

The background of the cover is a vibrant green, featuring a close-up of several green leaves with serrated edges in the upper left corner. Scattered across the lower half of the cover are several clear, spherical water droplets of varying sizes, some of which are in sharp focus while others are blurred, creating a sense of depth and freshness.

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

生活坏习惯 健康大隐患

孔令谦 主编

吉林科学技术出版社

生活坏习惯
健康大隐患

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

BAD

孔伯华养生医馆馆长孔令谦
《细节决定健康》作者纪康宝 联合编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

习惯是最好的医生/ 孔令谦主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 7

ISBN 978-7-5384-3569-6

I. 习… II. 孔… III. 生活-卫生习惯-关系-健康-基本知识
IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第113651号

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

生活坏习惯 健康大隐患

主 编: 孔令谦

编 委: 纪康宝 刘连军 王振华 刘晓晖 刘超平 张 俊 宋学军

刘超萍 董 梅 湛先余 郭丽娟 罗 凌 孟祥娥 王玲玲

技术插图: 孙明晓 张 丛 周鸿雁 赵 婷 王 舒 于 通 张 虎

侯 隽 武文婷 汪 飞 徐晓凤 魏 巍 王 闯 朱 慧

何 琼 柳 俏 李凤娟 张金玲 郑召阳

责任编辑: 李 梁 赵 鹏

封面设计: 名晓设计

图文制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出 版: 吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街 4646 号 邮 编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175

电子信箱: ll_010307@sina.com

网 址: www.jlstp.com 实 名: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

规 格: 710×1000 16 开 26.5 印张 534 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-3569-6

定 价: 29.80 元



中国人的健康顾问

惟一一份人民日报社主办的健康生活类报纸

惟一一份中央级周二刊健康生活类报纸

惟一一份2005、2006年被全国人大指定入会的健康生活类报纸

作者序

有句话说得很好：没什么别没钱，有什么别有病！金钱和健康一直是我们的追求的目标，但是我们每天忙碌于工作和学习时，往往忽视了自己的健康，过着“年轻时用健康换金钱，年老时用金钱换健康”的生活模式。于是现代社会高效率快节奏的生活方式让不少人的身体都亮起了红灯。

促成人体健康的因素很多，主要包括四大要素：适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食，而这些都是日常的生活习惯和生活方式。据世界卫生组织(WHO)研究表明，人类健康有60%取决于人们日常的生活习惯。在发达国家，目前因为生活习惯病而导致死亡的人数已占总死亡人数的70%~80%，但大多数人却并未意识到这是不良生活习惯造成的。事实上，我们每天高达90%的行为都是出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，不同的生活习惯，对健康的影响也截然不同。

要想获得健康，任何单一的方法，都不能彻底解决！没有人比自己更了解自己的生活习惯。只有养成对身体有益的生活习惯，才能避免各种对身体有害的行为，而错误的生活习惯，将给身体带来持续不断的伤害，导致疾病日益加重或使疾病日渐增多。这是再简单不过的道理。所以，从预防的角度说，有些疾病是可以用人体的方法来避免的，这是因为人体在6个月内，身体大部分的组织细胞都经过更新，产生新的组织，而在1年内，体内98%的细胞都已获得更新。如果你能坚持6个月到1年的正确生活习惯，让更新的细胞都健康而具有活力，任何疾病就都有望彻底治疗——而这仅仅是通过生活习惯和生活方式的改变便能使你的生活发生翻天覆地的变化。

正确的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离疾病或使你的身体恢复健康。错误的习惯哪怕再小，积累起来则可以让你久病缠身，甚至危在旦夕。所以，一个正确对待身体、对待健康、对待生活的态度和良好习惯，才是健康的关键。建立正确的生活习惯，改变错误的生活方式，是获取健康的不二法门。

许多看似科学合理的生活习惯，其实是不健康的行为。这些生活习惯与我们的生活息息相关，涉及到日常习惯、饮食营养、养生保健、疾病用药、衣着美容、运动锻炼、居家生活等许多方面。本书即是从最容易被忽视的健康习惯中，告诉人们应该如何科学地认知健康的道理和常识，指出了种种人们习以为常的错误习惯，用一个全新的视角引领读者正确认识那些看似合理、甚至以为是好的生活习惯。本书的内容对每个人都有用，是居家必备、赠送亲友的健康礼物和受益终生的健康枕边书！

