



细节 决定健康 —小全书—

赵广娜 / 著

送给自己、家人和朋友最好的健康礼物

健康生活的188个细节 / 居家必备的健康枕边书

〔 绿色家居-营养饮食-科学穿衣-良好睡眠-正确运动
化妆美容-性爱保健-职场健康-正确用药-疾病防治 〕

想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节

华夏出版社

细节 决定健康

— ~~小全书~~ —

蔺娜 著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定健康小全书 / 赵广娜著. —北京: 华夏出版社, 2015.1

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-8268-4

I. ①细… II. ①赵… III. ①保健 - 基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第255450号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

细节决定健康小全书

作 者 赵广娜

责任编辑 陈素然

封面设计 思想工社

版式设计 尚上文化

封面图片 壹图

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 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 146千字

版 次 2015年1月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-8268-4

定 价 18.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

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，即自己的无知。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。

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、穿衣、睡眠、运动、美容、防病治病等诸多方面的生活细节入手，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。

希望通过阅读此书，你能以革命性的眼光去看待健康问题，在最新的科学知识之上，轻松地掌握健康的生活方式。相信你会从中得到超乎想象的、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。

目 录

第一章 绿色家居

——小细节决定大健康



清晨开窗等于引毒进屋.....002	卧室里少放家电.....012
通风消毒比熏醋好.....003	临街窗台上最好养植物.....013
把鱼缸请出卧室.....004	日光灯下看电视易伤眼.....014
室温多少度最不易感冒.....005	靠垫太厚易“折腰”.....015
室内泼水降温使不得.....006	留心键盘里藏污纳垢.....016
月晒一次枕芯才健康.....007	看电视要谨防致癌物.....018
床垫半年“翻翻身”.....008	微波炉向这些东西说“不”.....019
马桶要及时清洗.....009	电磁炉辐射要严加防范.....021
床罩颜色影响健康.....011	

第二章 营养饮食

——饮食中的健康细节



不吃早餐易变老.....024	吃肝脏最好搭蔬菜.....026
晚餐不宜吃虾皮.....025	偏食素油并不好.....027

生吃食物害处多.....	029	多喝水可防前列腺炎.....	043
吃些肥肉未必不好.....	030	喝汤不当易致病.....	044
芹菜叶比茎更有营养.....	031	鸡汤虽美,有人不宜.....	045
剩菜回锅易中毒.....	032	喝豆浆也有讲究.....	046
饭后别急着吃水果.....	033	生肉解冻莫用水泡.....	048
每天吃蒜可防癌.....	034	碘盐“炸锅”害处多.....	049
别把癌症吃进来.....	034	做菜放调料有学问.....	050
贪吃荔枝当心低血糖.....	037	油盐酱醋何时放.....	051
全脂奶更有益健康.....	038	酱油熟吃才健康.....	053
多饮啤酒易致癌.....	039	味精也不能随便放.....	055
啤酒温度过低易伤身.....	040	绿叶蔬菜忌焖煮.....	056
清晨喝水有学问.....	041	煲汤时间忌过长.....	057

第三章 科学穿衣

——关注细节穿出健康



衣服保暖不在厚.....	060	常穿硬底皮鞋,易脑损伤.....	067
贴身衣物要常换.....	061	常穿尖头皮鞋,易得脚病.....	068
纯棉内裤未必好.....	062	情绪低落,更要注重着装.....	070
围巾不能当口罩.....	063	穿塑料凉鞋有三忌.....	071
穿红色衣服更健康.....	064	穿露脐装要保护肚脐眼.....	072
穿袜子也要讲科学.....	064	别在家中穿工作服.....	073
不宜常穿高跟鞋.....	065		

第四章 良好睡眠

——好习惯才有好睡眠



右侧睡姿最健康.....076	睡眠觉会降低免疫力.....084
午睡也要讲细节.....077	“南北方向”睡得好.....085
睡前五件事不能免.....078	失眠之后勿补觉.....086
养成裸睡好习惯.....079	定时觉醒健康来.....087
开灯睡觉易患癌.....080	常睡软床使不得.....088
面对面睡觉不可取.....081	睡回笼觉易得癌.....089
晨醒赖床五分钟.....082	谨记睡前四不宜.....091
睡眠切忌过多或不足.....083	

第五章 正确运动

——合理锻炼远离疾病



体力劳动不等于运动.....094	溜达也要定时、定量、定强度...103
运动时间黄昏最佳.....094	餐前快步走可降血脂.....105
运动前别吃巧克力.....096	运动时四种“不适”也许会要 你的命.....106
快步走比跑步更能健身.....097	偶尔剧烈运动会缩短寿命.....107
吃饭前后不宜剧烈运动.....098	运动时需要好心情.....108
运动后不宜吃鸡鸭鱼肉.....099	“饭后百步走”并不通用.....109
室外运动最好用鼻腔呼吸.....100	女性运动不当易得妇科病.....111
跑步一定要穿跑步鞋.....101	
每次游泳别超过45分钟.....102	

