

# 改变一生的 健康习惯

(第二版)

GOOD HABITS  
CHANGE  
YOUR LIFE

120个

好习惯成就你健康、快乐的一生

王志艳◎编著



 中国纺织出版社

# 改变一生的 健康习惯

(第二版)

GOOD HABITS  
CAN CHANGE  
YOUR LIFE

120个

好习惯成就你健康、快乐的一生

王志艳◎编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

健康不是到了中年之后才开始关注的事情,而是从年轻的时候就开始注重,它就藏在你身边的每一件不起眼的小事中。本书从日常生活、饮食、睡眠、运动、服饰、美容、心理健康、养生保健、性生活几个方面,分别讲述了令你健康一生的120个习惯,让你摆脱一些看似正确的坏习惯,精力充沛地面对每一天的太阳。

### 图书在版编目(CIP)数据

改变一生的健康习惯/王志艳编著. —2版. —北京:中国纺织出版社,2006.6

ISBN 7-5064-3858-5

I. 改... II. 王... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第048413号

---

策划编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕 责任印制:刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

三河新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年第1版 2006年6月第2版第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:200千字 定价:26.00元

ISBN 7-5064-3858-5/R·0081

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



没想到，《改变一生的健康习惯》首次出版后，竟赢得了那么多读者的强烈反应和热情支持。许多读者纷纷来信，信中肯定了书中所论述的健康习惯的积极意义。

确实，日常生活中的习惯对于健康的影响是绝对无法忽视的。据研究，我们每天高达 90% 的行为都受到日常习惯的制约。可以说，您几乎每一天、所做的每一件事，都是长期的生活习惯使然。有些习惯可能已经跟您大半辈子了，并且自我感觉很合理，但事实却未必如此。

不同的生活习惯，对健康的影响是不一样的。在日常生活中，有些习惯看似合情合理，而实际上却有害无益，我们把这种情况叫做生活中的误区。不妨举一个最简单的例子：早晨起床叠被子。很多人习惯起床后马上把被子叠起来，然后再去洗漱。看起来非常勤快，实际上却不然。这样不仅不讲卫生，反而还会危害到身体健康，正确的做法应该是起床后先把被子翻过来晾 10 分钟，然后再叠起。而这一点，你知道吗？

在我们身上，好习惯与坏习惯是并存的，而每一种习惯也时刻关系着我们的健康，良好的习惯是身体健康的重要因素。然而，养成一个好习惯可能需要反复的实践，刚开始时觉得麻烦、费事，经过相当长的一段时间才能逐渐变成习惯性行为。养成一个好的行为习惯很难，改掉一个坏的行为习惯同样也不容易。重要的是，我们每个人都应该学会珍惜来之不易的生命，为了自身和他人的健康，要坚定不移地改掉不健康的行为习惯，建立科学、文明的健康生活方式。

可喜的是，不光是本书的编者意识到了良好生活习惯对于健康的积极意义，许多读者也同样认识到了这一点。在他们的来信中，他们诚恳地提出了他们的许多意见。许多读者说，生活中影响健康的习惯还有很多，而书中却没有涉及。

是啊，健康一生的习惯并不只有上版书中所提到的 99 个，它还有很多。为了给读者提供一个更加完善的健康指南，本书在原版基础上进行了许多添加和补充，论述内容基本上涵盖了容易被我们忽略的影响健康的习惯。通过此书，会让您进一步发现，很多您认为非常合理的习惯，原来正一点点地危害着您的健康。书中提供了比较科学、实用的健康习惯，把日常的生活方式与健康结合起来，指导您更舒服地享受“美味”的“生活大餐”，积累健康这一人生最大的“资本”。当然，本书还十分注意知识性和操作性的结合，既有实用性的健康妙方，又注重理论上的科学解析，让您知道哪些是健康的习惯，而这些又为何算是健康的习惯。

