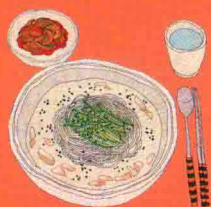
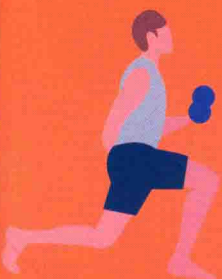


关注健康 知识

纠正生活 细节

引导健康 生活



健康常识 全知道

宋敬东
编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

健康常识

全知道

宋敬东 / 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识全知道 / 宋敬东编著. -- 天津: 天津科学技术出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5576-5812-0

I. ①健… II. ①宋… III. ①保健—基本知识 IV.
① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 259674 号

健康常识全知道

JIANKANG CHANGSHI QUANZHIDAO

责任编辑: 张 跃 刘丽燕

责任印制: 兰 毅

出 版: 天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址: 天津市西康路 35 号

邮 编: 300051

电 话: (022) 23332490

网 址: www.tjkjcs.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

开本 889 × 1 194 1/32 印张 22 字数 630 000

2018 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元

前言

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了；给新生儿包“蜡烛包”，以防止罗圈腿……在大多数中国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？正是因为大多数人都抱有这样的心理，所以才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。事实上，人们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，而且错误竟如此可怕：我们大多数人都忽略了健康常识，长年累月地生活在错误的健康常识中，任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤，毁于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命……为什么我们会犯这样那样的健康错误，由此造成身体健康水平下降甚至是患病呢？这其中的原因不外乎以下几点：或是因为疏忽，很多时候，我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题，因此也并不认为这是

一种错误；或是因为根深蒂固的传统观念所致，陷入了健康误区；而最根本的原因是缺乏正确的健康常识，也就是对健康的无知。大多数人对健康常识的了解太少，也没有去关注健康常识，长期坚持错误的、有损健康的生活习惯，最终导致健康受损甚至被病魔夺走生命，正如世界卫生组织前任总干事钟道恒博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。”反过来说，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康常识，多一些常识，少一些无知，有很多疾病都是可以避免的。

为帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，我们编撰了这本《健康常识全知道》。这是一部居家必备的生活工具书，它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点，真正做到了一册在手，健康常识全知道。书中介绍了近千个人们应该知道的健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，共包括“穿着服饰与健康”“各种食物与健康”“食物加工、存放与健康”“饮食搭配与健康”“饮食习惯与健康”“患者饮食与健康”“居住与健康”“生活习惯与健康”“营养滋补与健康”“运动、减肥与健康”“老年人保健”“性保健”“女性保健”“育儿与健康”“美容美发与健康”“娱乐休闲与健康”和“疾病防治与健康”17个方面。掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富。

健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病最有效的办法。

第一章 穿着服饰与健康

- 冬季穿衣并非越厚越好 / 2
- 冬天裹保鲜膜保暖是有害的 / 2
- 穿裙子须分季节 / 3
- 保暖内衣不宜贴身穿 / 4
- 冬天须戴帽 / 5
- 戴帽不宜过松或过紧 / 5
- 帽子应定期清洗 / 5
- 冬天随意脱帽易感冒 / 6
- 帽子不可乱戴 / 6
- 患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈 / 6
- 头发干后再戴帽 / 7
- 天热也不可少穿衣 / 7
- 游泳衣用后要洗净 / 8
- 腰带勒得太紧于健康无益 / 8
- 领带不宜打得过紧 / 9
- 把工作服穿回家易传染细菌 / 9
- 新衬衣应洗后再穿 / 10
- 衣服干洗后应晾一晾再穿 / 10
- 穿鞋袜应注意保暖 / 11
- 青春期女性不宜束胸 / 12
- 青春期女性不宜束腰 / 12
- 女性不宜穿花色内裤 / 13
- 不可长时间戴变色眼镜 / 13
- 变色眼镜并非人人皆宜 / 14
- 水晶眼镜不宜戴 / 14
- 眼镜片破了应及时换 / 15
- 乳房刚开始发育不宜戴胸罩 / 15
- 乳房充分发育后须戴胸罩 / 15
- 胸罩应选有肩带的 / 16
- 胸罩大小要适中 / 16
- 晚上睡觉应摘掉胸罩 / 17
- 用围巾捂口鼻于健康不利 / 17
- 戴手套要有讲究 / 17
- 冬天戴口罩取暖不科学 / 18

