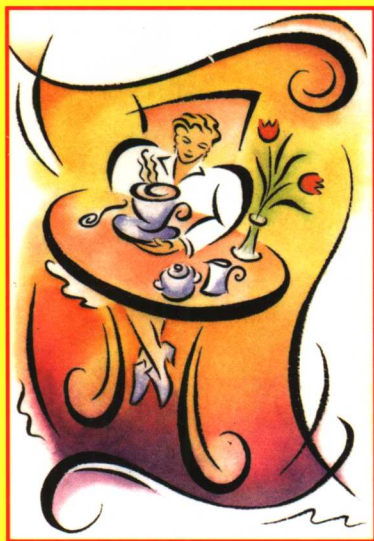


改变一生的

健康习惯



让你健康一生、快乐一生的惯性力量

GOOD HABITS

CHANGE

YOUR LIFE

王志艳 编著



 中国纺织出版社

改变一生的

让你健康一生、快乐一生的惯性力量



健康习惯

王志艳/编著

内 容 提 要

每天忙忙碌碌的现代人,你健康吗?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积蓄的,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99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. 北京:中国纺织出版社, 2005.9

ISBN 7-5064-3468-7/R·0063

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(2005)第078086号

策划编辑:曲小月 特约编辑:王 慧 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

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2005年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.5

字数:147千字 印数:1—13000 定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

“您有良好的健康习惯吗？”

如果你随便问一个人，他也许会觉得有些莫名其妙：“什么才算良好的健康习惯？”这正是我们编写这本书的初衷。

可以说，健康是人类与生俱来的权利和目标。珍惜生命，首先就是要身心健康，做到自觉地爱惜身体，保护身体，增进身体健康。然而，如何保持终身健康却并非每个人都知道。

在讨论到有关健康的问题时，我们总是会将健康与日常的各种习惯联系在一起。据研究发现，我们每天高达 90% 的行为都是出于习惯，可以说，几乎在每一天、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。但是，它是否真的合理、健康呢？也许还是个未知数。

其实，不同的生活习惯，对健康的影响也是不一样的。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要把被子翻过来晾 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，良好的习惯是决定健康的重要因素。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，要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。

那么,到底哪些习惯是好的,哪些习惯又是不好的呢?请你随手翻翻这本《改变一生的健康习惯》吧。在这本书中,我们为您提供了身边非常容易被忽略的一些影响健康的习惯。当然,健康一生的习惯并不只有这 99 个,但至少它们能让您离健康更近一些,离疾病、衰老更远一些。可能在这里您会发现,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。

本书提供了比较科学、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”。同时,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。

本书的另一特点在于每篇文章之后,安排了“温馨提示”,将一些健康和 unhealthy 的习惯非常浅显明确地提供给您,让您只需花几秒钟时间就能了解一种习惯是否健康,帮您省了不少阅读的时间和精力,相信您一定会喜欢。

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

第二部分 饮食习惯

12. 早餐要吃得像皇帝 24
13. 主食太少危害多多 26
14. 改掉饭后的坏习惯 28
15. 晚餐少一口,能活九十九 30
16. 先吃菜,后敬酒 32
17. 水煮鱼好吃不可贪 33

18.	学会“自讨苦吃”	34
19.	“男奶女浆”有道理	36
20.	吃对水果保健防病	38
21.	多喝白开水有益健康	40
22.	饮酒助眠不可取	42
23.	茶饮代替不了泡茶	44

第三部分 睡眠习惯

24.	别把失眠太当回事	48
25.	这样赶走瞌睡虫	50
26.	伏案午睡无益健康	52
27.	晨练后的“回笼觉”睡不得	54
28.	高枕未必无忧	56
29.	分段睡眠有助于恢复精力	58
30.	睡觉忌五“戴”	60
31.	起床后别着急叠被子	62
32.	常睡软床不利健康	64
33.	开灯睡觉易患病	66

第四部分 运动习惯

34.	每天原地跳一跳	70
35.	“走班族”的感觉很美	72
36.	被窝里的健身操	74
37.	“饭后百步走”真的科学吗	76
38.	塑造办公室里的优雅身影	78
39.	感冒了,不要再坚持锻炼	80

