

人一生



不可不知的 健康细节



赵广娜 编著

生活中，你可能常常久坐不动、早餐敷衍了事、吃饭过快……

你意识到这些细节对你的健康的重要性了吗

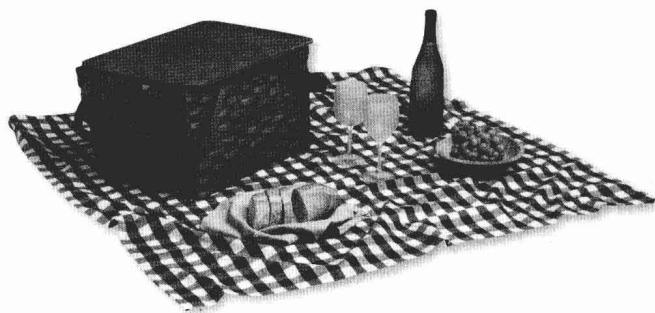
它们竟然会导致高血压、糖尿病、食道癌、亚健康……

你一生的幸福和健康可能因此而崩溃

本书详解人一生中不可不知的养生细节，让你健康一生

光明日报出版社

人一生 不可不知的 健康细节



赵广娜 编著

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

人一生不可不知的健康细节 / 赵广娜编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1883-4

I. ①人… II. ①赵… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225286号

人一生不可不知的健康细节

编 著: 赵广娜

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 易 洲

封面设计: 张 诚

责任印制: 曹 铮

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 205千字

印 张: 14

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1883-4

定 价: 27.80元

前言

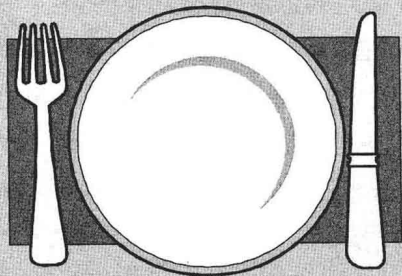
现代社会，生活节奏加快，工作压力增加，与那些“必须”要做的事情相比，生活细节最容易被忽略。而生活中的细节不只会影响人们的工作、学习效率，更对一个人的身体健康有着深远的影响。事实上，很多疾病都是因为人们不注意生活细节造成的。生活中，几乎每个人都有这样的经历：吃中药时对医生提出的忌口建议不以为然，将电冰箱当成保险柜，饭菜剩下了下一顿接着吃……也许这些行为是你生活中的一部分，你根本不认为这些习惯有任何问题，可事实却是，这些小细节正是威胁健康的隐患，而一些健康细节可能影响人的一生。“千里之堤，溃于蚁穴”，长期不注意生活细节，不健康的生活习惯便可能使人引病上身，甚至危及生命。就以生活中最常见的现象来说：大多数人都是上班坐着、回家上网坐着、上下班乘车坐着，但谁能想到每年有200多万人竟然是死于“久坐”？想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

人的一生，需要注意的健康细节有很多。就是因为忽略了健康细节，或是对健康细节一直存在着错误的认识，所以才有那么多儿童出现营养不良、肥胖、近视、龋齿、贫血以及心理问题，才有那么多年轻人过早地患上了“老年病”，才有正当壮年的人出现猝死的悲剧，才有了老年人患各种疾病的比例逐年增加的现象。“健康的生活细节是健康的银行，不良的生活细节是健康的监狱”，如果你爱自己，爱自己的身体，爱自己的生活，就应该从细节做起，在日常生活中纠正自己不良的生活和工作习惯。健康不是一蹴而就的事情，它需要一个循序渐进的过程，这就需要我们从小事做起。

