



顾建钦
主编

郑州市民 健康生活方式手册



“健康郑州人”丛书

郑州市民 健康生活方式手册

顾建钦 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

郑州市民健康生活方式手册 / 顾建钦主编. — 郑州: 河南科学技术出版社,
2014.2

(“健康郑州人”丛书)

ISBN 978-7-5349-6815-0

I. ①郑… II. ①顾… III. ①生活方式 - 关系 - 健康手册 IV. ①R163-
62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025624 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 马艳茹 邓 为

责任编辑: 马晓薇

责任校对: 耿宝文

封面设计: 张 伟

版式设计: 王高峰

责任印制: 朱 飞

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm 印张: 5.5 字数: 120 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

“健康郑州人”丛书编审委员会

顾 问 吴天君

主 任 马 懿

副主任 刘 东 王霄鹂 顾建钦

委 员 （按姓氏笔画排序）

丁 凡	马振萍	马淑焕	马耀南	王 娟
王北一	王吉恒	王松强	王秉贵	王章正
王德序	白建林	宁丽梅	吕宪坤	朱东辉
乔伍营	刘宝琴	许迎喜	许金生	孙世龙
孙晓辉	李 玲	李 磊	李生建	李安州
李金华	杨建萍	连鸿凯	吴景瑜	张 强
张文艳	张业龙	张业昌	张智光	陈 军
陈军军	邵华磊	武亚东	周玉东	周崇臣
封银曼	赵 燕	赵中华	赵玉兰	赵学勇
郝义彬	姚 峰	秦治国	袁义强	耿文生
原学岭	郭 磊	郭华峰	黄 娟	曹德明
常际平	虞 婕	虞继亮		

《郑州市民健康生活方式手册》编写人员

主 编 顾建钦

副主编 许迎喜 王松强 王北一

编 委（按姓氏笔画排序）

师卫翔 李倩倩 张 勇 陈瑞芳

赵州凤 袁 瑾 常战军 阎秀芳

韩 涛 薛玉珠

序

城乡居民的健康状况是反映一个城市和地区经济社会发展、卫生保健水平和人口素质的关键指标，也是城市核心竞争力和综合实力的重要体现。

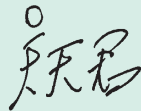
当前，郑州市正处于“十二五”建设的重要阶段，作为中原经济区建设中龙头带动示范先行的核心城市，做好卫生服务保障，提高人民群众健康水平，是推动和加快郑州经济社会发展的重要支撑。关注民生健康，顺应民心民意，市政府提出了实施“健康郑州人”工程。

以健康为主题的丛书，如何做到既有思想性、知识性，又有趣味性、可行性，很值得下功夫研究。市卫生局组织有关医疗卫生专家，以精益求精的治学态度、严谨踏实的工作作风、通俗易懂的图文表达、简便易行的实践技巧，重点突出紧急救治、预防保健、心理健康、预防接种、口腔疾病和传染病防治等方面的健康需求，编撰成系列丛书。该丛书内容丰富实用，易于理解，便于践行，适于普及，是居民身边的健康好帮手。

希望“健康郑州人”丛书能够成为广大市民的健康之友，成为大众健康生活的指南、寻医问药的参考，在提高市民健康素养、服务市民健康生活方面发挥积极作用，为打造健康郑州、美丽郑州，为郑州全面建成小康社会做出有益的贡献。

阅读，实践，祝愿大家拥有健康美好的明天。

河南省委常委、郑州市委书记



郑州市人民政府市长



前言

健康关系着千家万户的幸福。增强全民健康意识，普及卫生防病知识，倡导文明生活方式，提高群众自我保健能力和健康水平，是我们医疗卫生工作者的职责和义务。我们主持编写的“健康郑州人”丛书，旨在通过对健康知识的提炼与总结，将其以通俗易懂、活泼幽默的方式呈现出来，以利于指导广大市民不断增强卫生健康意识，提高健康素养和防治疾病能力。