第六章

化妆美容

——这样才能“美”到老



每天让肌肤喝足水.....	114	精华素不宜过频使用.....	122
冷水洗脸, 有益皮肤.....	115	泡沫丰富的洗面奶未必好.....	123
正确化妆, 预防皮肤松弛.....	116	油性皮肤不能经常洗.....	124
常喷发胶危害大.....	117	战“痘”小心入歧途.....	125
护发素要注意彻底冲净.....	118	眼霜使用不当反有副作用.....	127
防晒霜正确涂抹才有效.....	119	养颜不可滥用维生素E.....	128
防晒指数高无益于健康.....	120	香水不宜直接洒在皮肤上.....	129
仰卧可减少皱纹.....	121	美白牙膏只适合抽烟人群.....	130

第七章

性爱保健

——小细节营造大欢乐



多吃关爱“性”福的食物.....	132	适度性爱, 身心健康.....	143
亲吻拥抱, 促进性欲.....	134	纵欲易得前列腺炎.....	144
忽略前戏易患偏头痛.....	135	体外射精易伤身.....	145
饮酒助“性”不可取.....	136	性爱频繁, 女性肾脏易感染.....	147
房事前勿多喝咖啡.....	137	夫妻分床, 有益健康.....	148
性生活后忌冷饮.....	138	流产, 想好了再做.....	149
影响性功能的生活方式.....	140	走猫步可增强性功能.....	151
哪些情况不宜过性生活.....	141	总穿高跟鞋易患性冷淡.....	152

第八章 职场健康

——小细节隐藏大隐患



上班族的七条饮食妙方.....154	工作一天后洗头易得病.....170
工作餐要吃好.....155	在沙发上睡觉伤脊柱.....171
饭局会增加患病几率.....157	常使大脑负重不可取.....172
工作累了,吃点鸡肉.....158	长期饱食有损大脑.....173
3分钟运动搞定健康.....159	太累了喝点酸梅汤.....175
走着去上班更健康.....160	闭目养神如充电.....176
想办法让自己快乐起来.....161	盛夏出汗后忌强烈冷刺激.....177
“小动作”演绎大健康.....163	饭后忌马上刷牙.....178
走出亚健康:补钙、冥想、晒太阳.....164	消除脑疲劳,睡觉不管用.....179
学会在写字楼里养生.....166	拿什么来遏制“过劳死”.....180
保持正确坐姿以防颈椎病.....168	提高免疫力是根本.....183

第九章 谨防职业病“杀手”

——细节无处不在



莫让职业病悄悄缠上你.....186	机关干部易得胃肠道功能紊乱+
公务员易得高血脂+肥胖症.....187	脂肪肝.....195
白领易得咽痛+口腔溃疡.....189	出差一族易得腹泻+失眠.....197
营销人员易得胃痛+口臭.....192	司机易得颈椎病+腰椎病.....199
高科技人士易得眼病+颈肩腕综	教师易得声带息肉+粉笔综合
合征.....193	征.....200

第十章 正确用药

——不可忽视的细节



科学掌握服药时间.....	204	服药后立即睡觉易伤血管.....	214
莫用茶水服药.....	206	久服避孕药易导致不孕.....	215
降压药不要睡前服用.....	207	用药品种不宜过多.....	216
小心干吞药物被药伤.....	208	7种人不宜服用安眠药.....	217
睡前不要吃补品.....	209	痛经慎服止痛药.....	218
服药后立即吸烟害处多.....	210	小心服药不当有损体形.....	219
服药前后不宜吃水果.....	211	银杏叶不能泡水喝.....	220
乱吃感冒药有隐患.....	212	滋补药勿与牛奶同服.....	220
当心致癌药物害了你.....	213	储存药品勿用纸盒.....	221

第十一章 疾病防治

——常见病细节防护



手心发热要警惕.....	224	腹泻时不宜多吃蔬菜.....	234
红光满面也是病.....	225	肾不好少吃香蕉.....	235
洗澡胸痛,小心冠心病.....	226	炎症病人忌吃辣椒.....	236
便血给健康提个醒.....	227	冷水锻炼治鼻炎.....	237
眼前为什么会“发黑”.....	228	治疗腹痛有“三法”.....	237
眼皮浮肿,多种病因.....	229	3招巧治咽喉痛.....	238
芹菜生吃才降压.....	231	哮喘发作应该补水.....	239
常吃茄子保护心血管.....	231	贫血病人忌饮茶.....	240
止泻时吃个熟苹果.....	233	胆石症病人忌吃酸性食物.....	241



第一章 绿色家居

——小细节决定大健康

~ 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，因为晚上树木并不进行光合作用，空气中的二氧化碳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，因为在这两段时间内的气温较高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已经散去。