本书倡导了“细节决定健康”这一理念，提出了人一生中必须注意的健康细节。这些健康细节是人们日常生活中最常见、接触

最多、同时也是最容易被忽略的，而正是这些小细节给人们的健康带来了很大威胁，甚至影响到一生的幸福。本书根据不同季节特点将这些需要关注的细节划分为4个主题：“春之歌——春季健康总动员”集中讨论了居家健康、运动健康的细节；“夏之恋——美丽夏日健康行”主要讲了健康地享受美丽、减肥、排毒应注意的细节；“秋之实——收获健康好季节”侧重讲解了养生保健以及心理健康的细节；“冬之吻——拥抱沉睡的灵魂”则重点介绍睡眠健康、防病治病、饮食健康方面的细节。另外，书中还提出了几个特殊时期——孕产期、更年期和老年期应该注意的细节，帮助人们健康地度过这些时期。本书通过科学的分析、通俗易懂的语言，帮助读者了解那些以前忽略的、与健康紧密联系的健康细节，摆脱不良的生活和工作习惯，让自己更健康。

拥有健康的体魄、远离疾病的侵袭是每个人一生中的最大愿望。只要我们关注细节，根据自己的身体状况，选择适合自己的生活方式，制订科学的健康计划，就可以减少疾病的发生，提高健康水平。健康是人生的第一大财富，是获得其他资本的前提条件，注重健康细节是拥有这份“财富”的最佳方法，为了您一生的幸福，请从这些不可不知的健康细节开始做起吧。



目录

第一编 春之歌——春季健康总动员

第一章 春季健康，始于居家细节

春季居家注意防潮	2
驱除蟑螂早春开始	3
清洗电话有害病菌	4
饮水机的健康隐患	5
电冰箱不是保险柜	7
关掉电视打开健康	8
为你家空调消消毒	10
清洗电脑消除细菌	11
洗衣服不能大杂烩	12
日光灯使用要健康	14
用微波炉要防微波	15
清除厨房健康隐患	16
儿童家具安全实用	17
硬木家具有益健康	18
少用塑料袋有利健康	20
逛超市的健康细节	21

第二章 运动健身，强壮生命之本

外出晨练不宜太早	23
根据体质选择运动	24
年龄不同运动不同	26
运动时间黄昏最佳	27
掌握科学的运动量	28
运动后的 5 大禁忌	30

后退行走有益健康	31
跳跳绳能锻炼大脑	33
爬楼梯更有益健康	34
常跳跳舞也能防病	35

第二编 夏之恋——美丽夏日健康行

第三章 美丽前沿，让靓丽无边

选择合适的防晒品	38
晒后修复补充水分	39
喝绿茶有助于防晒	40
慎用化妆品利健康	41
用盐洗出娇嫩肌肤	42
时尚美甲不利健康	43
上网女孩美容必读	44
警惕眼袋衰老信号	45
定时保养纤纤素手	46
用心呵护你的双足	48
几种情况不宜烫发	49
乱用香水有损健康	50

第四章 减肥塑身，秀出完美身材

合理饮食是减肥的首选方法	51
女性减肥关键时期	52
几种蔬菜帮你减肥	54
甩手大步走能减肥	55
骑自行车 减肥又健身	56
让你的美脸瘦下来	57
美腿也可以“造”出来	58
帮你打造完美胸部	59

雕琢玉臂的小动作	60
丰翘臀部更加迷人	62
几种方法健美腰腹	63
用小动作美背美肩	64
减肥以后保持体重	65
减肥不当当心疾病	66

第五章 全力排毒，让身体彻底轻松

你身上有没有毒素	67
日常生活排毒佳品	68
你自身的排毒机器	69
饮食误区产生毒素	70
润肠排毒消除宿便	71
养胃排毒合理膳食	72
清刷皮肤利于排毒	74
注意清除眼中毒素	74
肝脏排毒饮食调养	75
多饮水让肾脏排毒	76
营养健康排毒方案	77
耳朵同样需要排毒	78
清肺排毒常用食谱	79
天然海盐排毒佳品	79
有损健康的排毒法	80
5种健康排毒习惯	81