另外，应读者的意见，本书保留了每篇结尾的“温馨提示”，在这一小栏目中，读者可以浅显明确地看到一些健康和不健康的习惯，只需花几秒钟时间就能了解一种习惯是否健康，可以省了不少阅读的时间和精力，这是读者非常喜欢的一种方式。

从现在做起吧，参照我们为您提供的健康习惯，时间将证明按照本书投资健康是您非常明智的一个选择！

祝您健康！

编著者

# 目 录

## 第一部分 日常生活习惯

1. 学会健康洗脸 ..... 2
2. 正确使用家用电器 ..... 4
3. 不要长期熬夜 ..... 7
4. 保鲜膜岂能“一盖了之” ..... 9
5. 如此戒烟才有效 ..... 12
6. 悠着点用牙膏 ..... 14
7. 果蔬应该这样洗 ..... 16
8. 慎重对待洗牙 ..... 18
9. 嚼口香糖不宜超过 15 分钟 ..... 19
10. 起床 20 分钟再刮胡子 ..... 20
11. 小鸡蛋里的大学问 ..... 22
12. 克服上班路上的坏习惯 ..... 24
13. 正确使用消毒剂 ..... 26
14. 马桶要记得先盖后冲 ..... 28

## 第二部分 饮食习惯

15. 吃点豆腐益处多 ..... 32
16. 炒菜的油锅别太热 ..... 34
17. 空腹吃糖不健康 ..... 36

18. 早餐要吃好 .....	38
19. 主食太少危害多多 .....	40
20. 改掉饭后的坏习惯 .....	42
21. 晚餐少一口，能活九十九 .....	44
22. 先吃菜，后敬酒 .....	46
23. 水煮鱼好吃不可贪 .....	47
24. 学会“自讨苦吃” .....	48
25. “男奶女浆”有道理 .....	51
26. 吃对水果保健防病 .....	53
27. 多喝白开水有益健康 .....	55
28. 饮酒助眠不可取 .....	57
29. 茶饮代替不了泡茶 .....	59

### 第三部分 睡眠习惯

30. 戒掉嗜睡的毛病 .....	62
31. 纠正不良睡姿 .....	63
32. 睡前动一动 .....	66
33. 别把失眠太当回事 .....	67
34. 这样赶走瞌睡虫 .....	69
35. 伏案午睡无益健康 .....	71
36. 晨练后的“回笼觉”睡不得 .....	73
37. 高枕未必无忧 .....	75
38. 分段睡眠有助于恢复精力 .....	76
39. 睡觉忌五“戴” .....	78
40. 起床后别着急叠被子 .....	80
41. 常睡软床不利健康 .....	82
42. 开灯睡觉易患病 .....	84

## 第四部分 运动习惯

- 43. 每天原地跳一跳 ..... 88
- 44. “走班族”的感觉很美 ..... 90
- 45. 被窝里的健身操 ..... 92
- 46. “饭后百步走”真的科学吗 ..... 94
- 47. 塑造办公室里的优雅身影 ..... 96
- 48. 感冒了，不要再坚持锻炼 ..... 98
- 49. 赤脚走路，健康多多 ..... 100
- 50. 倒走倒跑保健康 ..... 102
- 51. 晚练益于晨练 ..... 104
- 52. 跑出新花样 ..... 106
- 53. 偶尔健身等于暴饮暴食 ..... 107
- 54. 夜间运动有利修身 ..... 109
- 55. 锻炼方法要注意“保鲜” ..... 110
- 56. 锻炼前 2 小时进食 ..... 112
- 57. 常游泳利健康 ..... 113
- 58. 学会床上按摩与健身 ..... 116

## 第五部分 服饰习惯

- 59. 领带过紧，视力受损 ..... 122
- 60. 新衣买回，洗洗再穿 ..... 124
- 61. 别让衣服越洗越脏 ..... 126
- 62. 莫以束腰求苗条 ..... 128
- 63. 干洗衣服学问大 ..... 130
- 64. 心脏不好不要戴耳环 ..... 132
- 65. 戴胸罩不要超过 12 小时 ..... 133