细节提示

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。

~ 通风消毒比熏醋好 ~

感冒了，有人习惯在房间里熏醋；还有人平时也用熏醋来预防感冒，说是能杀灭房间里的病菌。可是，食用醋对消毒、杀菌没有任何效果，用熏醋的办法预防感冒是不对的。

实验证明，醋对消毒、杀菌没有任何效果，更不能杀死病毒。对于家庭而言，预防感冒以及消毒最好的办法就是通风，而不是盲目熏醋。

熏醋的醋酸味对呼吸道黏膜有刺激作用，尤其是会导致气管炎、肺气肿、哮喘等病人的病情发作或病情加重。熏醋如果浓度过高、时间过长，不但会引起呼吸困难和恶心等症状，还会对皮肤造成伤害。

很多人之所以认为醋有消毒、杀菌的作用，可能是觉得醋里的醋酸能起作用。专家称，醋酸达到一定浓度时确实有消毒、杀菌作用，但效果并不是很好，即使浓度很高，也不推荐使用。而食用醋所含的醋酸浓度很低，远远达不到能消毒的程度。除了熏醋，很多家庭还使用医院里常

细节提示

如果一定要对房间进行消毒，最安全的办法是到卫生防疫部门请专业消毒人员根据房间的大小，配比浓度相应的药液进行喷洒或熏蒸。

用的过氧乙酸和来苏水杀菌。中国疾病预防控制中心专家提醒大家，这些消毒用品家庭最好不要用，因为这些药物氧化能力强、酸性大，除了对人体健康不利外，对家具也有一定的损害。

~ 把鱼缸请出卧室 ~

在居室里养一缸鱼，近几年成了都市人在工作之余怡情养性的好选择。五颜六色的鱼儿在水中嬉戏，不仅使人静心养眼，鱼缸蒸发的水汽还能调节室内空气的湿度。然而，专家提示，鱼缸如果选择、摆放不当，不但养不好鱼，还会对居室环境产生污染，进而影响人体健康。

现在很多人更青睐用水族箱养鱼，但需要注意的是，最好不要在卧室内养鱼。这是因为，水族箱的体积不同于一般鱼缸，散发的水汽很多，会使室内的湿度增大，容易滋生霉菌，导致生物性污染；水族箱的气泵还会产生噪音，影响人的睡眠。

家庭养鱼对水质的要求也很高，尤其要注意鱼的放养密度和食物投放量，并及时清理其排泄物，否则鱼缸这个天然“加湿

细节提示

要清除烟味可以点燃几支蜡烛，也可用毛巾蘸上稀释的醋，在室内挥舞几下，烟雾和烟味会很快消失。

器”很可能会成为疾病的温床。比如鱼尿里含有氨氮成分，人闻久了也会影响身体健康。

~ 室温多少度最不易感冒 ~

严冬季节，室内温度到底多高才合适？根据人体的生理状况和对外界的反应， $18^{\circ}\text{C} \sim 22^{\circ}\text{C}$ 最为适宜。

如果室温过高，室内空气就会变得干燥，人们的鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛，有时还会流鼻血。

如果室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下，容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言，室内外温差更不能过大。因为室内温度过高，人体血管舒张，这时要是突然到了室外，血管猛然收缩，会使老人和高血压病人的大脑血液循环发生障碍，极易诱发中风。

一方面，室内温度过高，家具、石材及室内装饰物中有毒气体的释放量也会随之增加，而冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质更容易在室内聚积，影响人体健康。

另一方面，如果室温过低，

细节提示

在“桑拿天”中，务必要保证室内通风。进入房间和车内打开空调后，不要急于关闭门窗，最好过一刻钟以后再关，这样有利于降低室内有害物质的浓度，减少其对健康的危害。

人久留其中自然容易受凉感冒。而且由于寒冷对机体的刺激，交感神经系统兴奋性增高，体内儿茶酚胺分泌增多，会使人的肢体血管收缩，心率加快，心脏工作负荷增大，耗氧量增多，严重时心肌就会缺血缺氧，引起心绞痛。

~ 室内泼水降温使不得 ~

盛夏时节，室内温度高。为了解暑，有些人便在室内地板上泼水，以此达到降低室温、提高室内空气清洁度的目的。其实，用这种方法降温，效果并不理想。

一般来说，水汽的蒸发可带走一些热量，从而起到降低室温的作用。但室内水汽的散发，有赖于空气的流通，而在室外温度高、风力小的情况下，室内空气流通较为困难，常常处于相对静止的状态。此时，在室内泼水，水汽难以向外散发而滞留在空气中，使室内湿度不断增大。室温高加上空气湿度大，就会使人感到更加闷热难耐。与此同时，由于温度高，水分蒸发快，室内的细菌和尘埃能随着水

细节提示

室内可利用风扇和水蒸发降温，如在室内用湿拖布擦地后开启吊扇使地面水分蒸发，带走热量；也可在风扇前置一盆凉水，开启风扇，使水分蒸发，这些均可起到降低室温的作用。