第三编 秋之实——收获健康好季节

第六章 养生保健，健康不再遥远

冷水洗澡秋天开始	84
牙签剔牙不利健康	85

常清洁头发利健康	86
单肩挎包害处多多	87
做好预防拒绝秃顶	88
8大因素催人早衰	89
跷二郎腿有害健康	90
少用耳机保护耳朵	91
健康地使用卫生巾	92
女性经期饮食宜忌	93
终日饱食有害健康	94
空腹饮食的12禁忌	95
青少年白发不宜拔	96

第七章 健康心理，享受美满人生

健康心理克服自私	98
健康人生摆脱忧郁	99
后悔也是心理疾病	100
自卑是衰老催化剂	101
怒大伤身 告别愤怒	102
嫉妒是心灵的毒药	103
过度的焦虑要不得	104
摒弃狭隘心存宽容	105
克服害羞增强自信	106
攀比让你远离健康	107
过度紧张不利健康	108
直面挫折保持健康	109
报复心理 自己受害	110
健康的心远离怯懦	111
神经衰弱科学治疗	112

第四编 冬之吻——拥抱沉睡的灵魂

第八章 良好睡眠，保持身心健康

改掉睡眠的坏习惯	116
睡眠时间因人而异	117
摆床细节影响健康	119
帮助你睡眠的方法	120
变换睡姿有利健康	121
选择裸睡有利健康	122
睡眠打鼾是健康的敌人	123
有梦睡眠多多益善	124
睡回笼觉不利健康	125
晚餐与睡眠的间隔宜长	126
睡得太晚有损健康	127
熬夜后要科学补觉	128
重视失眠科学治疗	129

第九章 防病治病，打造强壮身体

寒冬应防旧病复发	131
提前预防慢性咽炎	132
冬季要注意防流脑	133
雪盲症、青光眼的预防	134
冬季积极预防流感	136
寒潮要防心肌梗死	137
预防与治疗高血压	138
中年男性要保护好前列腺	140
积极预防颈椎病	142
急性心肌梗死急救	143
服中药时记得忌口	144
乱吃感冒药有隐患	145

第十章 合理饮食，吃出健康人生

适量吃鲜姜好处多	147
冬季喝汤有益健康	148
冬季吃火锅有讲究	150
严格控制盐分摄入	151
冬季进补宜吃香菇	152
多吃新鲜蔬菜水果	153
适当喝牛奶保健康	154
健康地使用调味品	156
剩饭剩菜不随便吃	157
节日不能暴饮暴食	158
油炸食品面前止步	160
烧烤食品谨慎食用	161

第五编 别样人生同样精彩

第十一章 孕产期的健康细节

夫妻最佳生育年龄	164
八九月为最佳受孕月份	165
怀孕前的准备工作	166
怎样知道已经怀孕	167
乐观精神面对孕吐	168
几种较危险的孕妇	170
孕期注意营养搭配	171
孕期提防电磁辐射	173
孕期洗澡健康细节	174
孕期性生活要适度	175

第十二章 更年期的健康细节

关注更年期综合征	177
警惕更年期抑郁症	179
更年期要预防疾病	180
更年期要当心肥胖	182
更年期要关注月经	183
更年期警惕卵巢癌	184
骨质疏松正确补钙	185
更年期女性的养生	186
更年期的夫妻生活	187
男性要适应更年期	189
男性更年期的变化	190

第十三章 老年人的健康细节

老年人的健康睡眠	191
老年警惕骨质疏松	192
老年痴呆症的预防	193
老年人防治腰腿痛	195
老年人心脏病防治	196
老年防止血脂升高	198
老年人预防糖尿病	199
老年性耳聋的调节	200
老年人宜打太极拳	202
老年人要调节情绪	203
老年人春季保健法	204
老年人夏季保健法	205
老年人秋季保健法	206
老年人冬季保健法	208

