

习惯 决定健康



别让不好的生活习惯毁坏了你的健康

影响你健康的111个 生活习惯

Xiguan Jueding Jiankang

Yingxiang Ni Jiankang
De 111ge Shenghuo Xiguan

康建◎主编



济南出版社

别让不好的生活习惯毁坏了你的健康

习惯 决定健康

影响你健康的 **111** 个

Xiguan Jueding Jiankang

Yingxiang Ni Jiankang

De 111ge Shenghuo Xiguan

康 建◎主编

生活习惯



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定健康:影响健康的 111 个生活习惯/康建主编.
—济南:济南出版社,2007.12

ISBN 978-7-80710-372-1

I. 习... II. 康... 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(2007)第 190061 号

责任编辑 张慧泉

出 版 济南出版社

地 址 济南市经七路 251 号(250001)

印 刷 东营市新华印刷厂

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.75

字 数 193 千字

定 价 15.00 元

如有印装质量问题,请与承印厂联系调换



自己是最好的医生,每个人都可以掌控自己的健康。事实上,很多疾病都是由于个人的不良生活和工作习惯造成的。

很多时候,我们并没有去关注我们在日常工作和生活中养成的既定的习惯到底是对还是错。比如,一些饮食细节、锻炼方法,有的是已经被广为认可的民间习俗,有的是近些年来产生的新主张,虽说看起来都有一些益处,可实际上却对人体有着不同程度和不为人知的危害,偶尔为之没有什么,但是,时间长了就会伤害身体、引发疾病,甚至危及生命。我们刻意地去追求所谓的健康时尚,拼命锻炼,吃“绿色”食品,殊不知,忽略健康细节,微小的恶习日积月累,很可能招致疾病,甚至使你命垂一线。

我们的健康不在医生手里,而是掌握在自己的手里。不管你现在身体健康,还是处于亚健康状态,或者正为疾病所折磨,但有一点必须牢记:良好的习惯可以使你身体健康,不良的生活习惯甚至会毁坏你的一生!

本书正是从生活中容易被忽视的健康细节和习惯入手,向读者科学地讲述与我们的生活密切相关而又极容易发生的各种健康问题,在每一个问题后面均附有健康小贴士,给读者最通俗、最具体的健康忠告,使读者告别有害健康的不良生活习惯,从日常生活的细节做起,真正拥有健康的人生。



- 习惯 1: 药物牙膏除牙黄
→护牙不成反伤牙/1
- 习惯 2: 一把牙刷常年使
→口腔疾病自临门/3
- 习惯 3: 饭后塞牙牙签剔
→牙齿负担挥不去/4
- 习惯 4: 牙痛一拔了之
→身体不良生病变/6
- 习惯 5: 挖鼻孔拔鼻毛
→病菌入侵大门开/8
- 习惯 6: 乱捣乱挖掏耳朵
→耳科疾病隐患多/9
- 习惯 7: 立体耳机听音乐
→听力下降很明显/11
- 习惯 8: 镊子拔胡须
→当心会感染/13
- 习惯 9: 留胡子扮酷
→谨防细菌乘虚入/14
- 习惯 10: 冬天怕冷蒙头睡
→呼吸不畅伤大脑/15
- 习惯 11: 夏天怕热露肚眠
→肠胃不爽闹“革命”/17
- 习惯 12: 失眠借助安眠药
→长期服用精神差/18
- 习惯 13: 饿着肚子睡大觉
→肠胃功能变紊乱/21
- 习惯 14: 闲眠时间睡懒觉
→精神不振情绪低/22
- 习惯 15: 锻炼全凭兴趣来
→偶尔客串反伤身/24
- 习惯 16: 运动之后忙进餐
→消化不良人易乏/26
- 习惯 17: 运动过后即饮水
→心脏压力会增大/27
- 习惯 18: 游泳之前不活动
→身体异常会发生/29
- 习惯 19: 游泳方法不恰当
→容易诱发中耳炎/31
- 习惯 20: 运动出汗治感冒
→雪上加霜病情重/32
- 习惯 21: 生病吃药不按时
→病愈时间会延长/34
- 习惯 22: 精力不够烟酒凑
→伤了身体却不知/36
- 习惯 23: 随口就把唾液吐
→污染环境更伤身/37