- 口罩应勤洗且不可反过来戴 / 18
- 扎耳洞应注意卫生 / 19
- 耳环应选轻巧的 / 19
- 青少年不宜扎耳洞、戴耳坠 / 20
- 夏天佩戴金属首饰不足取 / 20
- 睡觉时须摘掉项链 / 20
- 戒指不可长时间佩戴 / 21
- 不戴有放射性的首饰 / 21
- 皮肤过敏不宜戴首饰 / 22
- 戴首饰过多有损健康 / 22
- 常穿化纤织物于皮肤健康不利 / 23
- 功能内衣应慎选 / 24
- 塑身内衣不可长期穿 / 24
- 塑身内衣并非人人皆宜 / 25
- 穿塑身内衣减肥不科学 / 25
- 厚底鞋易致受伤 / 26
- 运动鞋不宜长期穿 / 26
- 洗涤剂选用不当有害健康 / 27
- 洗衣机不能杀菌 / 28
- 洗衣服最好分门别类 / 28
- 衣服久泡后更不好洗 / 29
- 洗涤剂不可过量使用 / 30
- 洗内衣不要用肥皂 / 30

第二章 各种食物与健康

- 别用菜刀削水果 / 32
- 未喷农药的水果也应洗净再吃 / 32
- 带虫眼的果蔬不安全 / 32
- 不熟的水果不宜吃 / 33
- 果蔬不能随意多吃 / 33
- 畸形果蔬不吃为好 / 34
- 吃水果后要漱口 / 35
- 吃水果要削皮 / 35
- 水果不要榨汁喝 / 35
- 水果不能代替蔬菜 / 36
- 水果不宜当正餐 / 37
- 烂水果最好扔掉 / 37
- 甜瓜不宜多吃 / 38
- 不可大量食用西瓜 / 38
- 西瓜最好现买现吃 / 39
- 打开时间过长的西瓜不宜吃 / 39
- 香蕉并非人人皆宜 / 39
- 空腹吃香蕉不足取 / 40
- 空腹吃菠萝有损胃健康 / 40
- 甘蔗不可多吃 / 41
- 荔枝不可多吃 / 41
- 吃受冻柑橘对身体不利 / 42
- 橘子不宜多吃 / 42
- 吃橘子先去橘络不科学 / 43
- 有苦味的橘子不宜食用 / 43
- 不能空腹吃橘子 / 43