第一编

春之歌

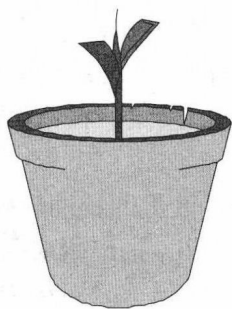


——春季健康总动员

春日融融，这是令人惊喜的美好时光，也是一年开始的季节。天气回暖，万物吐芽生发，潜伏在慵懒身躯里的灵魂已经蠢蠢欲动，等待新生的能量。

春为四时之首，是万象更新之始，也是健康生活的重要起点。春季气候乍寒乍热，应该“夜卧早起”；应适时增减衣服；要预防感冒，也要防止内伤疾病的复发。

春天是个美丽的季节，关注影响健康的细节，可以让您快乐享受明媚的春天。



第一章

春季健康，始于居家细节

居家健康离不开衣食住行，离不开居住环境。健康的身体与良好的居家环境密切相关。谁都希望有一个安静整洁、明亮宽敞、温度适宜、空气清新的居室环境。在家用电器日益增多的今天，科学健康地使用家电对我们的身体健康至关重要。

关注居家细节，为自己创造一个良好的生活环境。

春季居家注意防潮

居家健康与居住环境密切相关，如果居住环境潮气过重，就容易滋生细菌，引起各种疾病。

居家防潮，最重要的是改变室内的空气环境，避免因室内空气太潮湿而致使家居，特别是木制品、木地板受潮。利用空调改变室内空气温度是居家防潮的一个不错途径。空调不仅仅是用来调节室内气温、冬保暖夏致凉的，更可以拿来当“烘干机”，以保护衣物家具等在春天这个空气潮湿的季节不会受潮发霉。

厨房里，日常人们用来抽油烟的抽油烟机，这时也可以派上用场了。当潮气较大时，可把抽油烟机打开，抽出厨房内较为潮湿的空气，改善厨房的空气质量，不失为一个好办法。但这时厨房的窗户不要开得过大，否则可能导致倒抽，反而不利于防潮。

木制家具是防潮的重点。对于木制家具，特别是木地板，在多雨的季节，最好不要用湿布拖洗，如果拖了要擦干，并及时用空调改善室内空气环境。厨房里的橱柜，不妨给它安上几只脚，这样不但效果独特，而且能完全杜绝潮气。

浴室也是防潮的关键，防潮不好会有害身体健康。洗浴后的冷凝水蒸气应该用干布擦干净，并且要使浴室通风透气，保持空气流畅，让浴室内含较多水分的空气疏散，降低浴室内空气中水分的含量。

而书画等装饰品，也最好收藏起来，等过了潮湿季节后，再拿出来挂上，从而避免不必要的损失。

细节提醒

春季电脑养护注意事项

电脑尤其需要做好防潮工作，因为过分潮湿会使电脑内部线路发生短路，从而造成机器故障。而且在天气潮湿的时候，假如电脑没有正确接地，很容易产生机身带电现象。最好的做法就是经常开机，每天最好有1个小时，利用电脑运转产生的高温驱散水汽，令其保持干燥。对于那些使用不频繁的电脑，应该打开机箱，在内壁用双面胶贴上几包食品袋里的干燥剂，然后及时地套上防尘罩，这样就基本上可以避开水汽的干扰了。

驱除蟑螂早春开始

令人望而生厌的蟑螂，不仅“偷油”，还吃剩菜剩饭，甚至垃圾。最令人讨厌的是，蟑螂会传播给人类许多疾病，特别是肠道传染病，比如肠炎、痢疾、肝炎、伤寒、霍乱等。最新研究发现，某些癌症的发生也与蟑螂有关。

消灭蟑螂是一件很麻烦的事情。蟑螂无处不在，繁殖能力极强。夏秋是蟑螂猖獗的季节，此时很难消灭它们。所以，只有在冬春季就采取措施，才能避免蟑螂在其他季节“作乱”。

到了寒冷的冬季,蟑螂大多躲在排水管中产卵。为了防止春暖花开、气温升高后,大大小小的蟑螂从排水管再次进入厨房,对人体健康造成威胁,就应该在气候还很寒冷的早春时节,抓住有利时机消灭它们。

