

赵广娜 廉勇◇编著

养成健康好习惯 摒弃致病坏习惯

健康生活 习惯

小全书

来自数十位中外保健专家的健康忠告：

60%的疾病是由不当生活方式导致！

搜狐读书
book.sohu.com

饮食 穿衣 家居 睡眠 工作 运动……

行为习惯决定健康

今天注意小细节，明天远离大疾病！

华夏出版社



健康中国 全民行动

健康中国行动（2019—2030）

健康生活 习惯

小全书

教育部《中小学健康教育指导纲要》指定教材

《中国居民膳食指南（2016）》指定教材

教育部
审定

教育部《中小学健康教育指导纲要》指定教材

行为习惯决定健康

今天健康小细节，明天健康大成就

1-12岁

赵广娜 廉勇 编著

健康生活 习惯

小全书

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活习惯小全书 / 赵广娜, 廉勇编著. —北京: 华夏出版社, 2012.1

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6712-4

I. ①健… II. ①赵… ②廉… III. ①生活—卫生
习惯—普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第228428号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

健康生活习惯小全书

编 著 赵广娜 廉 勇

责任编辑 黄珊珊

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6712-4

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



好习惯让你远离疾病



疾病与生命总是相互缠绕，很少有人可以平稳地度过一生而不受到疾病的侵扰。就像有人曾经说的：“疾病是人一生必经的河，而医生与药品都不是可以安全渡河的舟。”诚若如此，我们在抵御疾病的路上应该何去何从？答案其实很简单，从日常生活的点滴做起，培养健康的生活习惯，疾病自然对你望而却步。如果把对健康的保持看做一种投资，这无疑是投资最低、获益最大的方法。

今天的习惯决定10年后的健康状况——养成正确的生活习惯，使人的机体全面恢复本能，是我们克服慢性疾病、增强体质的重要途径。

很多名人就是通过保持良好的生活习惯而健康长寿的，让我们一起来回顾一下：

由于坚持养生“顺其自然”，重视食养，常进行步行、按摩、气功等锻炼，唐代“药王”孙思邈寿高101岁；

遵循着“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”的

习惯，清乾隆皇帝经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，寿高89岁，是中国封建皇帝中的长寿之最；

合理膳食，坚持锻炼，乐观豁达，勤于动脑，重视家庭之乐，是当代巨人邓小平寿高93岁的秘诀。他在75岁高龄时，健步登上了黄山，80多岁时，还能在大海中畅游一个多小时；

相反的，东晋大诗人陶渊明虽才华横溢，却因一生嗜酒而影响了后代，五个儿子智力低下，没有一个聪明成才；

2005年4月10日，由于劳累过度，著名画家陈逸飞因胃出血而辞世，享年59岁；

2007年6月23日晚，由于工作忙碌而失约当月体检，中国曲艺家协会副主席、著名相声演员侯跃文突发心脏病，在北京逝世，享年59岁；

从以上活生生的例子，我们不难得出结论：生活习惯，怎么重视都不为过。这与性别无关、与名利无关、与成功与否无关，只要你想远离疾病，享受健康人生的馈赠，好的生活方式就应该成为你的必要选择。不用找医生，不用花费太多钱，只需要一颗平常细致的心，生活的回报就将使你惊喜连连。

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，我们精心编写了此书。本书从饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、出游、性生活、防病等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