- 空腹吃柿子不利于健康 / 44
- 柿子不能连皮吃 / 44
- 柿饼不宜多吃 / 44
- 吃杏过多有害健康 / 45
- 李子少吃为好 / 45
- 过量吃樱桃是有害的 / 45
- 吃桃子有讲究 / 46
- 梅子切忌生吃 / 46
- 生吃银杏损健康 / 47
- 山楂不宜多食 / 47
- 不宜空腹吃山楂 / 48
- 不宜空腹吃黑枣 / 48
- 有些蔬菜不宜生吃 / 48
- 蔬菜并非越新鲜越有营养 / 49
- 烧好的菜应及时食用 / 49
- 菜汤营养更丰富 / 50
- 腌制蔬菜不宜常吃 / 50
- 吃优质酸菜不会致癌 / 51
- 贫血患者多吃菠菜会加重贫血 / 52
- 女性不可过量吃胡萝卜 / 52
- 胡萝卜最好烹调后再食用 / 53
- 黄瓜生吃最营养 / 53
- 茄子最好连皮吃 / 53
- 老茄子不宜吃 / 54
- 土豆连皮吃易中毒 / 54
- 发芽和变青的土豆不宜吃 / 55
- 芹菜叶更有营养 / 55
- 豆芽一定要炒熟 / 56
- 吃半熟豆角、生扁豆易中毒 / 56
- 生吃荸荠不利于健康 / 56
- 菱角不宜生吃 / 57
- 吃受冻白菜易中毒 / 57
- 隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃 / 58
- 新鲜黄花菜不宜多吃 / 58
- 鲜木耳不宜食用 / 59
- 吃蘑菇要适量 / 59
- 香菜不可多吃 / 59
- 不可空腹吃西红柿 / 60
- 青西红柿食用过多易中毒 / 60
- 生吃大蒜不妥 / 60
- 女性适量吃点辣椒有好处 / 61
- 苦瓜不宜多吃 / 61
- 鱼、肉、蛋比蔬菜好的说法有失偏颇 / 62
- 劳累后不宜进补鱼、肉、蛋 / 62
- 鸡屁股不宜食用 / 63
- 适量摄入肥肉有好处 / 63
- 肉皮有很高的营养价值 / 64
- “痘猪肉”不能食用 / 65
- 瘦肉不等于低脂肪 / 65
- 皮蛋应少吃 / 65
- 皮蛋不应剥皮就吃 / 66
- 咸鱼不宜多吃 / 67
- 生食“醉虾”不卫生 / 67

- 未煮熟的螃蟹不可食用 / 68
- 死蟹不可食用 / 69
- 螃蟹并非全身都可吃 / 69
- 螃蟹并非人人皆宜 / 70
- 吃鲜海蜇不可取 / 71
- 贪吃海鲜不可取 / 71
- 海带不宜多吃 / 72
- 茶叶并非越新鲜越好 / 73
- 喝茶不宜太浓 / 74
- 久放的茶不宜喝 / 74
- 饮隔夜茶不可取 / 74
- 茶叶不宜多次冲泡 / 75
- 清晨空腹喝茶不可取 / 75
- 饮茶不宜过多 / 76
- 睡前不宜饮茶 / 76
- 茶叶不宜煮着喝 / 77
- 不宜用中草药泡茶 / 77
- 饮茶不是人人皆宜 / 78
- 并非所有患者都不宜饮茶 / 79
- 饭前饮茶有损健康 / 80
- 献血后不宜喝茶 / 80
- 嚼食未泡过的茶叶不可取 / 80
- 冷茶不能喝 / 81
- 清晨起来不宜喝盐水 / 81
- 不要等到口渴时才喝水 / 82
- 不能把医疗用水当饮用水 / 83
- 水中矿物质含量并不是越高越好 / 83
- 矿泉水不宜多喝 / 84
- 长期饮用纯净水会使营养失衡 / 85
- 开水烧的时间不宜过长 / 85
- “千滚水”不宜喝 / 86
- 灶上隔夜水不宜用来做饭 / 86
- 暖水瓶中的陈开水不宜喝 / 87
- 使用隔夜龙头水不科学 / 87
- 老化水不宜喝 / 88
- 蒸锅水不宜喝 / 88
- 没烧开的水不宜喝 / 89
- 生水不宜喝 / 89
- 晨起应多喝水 / 90
- 不可一次喝水过多 / 91
- 不能直接饮用自来水 / 92
- 不能直接饮用泉水 / 92
- 温泉水不适宜饮用 / 93
- 饮酒助“性”伤害大 / 93
- 长期以酒代饭十分有害 / 94
- 饭前饮酒不利于健康 / 95
- 饮酒时吸烟危害人体 / 95
- 夏天喝啤酒解暑不足取 / 96
- 冷冻啤酒不利于健康 / 96
- 被阳光直射过的啤酒不可饮用 / 96
- 大汗时不宜喝啤酒 / 97
- 口渴时多喝饮料不可取 / 97
- 饮料不能代替水 / 98
- 大量饮用可乐饮料对人体有害 / 98