- 习惯 24: 开水久烧灭细菌
→有害物质易产生/39
- 习惯 25: 口渴喝饮料
→解渴不成反伤身/41
- 习惯 26: 为求长寿食素食
→体内营养闹饥荒/42
- 习惯 27: 长期不吃绿叶菜
→生理功能难正常/44
- 习惯 28: 羊肉未熟便食用
→腹泻不止人遭罪/46
- 习惯 29: 鲜虾加水果
→等于吃砒霜/48
- 习惯 30: 酸菜虽可口
→食用不慎易中毒/50
- 习惯 31: 生吃金针菇
→便血尿血易中毒/52
- 习惯 32: 豆腐餐餐有
→多吃会伤身/55
- 习惯 33: 白薯好吃又保健
→食后排气很难堪/58
- 习惯 34: 直接食用生魔芋
→味道虽好易中毒/60
- 习惯 35: 吃完螃蟹吃柿子
→胃肠不适胀肚子/62
- 习惯 36: 多吃甲鱼补身体
→食用不慎也有害/64
- 习惯 37: 腹泻吃鸡蛋
→病情会加重/66
- 习惯 38: 发烧吃鸡蛋
→“火”上加“油”/68
- 习惯 39: 钙片加牛奶
→不宜吸收反有害/70
- 习惯 40: 午餐凑合只为饱
→各种疾病上门找/72
- 习惯 41: 晚饭吃得饱
→多梦又易病/74
- 习惯 42: 孕期补营养
→过剩害胎儿/77
- 习惯 43: 早上不吃早饭
→结石、肥胖害处多/79
- 习惯 44: 药物补锌欲健体
→容易导致锌中毒/81
- 习惯 45: 补铁防贫血
→过多亦有害/84
- 习惯 46: 补硒护心肌
→小心别中毒/86
- 习惯 47: 低脂食品来减肥
→体重不减脂肪囤/88
- 习惯 48: 中秋月饼吃得多吃
→过量惹祸患/91
- 习惯 49: 早餐吃油条
→长期食用疾病生/92
- 习惯 50: 提高智力吃银杏
→没有效果反中毒/94
- 习惯 51: 山楂泡水
→降脂不成反伤胃/96
- 习惯 52: 水果代替蔬菜吃
→营养不良脂肪来/98
- 习惯 53: 酸甜水果一起吃
→腹胀难忍真受罪/100

- 习惯 54: 老人水果吃过多
→ 伤身致病理念错/101
- 习惯 55: 水果烂了削后吃
→ 致命毒素难别离/103
- 习惯 56: 食用畸形蔬果
→ 身体伤害无处躲/104
- 习惯 57: 小葱拌豆腐
→ 好吃不科学/106
- 习惯 58: 生吃鱼虾水产
→ 肝吸虫易上身/108
- 习惯 59: 方便面方便吃
→ 有损健康害无穷/109
- 习惯 60: 食盐提味吃得香
→ 食用过量惹疾病/111
- 习惯 61: 吃油只吃植物油
→ 偏食多食也有害/113
- 习惯 62: 主食越吃越精
→ 营养越来越差/115
- 习惯 63: 小火来炒菜
→ 维生素多流失/116
- 习惯 64: 偏爱甜食多吃糖
→ 身体危害实在大/118
- 习惯 65: 狼吞虎咽进食快
→ 长此以往胃病生/120
- 习惯 66: 边看书来边吃饭
→ 既损视力又伤胃/121
- 习惯 67: 吃饭姿势不注意
→ 蹲着吃饭弊端多/122
- 习惯 68: 饭后浓茶来解乏
→ 营养已损浑不知/124

