

超值全彩
白金版
29.80

中国家庭必备工具书

细节决定健康 全书

小细节有大智慧 小改变得大健康

一看就懂 一学就会 一用就灵

关注健康细节，良好的习惯可以使你身体健康；忽略健康细节，微小的恶习则可以让你久病缠身。从细节入手，远离看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。

焦亮 编著

新疆人民出版社

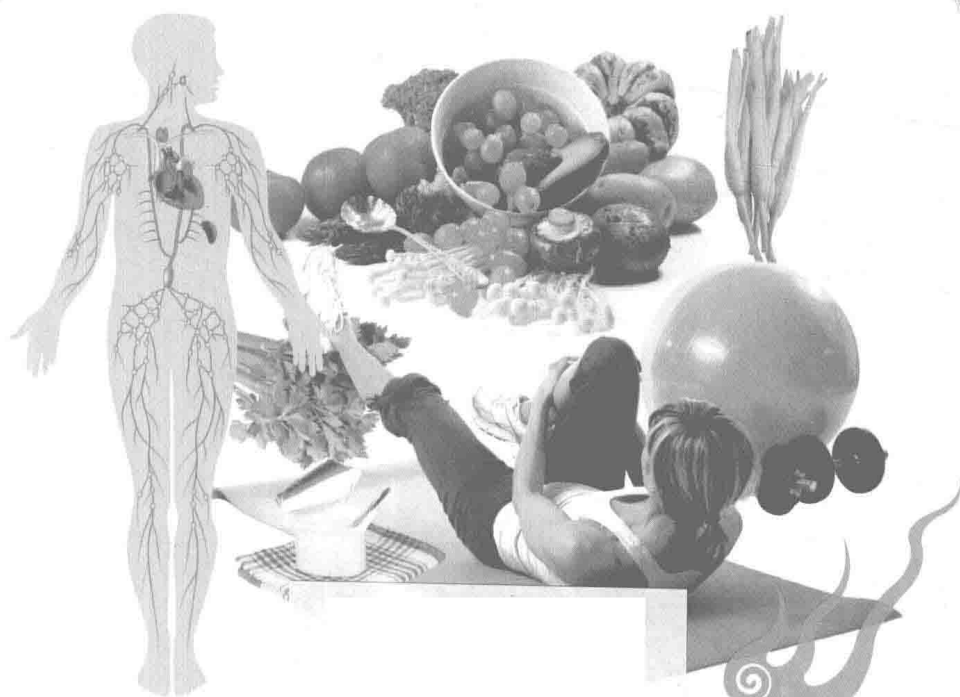
新疆科学技术出版社

一部居家必备的健康百科全书

细节决定健康

全书

焦 亮 / 编著



新疆科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康全书: 彩图白金版 / 焦亮编著. — 乌鲁木齐: 新疆科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5466-2002-2

I.①细… II.①焦… III.①保健—基本知识 IV.①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第192549号

出版发行	新疆人民出版社
	新疆科学技术出版社
地 址	乌鲁木齐市延安路255号
邮政编码	830049
电 话	(0991) 2870049 2888243
E-mail	xjkjcbhbs@sina.com
责任编辑	胡丹娜
封面设计	李艾红
图片提供	金版文化
经 销	全国新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷
开 本	720mm × 1020mm 1/16
印 张	28
字 数	530千字
定 价	29.80元