- 饱餐后不宜喝汽水 / 99
- 长时间用嗓后喝汽水不科学 / 99
- 不可边吃饭边饮汽水 / 99
- 忌饮开盖时间过长的汽水 / 100
- 饮用果汁要限量 / 100
- 进餐时喝果汁不足取 / 101
- 吸烟时喝果汁有害健康 / 102
- 饭前饭后不可吃冷饮 / 102
- 运动后切忌马上吃冷饮 / 102
- 冷饮、热饮应分开饮用 / 103
- 食用冷饮过多不利于健康 / 103
- 喝过热的饮料对人体有害 / 104
- 汤中的渣营养更多 / 104
- 常喝“独味汤”会使营养不良 / 105
- 喝太烫的汤对健康有害 / 105
- 饭前喝汤才健康 / 106
- 鲜奶与可存放的奶营养相当 / 107
- 高钙和高浓度的牛奶往往含有添加剂 / 107
- 长期饮用脱脂奶不利于健康 / 107
- 牛奶灭菌有方法 / 108
- 空腹喝牛奶不健康 / 108
- 高加工牛奶营养低 / 109
- 喝牛奶不会使胆固醇增高 / 109
- 热奶存放于保温瓶中易变质 / 110
- 空腹喝酸奶不科学 / 110
- 酸奶不能加热喝 / 111
- 喝酸奶后要漱口 / 112
- 不要喝生豆浆或未煮透的豆浆 / 112
- 不宜空腹喝豆浆 / 112
- 适量喝咖啡对人体有益 / 113
- 新婚时不宜喝咖啡 / 114
- 吸烟时喝咖啡危害大 / 114
- 工作时喝咖啡对健康不利 / 114
- 喝过浓咖啡弊大于利 / 115
- 喝咖啡不宜放糖过多 / 115
- 煮咖啡时间不宜过长 / 116
- 过量喝咖啡有损健康 / 116
- “油渣”不可食用 / 117
- 不能只食用橄榄油 / 117
- 精炼食用油并不比一般食用油质量好 / 118
- 毛棉籽油不可食用 / 118
- 鱼油不宜多吃 / 119
- 过多吃粉丝对人体有害 / 119
- 凉吃米面食品不科学 / 120
- 常吃罐头食品易中毒 / 120
- 水果罐头分次食用不可取 / 121
- 罐头食品不新鲜的说法是片面的 / 121
- 银耳汤不可放置过夜 / 122
- 吃香肠要适量 / 122

第三章 食品加工、存放与健康

- 高温煮沸并不能消除所有病菌 /124
- 冷冻食物也有细菌 /124
- 肉类不可加工至半熟再冷冻 /125
- 不宜用热水给冻肉解冻 /125
- 腌制食物也须消毒 /126
- 先切菜再冲洗不科学 /126
- 炒菜时每次炒完都应洗锅 /127
- 用小火炒菜不可取 /127
- 爆炒并非十全十美 /128
- 油热炒菜香的说法不科学 /128
- 烹调绿叶蔬菜时不宜加醋 /129
- 做菜时放油不宜过多 /129
- 做菜时放酱油、盐不宜过早 /130
- 吃剩菜时不仅仅是回一下锅即可 /130
- 猪肝应炒至熟透再食用 /131
- 调味作料不宜多放 /132
- 鸡精和味精不能混同 /132
- 米并非加工得越白越好 /133
- 炒胡萝卜不宜放醋 /133
- 大米不宜曝晒 /133
- 不宜用热水淘米或淘洗次数过多 /134
- 用冷水下米或下饺子不足取 /134
- 不宜用冷水煮菜汤 /135
- 冲泡蜂蜜不宜用开水 /135
- 煮粥放碱不科学 /136
- 不宜用牛奶煮荷包蛋 /136
- 牛奶不宜长时间用高温煮 /136
- 煮牛奶适宜用旺火 /137
- 豆浆和牛奶不可同煮 /137
- 煮牛奶时不宜加糖 /138
- 煮鸡蛋时不宜加糖 /138
- 鸡蛋不宜煎煮太老 /138
- 用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学 /139
- 炒鸡蛋不宜放味精 /140
- 煮挂面、元宵不宜用旺火 /140
- 用水长时间泡肉不合理 /141
- 不能用冷水炖肉 /141
- 炖肉不宜一直用旺火 /141
- 炖肉时放盐和酱油不宜过早 /142
- 蒸馒头用“老面”发酵不科学 /142
- 用硫黄熏蒸馒头不健康 /143
- 用尼龙绳扎粽子有损健康 /143
- 炖鸡先放盐会破坏营养价值 /144
- 鱼不宜清蒸着吃 /144
- 虾米直接煮汤喝不妥 /144
- 炒苦瓜前应先用水焯一下 /145
- 绿叶蔬菜不宜长时间焖煮 /145
- 做饺子馅时不应挤掉菜汁 /145
- 切忌用生油拌饺子馅 /146
- 煎煮食物不宜用搪瓷制品 /146

