

GOOD LIFE
好生活·书架



细节决定健康 全集

每个品质家庭必备的健康生活手册

汕头大学出版社

细节决定健康全集

赵广娜◎著

XIJIE JUEDING 
JIANKANG QUANJI

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康全集 / 赵广娜著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2007.12

ISBN 978-7-81120-236-6

I. 细… II. 赵… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第181275号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

细节决定健康全集

作 者: 赵广娜

责任编辑: 胡开祥

封面设计: 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年1月第1版

印 次: 2008年1月第1次印刷

印 数: 8 000 册

定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-81120-236-6

责任技编: 程黎

责任校对: 李颖 张玉洁

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 21.5

字 数: 350 千字

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号详龙阁3004室 邮编: 510620

电话/020-22232999 传真/020-85250486

马新发行所/城邦(马新)出版集团

电话/603-90563833 传真/603-90562833 E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



阅读
改良
生活



关注健康细节，是我们获得健康和幸福的根本。世界卫生组织将“生活方式病”列为21世纪威胁人类的“头号杀手”，因为不良生活方式而引发的疾病，如高血压、心脏病、中风、癌症和呼吸道疾病等导致死亡的人数，在发达国家占总死亡人数的70%~80%，在不发达国家中也占40%~50%。很多疾病都是由个人的不良生活习惯和工作习惯造成的，这些小疏忽很可能积累成大毛病，威胁着人们的身心健康。

世界卫生组织强调：“自己的健康自己负责。”疾病可以交给医生，但是健康不能交给医生，健康还要靠自己。医生可以帮助我们解决细菌、病毒引起的毛病，也可以帮助我们割掉已坏死的身体组织，但是不能保证我们的健康。“最好的医生是自己”，正如古希腊名医希波克拉底所说：“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，”正如前世界卫生组织总干事中岛宏博士所说：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，很多健康问题往往是由生活细节引起的。想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。健康，来自对生活细节的关注。注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；而当你不注重生活的细节时，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。所以，我们需要从日常生活的每一个细节做起，选择健康的生活方式，改掉危害健康的坏习惯。

身体健康是生命之基、快乐之本、幸福之源，拥抱健康，让健康如影随形。金钱不等于财富，不生病不等于健康。健康无价，只有我们真正做好了影响健康的每一个细节，我们才能



真正拥有它。

本书从居家、饮食、排毒、美容、睡眠、心态、两性、防病治病、养生等诸多方面的细节入手，告诉人们如何更好地保持身心健康。本书内容丰富，通俗易懂，用平实的语言告诉人们保持健康的正确方法。

通过阅读此书，希望你会以革命性的眼光去看待健康问题，在最新科学知识之上，轻松地掌握健康的生活方式。你会从这里得到超乎想象的、掌握自身健康的自主能力。亲近健康、远离疾病，是我们的共同目标。

请将这本书放在你触手可及的地方，在任何你想起来的时候翻开它，感受并记住其中的点滴细节，并用在生活中任何需要的时刻，使之成为一种习惯，久而久之，这些看起来平凡又实在的小方法，会渐渐融入你的生活中，不可或缺。

目录



Contents

第一章 家居里的健康密码

- 清晨开窗等于引毒进屋 / 2
- 芳香剂少用为好 / 2
- 通风消毒比熏醋好 / 3
- 把鱼缸请出卧室 / 4
- 室温多少度最不易感冒 / 4
- 室内五颜六色危害大 / 5
- 室内泼水降温使不得 / 6
- 月晒一次枕芯才健康 / 7
- 床垫半年“翻翻身” / 7
- 马桶要及时清洗 / 8
- 床罩颜色影响健康 / 9
- 卧室里少放家电 / 10
- 临街窗台上最好养植物 / 10
- 日光灯下看电视易伤眼 / 11
- 不让静电危害你 / 12

第二章 营养中的学问

- 玉米才是最好的主食 / 14
- 吃些肥肉未必不好 / 14
- 芹菜叶比茎更有营养 / 15
- 吃蔬菜过量也有害 / 16
- 吃苹果皮有助于抗癌 / 17
- 爱吃甜食者更易患癌症 / 17
- 不吃早餐容易变老 / 18