- 习惯 69: 饭后吸烟成习惯
→ 危害更比平时强/125
- 习惯 70: 喝酒“一口闷”
→ 中枢神经伤最深/127
- 习惯 71: 啤酒白酒掺着喝
→ 体内酒精难排出/128
- 习惯 72: 无病喝药酒
→ 伤身易中毒/130
- 习惯 73: 常用荤菜来下酒
→ 伤肝又伤肾/131
- 习惯 74: 吃火锅喝冷饮
→ 头痛升压有危险/133
- 习惯 75: 一杯浓茶来解酒
→ 适得其反更伤肾/134
- 习惯 76: 食用脱脂奶
→ 营养不及全脂奶/136
- 习惯 77: 酸奶保健营养好
→ 饮用不慎害处多/137
- 习惯 78: 发烧饮热茶
→ 体温更上升/139
- 习惯 79: 孕妇喝茶多
→ 胎儿受影响/140
- 习惯 80: 吃饭就吃十成饱
→ 能量过剩反伤身/142
- 习惯 81: 吃肉挑肥拣瘦
→ 脂肪摄入不够/143
- 习惯 82: 零食不离口
→ 营养失调食欲差/145
- 习惯 83: 吃羊肉串过瘾
→ 过犹不及伤身体/146

- 习惯 84: 煮粥放碱粘又烂
→ 口感虽好营养丢/147
- 习惯 85: 生日蛋糕点蜡烛
→ 只顾情调损健康/149
- 习惯 86: 吃不了兜着走
→ 吃了剩菜伤身体/150
- 习惯 87: 滚烫开水冲饮料
→ 高热导致营养失/152
- 习惯 88: 饮用咖啡无禁忌
→ 心脏机能渐失调/153
- 习惯 89: 锻炼迎风跑
→ 弯腰凹胸害处大/155
- 习惯 90: 浑身大汗去冲凉
→ 冷热巨变难适应/157
- 习惯 91: 为求美丽留指甲
→ 致病病菌里面藏/158
- 习惯 92: 盲目使用化妆品
→ 美容可能成毁容/159
- 习惯 93: 留恋塑料制品
→ 导致内分泌失调/163
- 习惯 94: 卧室使用清洁剂
→ 影响睡眠精力差/165
- 习惯 95: 睡觉喜欢高枕头
→ 高枕并非无忧/167
- 习惯 96: 经痛服用止痛药
→ 只求眼前忘将来/168
- 习惯 97: 药物冲洗阴道
→ 自洁功能失掉/169
- 习惯 98: 紧身内裤长期穿
→ 容易患上睾丸癌/171
- 习惯 99: 为求“性”福用春药
→ 壮阳不成伤肝肾/172
- 习惯 100: 电脑键盘沾满灰
→ 随意触摸惹疾病/174
- 习惯 101: 电脑面前长期坐
→ 血管堵塞难错过/176
- 习惯 102: 长时间看电视
→ 电视性眼炎接踵至/177
- 习惯 103: 视力模糊配眼镜
→ 假性近视变成真/179
- 习惯 104: 异物入眼用水冲
→ 易伤角膜发炎症/181
- 习惯 105: 口香糖除口臭
→ 无效反而得蛀牙/182
- 习惯 106: 爱美常穿高跟鞋
→ 疾病生自膝关节/184
- 习惯 107: 过多使用保鲜膜
→ 小心食物被污染/185
- 习惯 108: 不注重家庭装修选材
→ 环境污染疾病来/187
- 习惯 109: 大量使用合成洗涤剂
→ 呼吸系统受累及/189
- 习惯 110: 男儿有泪不轻弹
→ 压抑自我难健康/191
- 习惯 111: 争强好胜心态差
→ 心理疾病难平和/193

习惯 1：药物牙膏除牙黄

护牙不成反伤牙

一些牙齿发黄的人，为了能使得自己的牙齿变得洁白，会使用药物牙膏。但是真能达到预期的目的吗？我们不妨来看一个事例，听听专家是怎样看待这件事情的。

生活场景

今年 25 岁的小许是一家外企职员，虽说她身材、相貌都娇好，但却有一口微微发黄的牙齿。为此，她感到十分苦恼，总是在寻找办法，想让牙齿变得像电视里面牙膏广告中的女主角一样雪白亮丽。