- 用铝锅炒菜易中毒 /146
- 不可在炉火上直接烘烤食物 /147
- 不宜用铜制炊具加工蔬菜水果 /147
- 烹制蔬菜不宜用微波炉 /147
- 香菇过度浸泡不科学 /148
- 泡香菇宜用温热水 /148
- 发木耳宜用凉水 /149
- 豆芽并非发得越长越好 /149
- 海带不宜长时间浸泡 /150
- 不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒等 /150
- 不宜用金属容器盛装酸梅汤等酸性饮料 /151
- 不宜用金属容器盛装蜂蜜 /151
- 油炸食品面前止步 /152
- 烧烤食品谨慎食用 /153

第四章 饮食搭配与健康

- 啤酒不宜搭配白酒喝 /156
- 啤酒兑汽水不科学 /156
- 白酒与汽水同饮危害大 /157
- 酒后切忌喝咖啡 /157
- 葡萄酒兑雪碧不科学 /157
- 用浓茶解酒有损健康 /158
- 饮酒时不宜多吃凉粉 /159
- 吃鲜鱼时饮酒不科学 /159
- 海鲜不宜与某些水果同食 /159
- 吃海鲜时喝啤酒不利于健康 /160
- 喝啤酒时不宜吃腌熏食品 /160
- 喝酒时不宜吃高脂肪食物 /161
- 菠菜不宜和豆腐同食 /161
- 不可用豆浆冲鸡蛋 /162
- 小葱拌豆腐有损健康 /162
- 胡萝卜与酒同食危害健康 /162
- 萝卜不能与水果同吃 /163
- 胡萝卜不宜与白萝卜同食 /163
- 土豆烧牛肉不宜常吃 /164
- 鱼和咸菜不能同食 /165
- 鲤鱼与狗肉不宜同食 /165
- 狗肉不宜与大蒜同食 /165
- 虾与猪肉不宜同食 /165
- 鸡肉和兔肉不宜同食 /166
- 螃蟹不可与柿子、茶水同食 /166
- 柿子与红薯同吃有损健康 /167
- 绿茶不宜和枸杞搭配冲泡 /167
- 砂糖拌凉菜不可取 /168
- 韭菜不宜与白酒同食 /168

