



知书达礼
zhishudali 典藏



jiankangzhongguo
健康中国



陪您享受生命中的点滴快乐

细节决定健康

贴心打造最健康的生活图书



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

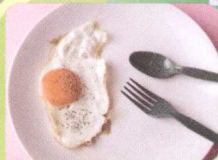
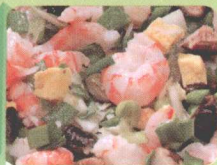


细节决定健康

健康饮食 健康生活

细节 决定 健康

崔钟雷 主编



© 崔钟雷 2009

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康 / 崔钟雷编. —沈阳: 万卷出版公司,
2009.10

(健康中国. 第2辑)

ISBN 978-7-5470-0327-5

I. 细… II. 崔… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182420 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 195mm × 220mm

字数: 170 千字

印 张: 10

出版时间: 2009 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨春光

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 苏芷庭 安 阳

ISBN 978-7-5470-0327-5

定 价: 24.80 元

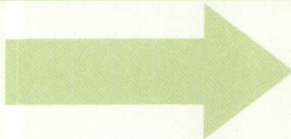
联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传 真: 024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



前言



Q I A N Y A N

X I J I E J U E D I N G J I A N K A N G



罗丹曾说,对于我们的眼睛,不是缺少美,而是缺少发现。生活亦如此,紧张的工作,忙碌的奔波,我们常常觉得琐事缠身,烦恼不断,无暇发现、感受生活的美好。生活的美千姿百态、绚丽缤纷,只要你细心观察,用心体验,精心安排,平淡繁杂的生活就能变得井井有条、情趣丰富,感受到一种从容之美。

为此,我们特别编写了《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招 1500 例》、《优质美女圣经》这五本书。其中《细节决定健康》、《不可忽视的生活宜忌》、《轻松解决常见病》、《生活妙招 1500 例》这四本书,包罗了生活中的方方面面,有营养美味、家庭保健、房间布局、旅行持家等内容从居家过日子的各种实用的小窍门,到容易被人们忽略的各种生活细节,以及对家庭各种常见病的防治,内容详尽,讲解清晰,实用方便,让您一书在手轻松应对各种生活难题。而《优质美女圣经》则收录了当今最时尚、最细致、最完美的美丽讯息,让阅读它的女性在潜移默化中见证自己由内而外的美的蜕变。

我们希望读者朋友每一次打开这些书都是一次心灵的约会,每一次掩卷便是一次精神的满足,而每一次改变都是一次梦想的实现。

编者

第一章



饮食健康

DA PEI ZAI XI JIE
搭配在细节

YIN SHI JIAN KANG

小测试 [健不健康测一下——饮食行为泄露你的性格秘密]



生活细节百分百

- 4 > 1.按照血型选择食物
- 5 > 2.食物摄入要合理
- > 3.喝牛奶不宜过多
- 6 > 4.喝袋装牛奶也要加热
- > 5.午饭时喝酸奶好处多
- > 6.喝豆浆学问多多
- 7 > 7.养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯
- 8 > 8.喝咖啡 Tips
- 9 > 9.鸡蛋、鸭蛋生吃不利健康
- > 10.坚决不吃“死胎蛋”
- 10 > 11.茶水煮饭好吃又防病
- 11 > 12.忌汤水泡饭
- > 13.煮粥不宜加碱
- 12 > 14.常吃黑米抗衰老
- 13 > 15.过量喝冷饮易引起消化不良
- > 16.碳酸饮料不宜经常饮用
- 14 > 17.咖啡与酒不宜同饮
- > 18.贮存啤酒四不宜
- > 19.女性喝葡萄酒益处大
- 15 > 20.酒精中毒的处理方式
- > 21.喝温开水的好处
- > 22.开水要煮沸 3 分钟