这天，她在超市发现了一种具有强烈洁白功能的药物牙膏。一直为自己牙齿而感到苦恼的她，就像发现了至宝一般，立即买了一支。然而，也就是在她使用了将近一个星期左右后的一天，她突然觉得牙齿非常疼痛，于是便立刻到医院进行检查。医生告诉她，她得的是牙龈炎，而罪魁祸首就是那支具有增白功能的药物牙膏。

病因探秘

生活中有些人虽长得五官端正、风度翩翩，却像小许一样满口黄牙，为此他们感到异常苦恼，千方百计令自己的牙齿美白起来。在很多时候，他们会与小许一样使用具有一些增白效果的药物牙膏。确实，这种药物牙膏在一定程度上会对牙齿的美白产生效果，但是如果不注意使用，不但不会起到护齿理牙的作用，还会对身体带来不同程度的伤害。

为什么会这样呢？我想我们有必要对牙齿发黄的原因以及药物牙膏的组成有所了解。

首先，我们来看看黄牙是怎么形成的。大抵上来说，引起牙黄主要有以下几种情况。

(1) 由于母亲怀孕期间服用四环素类药物被胎儿吸收所致。初萌牙为黄



色，牙萌出1年后，由于紫外线的作用，可逐渐变为黄褐色或灰色。所以，怀孕和儿童期服用四环素族应慎重。

(2) 在牙齿发育过程中，如饮用含氟量在1%以上的水，会出现氟斑牙，所以应严格控制饮水中氟的含量。

(3) 牙齿发育钙化阶段，由于营养不足或患了麻疹、肺炎等热性病，影响钙化，造成发育不良。

(4) 乳牙早期龋坏，乳牙根反复发炎，破坏了继承恒牙胚的发育，出现了个别牙的发育不良。

对于引起牙黄的原因有所了解后，再让我们看看市面上常见的药物牙膏的成分。一般来说药物牙膏中除含有一定的药物成分之外，还有较多的生物碱或其他刺激性较强的辛辣物，这些物质对口腔内膜有一定的损害，可引起牙龈炎、口腔炎、舌炎等炎症，严重时还会导致慢性药物中毒。另外，有一些药物牙膏中含有活性较强的染色剂，它会污染牙面，影响牙齿的美观。再者，因为牙膏中的药物有的具有刺激性异味，会让有过敏性哮喘的人感到恶心、喘咳或影响食欲。

当我们将牙齿发黄的原因以及药物牙膏的组成有了一定的了解之后，在以后选购药物牙膏时，会更加理性。

健康指南

不想任由满口的黄牙有损于自己的外在形象，那么，怎样使黄牙变白呢？下面介绍几种方法供参考。

(1) 在选用牙膏时，一定要根据自己的情况而定，最好不要通过药物牙膏去增白。即使需要，也不可长期选择，使用一段时间的牙膏后，应停用一段时间，让牙齿作适当的休整后再用。另外，尽量避免长期使用同一种类型的牙膏，这样很可能造成口腔致病菌的抗药性，应定期更换牙膏的类型。

(2) 牙齿漂白法。适用于牙齿轻微黄色的患者，采用高浓度双氧水漂擦、紫外线照射，反复数次，即可获得一定效果。漂白应由专科医生来做。

(3) 塑料薄片敷贴法。适用范围较广，可用于牙齿变黄、钙化不良、牙冠小部分缺损等。根据牙型大小制成塑料小薄片粘贴在牙面上，从而可以改

变牙齿的色泽、形态。

(4) 光敏固化法。适用于牙齿变黄，只需将变色的牙稍加处理即可，方法简单易行。

小贴士

牙齿是人体消化器官的主要组成部分，它不仅有助于清楚地讲话和发音，同时与人们的健康、发育、成长都有密切的关系。

习惯2：一把牙刷常年使

口腔疾病自临门

长期使用一把牙刷，牙刷不坏决不丢弃，是绝大多数人的生活习惯。其实，这种习惯并不科学。

生活场景

家住北京郊区的老孙头为人较为节俭，不要说别的，就连一把牙刷，他都会使得刷毛脱尽再换。他的儿子劝他，说总是使用同一把牙刷，不但对牙齿不好，还会损害健康。孙老头反驳说，自己一直以来都这样，不是好好的吗？