郑州卫生工作紧紧围绕全市经济社会发展大局，重心下移基层，持续改革创新。郑州片医负责制、郑州卫生健康大讲堂、城市医疗卫生设施规划建设管理立法、新农合经办机制改革、公共卫生和基本医疗服务地图式定位责任服务管理等工作为全国首创，成果斐然，惠及民生。但是，当前困扰广大群众健康的问题仍然较多，仍有部分群众健康意识淡薄，吸烟、酗酒、缺乏运动等不良生活方式在人群中普遍存在，危害人民群众健康的慢性病、传染病防治任务依然繁重。基于此，市政府提出实施“健康郑州人”工程，市卫生局组织人员编写了“健康郑州人”丛书。本丛书内容易懂、简便实用、主题突出、涉及面广。每册书籍根据不同主题，对常见病、多发病及心理健康等问题，给出了预防保健基本常识；对跌打损伤、交通事故等突发意外伤害，给出了第一时间、第一现场自己应掌握的应急处置技能；针对儿童发育中常见问题和预防接种应注意事项，给出了专业指导。丛书配有插图，清晰明了、生动幽默，有助于读者阅读和使用。愿“健康郑州人”丛书能成为您生活中的良师益友和贴心伴侣，为您和家人带来平安和健康。

由于编写时间仓促，水平有限，书中可能有不少缺憾甚至错误，希望读者不吝赐教，我们会及时修订更正，以臻完善。

郑州市卫生局局长



目录

一、穿衣与健康

冬季穿衣并非越厚越好	2
保暖内衣不宜贴身穿	3
衣服颜色影响健康	4
老人穿衣更讲究	5
穿塑身内衣减肥不科学	6
如何挑选一双合适的鞋子	7
特殊人群不宜穿羽绒服	8

二、食物与健康

水果不能代替蔬菜	10
蔬菜并非越新鲜越有营养	11
瘦肉不等于低脂肪	12
鱼类并非人人皆宜	13
五谷杂粮巧搭配	14
吃鸡蛋要注意的事	15
喝茶不是件简单的事	16
你会健康饮水吗	17
科学饮酒有利健康	18

三、饮食习惯与健康

饮食应讲究比例	20
常常饱食有害健康	21
西式快餐食品不可常吃	22
不吃早餐危害大	23
晚餐不宜过于丰盛	24
只吃菜不吃饭不健康	25

吃饭狼吞虎咽有损健康	26
饭后不宜做的事	27
只吃素食不利于健康	28

四、居住与健康

房间并非越亮越好	30
室内养鸟有害健康	31
需要定时清洁的电器	32
天然气也会引起中毒	34
住宅谨防电磁辐射	35

五、生活习惯与健康

睡觉的学问可不少	37
选床和床垫有讲究	38
“高枕”并非“无忧”	39
并非任何人都适宜饭后散步	40
饭后吸烟不利于健康	41
洗脸方式很重要	42
正确刷牙你要知道的事	43
桑拿浴不宜常洗	44
关灯看电视有害健康	45
大量出汗时不宜立即吹电风扇	46
使用耳机要科学合理	47
常嚼口香糖不能健齿	48
热水洗脚好处多多	49

六、养生与健康

“重药补、轻食补”不科学	51
补品并非越贵越好	52

保健品不等于药品	53
服用维生素的注意事项	54
不是只有老人和小孩需要补钙	55
“吃啥补啥”的说法不科学	56

七、运动与健康

早晨并非锻炼身体的最佳时间	58
雾天须避免户外锻炼	59
并不是运动量越大越有效	60
剧烈运动后不宜“急刹车”	61
冬泳并非人人适宜	62
锻炼后大量补水不科学	64
家务劳动不能代替锻炼	65

八、美容美发与健康

如何挑选适合自己的化妆品	67
身体补水不等于肌肤补水	69
防晒用品并非 SPF 值越高越好	70
选择整形手术要谨慎	71
洗头是门学问	72
掉发多是正常现象	73
频繁烫染有害健康	74