目录

Contents



- 16 > 23.不吃肥肉的危害
- > 24.老年人素食未必能长寿
- 17 > 25.小心食物引起的困倦
- 18 > 26.烧肉应在肉熟时放盐
- > 27.不宜立即烹食刚刚宰杀的禽、畜类肉
- 19 > 28.水果可以调节饮食
- > 29.冬天吃水果有利健康
- 20 > 30.糖尿病病人吃水果要限量
- > 31.多吃冷藏西瓜会伤脾胃
- > 32.葡萄应带皮吃
- 21 > 33.猕猴桃的食疗功效
- > 34.发木耳不宜用热水
- > 35.萝卜缨胜于萝卜肉
- 22 > 36.十月萝卜小人参
- > 37.芹菜叶、莴笋叶养分高
- 23 > 38.切菜不宜过碎
- > 39.用淡盐水洗菜可防营养流失
- > 40.豆制品可解酒
- 24 > 41.猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同吃
- > 42.炒菜油多、火热未必好
- > 43.食用胡萝卜可保护眼睛
- 25 > 44.土豆的科学吃法
- > 45.番茄的食疗功效
- 26 > 46.红糖不宜长期贮存
- > 47.大枣——滋补强身的佳品
- > 48.杏仁的保健功效
- 27 > 49.个别老年人应慎食甲鱼
- > 50.蜂蜜的妙用
- 28 > 51.人参不宜与铁放在一起
- > 52.不要丢掉煮过饺子、元宵、面条的汤

- > 53.不要吃过多的粉丝
- 29 > 54.铝锅烧菜不宜放醋
- 30 > 55.吸烟者宜多吃的食物
- > 56.吃生日蛋糕不宜点蜡烛
- 31 > 57.糕点不可以长时间存放
- > 58.细嚼慢咽好处多多
- > 59.冰箱内不宜存放哪些食物



饮食生活会馆

- 32 > 60.常常被忽视的饮食中的小问题
- 33 > 61.主食摄入过少不利于健康
- 34 > 62.什么时候适宜吃水果
- 35 > 63.每天吃多少盐才合适
- > 64.果蔬的颜色不同,保健功效也不同
- 36 > 65.吃火锅时需要注意的事项
- 37 > 66.海带泡多长时间合适
- > 67.小心食用野生动物
- > 68.如何减少蔬菜的污染
- 38 > 69.常吃野菜可抗癌
- 39 > 70.使血管年轻的食物有哪些
- > 71.哪些食物有助于清除体内“垃圾”
- 40 > 72.哪些食物不宜空腹食用
- 41 > 73.哪些人不宜喝鸡汤
- 42 > 74.小心各种“垃圾食物”
- > 75.不宜吃西瓜的人群
- 43 > 76.不宜吃茄子的人群
- > 77.不宜吃花生的人群
- > 78.以下几种情形不宜喝啤酒
- 44 > 79.烧烤还是少吃为妙
- 45 > 80.苹果熟吃好处多多
- 46 > 81.胡萝卜煮食益处大

- > 82.蒸锅水不可饮用
- > 83.脑力劳动者应注意晚餐
- 47 > 84.不应忌食鸡蛋黄
- > 85.不宜用水浸泡猪肉
- 48 > 86.不可过量食用猪瘦肉
- > 87.不宜过度晾晒大米

第二章



家居健康

GUAN ZHU ZAI XI JIE
关注在细节

JIA JU JIAN KANG

小测试 [如何装修——根据个人喜好正确选择装修材质]



生活细节百分百

- 51 > 1.室内铺地毯危害多
- > 2.入住新居急不得
- 52 > 3.用装修阻挡烦人的噪声
- 53 > 4.家庭致癌物知多少
- > 5.阳台不封闭更利于健康
- 54 > 6.室内养花不宜多
- 55 > 7.家具摆放勿贪多
- > 8.工业城市里清晨开窗危害大
- 56 > 9.滥用消毒剂危害大
- > 10.日光灯下看电视影响视力
- 57 > 11.不容忽视的“电脑病”
- 58 > 12.使用电话要谨防疾病传播
- > 13.手机对人体的危害
- 59 > 14.小心电脑键盘藏“病毒”
- > 15.饮水机要常消毒
- 60 > 16.摆脱静电的“骚扰”
- 61 > 17.别把冰箱当成“保鲜箱”

