

京城四大名医孔伯华嫡孙、孔门医学非物质文化遗产
继承人、著名中医养生专家、孔伯华养生医馆馆长 孔令谦
著名大众健康科普作家、畅销书《细节决定健康》作者 纪康宝

联合编著

生活好习惯 健康大回报

中国第一本生活习惯指导书

《健康时报》重点推荐图书

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

GOOD

没有一种医疗产品是万能的，也没有一种医疗方法可以解决所有问题。
真正的医生是自己！拥有一个好习惯，你的生活便会翻天覆地的变化。

.....
**正确的习惯哪怕再小，积累起来都可以让你远离疾
病或使你身体恢复健康。**

健康回馈价

29.80 元

吉林科学技术出版社

生活好习惯
健康大回报

习惯是最好的医生

398种生活习惯解读

GOOD

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

生活好习惯 健康大回报

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


健康时报
人民日报社主办

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为的方法来避免的，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。

我们每天高达90%的行为都是与出于习惯的支配，每一天我们所做的每一件事，都与健康息息相关。因此，拥有健康的生活好习惯，将使你收获一生的健康。本书即是从最容易被人们忽视的健康习惯中，告诉人们应该如何科学地认识健康的常识和道理，用一个全新的视角告知读者如何从日常生活的好习惯中，从细微之处赢得健康！全书内容涉及到日常习惯、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，其内容对每个人都有用，是居家必备、赠送亲友的健康礼品书和受益终生的健康枕边书！

目录

Contents

Chapter 1

营养饮食习惯

营养有讲究，饮食习惯多

1 少吃红肉多吃鱼	2
2 饭后半小时再工作	2
3 晚餐早吃有利健康	3
4 喝饮料要选适合你的	4
5 搅拌肉馅要往一个方向转	5
6 喝酒也要就点下酒菜	6
7 淘米要简单	7
8 吃粗粮要有“度”	8
9 不同季节喝不同的茶	8
10 进食应有序	9
11 健康要远离汤、糖、躺、烫	10
12 带馅食品菜多肉少利健康	11
13 吃米饭尽量色、乱、粗	12
14 做不同的菜，用不同的锅	13
15 每周吃顿无盐餐	14
16 早餐要吃“热食”	15
17 午餐前来点零食	16
18 动植物油应混着吃	16
19 炒菜时要关窗开门	17
20 适量饮红葡萄酒对身体有益	18
21 早餐后最好吃些水果	19
22 清洗蔬菜，先洗后切	20
23 隔离光线保食品新鲜	21

生活好习惯 健康大回报

24 餐前散步更加有利健康	22
25 学会“自讨苦吃”	23
26 吃自助餐悠着点	24

Chapter 2

日常生活习惯

重视小细节，赢得大健康

27 药物牙膏种类应该每月一换	26
28 早上刷牙洗脸应用下蹲姿势	26
29 浴液用后要及时冲洗	27
30 有意适应生物钟节律	28
31 睡到自然醒	29
32 裸睡更健康	30
33 慢刷牙宜健康	31
34 刷牙需要“三三制”	32
35 读报之后记得洗手	33
36 洗头沐浴时要用棉花球塞耳	34
37 毛巾40天必须更换一次	35
38 有屁就放	36
39 夏日最好每晚11点前睡觉！	37
40 食不言，寝不语！	37
41 勤做家务益养生	38

Chapter 3

服饰穿戴习惯

穿出时尚，穿出健康

42 穿皮鞋选袜子有讲究	41
43 洗衣服要“内外有别”	41
44 洗衣机洗过的衣服应过清水	42

45 鞋垫要经常更换	43
46 健身着装要讲科学	44
47 穿上真丝睡衣睡觉	45
48 干洗衣服多晾晒	46
49 戴帽子也要讲究卫生	47
50 存放衣物有讲究	48
51 选对服装色彩	48