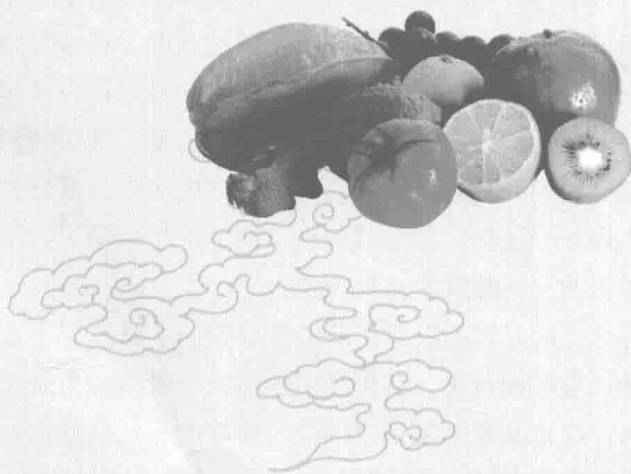
对于人们来说，真正的危害不仅仅来自疾病本身，更来自于日常生活中人们对威胁健康的生活细节的忽视，没有对决定健康的生活细节引起足够的重视。当下的很多慢性非传染性疾病，如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等，都直接或间接地跟人们不健康的生活细节有关。我们身边很多看似不起眼的生活细节，一不注意就会成为威胁健康的隐患；生活中很多固有的观念，有可能正在侵蚀着人们的健康；一些自以为是的生活方式和习惯，同样对人们的健康产生不良影响。例如，不吃早点就开始工作或者学习，殊不知这会增加中风的风险性；西瓜刚从冰箱里拿出来就准备吃，这对肠胃造成了极大损害；餐后立即吃水果，这样影响了胃对食物的吸收；起床后立即将被子叠起来，这样很容易使被子变成污染源；睡觉之前才洗澡，过高的体温往往影响人的睡眠质量；剧烈运动后大量饮水，极易导致体内严重的水和电解质失衡；病一好转马上停药，导致病情的反复……这些不良的生活习惯和对健康细节的忽视，往往容易导致人们的健康遭到很大威胁。

老子曾说：“我命在我不在天。”意指人们的生命掌握在自己手中。良好的生活习惯，可以防止生病或者减少生病，使人们保持健康。一个健康的生命体，都与细节有着密不可分的联系。细节决定健康，细节决定生命，很多被人忽视的生活小细节里都隐藏着与身体健康有关的东西。稍加注意，可能就会拥有一个强健的体格，反之，则后患无穷。从养生角度讲，养生关键是细节，核心是适度，无论吃、喝、住、行都是这样。日常生活中的健康细节，最能潜移默化地影响我们的身心。所以，从这个角度来说，良好的习惯是最好的医药，细节是最好的医生。想要健康就不能忽视生活中无处不在的细节，只有注重了生活的细节，健康才会常伴左右。

想要拥有健康的身体，就必须从日常生活的细节做起，从改变不良生活习惯做起，从合理安排膳食结构做起，从生活中的每一个健康细节做起，帮助我们预防和消除疾病。注意健康的每一个细节，良好的习惯可以使我们身体健康；不注重生活的细节，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

《细节决定健康全书》详细介绍了决定健康的1000多个生活细节，内容包括饮食细节、厨房细节、健康进补细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、心理细节、居家细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、旅游细节、孕期细节、育儿细节、女性健康细节、男性保健细节、老年保养细节、性爱细节、用药细节、疾病识别细节、防病治病细节等多个方面。本书用通俗的语言和简单明了的结构循序渐进地介绍了人们日常生活中最常见、接触最多，同时也是最容易被人们忽视的细节，让读者对生活中一些不科学的对健康有危害的细节有全面而正确的认识，同时也找到正确而科学的解决方法，认识到细节决定健康，做到即学即用，十分便捷。

我们要记住，自己是最好的医生。正如古希腊名医希波克拉底所说的：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知”。请从今天开始，从简单的细节出发，利用正确的养生智慧，培养健康的生活方式，拥有更加健康而完美的人生。





目录

第一章



饮食细节

——不生病的饮食重在细节

全麦面包是面包中的“健康明星”	002
玉米是最好的主食	002
粗茶淡饭≠粗粮+素食	003
虾皮含钙高，不宜晚餐吃	004
肝脏应和蔬菜一起吃	004
吃肉时应适量吃一点蒜	005
动物肉的哪些部位不能吃	005
偏食素油并不好	006
猪肉也有“克星”	007
适当吃些肥肉对身体有益	008
食用鲫鱼比鲤鱼更安全	008
酱油最好还是熟吃	009
鸡头、鸭头少吃为妙	010
吃香油有利于软化血管	010
芹菜叶比茎更有营养	011
香椿吃前先用开水烫	011
吃胡萝卜可改善皮肤干燥	012
贪吃荔枝当心低血糖	013
吃豆腐过量对肾脏不利	013
花生可养胃，但不是人人皆宜	014
水果早上吃更营养	015
水果不可以取代青菜	016