- > 18.厨房用具四忌
- 62 > 19.保鲜膜不保鲜
- > 20.“卫生筷子”不一定都卫生
- 63 > 21.隔夜龙头水不宜使用
- > 22.使用牙刷有讲究
- 64 > 23.最佳的刷牙时间
- 65 > 24.不要使用卫生纸擦餐具
- > 25.开锁钥匙要经常清洗
- > 26.慎用湿巾
- 66 > 27.如何正确使用微波炉
- > 28.如何正确使用电烤箱



扮靓你的家居生活

- 67 > 29.怎样减少噪声
- > 30.如何打扫房间
- 68 > 31.房间多尘怎么办
- 69 > 32.如何进行家中防潮
- 70 > 33.怎样清除室内异味
- > 34.怎样搞好厨房卫生
- 71 > 35.怎样搞好卧室卫生
- > 36.怎样使室内空气清新
- 72 > 37.颜色对健康的影响
- 73 > 38.卧室中有电脑适宜养什么植物
- > 39.对人体健康造成影响的植物有哪些
- > 40.不宜在居室中饲养宠物
- 74 > 41.厨房的抹布应注意清洁
- > 42.夏季不宜在室内洒水降温



- 75 > 43.入住二手房须消毒
- > 44.防肺癌要注意室内污染
- 76 > 45.看电视应避开雷雨天
- > 46.开空调也应重视室内通风
- 77 > 47.吃饭看电视危害多
- > 48.伤人的荧光屏静电
- 78 > 49.预防电脑综合征
- 79 > 50.电脑可对儿童产生副作用
- 80 > 51.使用移动电话会影响健康

第三章



用药健康

KE XUE ZAI XI JIE
科学在细节

YONG YAO JIAN KANG

小测试 [安不安全测一下:测试你
用药的安全底线]



生活细节百分百

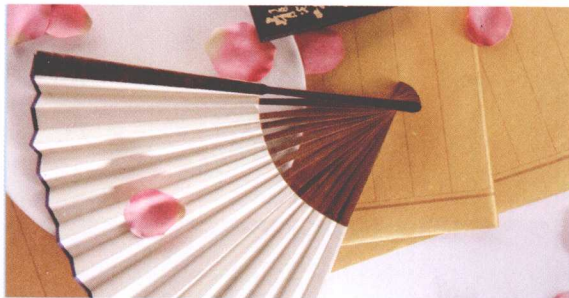
- 85 > 1.口服药物应注意忌口
- > 2.要科学安排用药时间
- 86 > 3.药品保存应注意的问题
- 87 > 4.正确判断药物的有效期
- 88 > 5.切忌服用多种药品
- > 6.常见无效用药现象
- 89 > 7.夏季服用止泻药的5种错误观念
- 90 > 8.不要病初愈就过早停药
- > 9.吃药打针应小心谨慎
- 91 > 10.注意不要被药物损害容貌
- > 11.不宜处置中药的几种情况
- 92 > 12.中草药的煎煮方法
- 93 > 13.不宜在中药汤里加糖服用
- > 14.蜂王浆不适用于每个人

- 94 > 15.滋补药不宜用牛奶送服
- > 16.不适当地服用药品会导致失眠
- 95 > 17.不宜过勤地给伤口换药
- > 18.患性病不宜自行买药治疗
- 96 > 19.不宜与避孕药同服的药物
- 97 > 20.煎焦的中药不宜服用
- > 21.药锅应该及时擦洗干净
- 98 > 22.哪些药物会上瘾
- > 23.哪些西药不可和中药同时吃
- > 24.站着服药易吸收
- > 25.眼药水要躺着滴
- 99 > 26.不适宜用热水送服的药物
- > 27.服用胶囊类药物不宜剥去外壳