Chapter 4

美容减肥习惯 健康的，才是最美的

52 沐浴时头发放到最后洗	51
53 用去屑洗发水要保持5分钟	52
54 男士修身，请减掉啤酒肚	52
55 中药洗发要对症	53
56 爱美应该抛弃老规矩	54
57 靠清除心理污染减肥	55
58 让运动赶跑你的卡路里	56
59 好身材，在乎怎么吃	57
60 随身带个小木梳！	58

Chapter 5

运动健身习惯 运动一小步，健康一大步

61 每天快走30分钟	61
62 自己制定健身计划	61
63 运动宜穿化纤袜	62
64 运动前做好充分的热身活动	63
65 锻炼身体要循序渐进	64

生活好习惯 健康大回报

66 运动后要保持好睡眠和饮食	65
67 运动前最好先卸妆	66
68 运动间隙歇3分钟	66
69 “运动低谷”时期运动要减量	67
70 给常规运动加点“调料”	68
71 反序运动益健身	69
72 每天原地跳一跳	70
73 跑步一定要穿跑步鞋！	71
74 把运动适量“数字化”	71

Chapter 6

休闲旅游习惯

放松之余，健康莫忘

75 时尚出游要穿帆布鞋	74
76 旅游前先订个详细的计划	74
77 金鱼一缸，胜服参汤	75
78 口哨里吹出娱乐和健康	76
79 勤于吟唱也养生	77
80 行驶途中听听音乐乐趣多	78
81 出门远足带瓶醋	79

Chapter 7

养生保健习惯

注重保健，才能赢得健康

82 每天泡脚搓脚助年轻	81
83 晚上捶背可以睡个好觉	81
84 主动养生勤看“生物钟”	82
85 养生之道在于不刻意养生	83
86 热水浴解乏，温水浴止痒！	84

87 要学会培养“便意”	85
88 养生，健康格言记心中	86
89 腰下垫枕好处多多	87
90 多做深呼吸	88
91 生活规律顺应四时而变	88
92 赤脚可以抗衰老	89
93 养生宜吃家常便饭	90
94 不“酸”不“静”好养生	91
95 “寒头暖足”胜吃药	91
96 养生新时尚：分段睡眠	92
97 吸氧有利改善亚健康	93
98 交叉手指少生病	94
99 高温天气把握身体舒适度	95
100 按揉腹部好处多	96
101 装聋作哑也养生	97
102 男人更需排毒	98
103 寒冬腊月也应发点汗	99
104 头要多梳，面要常摩	100

Chapter 8

食补食疗习惯
好身体，吃出来

105 发酵食品保健养生	102
106 挑选适合自己的蜂蜜	103
107 工作太累多吃鸡肉	104
108 鱼和豆腐一起吃最补钙	104
109 上火了，来碗银耳粥	105
110 夜尿频繁多吃山药	106
111 每天来碗紫菜汤清肠消脂	107
112 吃咸鸭蛋能补钙和铁	108

生活好习惯 健康大回报

113 用眼过度时吃根香蕉	109
114 生什么病，吃什么水果	110
115 保质期短的牛奶营养高	111

Chapter 9

疾病用药习惯

是药三分毒，用药要小心

116 维生素最好在饭后吃	113
117 把体检报告收集好	114
118 定期清理家里剩下的药品	114
119 早预防，早发现，早治疗	115
120 使用药用酒精注意浓度	116
121 买药别忘辨真假	117
122 看中医前别喝牛奶豆浆	118
123 不含PPA的感冒药要慎用	119
124 吃药前要先看“钟点”	120
125 服用进口药物要慎重	121
126 选择最适合自己的维生素	121
127 慎重对待民间偏方	122
128 药物过敏马上多喝水	123

Chapter 10

生殖保健习惯

良好的卫生习惯成就您的健康

129 男子应经常自我检查睾丸	126
130 包皮过长别忘经常清洗	126
131 男性也不妨蹲着排尿	127
132 男子的乳房也需要保健	128
133 女性当心乳房上的小“地雷”	129