66.	尖头皮鞋，好看不好穿 .....	134
67.	“小气候”与穿衣、睡觉 .....	136
68.	存放衣物有讲究 .....	138
69.	夏秋季节少穿紧身牛仔裤 .....	140
70.	穿裙子要注意保暖 .....	142
71.	穿鞋穿袜的讲究 .....	144

## 第六部分 美容习惯

72.	冥思，帮你排除精神毒素 .....	148
73.	做个妙手女人 .....	150
74.	8 个细节成就柔顺秀发 .....	152
75.	呵护肌肤的黄金时段 .....	154
76.	日常最简单的五大排毒法 .....	156
77.	这样清洁面部才健康 .....	158
78.	全年防晒，刻不容缓 .....	160
79.	呵护双唇，不能犹豫 .....	162
80.	香水使用六不宜 .....	165
81.	拔眉毛——美丽杀手 .....	167
82.	咀嚼——最棒的健美师 .....	168
83.	洗澡后 1 小时再化妆 .....	171

## 第七部分 心理健康习惯

84.	善于化解不良情绪 .....	174
85.	主动调整自己，提高适应能力 .....	176
86.	不要过于敏感 .....	178
87.	忧郁——健康的“隐形杀手” .....	180

88. 强忍眼泪等于自杀 .....	182
89. 一日三笑, 健康长寿 .....	184
90. 适当静默, 有益健康 .....	186
91. 嫉妒之心, 请你走开 .....	188
92. 告别贪婪 .....	190
93. 别为小事抓狂 .....	193
94. 不要感到活得“累” .....	195
95. 生气不要超过 3 分钟 .....	197
96. 保持心理平衡 .....	199

## 第八部分 养生保健习惯

97. 防胖要日常注意 .....	204
98. 夏季午睡, 养生的好习惯 .....	206
99. 经常喝粥, 保健又养生 .....	209
100. 别等疲劳才休息 .....	211
101. 常梳头, 护发又健脑 .....	214
102. 洗鼻摩鼻益健康 .....	216
103. 打好“保胃战” .....	218
104. 珍惜唾液, 强身健体 .....	220
105. 常捶背, 好处多 .....	222
106. 饮食不当, 容易疲倦 .....	224
107. 多事之秋, 保健切记 .....	226
108. 揉揉脚, 身体好 .....	228
109. 经常叩齿, 固齿又长寿 .....	230