衷心祝愿本书能成为您的良师益友，伴您迎接健康幸福的生活！

第一章 饮食习惯——吃出健康远离疾病

走出亚健康迷雾/4

营养均衡，固身之本/6

一日三餐合理膳食/9

烹调习惯影响健康/13

限盐饮食才健康/20

向“垃圾食品”说“不”/22

上班族“喝对水保健康”/24

健康饮茶为身体“消消火”/27

第二章 穿着习惯——自在“包装”自在美丽

给“时髦”穿着把把脉/33

四季穿衣因时制宜/37

穿衣习惯好，疾病少侵扰/40

足下鞋袜须精心/43

第三章 家居习惯——绿色家庭消灭病菌

多吹自然风，警惕“空调病” /49

别把冰箱当成“保险箱” /51

饲养宠物须当心/53

卫生习惯不“卫生” /55

室内污染不可轻视/57

床好，身体才好/61

居室养花，当心“花招”迷惑你/64

“卫生间”卫生吗/67

居家好习惯，让病菌无孔可入/69

第四章 睡眠习惯——优质美梦赶走失眠

告别“夜猫子”生活/75

合理作息，不欠“睡债” /77

睡眠习惯，你注意过吗/81

床上，请给身体“松绑” /85

科学睡姿自然舒适/88

解决失眠有妙招/91

第五章 生活习惯——小习惯PK大麻烦

生命在于呼吸/98

起床也应多讲究/101

洗手也有大学问/103

细说洗脸/106

“心灵之窗”的保养细则/110

牙齿须善待/113

保护耳朵应精心/116

别让手机为疾病导航/120

让电视为健康让路/123

有车族，当心“久坐成疾”/125

娱乐放松须当心/129

第六章 工作习惯——快乐办公健康加分

上班路上好习惯，健康生活早开始/135

办公室也要“环保”/138

健康工作八小时/139

办公族，告别静态生活/144

停止过劳“透支生命”/147

电脑族，好好爱自己/152

办公族，动起来/156

第七章 运动习惯——合理锻炼远离疾病

受用一生的健身计划/161

纠正你的运动误区/163

运动中的“天时”与“地利”/166

跑步，将疾病甩在身后/172

科学游泳，塑造健美体形/175

我为单车狂/179

男人，运动让你更加自信/183

女人，运动让你如此美丽/187

第八章 出游习惯——快乐旅行拒绝疾病

出游警惕“病从口入”/193

良好睡眠为出行加足马力/196

预防出游常见病/198

蜜月出行，健康第一/203

自驾游，健康习惯为伴/205

出国游保健要先行/209

充分准备，尽享飞行愉悦/211

第九章 “性”福习惯——和谐真爱幸福生活

男性，别拿健康不当回事/219

女人，要对自己的身体负责/223

单身贵族的健康隐患/226

性爱不当变伤害/230

避孕勿盲目/236

走出性爱误区/239

“性”福让你更幸福/243

第十章 防病习惯——锻制健康“黄金护甲”

家庭用药谨遵医嘱/252

善待自己，从体检开始/256

好习惯对抗春季流行病/259

炎夏，你的习惯健康吗/262

“多事之秋”，这样度过/267

冬季防病要先知/271

生活习惯决定血压指数/275

拒绝脂肪肝，要靠好习惯/279

前列腺问题不可小视/284

警惕“甜蜜杀手”糖尿病/288

好习惯让你远离心脑血管疾病/292

别拿打呼噜不当回事/296

轻松应对“节后综合征” /299

抗癌进行时/301

第一章

饮食习惯—— 吃出健康远离疾病

长寿之道，在于养生；养生之道，在于饮食。

——《黄帝内经》

人和食物不仅与历史不能分开，而且都是历史的组成部分。没有人和食物，就不会有历史，也不会有人类的今天。

——[美国] 恩斯明格

饮食习惯小自测

俗话说：民以食为天。下面是由营养专家提供的一些测试题，可以帮你了解自己的饮食习惯是否健康。

1. 喜欢吃全麦面或杂粮。
2. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
3. 在每三天的食谱中，都会安排胡萝卜、西红柿。
4. 常吃大豆、豌豆或扁豆。
5. 常吃洋葱、大蒜、姜。
6. 每周都吃河鱼或海鱼。
7. 常吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子。
8. ☒ 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。
9. ☒ 不管食物营养价值如何，只要对胃口就买。
10. 喜欢吃素。
11. 为了某种目的，时常节食或严格限制饮食。
12. 喜欢用咖啡、冷饮或罐装甜饮料代替日常饮水。
13. 经常不吃早餐。
14. 西瓜、草莓喜欢挑个大的买。
15. 用餐后马上吃水果。
16. 晚餐通常是三餐中最丰盛的。
17. 吃饭不愿剩，经常吃完盘中所有的食物。
18. 常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品。
19. 经常吃方便面。