目录

Contents

Chapter 1

营养饮食习惯

不良饮食习惯是健康杀手

1 虾米不宜直接煮汤喝	2
2 水果不宜当饭吃	2
3 西瓜不宜久冻	3
4 饭后不宜马上睡觉	4
5 慎吃鱼头和鱼子	5
6 杂碎锅仔要少吃	6
7 菜汁拌饭有损心血管	7
8 常吃香喝辣会掉头发	8
9 早餐简，晚餐盛有损身体健康	8
10 餐饮场所别久坐	9
11 你“吃软怕硬”吗	10
12 酒并非越陈越好	11
13 膳食无制度，只会害自身	12
14 “飞火”烹调不利健康	13
15 购买食品前请看清食品说明	14
16 买鸡不要一味求皮“黄”	14
17 吃虫蛀菜不是高明选择	15
18 慎买散装食用油	16
19 喝菊花茶别加冰糖	17
20 忌用塑料袋盛放热食	18
21 吃饭，请别在桌上垫报纸！	19
22 不能用纱罩罩食物	20

生活坏习惯 健康大隐患

- 23 喝酸奶别加热 21
- 24 莫把冰箱当成了“食物保险箱” 21

Chapter2 日常生活习惯 科学生活反“蚕食”健康

- 25 晨起莫赖床 24
- 26 当心过滤嘴“过滤”健康 24
- 27 睡觉别露肚脐眼 25
- 28 晚上不要剪指甲 26
- 29 盖被子太厚暖和却不舒服 27
- 30 灰尘迷了眼不要用手揉 28
- 31 洗澡别超过半小时 28
- 32 天热也要洗热水澡 29
- 33 吃完饭后不要立即洗澡 30
- 34 牙刷不坏也要常更换 31
- 35 夏季不宜吹电扇入睡 31
- 36 逛商场最好别超过一小时 32
- 37 莫把围巾当口罩 33
- 38 不宜用化纤织物当抹布、用塑料布铺桌 34
- 39 夏日赤膊贪凉爽易致病 35
- 40 上厕所时勿抽烟 36
- 41 别为抽烟找借口 37
- 42 不要猛然叫醒熟睡的人 38

Chapter3 服饰穿戴习惯 穿着，不仅仅是为了美

- 43 戴胸罩不要超过12小时 40

44 内衣裤不宜翻晒	41
45 旅游鞋不宜久穿	41
46 注意衣兜里的卫生	42
47 紧勒腰带、裤带不可取	43
48 削足适履不可取	44
49 不要一双鞋天天穿着不换	45
50 男士别常穿纯棉内裤	46
51 内衣忌用塑料袋保存	47
52 衣着不合体有损健康	48
53 女士要当心首饰病	49

Chapter4 美容减肥习惯 再见，错误的美容减肥习惯

54 脂肪不可用机器推移	51
55 警惕，丰胸产品的陷阱	52
56 频繁用去屑洗发水伤发	53
57 皮肤护理做得太勤也不行！	53
58 男人护肤品别总蹭太太的	54
59 更年期妇女慎减肥	55
60 不要经常做向一侧甩发的动作	56
61 别留长胡子	57
62 用药美容别乱来	58
63 减肥，并非为了取悦他人	59
64 减肥应该肥哪练哪吗	60

Chapter5 运动健身习惯 告诉你运动健身的几个习惯误区

65 健身运动莫“朝五晚九”	62
----------------------	----

生活坏习惯 健康大隐患

66 天冷了，别整天猫在家里	62
67 刚睡醒不宜做剧烈运动	63
68 尽可能避免长时间阳光暴晒身体	64
69 不要在运动过程中往头上浇水纳凉	65
70 锻炼身体不一定要流汗	66
71 晨练时不宜听广播	67
72 不要在硬地上过多地跑跳	66
73 经期不规律少运动	68
74 锻炼模式不可一成不变	69

Chapter 6

休闲旅游与文娱情趣习惯 放松，而不是放纵

75 拒绝文身纸“招毒上身”	71
76 久恋“方城”易生疾病	71
77 美酒不宜加“OK”	72
78 休闲不一定要花钱	73
79 莫要闲来无事打瞌睡	74
80 不做“站在现代化的最前沿”的网虫	75
81 去健身房里流汗才能提高生命质量？	76
82 没有时间，就没有休闲吗	77
83 出门旅游别再大嗓门	78
84 提防上网成瘾症	79
85 夜生活太丰富对身体有害	80
86 别把赌博作消遣娱乐	81
87 千万不要吻相片	82
88 浴后休闲踩背不可取	83
89 忌长时间听组合音响	84
90 看电影坐正中间并不好	85