## 第九部分 性生活习惯

110. 健康性生活 10 不要 .....	234
------------------------	-----

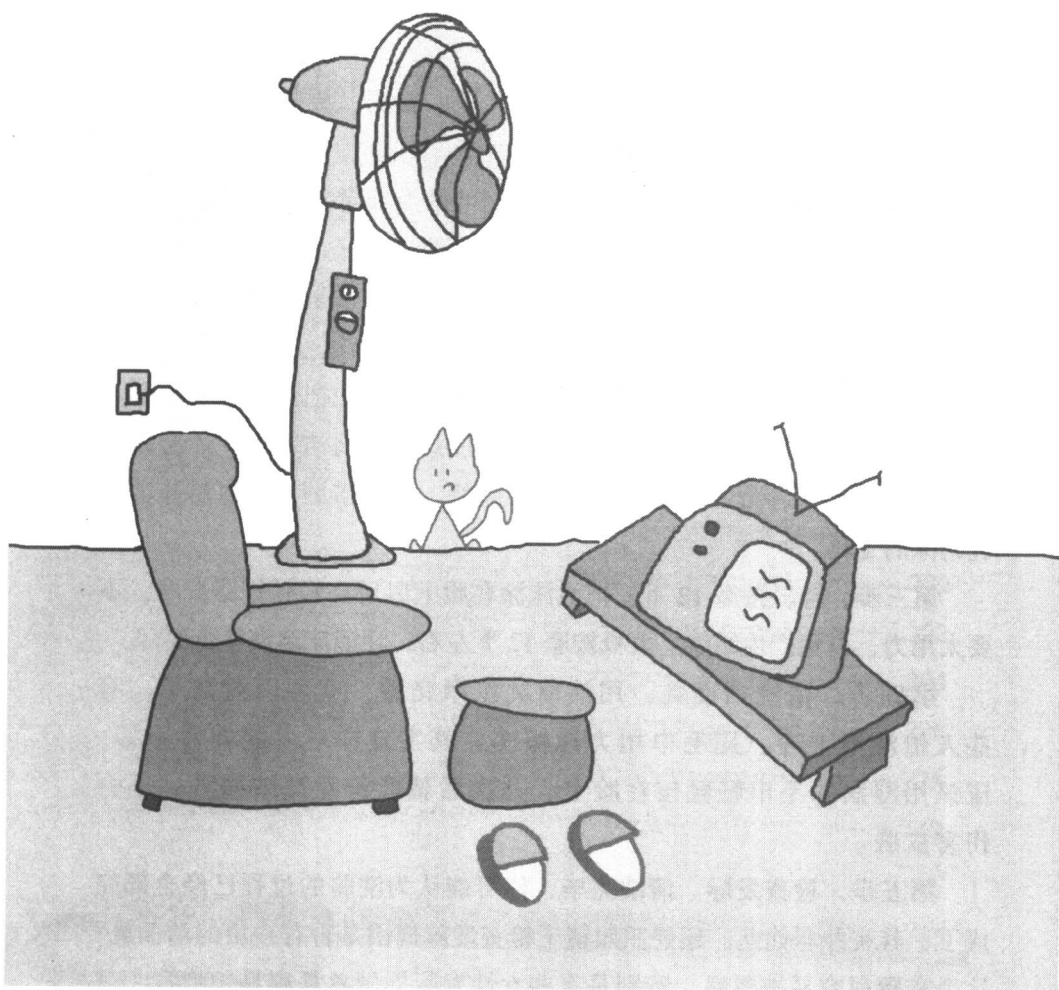
111. 体外射精害处多 .....	236
112. 性惩罚要不得 .....	238
113. 性生活究竟该多长时间 .....	240
114. 夫妻分床利健康 .....	242
115. 性生活的前奏曲 .....	244
116. 夏季房事要注意 .....	246
117. 重复性生活有损健康 .....	249
118. 狙击“性福”六大杀手 .....	250
119. 关爱“性福”的食物 .....	252
120. 要讲生殖器卫生 .....	254

## 参考文献

257

第一部分

# 日常生活习惯



### 1. 学会健康洗脸

看到这个标题您可能会问：从小就天天洗脸，那还有什么可学的吗？针对这个问题，专门机构进行了调查，结果发现 80% 以上的人洗脸方法都有错误或弊端。其实，从皮肤保健的角度来讲，很多皮肤问题都是因为洗脸方法不正确、洗不干净造成的。即使用昂贵的化妆品，如果操作方法不对，同样起不到清洁美容的效果。

那么，洗脸究竟怎样洗才算是健康的呢？首先，要坚持正确的洗脸步骤：

第一步，要用温水湿润脸部。洗脸用的水温非常重要，不要为了图省事，直接用冷水洗脸。您可能认为自己是油性皮肤，要用很热的水才能把脸上的油垢洗净，这也错误的观点。正确的方法是用温水，这样既能保证毛孔充分张开，又不会使皮肤的天然保湿油分过分丢失。

第二步，使洁面乳充分起沫。这要求你一定要先把洁面乳在手心充分打起泡沫，如果洁面乳不充分起沫，不但达不到清洁效果，还会残留在毛孔内引起青春痘。泡沫当然是越多越好，可以借助一些容易让洁面乳起沫的工具。