九、娱乐休闲与健康

不宜经常唱卡拉 OK	76
摇滚音乐不宜常听	77
常过夜生活不利于健康	78

迷恋网游危害多.....	79
打麻将谨防成瘾	80
游乐场游玩的注意事项	81
旅游时要知道的事	82

一、穿衣与健康



冬季穿衣并非越厚越好

冬季天气寒冷，尤其是我国北方地区，一到冬季就变得天寒地冻。有些人为了保暖就穿得很厚，认为穿得越厚越好。其实，这种观点是片面的。

衣服的保暖程度与衣服的厚度并不成正比，而与衣服内空气层的厚度有关。当衣服穿得越来越厚时，空气层的厚度就会逐渐增加，而保暖性也会随之增大。但是，当空气层的总厚度超过一定范围时，衣服内的空气对流将明显增强，导致保暖性不增反降。另外，从人的生理角度来说，如果穿衣服过多、过厚，会因温度过高而使皮肤血管扩张，导致流向皮肤的血液增多，从而增加了散热量，反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。而且，有些冬天容易长冻疮的人由于穿衣过多限制了运动，导致末梢血液循环不够，反而更容易长冻疮。



温馨提示

初冬时节尽量不要因气候变凉而大量地添加衣服，而要慢慢添加，以便逐渐适应环境。这样，即使深冬时节少穿些衣服也不会感到冷了。保持膝盖和脚的温暖，将会大大降低寒冷的感觉，增加穿衣层数，多穿一件薄衣服比多穿一件厚衣服所散失的热量要少得多。

警示

近年来，一些时尚女性发明了一种新的保暖办法：在腿上裹一层保鲜膜，以此来替代臃肿的棉毛裤。她们认为这样不仅能够起到保暖的作用，还能使双腿显得更纤细，身材显得更苗条。而医学专家提醒我们，这种做法是错误而荒唐的。人的皮肤具有调节体温的作用，当环境温度低于体温时，皮肤就会通过辐射、传导和对流等方式散发热量，从而保持恒定的体温。如果用保鲜膜把双腿紧裹起来，会导致皮肤的散热功能丧失而蒸发功能增强，根本起不到保暖作用。此外，保鲜膜不透气，汗水无法挥发，会使尿素等成分附着在皮肤上，对皮肤形成刺激，长期下去就会出现丘疹、红斑等，又痒又痛，严重损害皮肤健康。



保暖内衣不宜贴身穿

保暖内衣既轻便又暖和，深受人们的欢迎。但有的人喜欢将保暖内衣贴身穿，以为这样穿会更暖和，其实这样做不利于皮肤健康。



温馨提示

穿保暖内衣时，应在保暖内衣里面穿一件棉质内衣裤，避免保暖内衣直接与皮肤接触。



知识链接

现在市场上出售的保暖内衣大都是采用多复合夹层材料制成的，这种材料是在两层普通棉织物或化纤织物中间夹一层蓬松的化学纤维或超薄薄膜，它能进一步阻止人体皮肤与外界进行气体和热量的交换，从而起到像棉衣一样的御寒作用。



警示

含化纤成分的衣物都有一个很大的缺点，那就是很容易产生静电。这些静电会在人体周围产生大量的阳离子，使皮肤的水分减少并使皮屑增多，从而容易使人产生瘙痒的感觉。如果贴身穿保暖内衣，就会使皮肤瘙痒加剧，对于老年人而言更是如此。



注意事项

老年人如果长期穿着含有化学纤维或超薄薄膜的保暖内衣，就可能导致机体免疫力下降，从而诱发各种感染性疾病。其中以对神经系统和内分泌系统的伤害最为严重，常会引发头痛、失眠、烦躁、心慌、多汗等症状，严重者甚至会猝发中风或心肌梗死。



衣服颜色影响健康

服装的色彩对人的心理情绪和健康有着微妙的影响。不同的颜色会给大脑不同的刺激，从而产生不同的心理感受。有的色彩悦目，使人愉快；有的色彩刺眼，使人烦躁；有的色彩热烈，使人兴奋；有的色彩柔和，使人安静。



温馨提示

如果你在精神上渴求稳定的情绪，希望减少因紧张而产生的压力，那么你就要选择暗色；相反，如果你在精神上想充分发挥创造力，则要选择亮色。完美的颜色搭配，使人产生愉快的情绪并充满自信。