鳝、藕合吃更能滋养身体	017
喝水多了也会中毒	017
水果削了烂处也不能吃	018
白开水过了三天不宜饮用	019
蒸锅水含有致癌性物质，千万不能喝	019
饮用水并非越纯越好	019
全脂奶比脱脂奶更有益健康	020
啤酒温度过低易伤身	021
多饮啤酒易致癌	021
喝汤应该在饭前	022
喝汤不当易致病.....	023
有些人不宜喝鸡汤	023
酸奶饮用过量伤身体.....	024
吃汤圆要记得“原汤化原食”	025
豆浆饮用不当，也会诱发疾病	025
熬夜提神，茶比咖啡好得多	026
咖啡对女性健康伤害多.....	027
饮茶不当也会“醉人”	028
吃完烧烤可用绿茶来解毒.....	029
每顿少一口，能活九十九.....	029
饭后八不急，疾病不上门	030
不吃早餐加速衰老.....	031
适当吃辣更有助于健康	031
四种食物不适合新鲜吃.....	033
哪些食物不能生吃.....	034
吃过多蔬菜也有害.....	035
吃水果时间最好放在饭后两小时	036
吃过烫的食物隐患多	036
过食瓜子会致病.....	037
哪些食物易致癌	037
营养打折的罐头要少吃	038
油炸食品越薄越有害	039

常吃酸菜会增加患癌的风险.....	039
清晨起来先饮一杯白开水	040
一些不良的生活习惯会导致维生素流失	041

第二章



厨房细节

——健康美味源于完美厨房

不宜一起存放的食物	044
蔬菜保鲜离不开冰箱.....	044
大葱怕动不怕冻	045
大白菜这样过冬不会“老”	046
蔬菜垂直竖放，维生素损失小	047
怎样储藏萝卜不会糠	047
玉米长时间保鲜妙法	048
巧克力的储存妙法	048
韭菜、蒜黄巧保鲜	049
苹果保鲜有窍门	049
大米如何保存才不会被虫蛀	050
如何让绿豆远离小飞虫	050
豆腐怎样保存不易变质	051
如何让鱼存活得更长	051
如何延长螃蟹的“寿命”	052
面包不宜放在冰箱里	052
新茶贮存有诀窍	053
让葡萄酒更香醇的保存秘籍	053
啤酒存放要防冻.....	054
食用油贮存不要超过一年	055
好厨具帮你减少营养的流失	055
用塑料容器存放食用油的方法不可取	056
油瓶别放在灶台上	057
剩菜回锅小心中毒	057

酱油巧储存, 营养不降低	058
给剩菜覆上保鲜膜	058
从营养的角度审视日常烹调方法	059
不锈钢餐具要慎用	060
减少主食类食品营养损失的烹调技巧	061
尽量不使用铝或铝合金餐具	061
煮饭忌用生冷水	062
大米淘洗次数愈多, 营养损失也愈多	063
煮粥放碱应慎重	063
煲汤时间越长越没营养	064
热水洗猪肉会洗掉营养成分	065
怎么熬肉汤最科学合理	065
切菜应迅速且不宜过碎, 减少维生素的损失	066
花生最好“煮”着吃	066
炒豆芽加醋好处多	067
绿叶蔬菜忌焖煮	068
茶水煮饭可防四种病	068
飞火炒菜有害健康	069
每炒一道菜, 请刷一次锅	069
醋、淀粉有助减少维生素流失	070

第三章



健康进补细节

——药膳补品中的细节之道

进补不会补, 等于吃毒药	072
进补要因人而异	073
药无贵贱, 对症即行	073
秋冬进补最好先排毒	074
麝香辟秽通络, 活血散结就找它	074
生精补髓当属鹿茸	075
珍珠, 养颜防老之上品	076

钩藤平肝息风降血压	077
枸杞有神力，滋肝又补肾	078
核桃仁：补脑抗衰，镇咳平喘	079
利水健脾薏米，药食兼可用	079
柴胡疏肝解郁，阴虚火旺离不了	080
滋阴祛火非银耳莫属	081
灵芝：延年益寿，扶正固本	081
荷叶，当之无愧的养心佳品	082
人参：大补元气，固本培元	083
莲子：补脾止泻，养心安神	084
黑芝麻：滋养肝肾，抗衰美容	085
中医气血双补要方：十全大补汤	085

第四章



排毒细节

——排出身体毒素，感受久违的轻松

人体自身的七大毒素	088
毒素是致病和衰老的罪魁祸首	089
认识人体排毒系统	090
毒素大部分是我们自己“吃”下去的	091
眼睛同样需要排毒	092
排毒误区有哪些	092
如何知道自己该排毒了	093
吃得不对，小心“中毒”	093
“清腹”运动，让肠胃轻装上阵	095
自然排毒才是最好的	096
选择素食可有效排毒	097
居家简易运动，轻松排出毒素	098
“断食”排毒并不可怕	098
也给自己的心灵排排毒	100
洗肠排毒易让肠管变粗	103

