



Health Details

细节 II

宋爱莉 ⊙ 主审
纪康宝 ⊙ 主编

决定健康

细节369 健康久久久

关心你的健康，从细节开始
关心家人健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

第一辑销量突破200000册!

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



细节

决定健康

宋爱莉 ⊙ 主审
纪康宝 ⊙ 主编

Health Details

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康Ⅱ——细节369 健康久久久 / 纪康宝主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2007

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4188-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第052459号

- 书 名 细节决定健康Ⅱ——细节369 健康久久久
主 审 宋爱莉
主 编 纪康宝
顾 问 孔令谦
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 www.qdpub.com
邮购电话 13335059110 (0532) 80998664 传真 (0532) 85814750
责任编辑 付刚
校 对 杨波
装帧设计 青岛出版设计中心·申尧
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 荣成三星印刷有限公司
出版日期 2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷
开 本 20开(889 × 1194毫米)
印 张 12.4
书 号 ISBN 978-7-5436-4188-4
定 价 18.00元
- 编校质量、盗版监督电话 (0532) 80998671
青岛版图书售出后如有发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: (0532) 80998826



前 言

我们每个人都会有以下的经历：生病时感觉好了立即停药；将小动物养在人居住的屋子里；将电冰箱当成保险箱和方便柜；认为无病就是健康，素食就会长寿；用水果代替蔬菜，饭后即吃水果以助消化；吃鸡蛋多多益善……也许这些行为你早就习惯了，或者根本不觉得这是个问题，可是专家告诉我们，生活卫生与疾病是有着密切联系的。因此，我们应该从身边的生活细节入手，抛弃那些看似正常实则极不卫生的生活习惯，这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些。

我的健康我做主，这也许是每个人的愿望。我们每个人都拥有自己的健康金钥匙，只要我们真的愿意。但这却是一件不容易的事，很多时候，我们想不到也做不到。

“聚沙成塔，集腋成裘。”关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康，全家幸福；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身，甚至于危在旦夕。

但是作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手，一遍又一遍地在有意中原谅自己，而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落，并终有一天致使我们与健康擦肩而过。

与那些必须要做的事情相比，健康细节最容易被忽略。健康像一个魔咒，如果按它所说的去做，注意健康的每一个细节，你就会得到幸福快乐；而当你不按它行事时，小心，它坏的一面就会在你的身上应验。

所以，关心健康，要关心生活的细节。

对于人类而言，健康是人类与生俱来的权利和目标。然而，疾病和生命一样古老，对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争，写满了人类历史的每一章节。健康的发展历程证明：只有人类自己才是健康的主宰者，把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的，只有自己掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。本书正是基于这一点，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的健康问题，并且每个问题

均附有一个温馨提示，从理论和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。

关注你生活中的每个细节，这个愿望即使不能完全变成现实，但一定会最接近现实。因为细节决定健康！

从今天开始，改变昔日那些损害健康的行为吧！记住，好的开始是成功的一半。不要被惰性所控制，把养成习惯的那一段日子坚持过去，追求健康便会成为生活的一部分，就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己做主的。只要你愿意！

编委会

主 审：宋爱莉

主 编：纪康宝

顾 问：孔令谦

编 委：王振华 刘建伟 刘超平 刘伟浩

宋学军 刘彩云 刘晓晖 刘连军

罗 凌 董 梅 田 晶 张 俊

石 娟 湛先霞 湛先余 曹绪莲

王玲玲 王朝祥 李琰辉 徐帮学



第一章 聪明饮食——小营养吃出大健康	22
1. 健康食谱 10 个字	23
2. 如何把剩米饭做成“营养饭”	23
3. 能生吃的蔬菜尽量别熟吃	24
4. 吃饭不要“趁热吃”	25
5. 商家如此炮制“问题水果”	25
6. 晚餐这样吃才更健康	26
7. 夜宵吃得清淡些比较好	27
8. 根据体质选茶喝	27
9. 切好的水果不宜买	28
10. 吃苹果细嚼慢咽有利杀菌	28
11. 吃出来的癌症	29
12. 慢慢咀嚼好处多	29
13. 什么时候喝汤最健康	30
14. 饭后吃什么零食最好	30
15. 这四类人吃点零食	31
16. 颜色不同，西红柿的营养比例也不同	32
17. 餐后吃水果，不可一概论	32
18. 深色蔬菜易引发光过敏	33
19. 何谓“粗茶淡饭”	33



20. 吃饱喝足也是大忌	34
21. 喝完牛奶后最好再喝一点水	34
22. 腌糖醋蒜分季节	35
23. 适合胖人吃的肉类	36
24. 吃涮羊肉最好别喝茶	36
25. 吃饭不要在桌子上垫报纸	37
26. 吃掉你的“火气”	37
27. 吃酸性食物过量是百病之源	38
28. 哪些人体质易“酸化”	39
29. 水果不能随意吃	39
30. 不同的季节，蔬菜营养也不同	40
31. 有些食品不宜吃得太新鲜	40
32. “头”类莫贪吃	41
33. 什么样的鸡蛋不能吃	42
34. 常吃茄子防病保健	43
35. 辛辣食物别吃太多	43
36. 瓜子、花生并非人人皆宜	43
37. 萝卜分段吃，营养各不同	44
38. 健康吃蟹注意六个“不”	44
39. 螃蟹高温蒸30分钟最好	45
40. 毛泽东的“养生之道”	45
41. 如何留住营养素	46
42. 吃烤红薯看烤具	47
第二章 居家保健——重视居家细节，给生活添活力	49
43. 房间这样挂窗帘可防晒	50
44. 小心窗帘中的甲醛污染	50