- 晚餐不宜吃虾皮 / 19
- 吃肝脏最好搭着蔬菜 / 20
- 偏食素油并不好 / 20
- 剩菜回锅小心中毒 / 21
- 猪肉也有“克星” / 22
- 食物生吃害处多 / 23
- 过食瓜子也会致病 / 24
- 饭后别急着吃水果 / 24
- 别把癌症吃进来 / 25
- 贪吃荔枝当心低血糖 / 26
- 每天吃蒜10克可防癌 / 27
- 多喝水可防前列腺炎 / 27
- 喝水多了也会中毒 / 28
- 全脂奶比脱脂奶更有益健康 / 29
- 多饮啤酒易致癌 / 30
- 啤酒温度过低易伤身 / 30
- 清晨喝水有学问 / 31
- 喝汤不当导致疾病 / 32
- 鸡汤虽美，有人不宜 / 33
- 酸奶饮用过量伤身体 / 34
- 喝豆浆也有讲究 / 34
- 饮茶不当也会“醉人” / 35
- 男人少喝牛奶以保前列腺 / 36
- 女性应少喝咖啡 / 37
- 喝大米粥不易感冒 / 38

Contents



目录

第三章 厨房里的养生秘诀

- 炒菜用铝锅，损害脑神经 / 40
- 茶水煮饭可防病 / 40
- 花生最好“煮”着吃 / 41
- 飞火炒菜有害健康 / 42
- 碘盐“炸锅”害处多 / 43
- 热水洗猪肉使不得 / 43
- 做菜放调料有学问 / 44
- 炒豆芽加醋好处多 / 45
- 油盐酱醋何时放更健康 / 45
- 绿叶蔬菜忌焖煮 / 46
- 味精也不能随便放 / 47
- 酱油熟吃才健康 / 48
- 不锈钢餐具要慎用 / 49
- 生肉解冻莫用水泡 / 49
- 别把面包放在冰箱里 / 50
- 厨房中的“保钙”技巧 / 51
- 当心油烟熏出肺癌 / 52
- 油瓶别放灶台上 / 53
- 煲汤时间越长越没营养 / 53
- 油炸食品越薄越有害 / 54

第四章 运动是健康的真正支点

- 劳动不能取代运动 / 56
- 运动时间黄昏最佳 / 56
- 运动前别吃巧克力 / 57
- 快步走比跑步更能健身 / 58
- 吃饭前后不宜剧烈运动 / 59
- 运动后不宜吃鸡鸭鱼肉 / 59
- 室外运动最好用鼻腔呼吸 / 60
- 跑步一定要穿跑步鞋 / 61
- 游泳每次别超过45分钟 / 61
- 溜达也要定时、定量、定强度 / 62
- 脚跟走路可延寿 / 63
- 餐前快步走可降血脂 / 63
- 运动时四种“不适”会要你的命 / 64
- 偶尔剧烈运动会缩短寿命 / 65
- 运动时需要好心情 / 66
- “饭后百步走”未必适合你 / 66
- 女性运动不当可引发妇科病 / 67

第五章 睡眠是健康人生的基石

- 右侧睡姿最健康 / 70
- 午睡也需讲究细节 / 70
- 裸睡，享受归真的健康 / 71
- 开灯睡觉易患癌 / 72
- 睡前五件事不能免 / 72

目录



Contents

面对面睡觉不可取 / 73
晨醒赖床五分钟 / 74
女性睡眠过多或不足易患心脏病 / 74
睡懒觉会降低免疫力 / 75
“南北方向”睡得好 / 75
失眠之后勿补觉 / 76
定时觉醒健康来 / 77
常睡软床可致畸形 / 77
睡回笼觉不利于健康 / 78
床上请给自己松绑 / 79

第六章 穿衣也要讲科学

纯棉内裤未必好 / 82
围巾不能当口罩用 / 82
贴身衣物要常换 / 83
穿红色衣服益健康 / 84
穿袜子也要讲科学 / 84
衣服保暖不在厚 / 85
高跟鞋也不是人人都能穿的 / 86
穿硬底皮鞋，小心脑损伤 / 86
尖头皮鞋好看不好穿 / 87
情绪低落时更要注意着装 / 88
穿塑料凉鞋要三忌 / 89
穿露脐装要保护肚脐眼 / 90
别在家中穿工作服 / 91

第七章 好心态要保持

不良情绪会诱发癌症 / 94
怕老反而更容易老 / 94
狭隘心理是疾病的根源 / 95
愤怒可能会让人送命 / 96
过度紧张是健康的杀手 / 97
过于敏感有碍健康 / 98
每天笑15分钟对心脏有益 / 99
乐观的人更长寿 / 99
淡泊是心理养生的免疫剂 / 100
宽容是不生病的良方 / 101
情极百病生，情舒百病除 / 102
遗忘烦事是养生的良药 / 103
善良可提高抗病力 / 104