第五章 饮食习惯与健康

- 饮食应讲究比例 / 170
- 经常过量饱食有害健康 / 170
- 常吃方便面有害无益 / 171
- 方便面不宜久放 / 171
- 常吃碗装泡面危害大 / 172
- 常吃盒饭对健康不利 / 173
- 早餐不可只吃鸡蛋 / 173
- 不吃早餐危害大 / 174
- 牛奶加鸡蛋并非理想选择 / 174
- 早餐常吃油条不可取 / 175
- 早餐只吃干食对健康不利 / 176
- 午餐吃得过饱有损健康 / 176
- 晚餐不宜过晚 / 177
- 晚餐不宜过于丰盛 / 177
- 冰箱中的饭菜不能直接拿出来吃 / 178
- 只吃菜不吃饭不足取 / 178
- 食物不宜过热食用 / 179
- 不能饿了才吃饭 / 180
- 吃饭狼吞虎咽有损健康 / 180
- 吃饭不宜一边偏嚼 / 181
- 饭前、睡前不宜吃糖 / 181
- 吃饭时不可看书看报 / 182
- 吃饭时不可吸烟 / 182
- 蹲着吃饭不足取 / 183
- 用矮桌吃饭有损健康 / 183
- 剩米饭不宜吃 / 183
- 吃饭时不宜说笑逗闹 / 184
- 乘车、走路时不宜吃东西 / 185
- 饭后不宜马上吃水果 / 185
- 饭后不宜马上饮茶 / 186
- 饭后松裤带有危害 / 186
- 饭后立即睡觉有损健康 / 187
- 饭后不宜立即排便 / 187
- 饭后马上游泳于健康不利 / 187
- 饭后马上干活有危害 / 188
- 饭后不可立即唱卡拉 OK / 188
- 用白纸或报纸包装食物不卫生 / 189
- 生日蛋糕上插蜡烛存在健康隐患 / 189
- 鱼刺卡喉不宜喝醋 / 190
- 腌制食品不宜常吃 / 190
- 吃哈喇味食物对健康不利 / 191
- 豆制品并非多多益善 / 191
- 羹匙、筷子不宜放在饭盒里 / 192
- 烤羊肉串不宜常吃 / 192
- 只吃素食不利于健康 / 193
- 适量吃糖无损健康 / 194
- 吃糖无助于戒烟 / 194
- 糖尿病与吃糖没有直接关系 / 195
- 油腻食物易增肥的说法不科学 / 195
- 吃糖与龋齿并没有直接关系 / 196