排毒要保持好心情	103
排毒，别冷落了肝肾	104

第五章 睡眠细节 ——从小细节入手，提高睡眠质量

人一天睡多久最合适	106
测试：你的睡眠充足吗	107
女性睡眠过多或不足易患心脏病	108
定时觉醒是生物钟运转良好的表现	108
睡得太晚有损健康	109
双休日“补”觉只会越“补”越累	110
睡回笼觉不利于健康	110
开灯睡觉易患癌	111
睡觉最好右侧睡	111
早上醒来先赖床五分钟	112
面对面睡觉不可取	113
几种病人适宜的睡姿	113
裸睡能增强免疫力	114
睡觉时给自己松松绑	114
哪些不良睡眠习惯应避免	115
午睡也需讲究细节	116
哪些人不宜睡午觉	117
常睡软床可致畸形	117
在沙发上睡觉易伤脊柱	118
选对枕头，保证睡眠	118
睡前泡泡脚，胜过吃补药	119
在泡脚水中加入鹅卵石有助于睡眠	120
睡眠无梦要小心	121
怎样预防可怕的噩梦	121
被失眠折磨，不妨试试拔罐	122

常做安心宁神操，将睡眠一“手”掌握	124
长期失眠，不妨做做催眠操	125
勤练“45° 倒立”，让失眠退避三舍	126
美满性爱，治疗失眠的一剂良药	127
呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐	128
助眠饮食大盘点：这样吃不失眠	129

第六章



运动细节

——别让细节给运动减分

劳动不能取代运动	132
运动强度并非越大越好	132
运动时间黄昏最佳	133
运动时四种“不适”忽略不得	134
运动时，别忘了带上好心情	135
运动后不宜大量饮水和吃冷饮	135
运动后不宜吃鸡鸭鱼肉	136
运动计划要根据自身年龄来制定	137
吃饭前后不宜剧烈运动	138
偶尔运动会致使寿命缩短	139
走出误区，让运动变得更科学	140
跑步能让身体各器官“动”起来	141
久坐不动，易诱发哪些疾病	142
跑步不妨来点新花样	143
快步走比跑步更能健身	144
男性健身这样更科学	145
健身房里，女性运动要合理	146
女性如何制订健身计划	147
雾天锻炼身体有损健康	148
饭后百步走”未必适合你	148

溜达也要定时、定量、定强度.....	149
游泳健康须知.....	150
游泳疾病要小心.....	151
脚跟走路，补肾又延寿.....	152
经常练“腿劲”，老来也健康	152
跳绳能延缓衰老.....	153
打乒乓球可防近视眼.....	154
常练太极拳能治疗消化系统疾病.....	154
赤足行，激活你的“第二心脏”	155
退步走，加强对小脑的锻炼	156
骑车益处大，但要警惕“单车病”	157
拍打，让身体更放松.....	158

第七章



心理细节

——健康生活从“心”开始

现代心理健康的10条标准.....	160
最损身体健康的是心理上的痛苦	161
心情不好是致病的罪魁祸首.....	161
精神刺激易得病	163
过度紧张是健康的杀手	163
没事瞎生气，最伤免疫力.....	164
忧愁过度催人老.....	165
过于敏感妨害健康.....	166
“网络病”也是一种心理疾病.....	166
消极情绪宜疏不宜堵.....	168
乐观的人活得久.....	169
遗忘烦事是不可少的养生良药.....	170
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥.....	170
调摄七情，益寿延年.....	172
吃和喝是这样使你心情愉快的.....	173

健康人生，“棋”乐融融.....	174
九个减压小妙方.....	175

第八章



居家细节

——在细节中营造健康居家生活

充满阳光的居室更健康.....	178
住宅空气质量决定人体健康.....	178
硬木家具有益健康.....	179
如何进行家庭消毒.....	180
室温20℃左右最合适.....	180
夏天不宜在室内泼水降温.....	181
不要在室内摆放太多家具.....	182
临街窗台上最好养植物.....	182
净化空气宜选哪些植物.....	183
居室里放花，视房间而定.....	183
不要长期使用室内照明.....	184
留意家中七大卫生死角.....	185
让细菌无处藏身的居家好习惯.....	187
学会正确使用洗涤剂.....	188
如何保持卧室的卫生.....	189
床的摆放有哪些不宜.....	190
选择床垫床罩有学问.....	191
被子晒后别拍打.....	192
警惕厨房里的“烹调综合征”.....	193
厨房里的保健小常识.....	194
卫生间其实不卫生.....	195
健康，从厨房布置开始.....	196