第八章 如何才能“美”到老

美白牙膏只适合抽烟人群 / 106
冷水洗脸更健美 / 106
防晒指数高无益于健康 / 107
每天让肌肤喝足水 / 108
化妆按顺序以避免皮肤松弛 / 108
常喷发胶危害大 / 109
油性皮肤不能经常洗 / 110
护发素要彻底冲净 / 111
防晒霜正确涂抹才有效 / 111



仰卧可以减少皱纹 / 112
精华素不宜过频使用 / 113
泡沫丰富的洗面奶未必好 / 113
战“痘”小心入歧途 / 114
眼霜使用不当反有副作用 / 115
养颜不可滥用维生素E / 116
香水不宜直接洒在皮肤上 / 117

第九章 “性”福是健康幸福的前提

性生活不合时宜危害大 / 120
长期禁欲，阴茎功能会退化 / 121
纵欲易患前列腺炎 / 121
体外射精易伤身 / 122
性爱频繁女性肾脏易感染 / 123
饮酒助“性”不可取 / 124
多吃关爱“性”福的食物 / 124
忽略前戏易患偏头痛 / 126
性生活后别喝冷饮 / 126
夫妻分床更有益健康 / 127
流产，想好了再做 / 128
房事前勿多喝咖啡 / 129
亲吻拥抱促进健康 / 130
小细节影响性功能 / 130
总穿高跟鞋易患性冷淡 / 132
走猫步可增强性功能 / 132

第十章 高科技对健康的隐患

六种食物帮你防辐射 / 136
电脑族：靠垫太厚易“折腰” / 137
液晶显示屏也伤眼 / 138
留心键盘里藏污纳垢 / 138
不要让“屏幕脸”再次出没 / 139
小心鼠标“咬”你的手 / 140
电脑的“后脑”千万别冲人 / 141
手机使用的防辐射计划 / 142
空调使用不当易诱发中风 / 143
植物配电视是个美丽的错误 / 144
看电视要谨防致癌物 / 145
微波炉向这些东西说“止步” / 145
电磁炉辐射要严加防范 / 146
电磁炉要配什么锅才无害 / 147
家电超期服役危险多 / 148

第十一章 忘我工作者的健康箴言

上班族的七条饮食妙方 / 150
工作餐要“吃”好 / 151
饭局越多，患病机会也越多 / 152
工作累了，吃点鸡肉 / 153
3分钟运动搞定健康 / 153
走着去上班更健康 / 154
想办法让自己快乐起来 / 155

目录



Contents

走出亚健康：补钙、冥想、晒太阳 / 156
“小动作”演绎大健康 / 157
热恋办公桌当心颈椎病 / 158
坐车时间补觉问题多 / 159
学会在写字楼里养生 / 160
上班第一件事，打开门窗通通气 / 161
假期健康“反贪行动” / 162
给“快节奏综合征”拉手刹 / 163
四招对付“星期一综合征” / 164
找回上班好心情 / 165

第十二章 别过度透支你的健康

莫在“过劳死”的边缘徘徊 / 168
“过劳死”最“青睐”谁 / 169
拿什么来遏制“过劳死” / 170
学会给自己减压 / 171
缓解心理压力的六大对策 / 172
锻炼让你离“过劳死”远一点 / 173
科学用脑，张弛有度 / 174
请赶在疲惫前休息 / 175
放得下，学会放松疗法 / 176
提高免疫力是根本 / 177
定期体检提防“过劳死” / 178

第十三章 别忽视日常小细节

饮酒会引起大脑萎缩 / 180
晚上洗头易得病 / 180
女人莫用香皂洗乳房 / 181
长时间用护垫易得阴道炎 / 182
冬天洗澡先洗脚 / 182
在沙发上睡觉伤脊柱 / 183
常使大脑负重不可取 / 184
长期饱食有损大脑 / 185
用浓茶解酒会加重心脏负担 / 185
太累了喝点酸梅汤 / 186
珍惜唾液，强身健体 / 187
起床后先刷牙后喝水 / 188
小心二郎腿跳出四种病 / 188
闭目养神如充电 / 189
盛夏出汗别马上冲凉 / 190
饭后马上刷牙有损牙齿健康 / 191
出汗过多宜吃酸味食品 / 191
消除脑疲劳，睡觉不管用 / 192