134 阴道保洁把好“度”	129
135 夏季女性下身禁用爽身粉	130
136 定期做妇科检查	131
137 温开水清洗乳房	132
138 男性也要注意“精期”卫生	133
139 孕妇站坐行走要讲究姿势	134
140 男人要养成“小浴”习惯	135
141 男科病：从小防起	136

Chapter 11

性爱保健习惯

好习惯才能营造好情趣

142 保持性能力要有足够睡眠	139
143 夫妻性交流说说孩子话	139
144 年轻夫妻宜分床睡	140
145 性爱的心理感受高于一切	141
146 男人房事“戒急用缓”	143
147 摸准伴侣的“性脉搏”！	144
148 性生活应注意心理卫生	145
149 接吻要放慢节奏	146
150 音乐有助于改善性生活	147
151 学会调和性差异	148
152 性生活要细心把握分寸	150

Chapter 12

居家健康习惯

居家好习惯，提高免疫力

153 床头也要定期消毒	152
154 勤擦家电少辐射！	152

生活好习惯 健康大回报

155 竹凉席每天都得擦！	153
156 香皂最好买自然纯色的	154
157 洗衣粉功能越简单越好！	155
158 定期检查灶具	156
159 绿化能带来健康	157
160 冬季记得常开窗	157
161 绿化你的居室环境	158
162 布沙发每周用湿布擦一遍	159
163 水洗的餐具自然晾干好	160
164 用色彩美化居室环境	161
165 做完家务用醋泡泡手	162
166 擦木地板时要把拖把拧干	163
167 及时清理家庭垃圾	164
168 电冰箱应经常清理	164
169 家具要“忍痛割爱”	165
170 冬季取暖应注意湿度	166

Chapter 13

职场保健习惯

文武之道，一张一弛

171 每周娱乐半天	169
172 应酬太多要学会说不	170
173 两天擦一次电脑可减少辐射	171
174 回忆一天的工作	172
175 调整工作时间表	173
176 会欣赏的人更健康	173
177 留出机动时间	174
178 坚持步行上班好处多	175
179 女性不妨学会扎堆儿	176
180 再忙也要和家人聊聊天	177

181 收集漫画、笑话增乐趣	178
182 自娱自唱	179
183 电脑族请常用温水泡手	180
184 谈生意前, 做个心理调整	181
185 偶尔也要发发呆	182
186 左右摇动腿可解腰酸背痛	183

Chapter 14

心理保健习惯 别让病从“心”生

187 像宠孩子一样“宠”你老公	185
188 适时来点调侃	186
189 学会“心理位置互换”调适法	186
190 学会讨好自己	187
191 情绪不好听听莫扎特音乐	188
192 欣赏自然美有益心理健康	189
193 心里乱请更衣	190
194 矫正姿势, 换个心情	191
195 每天问自己六个问题	192
196 会逛街的人会工作	193
197 享受孤独	194
198 假装心情会变好	195
199 心情不好不妨洗个澡	196