第三步，轻轻按摩 12 下。把泡沫涂在脸上以后要轻轻打圈按摩，不要太用力，以免产生皱纹。大概按摩 12 下左右，让泡沫遍及整个面部。

第四步，清洗洁面乳。用洁面乳按摩完后，就可以清洗了。有些人怕洗不干净，用毛巾用力地擦洗，其实这样对皮肤非常不好。应该用湿润的毛巾轻轻按在脸上，几次后就能清除掉洁面乳，不会伤害皮肤。

第五步，检查发际。清洗完毕，你可能认为洗脸的过程已经全部完成了，其实并非如此。还要照照镜子检查发际周围是否有残留的洁面乳，这个步骤很容易被忽略。特别是有些女性发际周围总是容易长痘痘，其

实就是因为忽略了这一步。

第六步，用稍凉一点的水擦洗 15~20 下，同时用蘸了凉水的毛巾轻敷脸部。这样做可以使毛孔收紧，同时促进面部血液循环。这样才算完成了洗脸的全过程。

这种一丝不苟的洗脸方法有很多功效，比如防皱、美白，但需要长期坚持才有效果。如果每天都能按照这种方法认真地洗脸，就会发现你的肤质在慢慢改善。但是，千万不要以为有了正确的洗脸方法就可以频繁的洗脸，因为皮肤上的皮脂是有限的，一般洗脸后 2~3 个小时可再形成一层皮脂膜来保护皮肤，频繁清洗，皮肤上的皮脂会因为热水和去脂较强的清洗剂的联合作用，会使皮肤上的皮脂大量减少，以致造成细胞外露，皮肤粗糙、皱纹。

每日该洗脸多少次？其实，洗面的次数应根据各人的皮肤性质，还应根据季节、气候而定。一般地说，皮脂腺分泌旺盛者可以每日早、中、晚各洗一次，夏天可适当增加次数。而干性皮肤的人每日两次为宜。

另外，洗脸时还有四件不应该做的事：

#### (1) 不该用脸盆

除了脸盆是否清净不能保证，在手脸互动之后，洗脸的水会越来越脏，远不如用手捧流水洗脸：先把手搓洗干净，再用手洗脸，这样一次比一次干净，用不了几次，就全干净了。

#### (2) 不该用肥皂

面部皮肤有大量的皮脂腺和汗腺，每时每刻都在合成一种天然的“高级美容霜”，即一层看不见的防护膜。它呈略酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂会刺激皮脂腺多多“产油”。你越是用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多。

#### (3) 不该用热水

热水能彻底清除面部的防护膜，所以用热水加肥皂洗脸之后，人的皮肤会感到非常紧绷难受。即便是在严冬也用不着热水洗脸，只用温水就能把脸上的浮尘洗去。

### (4) 不该用湿毛巾

久湿不干的毛巾有利于各种微生物滋生，用湿毛巾洗脸擦脸无异于向脸上涂抹各种细菌。因而，毛巾应该经常保持清洁干燥。



#### 温馨提示

- ◆ 洗脸时，手与脸之间要用泡沫轻轻地洗，不要用力搓揉；
- ◆ 洗脸的重点是要用温水，双手捧水，拍打在脸上，利用溅起的水花彻底冲掉脸上的泡沫；
- ◆ 热天洗脸最忌用冷水；
- ◆ 用毛巾擦脸时，不要用摩擦的方式，而是用毛巾轻压脸部，吸干水分。

## 2. 正确使用家用电器

在我们的生活中，各种家用电器是我们享受生活必不可少的伙伴，它们给我们的生活带来了许多舒适、便利和精神上的享受。但是，如果对一些家用电器使用不当，那就会产生一些负面的作用，损害我们身体的健康。