酸性食物不宜多吃 /196

大炖菜不宜常吃 /197

荤油与植物油皆应适量 /197

不宜过多食用含胆固醇的食物 /198

第六章 患者饮食与健康

感冒初期不宜吃西瓜 /200

腹泻患者不宜多吃蔬菜 /210

感冒时多吃补品无益于病情好转 /200

肝病患者不宜饮酒 /210

发热患者不宜吃鸡蛋 /201

肝病患者不应常吃葵花子 /210

发热患者不宜吃荤腥 /201

肝病患者多吃小麦、土豆等食物

发热患者喝浓茶不科学 /201

不利于疾病恢复 /211

哮喘患者不宜吃味精 /202

肝昏迷患者切忌多吃高蛋白食物 /211

哮喘患者不可多吃盐 /202

肝炎患者吃糖会加重病情 /212

肺结核患者应慎吃鱼 /203

肝炎患者不宜吃肥肉 /212

肺病患者切忌饱食 /203

肝炎患者切忌吃羊肉 /212

胃病患者不宜喝啤酒 /203

肝炎患者不宜吃甲鱼 /213

胃病患者适量吃辣椒无妨 /204

肝炎患者不宜吃蛋黄 /213

胃病患者应慎吃大枣 /205

肝炎患者吃大蒜要限量 /214

胃及十二指肠溃疡患者应少饮茶 /205

肝炎患者吃生姜会使病情恶化 /214

肠胃溃疡患者不宜饮用咖啡等饮料 /205

肝硬化患者不宜吃粗糙食物 /214

肠胃溃疡患者不宜喝牛奶 /206

肥胖性脂肪肝患者应少吃水果 /215

肠胃溃疡患者不可吃糯米食物 /207

胆病患者应避免高脂肪食物 /216

肠胃溃疡患者应少吃粗粮 /207

胆结石患者多吃糖会加剧病情 /216

肠胃溃疡患者少食多餐弊大于利 /207

胆结石患者不宜吃过酸食物 /216

腹泻时不宜吃花生 /208

胆囊炎、胆结石患者不可吃螃蟹 /217

腹泻患者不宜吃鸡蛋 /208

冠心病患者喝咖啡、吃巧克力不

腹泻患者不宜喝牛奶 /209

利于康复 /217

腹泻患者吃大蒜会加重病情 /209

冠心病患者不宜多吃蛋黄、螃蟹 /217

腹泻患者不宜饮酒 /209

冠心病患者多吃糖于病情不利 /218

- 冠心病患者不宜多喝可乐等含咖啡因饮料 / 218
- 冠心病患者不宜饱餐 / 218
- 冠心病患者不宜多吃水果 / 219
- 冠心病患者不宜吃菜籽油 / 219
- 冠心病患者切忌吃胀气食品 / 220
- 冠心病患者应控制饮水量 / 220
- 冠心病患者吸烟会使病情恶化 / 220
- 脑血管疾病患者不可吃狗肉 / 220
- 脑血管疾病患者不宜吃鹌鹑蛋 / 221
- 心脑血管疾病患者不宜多喝茶 / 221
- 高血压患者不宜多吃盐 / 222
- 高胆固醇血症患者不宜喝鸡汤 / 222
- 尿道结石患者不宜多吃菠菜 / 223
- 尿道结石患者不宜吃糖过多 / 223
- 慢性肾病患者不宜多吃高蛋白食物 / 223
- 肾病患者不宜食用植物蛋白 / 224
- 慢性肾衰患者切忌吃哈密瓜 / 224
- 肾结石患者也应补钙 / 224
- 肾结石患者临睡前喝牛奶有害健康 / 225
- 肾炎患者应少吃鸡蛋 / 225
- 急性肾炎患者不宜吃香蕉 / 225
- 糖尿病患者不可多吃木糖醇 / 226
- 糖尿病患者不宜多吃南瓜 / 226
- 糖尿病患者不可多吃水果 / 226
- 糖尿病患者不宜饮酒 / 227
- 糖尿病患者须多喝水 / 227
- 糖尿病患者不应不吃主食 / 228
- 糖尿病患者不宜多吃盐 / 228
- 糖尿病患者不宜服用麦乳精 / 229
- 糖尿病患者不宜饮用蜂蜜 / 229
- 糖尿病患者不能只吃粗粮 / 230
- 糖尿病患者须限制植物油 / 230
- 糖尿病患者不宜多吃豆制品 / 231
- 甲亢患者多吃海带会加重病情 / 231
- 痛风患者不可大量进食高嘌呤食物 / 231
- 痛风患者不宜喝啤酒 / 232
- 痛风患者应多喝水 / 232
- 贫血患者不能吃菠菜 / 233
- 贫血患者应少喝牛奶 / 233
- 贫血患者饮茶不利于恢复 / 234
- 肥胖患者应少吃芥末 / 234
- 肥胖患者喝咖啡不科学 / 234
- 关节炎患者忌食肥肉 / 235
- 关节炎患者忌多吃海鲜 / 235
- 癫痫患者不宜多吃盐 / 235
- 癫痫患者不宜多喝水 / 236
- 癫痫患者应少吃含锌高的食物 / 236
- 骨折患者多喝骨头汤阻碍骨折愈合 / 236
- 骨折患者应少吃醋 / 237
- 骨质疏松患者吃菠菜会加重病情 / 237
- 腹部手术患者切忌饮用牛奶 / 238
- 腹部手术患者不宜喝碳酸饮料 / 238