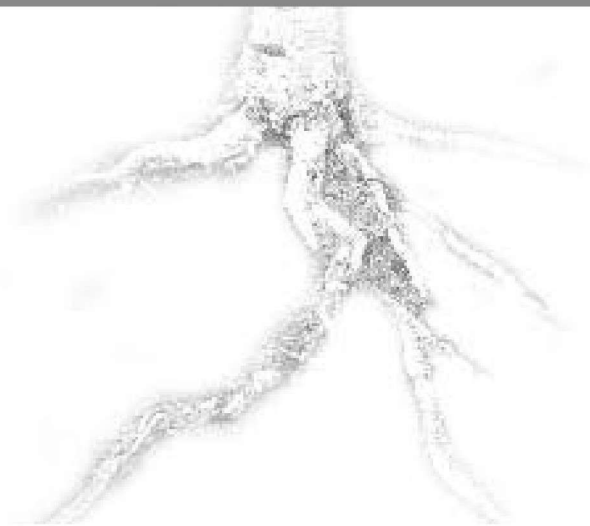
附录 健康习惯测验	197
-----------------	-----

好习惯是健康的银行 好习惯伴你健康一生



营养饮食习惯

营养有讲究，饮食习惯多



1 少吃红肉多吃鱼



习惯成自然

“多吃点肉，身体好！”“多吃点肉，长得高！”在饭桌上我们经常可以听到这样的话语。渐渐地，肉成了身体壮的代名词，很多人都认为只要多吃肉，就能增强抵抗力，有个好身体。于是，炒菜的时候多放肉，平时隔三岔五吃个红烧肉。长此以往，不少人养成了不爱吃菜只爱吃肉的坏毛病。



为医者说

红肉是指牛肉、猪肉、羊肉等，而红肉加工的肉类包括香肠、汉堡牛肉饼和烟熏、硫化、盐制肉食（如火腿、腌肉）以及罐头等。

摄肉量太多，尤其是红肉吃得太多，不仅不会起到强壮身体的作用，还会增加人们患上肠癌的比例。因为，多吃红肉会增大人们大肠细胞上的一种混合物的含量，这种混合物附着在DNA上，一旦它达到了一定的数目，就可能会改变DNA的结构，从而增加了人体患上结肠癌的可能性。

多吃鱼就不会产生这些副作用，有规律地食用鱼肉，可对人体起到保护作用。因为鱼类的脂肪含量一般在10%以下，多数在5%左右，且其脂肪含不饱和脂肪酸多，所以应少吃红肉多吃鱼。

医生建议大家：每天吃肉量尽量不

要超过500克，可尽量多吃白肉（如鸡、鸭、鱼肉等），少吃红肉（如猪、牛肉等），每天食肉量以200克为宜。此外，在加工烹调过程中，应尽量使用减少危险的方法，最好用微波炉处理，用水煮或炖，这种方处理的肉所产生的致癌物质会相对少一些。

小Tips，大道理

虽然大肠中的DNA结构能被混合物所改变，但食物中的纤维成分有修复DNA结构的能力，因此，多吃富含纤维成分的食物有利于避免结肠癌。

健 康 链 接

老人少吃无鳞鱼

无鳞鱼含有较高的胆固醇，例如鳝鱼每100克含胆固醇215.6毫克，鱿鱼含264毫克，乌贼鱼含275毫克，蟹黄466毫克。因为不少老年性疾病，如冠心病、动脉硬化、高血脂等，均与血液中的胆固醇升高有关，所以，老人应少吃无鳞鱼。

2 饭后半小时再工作



习惯成自然

现代都市人生活节奏紧张，他们视工作为生命，工作起来节奏快、强度高，常常忙得顾不上吃饭，就算吃饭也是敷衍了事。此外，很多上班一族由于工作需要得在公司吃“工作餐”，为了省时，常常边

吃边工作，或是快速吃饭，吃完放下饭碗马上投入工作。这些都是很不好的生活习惯。



为医者说

医生提醒那些脑力劳动者，一定要在饭后休息半小时以上再进入工作状态。随着天气转暖，气温升高，会使身体水分较多蒸发，体内血液浓缩，容易引发心脑血管等方面的疾病。

人们在吃过饭后，消化系统工作需要大量的养分，而这些养分要靠血液来运输。为了保障消化系统所需的能量要求，就要有大量的血液流向消化系统，致使脑部出现供血不足，产生头晕困倦的感觉。此外，由于食物中会分解出氨基酸等物质，随着这类物质在血液中浓度的快速升高，也会抑制大脑的清醒程度。

在这样的工作状态下进行工作，无疑会增加大脑的负荷。如果有心脑血管家族史或其他危险因素，饭后立即进入紧张的脑力劳动状态会增加心脑血管疾病的发生率。

为健康着想，饭后最好先把情绪放松下来。

小Tips，大道理

有些人为了可以立即进入工作状态，缓解饭后的昏沉感，通过用凉水洗脸，用手拍击头部，或涂抹清凉油等刺激物品以图清醒，这样做的结果既影响消化器官的正常消化和吸收，又不会使大脑在短时间内进入正常的工作状态。