40.	赤脚走路,健康多多	82
41.	倒走倒跑保健康	84
42.	晚练益于晨练	86
43.	跑出新花样	88
44.	偶尔健身等于暴饮暴食	90
45.	夜间运动有利修身	91
46.	锻炼方法要注意“保鲜”	92
47.	锻炼前2个小时进食	94

第五部分 服饰习惯

48.	领带过紧,视力受损	98
49.	新衣买回,洗洗再穿	100
50.	别让衣服越洗越脏	102
51.	莫以束腰求苗条	104
52.	干洗衣服学问大	106
53.	心脏不好不要戴耳环	108
54.	戴胸罩不要超过12小时	109
55.	尖头皮鞋,好看不好穿	110
56.	“小气候”与穿衣、睡觉	112
57.	存放衣物有讲究	114
58.	夏秋季节少穿紧身牛仔裤	116

第六部分 美容习惯

59.	做个妙手女人	120
60.	10个细节成就柔顺秀发	122
61.	呵护肌肤的黄金时段	124
62.	日常最简单五大排毒法	126

63.	这样清洁面部才健康	128
64.	全年防晒,刻不容缓	130
65.	呵护双唇,不能犹豫	132
66.	香水使用六不宜	134
67.	拔眉毛——美丽杀手	136
68.	咀嚼——最棒的健美师	138
69.	洗澡后1小时再化妆	140

第七部分 心理健康习惯

70.	忧郁——健康的“隐形杀手”	142
71.	强忍眼泪等于自杀	144
72.	一日三笑,健康长寿	146
73.	适当静默,有益健康	148
74.	嫉妒之心,请你走开	150
75.	告别贪婪	152
76.	别为小事抓狂	154
77.	不要感到活得“累”	156
78.	生气不要超过3分钟	158
79.	保持心理平衡	160

第八部分 养生保健习惯

80.	别等疲劳才休息	164
81.	常梳头,护发又健脑	166
82.	洗鼻摩鼻益健康	168
83.	打好“保胃战”	170
84.	珍惜唾液,强身健体	172

85.	常捶背,好处多	174
86.	饮食不当,容易疲倦	176
87.	多事之秋,保健切记	178
88.	揉揉脚,身体好	180
89.	经常叩齿,固齿又长寿	182