第十四章 排毒一身轻

莫陷入排毒误区 / 194
进行一次断食之旅 / 195
运动排毒最轻松 / 196
给自己的心灵排排毒 / 197



药物排毒不可忽略 / 198
自制果汁排毒养颜 / 200
食物之毒，定要排除 / 201
“垃圾”之毒，轻松扫除 / 202
排除酒毒，还你真面 / 203
自然排毒才是最好的 / 204
吉莲医生的“一日排毒法” / 205
两天就让你轻轻松松 / 208
良好睡眠有利排毒 / 209
选择素食可有效排毒 / 210
清刷皮肤利于排毒 / 211
主动咳嗽也能排毒 / 211
排毒要保持好心情 / 212
体内毒素自我检查 / 213

第十五章 足部保健之新秘诀

足部按摩的注意事项 / 216
足部按摩的禁忌症 / 216
随时可完成的穴位刺激法 / 217
赤足健身莫大意 / 218
按摩脚心能祛百病 / 219
身体异常，脚底有反应 / 219
按压脚部，痛处即为疾病处 / 220
何时按摩最有效 / 221
足部按摩防治心脏病 / 222
足疗给糖尿病患者带来福音 / 223

感冒了先做足部按摩 / 224
足部按摩可以消除头痛 / 225
消除疲劳试试足部按摩 / 226

第十六章 吃药有讲究

科学掌握服药时间 / 230
莫用茶水服药 / 231
降压药不要睡前服用 / 232
小心干吞药物被药伤 / 232
睡前不要吃补品 / 233
服药后立即吸烟害处多 / 234
服药前后不宜吃水果 / 234
乱吃感冒药有隐患 / 235
当心致癌药物害了你 / 236
服药后立即睡觉易伤血管 / 236
久服避孕药易导致不孕 / 237
用药品种不宜过多 / 238
七种人不宜服安眠药 / 238
痛经慎服止痛药 / 239
小心服药不当损体形 / 240
银杏叶不能泡水喝 / 240
滋补药勿与牛奶同服 / 241
储存药品勿用纸盒 / 241

目录



Contents

第十七章 有病要早知道

- 夜里头痛可能是脑瘤迹象 / 244
- 手心发热要警惕 / 244
- 红光满面也是病 / 245
- 洗澡胸痛, 小心冠心病 / 246
- 便血给健康提个醒 / 246
- 捕捉妇科肿瘤的早期信号 / 247
- 皮肤皱纹预示多种疾病 / 248
- 黑眼圈警示健康出了问题 / 249
- 面色泄露疾病秘密 / 250
- 警惕不祥的面部斑点 / 252
- 病变, 从指甲状况可以看出 / 253
- 舌头变化察病情 / 253
- 怎样以放屁测健康 / 254
- 男性脱发是哪出了毛病 / 255
- 女性脱发是怎么回事 / 256
- 五官不适传递内脏疾病信号 / 257
- 打哈欠也是疾病的报警器 / 258
- 眼前为什么“发黑” / 259
- 眼皮浮肿要谨“肾” / 260
- 给女性做一次体检 / 261
- 自我检查, 预防乳腺癌 / 262

第十八章 给病人的N个健康提醒

- 芹菜生吃才降压 / 264
- 常吃茄子保护心血管 / 264
- 心血管病人不宜多吃蟹 / 265
- 感冒时最好不运动 / 265
- 超长时间看电视伤肝 / 266
- 止泻时吃个熟苹果 / 267
- 腹泻时不宜多吃蔬菜 / 268
- 肾不好少吃香蕉 / 268
- 炎症病人忌吃辣椒 / 269
- 这些病不需要急着治 / 270
- 预防心肌梗死坚持“123” / 271
- 糖尿病病人不宜泡温泉 / 272
- 冷水锻炼治鼻炎 / 272
- 教你赶走讨厌的狐臭 / 273
- 治疗腹痛有“三法” / 274
- 三招巧治咽喉痛 / 274
- 哮喘发作应该补水 / 275
- 贫血病人忌饮茶 / 276
- 胆结石病人忌吃酸性食物 / 276
- 慢性胃炎病人忌饮啤酒 / 277