然而，就在今年三月份的一个清晨，孙老头起床后不久，便觉得嘴巴一阵一阵地疼痛，到医院一检查，原来是患了口腔溃疡。

病因揭秘

在现实生活中，有许多人和老孙头一样，一是由于缺乏口腔保养知识，二是因为节俭，一把牙刷虽然用了很长时间，如果没有损坏，便不忍心扔掉。但是，他们不知道牙刷用久了，在刷毛当中会隐藏多种细菌，如葡萄球菌、肺炎球菌、溶血性链球菌、白色念珠菌等。这些细菌在人的健康状况不太好时就会乘势侵入人体，造成危害，使人致病。我们所见到的一些经常感到牙齿、口腔疼痛的患者就是因为这些细菌的感染。另外，它还是让人食欲不振、



胃口不好的间接原因之一。

健康指南

由此可见，要想保持口腔健康，拥有一口亮丽坚固的牙齿，就要在牙刷的选择上多加关注。那么，怎样选择和使用牙刷保障牙齿的健康呢？

1. 选择一把好的牙刷，最好是两端圆、相对细长，并以白色尼龙为主要质地为佳。因为这种形状的牙刷既能面面俱到，又不刮嘴，而尼龙本身就具有杀菌作用，且不损伤牙齿珐琅质。

2. 牙刷要做到专人专使，不可混用，以防相互感染疾病。

3. 在有条件的情况下，牙刷应每3个月更换一次，以保持清洁。

小贴士

据国外研究表明，牙齿适宜在30~60℃口温下进行正常的新陈代谢。倘若刷牙时不讲究水温，长时间使牙齿受到骤热或骤冷的刺激，会影响牙齿的正常代谢而引发牙病，缩短牙齿的寿命。

习惯3：饭后塞牙牙签剔

牙齿负担挥不去

许多人吃完饭后，会习惯性地拿起一根牙签剔牙，虽说这样做能清除掉在牙齿缝隙间的残留食物，但是这个看似卫生的习惯，带来的坏处却不胜枚举。

生活场景

胡强的槽牙上有一个小洞，因此每次吃完饭后，他总会拿起一根牙签，将残留在牙洞里的食物挑剔出来。家人见状，便让他去看医生，把牙洞补上。胡强觉得没有这个必要，再者说他觉得饭后剔牙也很舒服。

开始的时候，胡强感觉良好，随着时间一天一天过去，他发现牙洞好像变得越来越大，在吃饭的时候，食物更容易残留在里面，并且在剔牙时，还



感到隐隐作痛。

病 因 探 秘

牙缝间残留食物，确实不怎么舒服，于是，有很多人像胡强一样，会用牙签剔除。其实这样做有很大的隐患。

首先，饭后剔牙会使牙齿的间隙不断加宽，从而引发牙齿松动。牙齿是食物消化过程的第一道关口，牙齿的咀嚼伴随唾液的分泌，能将食物中的淀粉做初步的水解而使之变为单糖，牙齿松动和易于脱落，就意味着胃肠负荷的加重和潜在的肠胃疾病的发生。

再者，饭后剔牙不当，可造成牙龈炎和牙龈脓肿，出现口臭。剔牙时，有人用火柴梗作牙签使用，火柴梗上沾染的挥发油及红磷等化学制剂不仅对牙齿造成毒害，咽入腹中还会对人体造成伤害。用其他的木棍作牙签，也是不符合卫生要求的。

其次，饭后剔牙可形成条件反射，使得这种不良的习惯延续下去。同时剔牙的动作和吐出饭菜残留物的动作，都给人以不雅观、缺乏风度之感。

所以，要解除塞牙的困扰，最好是查明原因，给予治疗。有些人是因为彼此相邻的两个牙在接触面上出现龋洞，咀嚼时食物压入龋洞中，造成塞牙；有些人是因为牙齿排列不齐，重迭拥挤，容易嵌塞食物。针对这些原因积极治疗，塞牙将会自行消失。