91 越是清闲自在，越是感觉生活没劲了怎么办	86
92 慎饮山涧(溪、泉)水	87

Chapter 7

养生保健习惯

走出经验养生的怪圈

93 过分安静不利养生	89
94 泡温泉虽好别泡过度	89
95 盲目排毒不可取	90
96 别把颈椎按摩成了神经病！	91
97 早春衣服别脱太快	92
98 夏季养生不要“以冷抗热”	92
99 男人别让“强壮”遮住眼	93
100 突击进补别把肠胃“灌”坏	94
101 “从不感冒”未必好	95
102 不要一患病就休息	96
103 冬季护脚少用热水泡	97
104 腰酸背痛勿乱“摩”	97
105 养生，不要跟着感觉走	98

Chapter 8

食补食疗习惯

食补，别上“习以为常”的当

106 蜂胶虽好，不要随便服用！	101
107 公鸡比母鸡更有营养	101
108 不要盲目食用鲜花	102
109 保持阳刚不能一味地“补肾”	103
110 补品不要睡前吃	104
111 人参须比人参根更有营养	105

生活坏习惯 健康大隐患

112 男青年不可随意吃牛鞭	106
113 中药食疗不是药味越多越好	107
114 骨折后要多喝骨头汤吗	108
115 茶叶并不是越新鲜越好	109
116 中药泡茶常服其实有害健康	110
117 天麻炖鸡其实无益	111
118 药酒喝对了才治病	112
119 喝草药茶不宜忽视牙齿保护	113
120 感冒不可一律喝姜汤	113
121 吃涮羊肉别喝茶	114

Chapter 9

疾病用药习惯

亟需纠正的“非科学行为”

122 不要一味要求医生开特效药	117
123 打喷嚏时别捂紧嘴	118
124 打针后忌用手揉摩	118
125 是药三分毒，非处方药也有毒性	119
126 干吞药不喝水不可取	120
127 补钙并非多多益善	121
128 别把葡萄糖当成了营养品	122
129 煎中药并非越浓越好	123
130 别只看说明书服药	123
131 病人输液速度不能随便调	124
132 过期药莫乱扔	125
133 乱贴膏药坏处不少	126
134 没生孩子别用长效避孕药！	127
135 虫咬后别乱涂花露水	128
136 不要直接用药瓶喝药	128
137 扭伤后别着急抹红花油	129

138 超过38.5℃再吃退烧药	130
139 打吊针不见得比药物快	131
140 云南白药不可直接施在伤口上	132
141 不要把铁剂当成补药	133

Chapter 10

生殖保健习惯
影响生育的生活习惯

142 生活太“现代”难得贵子!	135
143 男人下身瘙痒最忌乱抓!	136
144 别把男性保健品当“伟哥”用	137
145 手淫过频有害身体健康	138
146 健康人阴道洗液没必要用	139
147 妇科炎症不能乱洗了之	140
148 少女不要拒绝妇科门诊	141
149 不可一味追求大吸收量的卫生巾	142
150 想当爸爸需避免的坏习惯	142
151 男人的宝贝需要透透气	144
152 女性洗冷水澡易不孕	145
153 劣质卫生纸可能让你患性病	145
154 阴道塞药颇有讲究	146
155 私处不痛不痒也要体检	147

Chapter 11

性爱保健习惯
别让性爱习惯伤了你的心

156 性生活不要刻意安排	150
157 防性病莫押在避孕套上	151
158 不宜在性生活中一味地迁就对方	152

生活坏习惯 健康大隐患

159	性生活不是做“作业”	153
160	别乱吃紧急避孕药	154
161	性爱时别挤压女性胸部	155
162	前戏爱抚不是越久越好	156
163	别取笑爱人对你的性暗示	157
164	不要陷入性交流的误区	159
165	别用性爱欺负你的老公	160
166	计算安全期避孕不安全	161
167	计算安全期避孕不安全	162
168	不要把职业习惯带入性生活	164

Chapter 12

居家健康习惯 摆正家居习惯的“方向盘”

169	不要将所有的电器都放在一个房间里	166
170	洗内裤时别放过多洗衣剂	167
171	暂不洗的脏衣服别放洗衣机里	168
172	睡前不要赶着做家务	168
173	洗衣机用完后别马上关机门	169
174	常用玻璃台板不利人的健康	170
175	使用空气清新剂危害多	171
176	不要等困了才睡觉	172
177	夏季谨防孩子蚊香中毒	173
178	周末就可以晚点睡吗	173
179	不要封闭阳台	175
180	家庭装饰不宜花里胡哨	175
181	不要一块“万能”抹布擦到底	176
182	烧水焖饭时油烟机不要休息	177