45. 房间颜色不宜超过三种	51
46. 不宜使用电热毯的人群	51
47. 床垫每半年要翻一次	52
48. 床如何摆放最科学	52
49. 如何盖被子最有利于睡眠	53
50. 床罩颜色影响健康	53
51. 毛巾最好3个月换1次	54
52. 晒被子的时间并非越长越好	54
53. 饮水机定期清洗有方法	55
54. 卧室不要放电器	55
55. 哪些花卉不宜放在卧室	56
56. 怎样洗冷水澡最科学	57
57. 35℃左右的温水刷牙最科学	57
58. 刷完牙后最好冲洗口腔	58
59. 洗脸勿忘洗鼻子	58
60. 小心卫生间成为家庭污染源	59
61. 便后用卫生纸不科学	59
62. 冲马桶别忘盖盖子	59
63. 洗澡也要讲方法	60
64. 洗衣粉使用不当损害健康	61
65. 哪些情况下不能用消毒液	61
66. 新衣服刚买来最好用盐水洗一洗	62
67. 哪些衣服不宜用洗衣机洗	62
68. 衣柜里的衣物穿之前一定要先晾晒	63
69. 干洗衣服不能马上穿	63
70. 临街窗台上最好养植物	64



71. 使用家用电器的6大忌讳	64
72. 如何判断室内存在污染	65
73. 冬季如何让室内不干燥	65
74. 别被“暖气”暖出病	66
75. 加湿器使用不当亦会致病	66
76. 擦桌子不要用干抹布擦	67
77. 看电视超过2小时要开窗	67
78. 爱看电视的人要多喝银耳汤	68
第三章 厨房养生——美味中的养生细节，细节中的健康美味	69
79. 青菜汤比青菜更有价值	70
80. 炒菜时勿等油锅冒烟再下菜	70
81. 熬汤怎么用水才最好	70
82. 煲汤时间越长越没营养	71
83. 肉类食品别用不粘锅烹饪	71
84. 做不同的菜要用不同的锅	71
85. 烧菜时千万不要放碱	72
86. 白开水超过三天后不宜饮用	72
87. 油炸食品越薄越有害	73
88. 如何去除蔬果的农药残留	73
89. 烧菜时不宜用白酒代替料酒	74
90. 厨房巧健身	75
91. 买速冻食品要买带包装的	75
92. 微波炉可杀死99%病菌	76
93. 西红柿熟吃比生吃营养更高	76
94. 鸡蛋怎样储存才最好	76
95. 筷子最好半年换1次	77



96. 如何做鱼味道最美	77
97. 哪些菜肴不宜放葱	78
98. 哪些食物不宜用微波炉	79
99. 食用油别总盯着一种吃	79
100. 面包不宜放冰箱里存放	80
101. 厨房中的小秘方	80
第四章 健康进补——食补与药补中的细节之道	82
102. 小儿不宜服用成人补品	83
103. 进补要先知补药性味	83
104. 虚，不可笼统地补	84
105. 吃啥不一定就能补啥	85
106. 补药并非越贵越好	85
107. 男人也能服阿胶	85
108. 煎补药选什么锅有讲究	86
109. 产后即吃老母鸡不利产妇哺乳	86
110. 孕妇进补要防胎火	87
111. 喝补酒有禁忌	87
112. 保健品不要用沸水冲	88
113. 进补不可轻信广告	88
114. 献血后如何进补	89
115. 维生素进补太多也无益	89
116. 人参应该怎样补	90
117. 对症择优而食	91
第五章 四季养生——春夏秋冬有规律，一年四季重细节	93
118. 立春饮食注意补充蛋白质	94
119. 早春当防流行病	94



120. 春季渐暖，应该吃什么 94
121. 春季养生应先养肝 95
122. 春天逛街的健康细节 95
123. 春季养生多喝蜜 96
124. 春季应该慎食海产品 97
125. 春季食补胜过药补 97
126. 春季饮食宜清淡 97
127. 春天常吃4种食物抗过敏 98
128. 春季食物的宜与忌 98
129. 春季适宜吃什么蔬菜 99
130. 春季多伸懒腰抗疲劳 99
131. 春三月要常梳头 100
132. 春天小心旧病回头 100
133. 初春吃什么可杀菌 101
134. 小暑最适合吃什么 102
135. 夏季常备防暑药 102
136. 夏天谨防日晒伤 103
137. 夏天牛奶别冰冻 103
138. 夏季防蚊有方法 104
139. 夏季如何穿拖鞋才健康 104
140. 夏季防暑食为“宝” 105
141. 夏季有“火”如何灭 106
142. 绿豆汤怎样熬营养更高 106
143. 夏天多吃醋，可防肠胃炎 107
144. 什么方法可对付夏季“空调病” 107
145. 立秋要先调脾胃再进补 108