用药也有大道理

- 100 > 28.购买药物时应注意的问题
- > 29.不能在服药时饮酒的原因
- > 30.产后缺奶服用哪些药好
- 101 > 31.怎样帮助孩子乖乖吃药
- > 32.适合补锌的儿童
- 102 > 33.用香蕉帮助服药
- > 34.老年人用药的禁忌
- 103 > 35.给孩子喂药切忌捏鼻子



- 104 > 36. 化脓伤口不能涂紫药水
> 37. 咳嗽病人睡前应慎服止咳药

第四章



养生健康

CHANG SHOU ZAI XUE
长寿在细节

YANG SHENG JIAN KANG

小测试 [测一测——你知道多少养生保健知识]



生活细节百分百

- 109 > 1. 平躺有益健康
> 2. 高抬脚利健康的窍门
- 110 > 3. 倒行百步健胃的窍门
> 4. 洗脚擦脚心的窍门
> 5. 活动手指健脑的窍门
> 6. 拍掌锻炼身体好
- 111 > 7. 握拳可以提神
> 8. 经常挥臂可以减掉“啤酒肚”
- 112 > 9. 打呵欠有益健康
> 10. 走路优于骑车
- 113 > 11. 头部保健按摩法
> 12. 两手并用防脑溢血的窍门
- 114 > 13. 松弛筋骨的窍门
> 14. 适度紧张有益健康的窍门
- 115 > 15. 伸懒腰有益健康
> 16. 快步行走有益身心健康
> 17. 散步健身法
- 116 > 18. 清晨喝水健康又益寿
- 117 > 19. 经常按摩下肢治疗静脉曲张

- > 20. 常按太阳穴可强身健体
> 21. 常抓背保健康
> 22. 捶背可强身
- 118 > 23. 钓鱼有益身心健康
> 24. 看完报纸后应该洗手
- 119 > 25. 要改掉舔嘴唇的坏习惯
> 26. 不要用牙齿起瓶盖
- 120 > 27. 饭后立即刷牙有害
> 28. 夏天出汗后不宜马上擦掉
- 121 > 29. 鼻涕不宜用力擤
> 30. 挤压关节易被挫伤
- 122 > 31. 乘车时不宜阅读
> 32. 不要在上厕所时看书报
- 123 > 33. 老年人应避免过度日光照射



- > 34. 经常梳头益处多
- 124 > 35. 不要养成经常掏耳朵的习惯
> 36. 要注意好好保护心脏
- 126 > 37. “落枕”后如何处理
> 38. 在阳光下看书对眼睛有害



养生保健我最行

- 127 > 39. 选择适合自己的睡眠姿势
> 40. 如何正确地洗热水澡

- 128 > 41.洗冷水浴有什么好处
- 129 > 42.洗桑拿浴应注意哪些事
- > 43.日光浴有哪些保健作用
- 130 > 44.眼睛如何保健
- 131 > 45.常染发可能不利于身体健康
- > 46.为什么不可以拔胡须
- 132 > 47.为什么热天光膀子不好
- > 48.为什么夫妻恩爱有益于长寿
- 133 > 49.老年人如何消愁养生
- > 50.经常进行耳部按摩可保健
- > 51.五种可以解除疲劳的按摩手法
- 134 > 52.坐时跷二郎腿不利于健康

第五章



心理健康

PING HENG ZAI XI JIE
平衡在细节

XIN LI JIAN KANG

小测试 [测测情绪利于健康]



生活细节百分百

- 137 > 1.培养愉快情绪十法
- 138 > 2.不宜让自己的心理超负荷
- 139 > 3.心理平衡操
- 140 > 4.怎样采用幽默疗法
- 141 > 5.怎样监测自我“心理老化”
- > 6.为什么音乐能增进身心健康
- 142 > 7.说谎对健康有哪些害处
- 143 > 8.情绪与健康有什么关系
- > 9.表情和健康有什么关系
- > 10.消除精神疲劳的好方法