健 康 指 南

既然剔牙有这么多的隐患，那么如何处理残留在牙缝中的食物呢？这儿告诉你一个很好的办法，那就是养成饭后漱口的习惯，久而久之，就会改掉饭后剔牙的坏毛病了。

小 贴 士

牙齿排列不齐，参差错落，前突后缩，除遗传和先天因素外，还因不良习惯的外力影响，如：吮指、咬铅笔、咬唇或吮唇等。因此，为了进食方便、发音及美观，一定要改掉这些不良习惯。

习惯4：牙痛一拔了之

身体不良生病变

俗话说：“牙痛不是病，痛起来要人命。”牙痛是任何人都可能遭遇的经历，但并非牙痛就要一拔了之，有些人拔牙会造成身体的不良病变，轻视不得。究竟什么人不适合拔牙呢？

生活场景

有一天，小童突然间觉得牙齿十分疼痛，并且牙龈有出血症状。于是小童便来到附近的一个小牙科诊所。经过检查，医生告诉小童有颗牙齿已损坏，最好是拔掉。

想到拔牙的痛楚，小童有些犹豫，但最终还是同意了。可是万万没有想到的是，小童的牙刚拔下来，他便感到一阵钻心的疼痛，接着昏了过去。慌乱一阵后，小童被送到了就近的大医院。在值班医生的一阵忙碌下，小童才醒过来。

医生问明了情况后，告诉小童说，随便乱拔牙是很危险的。

病因探秘

像小童这样因为牙痛而一拔了之的人不在少数，大多数人可能不会像小童那样当场便昏厥过去，但虽然解决了疼痛的苦恼，却为以后的健康带来了隐患。为什么会这样说呢？

人体是一个统一的有机体，各个组织器官并非各自孤立，而是有机地彼此互相联系。例如，当牙齿发生龋病时，如治疗不及时，可以引起牙髓炎，以后发展成根尖周围炎、根周脓肿，甚至造成颌骨骨髓炎、颜面部蜂窝组织炎。这种感染病毒，经常通过血液和淋巴将细菌毒素向全身其他部位扩散，使其他组织产生变态反应。当机体抵抗力下降时，引起全身其他组织的疾病，如风湿性关节炎、风湿性心脏病、肾炎等疾病，严重影响人体健康，甚至丧失劳动能力，造成终生遗憾。可见，牙病与全身疾病有密切关系，切不可掉

以轻心。所以，保护牙齿健康不容忽视，是否应该拔牙也该由医师况定，尤其以下几种疾病的患者，拔牙更需谨慎。

1. 心脏病患者

心脏病患者若未经该科医生的认可，绝不可轻易拔牙，因为拔牙会引起暂时性菌血症，并发心力衰竭，导致生命危险，不可不防。

2. 妇科病患者

已怀孕并有早产及习惯性流产的患者，于怀孕期间不可拔牙，否则易引起流产。

3. 高血压患者

拔牙难免紧张，一紧张就会刺激血压上升，而血压突然遽增很容易引起中风。若非拔牙不可，必须先控制血压在 160/85 左右。另外，前一天必须有好的睡眠才有可能降低风险。

4. 糖尿病患者

糖尿病患者极易被感染，一旦感染，伤口不易愈合，所以，拔牙可能会造成牙床伤口长期发炎或长期渗血不止的现象。若必须拔牙时，应先注射胰岛素，将血糖控制在 150 以下，拔完后还须服用消毒剂，以防感染。