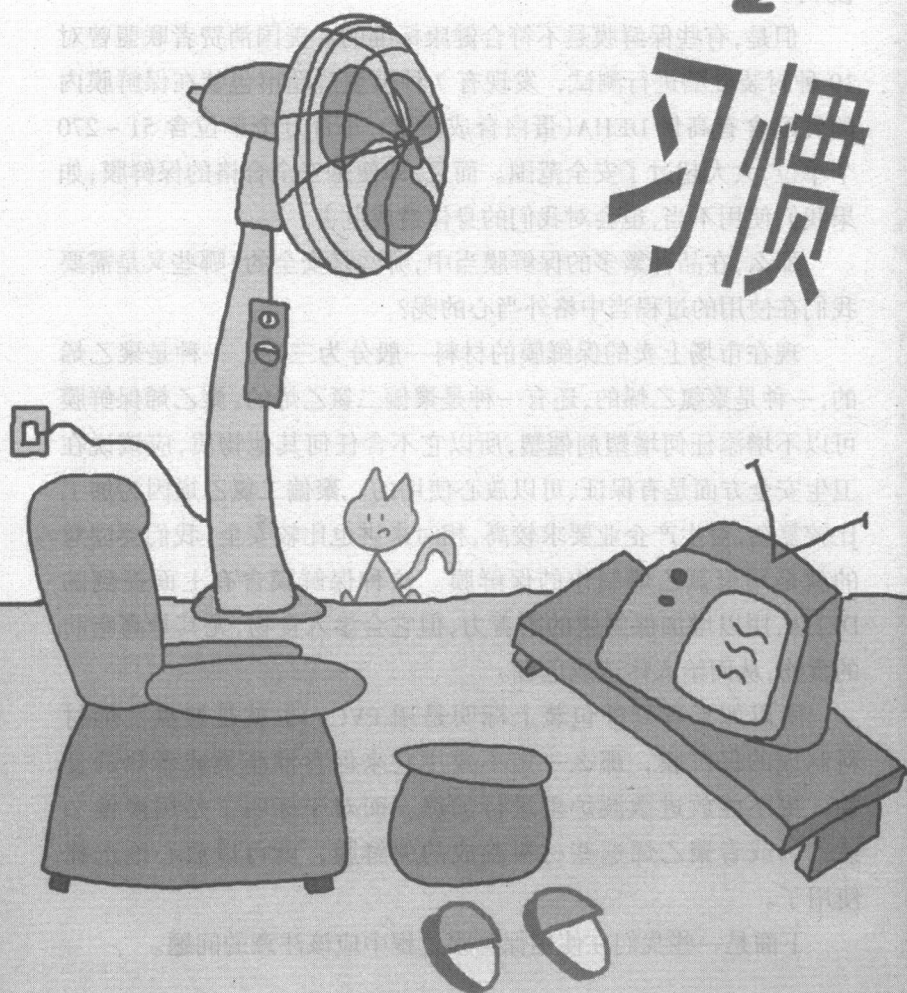
第九部分 性生活习惯

90.	健康性生活10不要	186
91.	体外射精害处多	188
92.	性惩罚要不得	190
93.	性生活究竟该多长时间	192
94.	夫妻分床利健康	194
95.	性生活的前奏曲	196
96.	夏季房事要注意	198
97.	重复性生活有损健康	200
98.	狙击“性福”六大杀手	202
99.	关爱“性福”的食物	204

参考文献	206
------------	-----

第一部分

日常生活习惯





1.保鲜膜岂能“一盖了之”

在大大小小的超市里,以塑料保鲜膜包装待售的食物随处可见。而且,随着冰箱的广泛使用和微波炉的普及,保鲜膜已经成为许多家庭的必备品了。保鲜膜既能使食物保持新鲜,又可以使之免受细菌和灰尘的污染,的确为我们的生活带来了很大便利。

但是,有些保鲜膜是不符合健康标准的。美国消费者联盟曾对19种封装乳酪进行测试,发现有7种被生鲜超市包装在保鲜膜内的乳酪含有高量DEHA(蛋白合成激素),每百万个单位含51~270个单位,大大超过了安全范围。而且,即便是安全合格的保鲜膜,如果我们使用不当,也会对我们的身体造成危害。

那么,在品种繁多的保鲜膜当中,哪些是安全的?哪些又是需要我们在使用的过程当中格外当心的呢?

现在市场上卖的保鲜膜的材料一般分为三种,一种是聚乙烯的,一种是聚氯乙烯的,还有一种是聚偏二氯乙烯的。聚乙烯保鲜膜可以不增添任何增塑剂催塑,所以它不含任何其他物质,应该说在卫生安全方面是有保证、可以放心使用的。聚偏二氯乙烯因为加工比较复杂,对生产企业要求较高,相对来讲也比较安全。我们要注意的就是用聚氯乙烯制作的保鲜膜。这种保鲜膜含有上面提到的DEHA,用以增加保鲜膜的附着力,但它会渗入食物,尤其是高脂肪的食物,从而给人体造成危害。

所以如果看到外包装上标明是用PVC,也就是聚氯乙烯材料制成的保鲜膜,那么一定不要用它来保存油脂类或者热的食物,更不能放进微波炉里进行加热。而对于标明了是用聚偏二氯乙烯或者聚乙烯这些材料制成的保鲜膜,就可以放心地选择使用了。

下面是一些我们在使用保鲜膜过程中应该注意的问题。

(1)尽量少用保鲜膜保鲜肉类

由于保鲜膜中的某些有害物质成分可能溶进肉类食品,因此我们应该尽量少用保鲜膜保鲜肉类食物。我们从超市买回肉类食物回家后,应及时将食物从保鲜膜类的塑料包装中取出,放在其他容器中。如果将食物装在碗内,上面覆盖的塑料制品最好别碰到食物。