- 144 > 11.儿童心理健康巧判断
- 145 > 12.低落情绪巧摆脱
- 146 > 13.有益于老年人身心健康的做法
- > 14.狭隘心理巧摆脱
- > 15.快乐心情巧保持
- 147 > 16.笑出健康
- 148 > 17.记日记可以消除抑郁症
- > 18.学会让自己快乐
- > 19.偶尔做白日梦
- 149 > 20.愉快地变老
- > 21.忧郁有害健康
- 150 > 22.过于敏感对健康不利
- 151 > 23.远离不快走近健康
- > 24.压抑哭泣有害健康



心理健康大变身

- 152 > 25.正确地认识自己
- > 26.怎样了解他人
- 153 > 27.精神健康的秘诀
- 154 > 28.克服“心累”感
- 155 > 29.克服嫉妒心理
- 156 > 30.制怒与泄怒
- 157 > 31.哪些非人为因素会影响人的情绪
- > 32.对待孩子的逆反心理
- 158 > 33.预防和调整自卑心理
- 159 > 34.如何面对挫折
- > 35.怎样通过音乐疗法治病
- 160 > 36.如何利用体育疗法调整身心
- > 37.按摩疗法有什么样的心理治疗效果



> 38.“难得糊涂”益健康

161 > 39.压力要适度

> 39.远离忧郁

162 > 40.长吁短叹从现在开始

第六章

运动健康

HE LI ZAI XI JIE
合理在细节

YUN DONG JIAN KANG

小测试 [看一看,什么样的运动适合你]



生活细节百分百

165 > 1.应正确地了解自己的健身标准

> 2.合理科学地选择运动时间

166 > 3.融入生活的运动

168 > 4.小量运动益于身心健康

> 5.运动后的沐浴时间

169 > 6.倒走和倒跑需注意安全

> 7.不是每个人都适合“饭后百步走”

170 > 8.赤足走路有益健康

> 9.当心健身房的污染

171 > 10.游泳时抽筋怎么办

172 > 11.不可用家务劳动来代替体育锻炼

173 > 12.选择适合自己的健身器材

174 > 13.如何让运动事半功倍

175 > 14.常做床上晨操利于健康

176 > 15.常做伸展运动可增加柔韧度

> 16.运动不当可引发妇科病

178 > 17.运动前宜喝杯咖啡

> 18.怎样在运动中补水

179

> 19.绑沙袋可以练习腿力

> 20.跑步改善尿频现象

> 21.侧身跑利于瘦身

180

> 22.慢跑锻炼大脑

> 23.脚心蹬车益处多

> 24.脚后跟走路锻炼效果好

> 25.可使腹部平坦的三种运动

181

> 26.不要边跑步边听音乐

> 27.运动后吸烟有害健康

> 28.不要空腹进行晨练

182

> 29.勿在冬季有雾时锻炼

> 30.感冒需休息勿锻炼

> 31.冠心病病人不宜冬季晨练



打造你的运动神话

183

> 32.如何恰当安排运动量

> 33.锻炼前多久进食最合理

184

> 34.什么是六大最优运动

> 35.游泳后晒黑就健康吗

185

> 36.应改正的游泳时的坏毛病

> 37.长时间坐着不动有什么害处

186

> 38.跳舞应注意哪些问题

- > 39. 哪些人不适宜跑步
- 187 > 40. 适合青年人的运动健身方案
- > 41. 适合中年人的健身方案
- 188 > 42. 面对电脑应勤运动
- > 43. 爬楼梯有益健康
- 189 > 44. 瑜伽练习的注意事项
- 190 > 45. 简单易学的轻身减脂运动

第七章



时尚健康

AN QUAN ZAI XI JIE
安全在细节

SHI SHANG JIAN KANG

小测试 [时不时尚测一下——看看你是几级时尚达人]