第七章 居住与健康

- 新房不应装修完就住 / 240
- 沙发过软对健康不利 / 241
- 电视机的高度要适宜 / 241
- 卧室里放电视机不足取 / 242
- 居室早晨开窗换气不科学 / 243
- 夏天室内洒水降温会适得其反 / 243
- 居室里的花草植物并非越多越好 / 244
- 居室内摆放家具多有害健康 / 244
- 封闭阳台弊大于利 / 245
- 空气清新剂不宜经常使用 / 245
- 用鸡毛掸子打扫灰尘不利于健康 / 246
- 用塑料布铺餐桌不健康 / 247
- 追求绝对安静的环境不可取 / 247
- 不可滥用消毒剂 / 247
- 臭氧消毒不能滥用 / 248
- 杀虫剂使用不当有危害 / 249
- 地毯应定期清理 / 249
- 家用电话应经常清洗 / 250
- 抹布万能，围裙多用不可取 / 251
- 某些人群不宜睡席梦思 / 252
- 长时间吹空调有损健康 / 252
- 电风扇吹风不宜过大 / 253
- 复印机对人体有害 / 254
- 加湿器不能滥用 / 255
- 用冰箱存放所有食物不科学 / 256
- 新车不应买来就开 / 256
- 冰箱里不宜混放生熟食物 / 257
- 应注意给厨房用品消毒 / 258
- 用消毒碗柜消毒所有餐具不可取 / 258
- 用酒消毒碗筷不科学 / 259
- 熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅 / 260
- 铝锅不宜反复擦洗 / 260
- 盛菜肴不宜用铝锅 / 260
- 用塑料菜板切菜不利于健康 / 261
- 生熟食物不分菜刀和菜板易引发疾病 / 261
- 乌柏木不适宜做菜板 / 262
- 用油漆或雕刻过的竹筷不利于健康 / 262
- 用电饭锅烧水有害健康 / 262
- 常用漂亮的陶瓷餐具不健康 / 263
- 用各类花色瓷器盛作料对健康有害 / 264
- 用洗衣粉洗餐具危害大 / 264
- 切忌用卫生纸擦拭餐具 / 265
- 用毛巾擦餐具或水果不卫生 / 265
- 不可直接将清洁剂滴在餐具上 / 266

第八章 生活习惯与健康

- 人需要适时休息 / 268
- 不动不等于休息 / 268
- 娱乐要合理有度 / 269
- 睡眠并非越多越好 / 269
- 面对面睡觉不科学 / 270
- 不能等困了才睡觉 / 270
- 晚睡觉有损健康 / 271
- 睡前做好准备活动 / 272
- 夜晚睡觉不应把门窗关严 / 273
- 午睡时间不宜过长 / 273
- 午睡应注意姿势 / 274
- 蒙头睡觉不健康 / 274
- 不可吹着电风扇睡觉 / 275
- 开灯睡觉有损健康 / 276
- 开着空调睡觉危害大 / 276
- 夏天睡凉席有讲究 / 277
- 夏天光着上身睡觉易致病 / 278
- 冬天盖被不宜太厚 / 278
- 电热毯不能整晚使用 / 279
- 选床有讲究 / 279
- 夫妻同被共眠对健康不利 / 280
- “高枕”并非“无忧” / 280
- 醒后不宜立即起床 / 281
- 睡回笼觉不利于健康 / 282
- 看完电视就睡觉不健康 / 282
- 睡觉时张口呼吸有害健康 / 283
- 睡觉时不宜将手机放枕头边 / 283
- 戴着夜光表睡觉于健康不利 / 284
- 做梦对身体无害 / 284
- 睡眠时打鼾不健康 / 285
- 整夜点蚊香睡觉有损健康 / 286
- 早晨不宜长时间赖床 / 286
- 笑也要讲方式 / 287
- 并非任何人都适宜饭后散步 / 288
- 饭后吸烟不利于健康 / 288
- 吸烟并不能提神 / 289
- 用冷水洗头不足取 / 289
- 跷二郎腿对身体不好 / 290
- 使用洗面奶有讲究 / 290
- 用肥皂洗脸不足取 / 291
- 牙膏不宜用来洗脸 / 291
- 用毛巾有讲究 / 292
- 洗脸方式很重要 / 292
- 慎用公共香皂洗手 / 293
- 忌用汽油洗沾满油污的手 / 293
- 不宜用过冷、过热的水刷牙 / 294
- 饭后不应立即刷牙 / 294
- 早上刷牙并不是最好的 / 295
- 牙膏并非泡沫越多越好 / 295
- 牙膏要常换 / 296