健 康 链 接

饭后不宜立即学习

饭后立即读书看报或思考问题，会因饭后血液大量集中在消化器官，使大脑相应缺血、缺氧，加上学习耗氧增加，易使人产生疲劳、困乏，影响学习效率，也不利于食物的消化吸收。

3 晚餐早吃有利健康



习惯成自然

随着生活节奏加快，对于上班族来说，晚餐几乎成了一天的正餐。早餐、午餐一般都是“随便”吃，所有的亏空就等晚餐补了。可是如何吃晚餐更有利，却很少有人认真探究过。最近有关研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。



为医者说

晚餐早吃是医学专家向人们推荐的保健良策。一些家庭要在晚上八九点钟，甚至十点多钟才进晚餐。晚餐吃得太晚不但会诱发胃肠疾病，而且易患尿路结石。研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路结石的发病率。晚餐食物中的钙质在新陈代谢进程中，有一部分被小肠吸收利用。另一部分则进入泌尿道排出体外，人的排钙高峰常在餐后4~5小时。若晚餐过晚，当排钙高峰到来时人已入睡，尿液便滞留在尿路

中，致使尿中钙不断增加，久而久之，逐渐扩大形成尿路结石。

专家提醒，晚餐的时间最好安排在晚上6时左右，尽量不要超过晚上9时。晚上9时之后最好不要再吃任何固体食物。并且，晚餐后4个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。

小Tips，大道理

晚餐少吃睡得香。正确的晚餐应该吃8分饱，以自我感觉不饿为度。

健康链接

午觉最好餐前睡

通常，大家都是在午餐后休息几十分钟，以为下午的工作“补充能量”，退休族则养养精神。可是日前有研究表明：饭前午睡半小时，比饭后午睡2小时更能有效消除疲劳，大大提高下午的工作与学习效率。专家建议，如果条件允许，可以在下班或放学之后，先吃点水果，或喝点牛奶、热汤，然后“小睡一会儿”，再去吃午饭。

4 喝饮料要选适合你的



习惯成自然

现代人生活水平提高了，动辄出入酒店、餐厅，即使在家，渴了也习惯于顺手抓起一罐饮料，省去了许多冲水泡茶的工序，喝起来也畅快。可是，面对市场上种

类繁多的饮料，只有懂得各种饮料的配制特点，养成选择合适的饮料来解渴及调理身体的好习惯，才是真正明智之举。



为医者说

面对市场上琳琅满目的饮料产品，如何选择适合自己的饮料，已经是迫在眉睫的问题了，这关系到我们的身体健康，不容忽视。以下是就成分和功用两方面，对市场上常见的几类饮料所做的比较分析：

果汁饮料：果汁饮料具有丰富的维生素，有益于人的新陈代谢及血液循环，具有抗氧化、补充膳食纤维、助消化和增加体能等健康价值。但要特别注意此类饮料的保质期和保存条件，在符合卫生条件下饮用。这类饮料适合各种人群，但糖尿病患者必须注意含糖量。

茶饮料：茶是我国传统的纯天然健康饮料，含有咖啡碱及茶多酚等成分，除具备解渴、利尿、抗疲劳等功能外，还能达到抗癌及减肥健美的功效。经常使用电脑和经常接触有放射性物质的人应该经常喝茶。咖啡碱有一定的兴奋作用，所以晚上睡觉之前不宜喝太浓的茶。

矿泉水：矿泉水里含有人体必需的各种微量元素、矿物质、有益菌类，能够消暑解渴，有益人的心脾，长期饮用对绝大多数人都能够起到一定的保健效果。但是部分结石病人，则应该避免饮用。

功能饮料包括含乳饮料、植物蛋白饮料、碳酸饮料等。功能饮料可以补充一定的营养素，但不是每个人都适用，要根据不同功能加以区分选择。一些运动型的饮