1. 喜欢吃全麦面或杂粮。
2. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
3. 在每三天的食谱中，都会安排胡萝卜、西红柿。
4. 常吃大豆、豌豆或扁豆。
5. 常吃洋葱、大蒜、姜。
6. 每周都吃河鱼或海鱼。
7. 常吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子。
8. 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。
9. 不管食物营养价值如何，只要对胃口就买。
10. 喜欢吃素。
11. 为了某种目的，时常节食或严格限制饮食。
12. 喜欢用咖啡、冷饮或罐装甜饮料代替日常饮水。
13. 经常不吃早餐。
14. 西瓜、草莓喜欢挑个大的买。
15. 用餐后马上吃水果。
16. 晚餐通常是三餐中最丰盛的。
17. 吃饭不愿剩，经常吃完盘中所有的食物。
18. 常吃咸菜以及咸鱼、腊肉等腌制食品。
19. 经常吃方便面。

20.常在农贸市场购买没有包装的豆腐和豆制品。

21.从小到现在一直偏爱某类食物。

22.菜里要是盐、味精放少了，会觉得没有味道，很难下咽。

23.炒菜时，等油冒烟了才放菜。

24.放了好几天的剩菜，只要觉得没放坏就加热后继续食用。

25.每天刷碗时都用洗洁精。

26.喜食甜食，烹炒各种菜时都喜欢放些糖。

27.经常吃刚屠宰的猪、牛、羊肉，认为其最新鲜，肉质最好。

28.喜爱吃动物内脏，如猪肝、猪大肠、羊杂碎等。

29.喜欢选购白的馒头、挂面等面食，认为颜色越白越好。

30.喜爱吃烧烤类食物，如羊肉串、烤鱿鱼等。

以上前7题选“是”得2分，选“偶尔”得1分，选“否”得0分；8至30题选“是”得0分，选“偶尔”得1分，选“否”得2分。

30分及以下：铜铁级

31~40分：白银级

41~50分：黄金级

51~60分：钻石级

走出亚健康迷雾



“每天下午工作时都没有精神，总是犯困；下班后觉得特别累，只想睡觉；晚上终于可以休息了，却睡不着，整宿地失眠……”白领小静很困惑，“为了证实自己是否患病，我还曾经到医院做全方位身体检查，结果什么毛病都没查出来！难道我也‘亚健康’了？”“亚健康状态”是一种介于健康与疾病之间的状态，也有人称之为“灰色状态”。“一多三减退”是亚健康状态的主要症状，即疲劳多、活力减退、反应能力减退和适应能力减退。亚健康表现在生理、心理、情感、思想、行为等多个方面，困倦、关节痛、失眠、情绪低落、行为失常、冷漠、孤独等均可划入亚健康范畴。

WHO的一项全球统计表明，真正健康的人仅占5%，患有疾病的人占20%，而75%的人处于亚健康状态。我国处于亚健康状态的人已超过7亿，占全国总人口的60%~70%，多发期是35~45岁，以脑力劳动者居多。

专家指出，出现如此高比例的亚健康人群与现代生活方式密切相关。现代社会竞争压力越来越大，压力过大会

使人的神经系统功能失调、内分泌紊乱，出现疲劳、食欲不振、睡眠不佳等症状。不良的生活方式如吸烟、熬夜、酗酒、不平衡膳食、运动过少等，也是造成亚健康状态的主要原因。吸毒、滥用药物等也不容忽视。此外，大气污染、各种射线、噪声、光污染、电磁波等均可引起神经系统紊乱，影响机体抗病能力和病后恢复。

那么，如何才能走出亚健康的迷雾呢？专家从日常生活的角度出发，给出了以下建议：

1. 均衡营养。维生素A 能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白。现今都市人不愿意吃猪肝，其实它含有丰富的维生素，维生素A 摄入不足，呼吸道上皮细胞就缺乏抵抗力，从而容易患病。

维生素C 缺乏时，白细胞内维生素C 含量减少，白细胞的战斗力减弱，人体也易患病。

除此之外，微量元素锌、硒、维生素B₁、B₂ 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关。所以，除了做到一日三餐全面均衡适量外，还可以补充多维元素片等。

2. 戒烟限酒。少量喝酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒则会削减人体免疫功能，必须严格限制。