5. 血液病患者

血液病包括恶性贫血、血友病下再生障碍性贫血，这类患者若拔牙很容易引起流血不止或被感染，严重时还会有生命危险。

另外，一些急性病患者也不能拔牙，如急性肝炎、急性牙炎、急性口腔炎、大叶性肺炎等。

等到一口烂牙非拔不可的时候才去就医，为时已晚。因此，平日多注意口腔保健，并且定期检查牙齿才是上策。

健康指南

1. 养成早晚刷牙及饭后漱口的习惯，保持口腔清洁，减少食物残渣的滞留。

2. 消除一切不良刺激，如将牙垢、牙石刮除；调整咬合，防止食物嵌塞于牙间等。

3. 经常吃些稍硬的食物和含有纤维素的蔬菜，这些都有助于牙齿的自



洁，而且还能按摩牙龈，增加牙龈的角化程度，提高抗病能力。

习惯5：挖鼻孔拔鼻毛

病菌入侵大门开

挖鼻孔，或者是为了让自己的形象变得更好，动手拔掉鼻孔中的鼻毛是许多人的习惯动作，他们并不觉得这有什么不妥，其实不然，让我们来看看下面的一件事例，并听听专家的意见吧！

生活场景

小何今年刚上高一，正处在身体发育的阶段，令他感到烦恼的是生长在鼻孔中的鼻毛非常茂盛，甚至隐隐约约地能够看得见鼻毛从里面伸出。

小何觉得这样很难看，有损于自己的形象，于是，有事没事的时候，常常挖鼻孔，并且手或者是小镊子拔鼻毛。终于有一天，小何把那些难看的鼻毛拔干净了，可惜的是，没过几天，鼻子一经触碰便感到非常疼痛。他在家人的陪同下来到了医院，经检查才得知，他在拔鼻毛时，破坏了鼻毛的毛囊而引发了鼻囊炎。

病因探秘

许多人，特别是一些青少年朋友像小何一样，认为鼻毛不雅观，影响呼吸，喜欢将其拔掉。其实这是完全不正确的，所带来的后果不仅仅只是引发鼻囊炎，还会带来其他隐患。

我们都知道，鼻孔是人体进行呼吸的门户，而空气中不仅仅只是有我们人体所需要的氧气，它还含有大量我们肉眼看不到的小颗粒以及可能会引起我们身体疾病的细菌。而鼻腔表面粘膜的鼻毛和大量纤毛，就是阻挡这些小颗粒和细菌进入我们身体的卫士。为了让大家更清楚鼻毛的作用，让我们来看看空气是怎样进入鼻腔的吧！

当细微的灰尘进入鼻腔时，首先被鼻毛“挡驾”。另外鼻粘膜表面有一层

粘液，像地毯一样铺在鼻粘膜上，我们称之为“粘液毯”。被鼻毛“过滤”下来的微小灰尘及细菌被“粘液毯”粘住，再通过纤毛的摆动，将尘粒等脏物“清扫”至鼻后孔，下到咽腔，再吐出。可见鼻毛确实是鼻腔的一个“过滤器”，在保持空气清新方面立下了汗马功劳。所以，如果我们为了美观，拔掉鼻毛，无疑是为不良空气的侵入打开了一扇方便之门。

为了保证我们能呼吸到清新的空气，除了不要拔鼻毛外还要做的一点，那便是不要经常性地挖鼻孔。这不仅是因为鼻腔内的鼻毛和鼻粘膜所分泌的粘液能阻挡灰尘进入体内，对人体有保护作用。而且，鼻粘膜里血管丰富，挖鼻孔时很容易损伤粘膜内的血管而导致出血，使鼻腔感染。除此之外，常常挖鼻孔，是很不卫生的。因为人的手接触的东西很多，容易受细菌、脏物的污染，用手挖鼻孔，看起来好像是在掏出鼻孔里的脏东西，实际上是把病菌、有害物送进了鼻腔。

健康指南

为了能呼吸到清新的优质空气，我们应当加强对鼻子的保护，那么怎样做才是科学正确的呢？

1. 不要随便动手去拔鼻毛。
2. 改掉经常用手指挖鼻孔的习惯。
3. 如果鼻子感到不舒服，应当前往医院，寻找专业医生解决问题。

小贴士

正常鼻腔粘膜分泌物为粘液性，一般情况下不会自己流出，除感情冲动、伤心啼哭时，慢性炎症、某些物理或化学因素刺激可使粘液性鼻涕增多。

习惯 6：乱捣乱挖掏耳朵

耳科疾病隐患多

大多数人有喜欢用挖耳勺或其他硬物掏耳朵的习惯。他们认为这样会让