风扇、空调、电视、微波炉等可能是我们生活中最常使用的家用电器。对于这些电器的使用，需要您养成良好的使用习惯，避免它们对健康的不利影响。

### (1) 避免“电风扇病”

电风扇是我们在夏季常用的电器，当酷热难耐的时候打开电风扇，顿时清风徐来，凉爽宜人。但是，如果电风扇使用不当，却可引起“电

风扇病”，如头痛、恶心、呕吐、疲乏、怕冷无汗、打喷嚏、周身关节痛、浑身无力等。少数人可发生面部神经麻痹，心肌梗死或脑血栓等症。

因此，使用电风扇时一定要注意保健防护：

①睡眠时不直接吹风，不管任何电风扇，都不宜在熟睡时直接对着身体吹风；

②使用时间不宜过长，以30分钟左右为宜，并且速度不宜太快；

③电风扇不宜直接吹向人体某一部位，要勤换吹风方位；

④孩子、老人、体弱多病者或大量出汗时尽量不用电风扇吹风；

⑤吹风不宜距离太近，适当的距离应是使人感到微风阵阵、凉爽舒适；

⑥选择副作用小的电风扇。如吊扇风力柔和、均匀；又如百叶扇，由于它的送风角度是立体的，气流柔和，酷似天然阵风。

## (2) 当心“空调综合征”

所谓空调综合征，是指经常在空气极为清洁的空调超净房间工作的人员，整天感到头晕、头痛、鼻塞、喉干、胸闷、心慌、乏力、嗜睡，工作效率和健康状况明显下降的一种症状。一旦脱离这个环境，上述症状就会很快消失。

究其原因，患空调综合征不是生物或化学性污染，而是空调房间中空气负离子极端贫乏，几乎等于零。空气负离子是带负电荷的空气分子，它对人们健康影响很大。负离子减少会影响人体的正常生理活动，出现内分泌与植物神经紊乱症状。人们在山涧丛林、明媚海滨、瀑布胜地或在雷雨过后放晴之际，感到心旷神怡、平静舒畅，这都是空气负离子在起作用。因为这些场合空气负离子特别多。

因此，您在使用空调器时必须采取下列卫生措施：

①反复使用消毒剂，以杀死空调中的微生物；

②在空调之外增装除湿器，以降低室内湿度，防止细菌再生；

③不宜长时间留在空调室内，以防损害皮肤的正常新陈代谢功能；

④大汗之后，切勿立即进入空调房间，以防受凉致病。



### (3) 警惕“电视病”的危害

电视机在丰富我们精神生活的同时，人们也逐步发现看电视不当可引起多种疾病，医学上统称为“电视病”。据英国一份研究资料表明：只要你每天看电视平均超出三小时，就可能患上“电视综合征”，尤其是儿童或青少年。

常见的电视病有：“电视胃”、“电视眼”、“电视颈”、“电视心”、“电视腿”“电视迷综合症”等。

为防“电视病”，需要您注意的是：

①看电视时要注意卫生保健，一般时间不要过长，每隔一小时就起来活动一下以减轻疲劳；

②电视机摆放位置不易过高，最好是荧屏中心与视线持平；

③看电视姿势要端正，不要躺着看电视，以免引起脊柱弯曲；

④人与电视机距离保持在3米以上，看电视持续时间不应超过4小时；

⑤中老年人尤其是患有高血压或冠心病的人，在选择电视节目时，少看或不看紧张刺激情绪的节目；

⑥电视机旁安装一个低度灯泡，调节视线免受强光刺激；

⑦看电视后要洗脸，洗去空气中含有静电的尘埃和微生物。

### (4) 当心微波炉损害健康

微波炉的电磁外溢（由于采取了安全措施，这种外溢量很小）能造成永远不能愈合的烧伤，微波炉能把半径3~5米的磁场结构破坏，在微波炉附近，由于人体细胞振荡所产生的磁场会被扰乱。据美国研究人员试验，长时间待在微波炉旁会引起心跳变慢。一天工作完了就会感到全身疼痛，睡眠被扰乱，记忆力也会发生变化。

如果人受到超剂量微波照射或经常受到大剂量微波照射时，就会损害卵巢功能，使月经失调，月经量过多；抑制或削弱睾丸生精能力；更年期妇女引起停经现象；孕妇可引起流产或怪胎。除此还极易引起烫伤，因为微波炉加热的汤、奶等，瓶子表面只是温热，而瓶子内部的温