研究集中在由于种种原因的压力引起的情绪问题。这些情绪对人的健康状况是有影响的。最常见的表现有：睡眠质量不佳，头痛，头晕，手颤抖，出虚汗，呼吸短促，神经质，以及感到剧烈心跳。研究表明，心理健康与否不仅仅是一种因素造成的，它是由多种因素造成的。从社会因素来看，无论社会压力和社会混乱，还是社会和谐和社会安定，都能影响人的心理健康。从家庭或个人来看，也有许多方面因素影响人的心理健康。

近年来，有人把高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等“中老年病”称为“生