消灭蟑螂首先应从排水管着手。将水排空,灌入滚烫的开水把它们烫死。当然,最好的办法还是堵住排水管的两头,灌入灭蟑螂的杀虫剂,彻底消灭蟑螂。这种方法非常有效,可以杀死大部分蟑螂及虫卵,能够很好地防止蟑螂大量繁殖,危害人们的生活和健康。

细节提醒

4种办法轻松杀蟑螂

◆ 糖水瓶子捕蟑螂:用罐头瓶1~2个,放3匙糖水加开水化开,将瓶放在蟑螂活动的地方,蟑螂闻到香甜味,就会掉入罐头“陷阱”。此法用于蟑螂少时。

◆ 桐油灭蟑螂:将150克桐油熬成黏性胶体,涂在木板或纸板上,中间放上带油香味的食物作为诱饵,其他食物加盖,蟑螂一上来觅食,立即粘住。

◆ 配毒饵杀蟑螂:取硼砂、面粉各1份,糖少许,调匀做成米粒大的诱饵,蟑螂吃后即毒死。注意别让幼儿或宠物吃到。

◆ 蜂窝煤诱杀蟑螂:蟑螂喜欢在蜂窝煤里做窝产卵,因此可以买几块蜂窝煤放在一个地方,以便诱杀蟑螂。

清洗电话有害病菌

电话机易黏附流感病毒等致病微生物,最好经常消毒处理,定期用低浓度的消毒剂擦拭电话的手柄和话筒。

对于职场人员而言,每天待在办公室里的时间超过了24小时中的1/3。有调查显示,办公室里桌面的细菌数量比厕所里的细菌数量高出400倍,其中细菌最多的地方是电话、计算器和电脑键盘。所以,为了自身的健康,应定期对电话进行清洗和消毒。

上班族每天早上上班之前，先用干净的软布擦拭一遍自己电话机的机身和话筒；每隔1个月，用消毒棉清洗整个电话机；尽量避免让其他人使用自己的电话。

虽然家用电话接触的细菌相对较少，但也容易在家庭成员间造成细菌的交叉感染，对家庭成员的健康产生不利影响，所以也要定期清洁和消毒。另外，传染病人使用过的电话要严格消毒，以防病菌扩散，传染给他人。

除了固定电话外，还要注意手机卫生。手机与使用者之间接触最多，手机表面难免会沾染上油污以及人的汗液、唾液等，特别是手机的按键缝隙里，也会沉积灰尘、头屑等脏物，这其中隐藏着不少病菌，如链球菌等。由于手机不能用水或药水来清洗消毒，细菌病毒也就长期滋生于这个“温床”里，如果将手机借给他人使用，则很容易产生交叉污染，传播疾病。应注意定期用紫外线“清洗”的方法给手机消毒杀菌，手机使用者还应注意养成勤洗手的卫生习惯。

细节提醒

戴金属框眼镜更易遭到手机辐射

英国剑桥的一个权威实验室最新研究显示，戴金属框眼镜的移动电话用户，容易因为手机的辐射而导致眼睛损伤。

移动电话的辐射，能穿透手机用户的眼镜。由于金属框架是一种导电体，能使辐射更有效地投射在头、眼两个部位。因此，移动电话能够令大脑温度上升，影响脑部运作，进而损伤眼睛。报告还说，金属眼镜框可导致电磁场增强，而使用者对辐射的吸收也会增加很多。戴眼镜者应加以注意。

饮水机的健康隐患

饮水机方便、快捷，给人们的生活带来了很大的便利，可是饮水机也存在很多健康隐患。

健康饮用水应符合以下要求：不含致病菌、重金属和有害化学物质，含适