(2)热菜不要盖保鲜膜

蔬菜经过加热处理后马上加盖保鲜膜,不仅不能保鲜,反而会增加其维生素 C 的损失。比如,包菜加热后不盖保鲜膜的维生素 C 含有量为 85%,而加盖保鲜膜后的维生素 C 的含有量仅为 71%;花菜加热后不盖保鲜膜维生素 C 的含有量为 97%,而加盖保鲜膜后的维生素 C 含有量仅为 58%;其他青菜等也有类似结果。由此可见,应等蔬菜完全冷却后,再加盖保鲜膜,才能起到保护维生素 C 的作用。

此外,用微波炉烹调或加热食物时,绝对不能让食物碰到保鲜膜。由于不同保鲜膜的最高耐热温度是不同的。所以,当需要在微波炉里长时间加热时,应该选择耐热性高的保鲜膜。否则,高温下保鲜膜内的有些物质会释放出来而被食物吸收,对我们的身体健康不利。

(3)保鲜要因“菜”而异

保鲜膜的保鲜作用不能一概而论,而是要因“菜”而异。以对维生素 C 的保护为例。据实验,100g 加盖保鲜膜的韭黄,24 小时后其维生素 C 的含量比不加盖保鲜膜的要增加 1.33mg;而莴苣叶则增加 1.92mg。但有些蔬菜却大相径庭,如 100g 刀豆盖膜贮存 24 小时后,维生素 C 反而减少 1.5mg,萝卜减少 3.4mg。更有甚者,100g 黄瓜竟减少了 3.8mg 维生素 C。

温馨提示:

- 不要用聚氯乙烯材料制成的保鲜膜保存油脂类或者是热的食物;
- 菜热的时候加盖保鲜膜,会破坏蔬菜中的维生素 C;
- 不同的蔬菜加盖保鲜膜的保鲜效果是不一样的,要区别对待。



2. 如此戒烟才有效

吸烟对人体的伤害已经是众所周知的了。为了自己的健康,避免二手烟危害亲朋好友,同时也是为了考验自己的决心与毅力,不让自己成为烟的奴隶,您都非常有必要彻底戒除烟瘾。

戒烟好处多多,一旦开始戒烟,你就会开始感受到空气的清新、食物的美味,身上的烟臭味也会随之减少。如果坚持下去,你的循环系统和呼吸系统的疾病就会减少,皮肤显得光滑有弹性,中风及癌症危险性大为降低,减缓老化,生活更加自在。

那么,如何才能轻松戒烟呢?

(1) 戒烟前的准备

①相信自己一定能做到,每天都有吸烟者变成非吸烟者,你也不会例外;

②将吸烟的坏处一一列出,随身携带以便不断激励自己。如果你能够不再接触烟了,那么承诺自己一些奖励吧;

③向医生寻求一些建议,不过最好不要依赖药物来戒烟;

④订一个详细的戒烟计划,写明你如何对付诱惑,找出你的弱点是什么;

⑤从每一小时、每一天的实际行动开始做起,而不是考虑如何面对下半辈子没有香烟的生活。

(2) 戒烟行动

①饮食清淡、细嚼慢咽、少食多餐,饭后要刷牙或漱口;

②保持充足睡眠及适当运动,避开吸烟的环境,多和支持自己戒烟的亲朋好友在一起;

③以手持笔代替手持烟的习惯,保持高度的信心,用轻松愉快的心情不断地鼓励自己:“我一定会成功!”

④不要让压力打败你,戒烟开始之后的紧张压力和戒毒时的那种难受劲是一样的,但这不应该成为你再次吸烟的借口;

⑤避免出现在你习惯抽烟的场合,这会减少对你的诱惑;

⑥如果你失败了,别灰心,再来一次,一般人都要反复三次才能成功戒烟;

⑦注意你的身体发生了什么变化。你一定要让自己打败“再抽一根烟”的渴望,这种戒断症状只会持续三到四周,之后你就不会感到那么大的压力和烦躁不安了,想抽烟的欲望也减轻了。

(3)戒烟妙招

①想吸烟时,深呼吸 10 次,将气深深吸入再慢慢吐出。

如果戒烟时只靠意志力、一味压抑吸烟的欲望势必相当辛苦,对抗吸烟欲望最有效的方法,除了意志力,还可以采用行为转移、情绪纾解的方式。在想吸烟时做深呼吸 10~14 次,配合咀嚼红萝卜或小黄瓜细条,可满足长期吸烟行为养成的口欲和手欲。