第九章



家电细节

——别让高科技毁了自己的健康

家电勤“洗澡”可除尘降辐射.....	198
如何防范电磁炉的辐射.....	199
电脑族：靠垫一定要放在腰部.....	200
液晶显示屏更容易让眼睛疲倦.....	200
键盘污染是健康的潜在杀手.....	201
别让电脑伤害了你的脸.....	202
鼠标使用不当，“鼠标手”找上门.....	203
小心电脑躁狂症.....	204
历数冰箱的6宗“罪”.....	205
食品在冰箱里的贮存时间不要太长.....	206
冰箱要定期清洗.....	206
冰箱内食物摆放位置有讲究.....	207
勿将植物与电视机摆在一处.....	208
每天看电视不要超出3小时.....	209
不宜边吃饭边看电视.....	210
婴幼儿不宜长时间看电视.....	210
微波炉使用禁忌.....	211
空调如何侵害我们健康.....	212
怎样防止和减少“空调病”的发生.....	212
洗衣机也需清洗.....	213
如何使手机对人体的危害降至最低.....	214

第十章



美容化妆细节——日常妆容中 不可不知的小细节

每天应让肌肤喝足水.....	216
洗脸方法不当会揉出皱纹.....	216

冷水洗脸美容又保健.....	217
只涂抹真正需要的，别让肌肤“饮食过量”	218
油性皮肤经常洗不管用.....	219
男性其实也需要护肤.....	219
婴儿护肤品不适合成人.....	220
远离面霜的四个使用误区.....	221
黑头千万不能用手挤.....	222
脂肪粒——错用眼霜惹的祸.....	222
敏感肌肤者要谨慎挑选护肤品.....	223
防晒指数高无益于健康.....	224
不同肤质，保湿方法也应不一样.....	224
增白美容要防中毒.....	225
面膜别等干了再揭.....	226
果酸美容要慎之又慎.....	226
刚洗完澡后不宜立即化妆.....	227
按顺序化妆可避免皮肤松弛.....	228
痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题.....	228
战“痘”小心入误区.....	229
选购、鉴别护肤类产品要注意哪些事项.....	230
使用化妆品时有哪八忌.....	230
孕妇禁用哪些化妆品.....	232
及时清洁化妆工具，别让细菌爬上脸.....	233
洗头发还是要水洗.....	234

第十一章



穿衣细节——注意穿衣细节， 为健康多加一层保护膜

睡裤比睡裙更好.....	236
小心丁字裤.....	236
贴身衣物要勤换洗.....	237
穿露脐装，注意保护肚脐眼.....	237

女性谨防瘦身衣的危害.....	238
男性不宜穿过紧的衣裤.....	239
运动时最好不穿纯棉衣服.....	239
冬天戴棉帽胜过穿棉袄.....	240
服装的色彩会影响人的健康.....	241
冬季穿衣保暖有讲究.....	241
老年人穿衣要注意的事项.....	242
孩子穿衣应注意的事项.....	243
怎样的鞋才算理想的鞋.....	244
塑料鞋有味尽量不要买.....	244
常穿硬底皮鞋,有害脑健康.....	245
常换洗鞋袜,有效预防足癣.....	246
别把围巾当口罩用.....	246

第十二章



生活习惯细节

——小习惯,大健康

开快车易诱发疾病.....	248
饭局越多,患病机会也越多.....	248
感冒初期吃西瓜,感冒重上加重.....	249
你刷牙的方法科学吗.....	250
起床后先刷牙后喝水.....	250
这些不良习惯会损害我们的牙齿.....	251
沐浴调节身心要讲究方法.....	252
泡澡比淋浴更有利健康.....	253
呛水后不可使劲擤鼻子.....	253
洗手也有大学问.....	254
健康洗脸八步走.....	255
别让大脑长期负重.....	255
长期饱食损害大脑.....	256
太累了喝点酸梅汤.....	257