知识链接

春季，大地复苏，欣欣向荣，大自然色彩趋向温和，明丽的色彩更适宜人们此时的心境。夏日，烈日骄阳，人们渴望凉爽，服装色彩以宁静的冷色和能反射阳光的浅色为主。秋季是成熟的季节，自然界色彩丰富多变，秋季服装的色彩应柔和。冬季气候寒冷，自然界色彩趋于单调，冬装的色彩既可以与季节相搭配，也可以用强烈的色彩组合来为冬天增添活力。



老人穿衣更讲究

穿衣原则看似简单，但是对于老人来说却是很重要的。

步入老年的人们体质都会发生不小的变化，体力大不如从前，机体抗病能力变弱，新陈代谢减慢，冬冷夏热对正常人来说是可以抵抗的，但如果是老年人的话，在衣服穿着上就得细心挑选了，做到以下几个原则是必须的，那就是暖、轻、软、宽大、简单。



实用技巧

夏季，老年人不要穿深色的衣服，要选择那些吸汗力强、透气性好、开口部分宽、穿着舒服、便于洗涤的衣服，以便体热的散发、传导。冬季，老年人要选择那些保暖性能好的衣服，但不要穿得太多，以免出微汗时，经冷风一吹，反而容易感冒。老年人的衣服要求宽大、轻软、合体，穿起来感觉舒适，同时衣服样式要简单、穿脱方便，不要穿套头衣服，纽扣多的衣服也不宜穿，宜穿对襟服装。

穿衣时要特别注意身体重要部位的保温，上半身要注意背部和上臂的保暖，下半身要注意腹部、腰部和大腿的保暖。加一件棉背心，戴顶“老头帽”，对防止受凉有很大帮助。冬天的棉裤较重，易下坠，最好做成背带式。



注意事项

老年人的贴身衣服材质最好用棉布或棉织品，不宜穿化纤衣服。因为化纤内衣带静电、对皮肤有刺激作用，容易引起老年人皮肤瘙痒。但有些患风湿性关节炎的老年人则可以穿用氯纶制成的裤子，因为氯纶产生的静电，对治疗风湿性关节炎有一定的帮助。



知识链接

双脚是血管分布的末梢，脚的皮下脂肪比较薄，大部分为致密纤维组织，保温作用较差。“寒从脚下生”就是这个道理。老年人由于末梢血管循环较常人更差，也更容易脚冷。双脚受凉会反射性引起鼻黏膜血管收缩，引起感冒，有的老人还会出现胃痛、腹泻、心律异常、腿麻木等症状。因此，老年人在冬季，最好穿保温、透气、防滑的棉鞋，穿防寒性能较优的棉袜和仿毛尼龙袜。



穿塑身内衣减肥不科学

天气一热，女人就开始更多地关注自己的身材。除了节食、运动之外，还有很多人被广告中宣称能够在短时间内迅速改变体形的塑身内衣所吸引。商家们也打着减肥口号，不失时机地推出各种塑身内衣。塑身内衣真的能够有助于减肥吗？这个说法在专家眼里并没有科学依据，相反，这样的“快速瘦身”还可能让你背上“健康债”。

❗ 警示

医学专家指出，塑身内衣的强力捆绑作用直接影响到身体许多部位的血液循环，影响正常的呼吸运动，造成呼吸困难、头痛胸闷、下肢发酸等；塑身内衣还会使腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫，使内脏及神经系统长期处于紧张状态，导致胃肠消化功能降低，造成便秘。另外，紧身内裤会使阴道分泌物积聚，容易引起妇科疾病。



知识链接

塑身内衣究竟能不能减肥？健康专家认为，很多人把塑身与减肥两个概念混为一谈，实际上塑身不等于减肥，塑身更重视身体的匀称比例，减肥相比来说更“粗暴”一些。塑身内衣在很大程度上可以瞬间修正体形，穿礼服的场合就很适用，但用来减肥，就完全搞错了概念。另外，“燃烧脂肪说”也并不成立，因为身体内的脂肪绝不会因为挤压而消失，一旦压力解除，身体立刻会恢复原样，根本无法消除脂肪。