第十九章 四季养生有规律

- 春季食物的宜与忌 / 280
- 早春当心“倒春寒” / 280
- 初春养生应先护肝 / 281
- 春季多伸懒腰抗疲劳 / 282
- 春季多吃蜂蜜防感冒 / 283
- 春季小心旧病回头 / 283
- 春天运动刚出汗就好 / 284
- 夏季食姜不宜过多 / 285
- 夏季这样睡觉最伤身体 / 285
- 天热别让脚着凉 / 286
- 夏季应多点苦少点咸 / 287
- 驱蚊：拒收“红包”学八招 / 288
- 夏季养生“清”为贵 / 288
- 养生“凉茶”清凉一夏 / 289
- 秋季养生贵在巧 / 290
- 秋季养生“肺”为先 / 291
- 立秋要学会防“燥” / 292
- 秋季“护胃”重五养 / 293
- 秋季最怕受凉的三部位 / 294
- 入秋食疗补肾正当时 / 294
- 秋季健身，慎选项目 / 295
- 秋季养生多“设防” / 296
- 冬食“枣”，防衰老 / 297
- 冬季吃“蒜”可预防感冒 / 298
- 冬季养生早盐水晚蜂蜜 / 298
- 冬季最适合喝哪些汤 / 299
- 冬饮补酒益处多 / 300

[附章] 谨防职业病“杀手”

第一章 莫让职业病悄悄缠上你 / 304

第二章 公务员职业病 / 305

高血脂 / 305

肥胖症 / 306

浮肿 / 307

第三章 白领职业病 / 308

咽痛 / 308

口腔溃疡 / 308

牙痛 / 309

光源综合征 / 310

时间综合征 / 311

低头综合征 / 312

年关综合征 / 312

第四章 营销人员职业病 / 313

口臭 / 313

偏头痛 / 313

胃痛及溃疡 / 314

目录



Contents

第五章 高科技人士职业病 / 315

高科技办公室病 / 315

电脑眼病 / 315

信息焦虑综合征 / 316

电脑躁狂症 / 316

颈肩腕综合征 / 317

第六章 记者职业病 / 318

胃病 / 318

心肌劳损 / 318

夜餐综合征 / 319

盒饭综合征 / 320

第七章 机关干部群体职业病 / 321

胃肠道功能紊乱 / 321

脂肪肝 / 322

第八章 出差族职业病 / 323

腹泻 / 323

失眠 / 323

生殖器感染 / 324

第九章 司机职业病 / 325

前列腺炎 / 325

颈椎病 / 325

腰椎病 / 326

振动病 / 327

便秘 / 327

第十章 教师职业病 / 328

颈腰受损 / 328

声带息肉 / 328

粉笔综合征 / 329

后记 / 330



第一章

家居里的健康密码

■ 清晨开窗等于引毒进屋

很多人习惯于早晚开窗通风，其实，在这个时间开窗会适得其反。

专家说，清晨不宜开窗的原因是，天没亮之前，空气中的氧气并不多，因为晚上树木产生的二氧化碳排放到空气中，只有经太阳的光合作用后才能变成氧气。其次，清晨是空气污染的高峰期，此时空气中的有害气体聚集在离地面较近的大气层，当太阳升起、温度升高后，有害气体才会慢慢散去。

天黑前后，随着气温的降低，灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积，也不适宜开窗换气。

开窗换气的最佳时间是上午9~10点钟和下午3~4点钟，因为这两段时间内气温升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已散去。



细节小警钟

在打扫室内卫生时，为防止灰尘满室飞扬，应采用湿性打扫；在有空调的房间里要经常擦洗空调器的滤网，防止沾染病菌。同时要注意定期开窗通风。

■ 芳香剂少用为好

香气致病，古人早有认识。古代医家认为，香气善于走窜，过浓易耗散正气，可出现头晕等诸多不适，故把此症名为“香晕”。

制造芳香剂至少需要5000多种化学成分，每种香水的化学成分会多达600多种。在这5000多种化学成分中，只有不到20%的成分做过毒性试验，结果是都含有毒性，被不少国家列为危险品。其他未测成分是否有毒，尚未可知。

已经有研究发现，芳香剂的化学成分对健康有害，对皮肤、肺脏和大脑的危害尤为显著。芳香剂能对很多人产生荨麻疹、皮炎等副作用，对慢性肺病特别是哮喘病人的影响也很大。据统计，仅在美国，高达75%(大约900万病人)的哮喘病例是由香水诱发的。

此外，香味的化学成分可以通过口、鼻以及皮肤吸收进入人体。这些成分可以通过血液循环到达全身各部位。敏感人群极易引发头疼(特别是偏头痛)、打喷嚏