②喝杯冷水,既可滋润喉咙,又可有效抑制吸烟的欲望。

戒烟时要避免喝酒、咖啡、浓茶等刺激性饮料,多喝白开水、牛奶及新鲜果蔬汁。多喝水、多排尿、多运动、多流汗,可加速排除体内的尼古丁等有害物质。

③加强活动,用力伸展四肢,做扩胸运动及原地跳跃。

戒烟初期除极度渴望吸烟外,容易情绪不稳、精神变差、注意力不集中,记得随时用力伸懒腰、活动筋骨。

④清水洗脸,神清气爽,精神马上来。

建议你在精神不济时,立即用冷水冲脸,保证马上提神,这比抽一根烟要有效得多。

温馨提示:

- 戒烟要想成功,除了要有意志力外,还要有系统的方法;
- 一些戒烟的药膏最好别用,它们要么不能彻底戒烟,要么有副作用;
- 催眠术疗法和针灸疗法对于努力尝试戒烟但是收效甚微的人群十分有效。



3. 悠着点用牙膏

为了保持口腔清洁、牙齿卫生,我们每天都要刷牙,这不可避免地要牵扯到牙膏的选择和使用问题。平常我们使用的各种牙膏,不论使用哪种原料,在配方中都含有摩擦剂、稠化剂、温化剂、调味剂、防腐剂等,甚至有些牙膏还含有氟化剂等。这些用剂中含有磷酸盐、碳酸钙、碳酸镁等化学物质,一旦这些物质进入胃肠,就可能会引起局部性胃肠炎等疾病。因而,用牙膏得悠着点,在使用牙膏刷牙后,一定要彻底漱口,避免将牙膏残液摄入肠胃。

另外,市场上还有一些药物牙膏,用来治疗一些牙病。但在选用这些牙膏的时候,一定要对症选用,否则不仅不能达到预期的目的,而且还会有副作用。药物牙膏虽对一些口腔疾病有疗效,但并不能包治所有的口腔疾病。如果长期使用抗菌消炎类药物牙膏,会在杀灭细菌的同时将口腔中的正常细菌也杀灭了,使口腔产生新的疾患。许多药物牙膏中含有生物碱和刺激性物质,长期使用会损害口腔黏膜,使口腔、舌头、口唇、咽喉、牙龈等处发炎。

现在市场上有 5 种常见的药物牙膏。

(1) 中草药牙膏

这种牙膏具有清热解毒、消炎止血的作用,对缓解牙龈炎症有一定辅助作用,这主要是由于它在普通牙膏的基础上添加了某些中草药。但对于一些长期服用抗凝药物的血液病患者来说,是不能使用这类牙膏的。

(2) 防过敏牙膏

这种牙膏是针对牙本质敏感的人而生产的,其中含有硝酸钾或氯化锶等脱敏成分,能对牙本质过敏有一定的缓解作用。

(3) 去垢增白牙膏

对于由于长期喝茶或吸烟而导致牙垢的人来说,比较适合用这类牙膏。这类牙膏中的过氧化物或羟磷灰石能够起到洁白牙齿



的作用。

(4)消炎牙膏

这类牙膏是在普通牙膏的基础上加入了某些抗菌药物,能够起到消炎抗菌、抑制牙结石和菌斑形成的作用,有助于改善口腔环境、预防和辅助治疗牙龈出血。但是,这类牙膏不能长期使用,否则会导致口腔内正常菌群失调,最好1~2个月更换一次。

(5)含氟牙膏

大量研究证明,氟可以提高牙齿的抗腐蚀能力、抑制致龋细菌的生长繁殖。正常口腔环境中也有一定的氟存在,但其浓度不足以引起以上变化。但是,需要注意的是,由于儿童存在吞咽牙膏的情况,所以3岁以下的儿童应避免使用含氟牙膏,4~6岁儿童应在大人指导下使用,每次刷牙使用量应以黄豆粒大小为宜。

温馨提示:

- 刷完牙漱口要彻底,避免将牙膏残液摄入肠胃;
- 对各类药物牙膏要充分了解其功能和副作用,慎重选用;
- 抗菌消炎类药物牙膏不要长期使用。