146. 立秋要学会防“燥”	108
147. 每天多睡1小时可防秋乏	109
148. 秋季养生先养“肺”	109
149. 秋季谨防“感冒型”心肌炎	110
150. 深秋哪些部位最怕受凉	110
151. 秋冬季节如何防唇裂	111
152. 冬季止咳五道食疗佳品	111
153. 16件事情冬季要注意	112
154. 冬天，您会穿衣吗	113
155. 冬季最适合喝哪些汤	114
156. 冬天牛尾汤怎样做才好喝	115
157. 冬季泡脚要注意哪些问题	115
158. 冬季吃什么可养胃	116
159. 冬天吃蒜可预防感冒	116
160. 冬天戴手套有讲究	117
161. 冬季睡眠少穿衣	117
162. 冬季巧做腊八粥	118
第六章 细节保健——在细节中养生，让你越活越年轻	119
163. 寒头暖足胜吃药	120
164. 白头发不要随便拔	120
165. 肚子饿时别做4件事	120
166. 巧用热水能治病	121
167. 常喝大米粥有益于防感冒	121
168. 常踮脚有益养生	122
169. 泡脚水温40℃左右最好	122
170. 饮凉茶要因人而异	122

171. 虚寒体质的人不宜喝夏桑菊 123
172. 刚进屋别着急脱外衣 124
173. 饭后3小时内不宜睡觉 124
174. 热水淋浴不宜过久 124
175. 开车前先学自我救援 125
176. 开车救命工具列单 126
177. 早晨赖床易致病 126
178. 清晨起床莫忘4件事 127
179. 饮酒宜慢不宜快 127
180. 饭后叼牙签有3大危险 128
181. 绿茶枸杞不宜一起泡 128
182. 野菜不能随便吃 128
183. 勤捏手指对健康有益 129
184. 裸睡有益健康 129
185. 清晨起来不要急着开窗换气 130
186. 抽鼻子会引发心脑血管病 130
187. 体内毒素大扫除4法 131
188. 正确刷牙4原则 132
189. 哭泣不宜超过15分钟 132
190. 唱卡拉OK时这些东西不能随便吃 133
191. 下午喝茶好处多 133
192. 喝菊花茶别随便加冰糖 134
193. 饭后百步走, 营养难吸收 135
194. 疯狂购物也是病 135
195. 春游带醋有好处 136
196. 时差旅游应先调整生物钟 136





197. 预防旅途“上火”备啥药	136
198. 出差在外小心生殖器感染	137
199. 上午不宜做高负荷运动	137
200. 影响儿童健康8不宜	138
201. 小孩肚子疼未必是病	139
202. 运动鞋不宜穿太久	139
203. 不宜和宠物过分亲密	140
第七章 疾病防范与用药——小细节成就大健康	141
204. 中药应用不当是“毒药”	142
205. 用药不必一味用新药	142
206. 中药泡茶不宜常服	143
207. 服中药须注意的9个小细节	143
208. 如何辨别中药是否过期	144
209. 中药煎煮不当易坏事	145
210. 哪些中草药对性功能有保健作用	146
211. 储存药品勿用纸盒	146
212. 服药前最好不要吃水果	147
213. 药片不要掰开服	147
214. 勿拿营养药当饭吃	148
215. 抗生素可以与茶同服	148
216. 哪些药物会偷走你的营养	149
217. 钙片不能和牛奶一块喝	150
218. 中药煎煮时勿清洗	150
219. 老年人防体位性低血压	150
220. 心脑血管病急救攻略	151
221. 几大最易忽略的要命毛病	152



222. 孕妇感冒的预防与治疗	153
223. 孩子感冒要防3大险情	154
224. 感冒前后要注意的16个事项	154
225. 哪些病人应少喝啤酒	155
226. 酒后吃药须谨慎	156
227. 急救为何掐人中	156
228. 治疗感冒要不能滥用中成药	157
229. 哪些人宜补锌	158
230. 用牙刷洗擦舌背可治口臭	159
231. “腿凉”莫大意	159
232. 夜咳请您查查“虫”	160
233. 九种疾病像感冒	161
234. 打嗝不止是否有病	161
235. 眼皮跳不停，莫非有吉凶	162
236. 你的口味说出你的病	163
237. 从手上可观察出什么病	163
238. 伸颈能防颈椎病	164
239. 磨牙是何因	165
第八章 化妆美容——在细节中寻找美丽	166
240. 出差回家最好先洗头	167
241. 洗发水揉出泡沫后再使用	167
242. 选择洗发水，对症是根本	167
243. 洗脸时最好不用毛巾搓	168
244. 只用温水洗脸不可取	169
245. 痣不能轻易点	169
246. 穿耳朵眼要小心	170