Chapter 13

职场保健习惯
给你一张压力自救处方

183	电脑旁请不要摆放纸和文件	179
184	睡前不宜用电脑	179
185	改掉上班路上的三大“恶习”	180
186	戒除工作高压时的几个坏习惯	181
187	白领夜生活丰富=釜底抽薪	182
188	带病动脑危害健康	183
189	脑筋不动会生锈	184
190	“硬熬”恶习损健康	185

Chapter 14

心理保健习惯
健康的身心需要品位的空间

191	好汉不提当年勇	188
192	不当“老小孩”	189
193	改掉你的固执	190
194	触景生“情”不可过度	191
195	帮助朋友别为难自己	192
196	看心理医生不是丑事	192
197	别老是见不得别人好	193
198	别老说工作生活没劲	194
199	不可盲目攀比	195

附录	健康习惯测验	197
----	--------------	-----

坏习惯是健康的监狱 坏习惯害你生病一生



营养饮食习惯
不良饮食习惯是健康杀手



1 虾米不宜直接煮汤喝



家庭主妇们在做冬瓜汤、紫菜汤时，习惯往里面添加一些虾米，这样可以使汤喝起来更加鲜美。通常的做法都是，在汤煮熟的时候，直接在上面撒上虾米，然后出锅。其实，这是一种很不好的习惯。



一般虾米的加工工序是：将收来的鲜虾放锅里煮熟、晒干、去壳，即成虾米。其中，煮虾是虾米加工中最重要的一环。在煮虾的过程中，加工者为了让虾米看起来更红嫩，一般都会加上一勺粉红色的染料。一般来说，新鲜煮熟的虾会变成淡淡的肉红色，但加了染料煮出来的虾米的红色却鲜红艳丽，讨人喜欢，而且两三个月都不褪色。经调查研究，这种红色的染料叫做“亮藏花精”，俗称“酸性大红”，主要用于木材的染色，还可用于羊毛、蚕丝织物、纸张、皮革的染色，塑料、香料和水泥的着色，还可制造墨水。该染料溶于水后呈红色，不能用于食品添加剂。这种染料吸附性强，色泽牢靠，有强致癌性。

因此，在食用虾米、虾皮前最好先用水煮15~20分钟，然后再捞出烹调食用，汤最好倒掉不要喝。如果喝虾米汤，可在汤中加1~2片维生素C，可以阻止致癌物在体内合成。

小Tips，大道理

虾米不宜在晚上吃，由于虾米的含钙量高，这些钙质除了一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出，晚上吃虾米容易引发尿道结石。

健 康 链 接

慎吃久贮海产品

海产品存放时间过长，就容易腐败变质。变质后，所含的蛋白质分解，并且产生胺类、可溶性毒蛋白、吲哚、粪臭素等有毒害的物质。这样的食物经加热煮熟后并不能彻底破坏其毒害性。人食用后，毒性物质经肠道进入血液，便会危害身体的健康。

2 水果不宜当饭吃



时下不少时髦女性都热衷于把水果当饭吃，认为水果既能减肥又营养丰富。过量食用水果容易患上“水果病”，若空腹吃更会引起肠胃病甚至引起胃结石症。



健康的身体需要全面的营养物质来保障。水果中的确含有非常丰富的营养成分。可是，人体所需要的另外一些营养素，如生命必需的蛋白质，在水果中的含量却很低。同时，水果中的非血红素铁难以被人体利用，长期用水果当正餐，会引

起蛋白质和铁的摄入不足，从而引起贫血、免疫功能降低等现象，损害健康。传统医学理论认为，各种食物与药物一样，都有不同的性味、功效、适宜和禁忌以及副作用。如果一次吃水果过多，它类似药物的作用乃至副作用就会显现出来。

荔枝味道甜美，在荔枝上市时，有些人就会大吃特吃。但荔枝中含有一种叫作 α -次甲基丙环基甘氨酸的物质，食用过多会造成暂时性的血糖下降。

雪梨、香蕉等均属寒凉性的水果，过量食用会对胃功能造成损害，尤其对体质属虚寒的人更不适合。短时间内一下子吃香蕉过多，会引起血液内镁、钾含量骤增，造成体内镁、钙、钾等元素的比例失调，对人体健康造成影响。

还有葡萄、菠萝等，这些水果中含有酪胺、类组胺等物质，会引发偏头痛，以及过敏性神经痛、皮肤起斑疹、小疙瘩等不适症状。

小Tips，大道理

水果虽然美味而且有营养，但还是要讲究吃法的。不要短时间内吃得过多。而且，吃水果还有一定的时间限制。此外，还要注意：越是外表光艳的水果越不易多吃，因为这种水果所含的有害物质往往大于普通水果。

健 康 链 接

吃完水果必须漱口

水果营养丰富，人人喜欢吃，可水果中除含有糖类外，还含有柠檬酸、苹果酸、酒石酸、草酸等，这些酸类对牙齿

有腐蚀作用。因此，吃过水果后应立即漱口，以清除口腔中的水果残渣，防止龋齿的发生。

3 西瓜不宜久冻

习惯成自然

炎炎夏季，天气闷热，很多人因气温太高而感觉食欲减退，喜欢吃些凉食，如冰镇西瓜来消暑降温。认为冰镇食品更甜，能让人神清气爽。可是，虽然一时感觉凉快了，但你知道吗？冰镇西瓜富含的营养成分，远远低于室温存放下的西瓜；而且一味贪图冰凉、甜甜的感觉，会对人的身体健康造成危害。

为医者说

西瓜在被采摘后依然可以产生营养成分，但急剧冷会延缓营养成分产生的进程，进而降低营养成分。同时，西瓜属于生冷性寒的食物，一次吃得过多容易伤到脾胃。如果是冷藏时间过长的冰西瓜，那么对脾胃的伤害就更大。

切开后的西瓜经较长时间的冷藏，瓜瓤表面会形成一层膜，冷气被瓜瓤吸收，瓜瓤里的水分往往结成冰晶。人在咬食这些冰晶时，口腔因受到突然的刺激，使唾液腺、舌部味觉神经和牙周神经几乎处于麻痹状态，以致难以“品”出西瓜的甜味和诱人的“沙”味。

久冻西瓜还会刺激咽喉，引起咽炎或

牙痛等不良反应。多吃冷藏西瓜会损伤脾胃，影响到胃液的分泌，使食欲减退，造成消化不良。尤其是老年人消化机能减退，吃后易引起厌食、腹胀痛、腹泻等肠道疾病。

另外，西瓜中的大量水分，会冲淡胃液，使胃肠道抗病能力下降，容易引发腹胀、腹泻、消化不良。尤其是在远行、剧烈运动之后，如果大量吃冰西瓜，胃平滑肌和黏膜血管突然遇到过冷食物的刺激，很容易出现收缩痉挛，引发胃痛或加重胃病。胃肠虚弱的婴幼儿和平时就有脾胃虚寒、消化不良等肠胃道疾病的人，最好少吃。

因此，西瓜最好是现买现吃，不要冷藏后再吃。如果实在觉得西瓜温度较高，可以冷处理一下。将西瓜放入冰箱，把温度调至15℃，放置时间不超过两小时。这样做才既可防暑降温，又不伤害脾胃。

小Tips，大道理

水果虽然美味而且有营养，但还是要讲究吃法的。不要短时间内吃得过多，而且，吃水果时还有一定的时间限制。此外，还得注意越是外表光艳的水果越不易多吃，因为这种水果所含的有害物质往往大于普通水果。

健 康 链 接

巧给冰箱去除异味

橘子皮除味：取新鲜橘子500克，吃完橘子后，把橘子皮洗净揩干，分散放入冰箱内，3天后，打开冰箱，清香扑鼻，异味全无。

茶叶除味：将50克花茶装在纱布袋

中，放入冰箱，可除去异味。1个月后，将茶叶取出在阳光下暴晒，可反复使用多次，效果很好。

4 饭后不宜马上睡觉



习惯成自然

很多人都有这样的经历：在吃完一顿大餐之后立即出现昏昏欲睡的感觉。这个时候小睡一会儿是件很幸福的事情。其实这是一种很不好的生活习惯，饭后马上睡觉容易引发肠胃疾病。



为医者说

饭后人们会觉得困，主要是因为进食后血液对消化系统的供应增加，对神经系统和运动系统的供应减少，因而人感觉非常困乏，所以非常想卧床休息。所以吃完饭后要休息（坐或站）半小时，等血液供应均衡以后再运动。

我国有句养生格言：“饮食而卧，乃生百病。”还有一句俗语：“饭后躺一躺，不长半斤长四两。”饭后立即上床容易发胖。进餐后，不宜马上睡觉，可做些轻微的活动，以利血液循环。

如果刚吃完饭就午睡，可能会引起食物反流，胃液刺激食道，轻则会让人感到不舒服，严重的则可能产生反流性食管炎。有研究证实，吃饭和睡觉时间间隔越短，患胃食管反流病的危险就越高。饭后马上睡觉还会导致烧心痛苦。因为进食和