生活细节百分百

- 197 > 1. 各年龄段的皮肤保养
- 198 > 2. 测试自己的皮肤类型
- 199 > 3. 四季皮肤护理须知
- > 4. 不可忽视夜间对皮肤的护理
- 200 > 5. 对皮肤进行防晒保护
- > 6. 皮肤过度去油不好
- > 7. 不要急于在洗澡后化妆
- 201 > 8. 顺着肌肉方向按摩
- 202 > 9. 洗脸水温度不宜过高
- > 10. 洗脸时不宜只洗面孔
- > 11. 先护发再洗发
- 203 > 12. 应着重彻底清洁头发
- > 13. 不可过度用力梳头
- > 14. 眉毛与心理反应关系密切
- > 15. 切忌随便拔眉毛
- 204 > 16. 不宜将香水直接洒在皮肤上
- > 17. 香水不宜四季使用
- 205 > 18. 如何准备出游衣物
- > 19. 注意旅途中的饮食卫生
- 206 > 20. 自驾游的技巧
- > 21. 必须知道的野营知识
- 208 > 22. 护肤与精神状态有什么关系
- > 23. 粉刺如何防治
- 209 > 24. 化妆品要慎用
- > 25. 如何正确使用口红
- 210 > 26. 为何不可多用增白化妆品
- > 27. 眉毛如何修饰
- 211 > 28. 旅行途中怎样吃
- > 29. 外出旅行怎样住
- > 30. 外出旅行怎样行
- 212 > 31. 内排毒外补水
- > 32. 鞋跟过高有损健康
- 213 > 33. 穿高跟鞋的学问
- 214 > 34. 怎样减轻航空旅行不适感



时尚达人一点通



第八章



两性健康

HE XIE ZAI XI JIE
和谐在细节

LIANG XING JIAN KANG

小测试 [和不和谐测一下——你的性生活有问题吗?]



生活细节百分百

- 217 > 1. 经期腰酸不要捶打
- > 2. 少女不应节食减肥
- 218 > 3. 男性应重视尿道异常分泌物
- > 4. 男性要常“用水”
- 219 > 5. 女性应小心骑车
- > 6. 要注意健康避孕
- 220 > 7. 乳房疾病同样危害男性健康
- > 8. 留胡须危害健康
- > 9. 房事过多导致缺锌
- 221 > 10. 纵欲危害前列腺
- > 11. 情绪不佳忌房事
- 222 > 12. 维生素 B₂ 影响房事质量
- > 13. 慎食保健药
- > 14. 房事前后不能喝冷水或洗冷水澡
- 223 > 15. 患了性病应做好家庭消毒工作
- 224 > 16. 怎样改善女性性冷淡



亲密接触 FIRST

- > 17. 早泄一定是疾病吗
- 225 > 18. 性爱就只是性交吗
- > 19. 性需求如何表达

- > 20. 如何慎用避孕药
- 226 > 21. 性生活有日期规定吗
- > 22. 哪个年龄段的女性生育的孩子身体最好
- 227 > 23. 哪个年龄段的男性生子智商高
- 228 > 附录 食材保鲜细节全知道

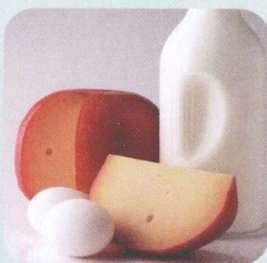
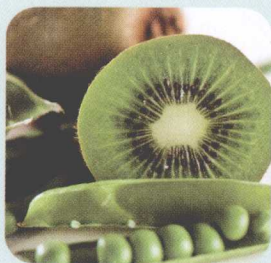


YINSHIJIANKANGDAPEIZAIXIJIE

第一章
Chapter 01

饮食健康

—搭配在细节





[健不健康测一下——饮食行为泄露你的性格秘密]

1. 速食型

1. 你是否经常边走边进食或站着吃东西?
2. 不管何时何地就餐,你通常都要比别人先吃完?
3. 你进餐时是否习惯边做其他事边吃?

如果上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么说明你是一个并不注重饮食健康的人。如果感到饥肠辘辘,你就会随便就餐,有什么就吃什么,完全不挑食,只图快和省事。因此,快餐是速食者的最爱:不论是油炸土豆条、巧克力或是汉堡包、三明治、热狗,吃什么对他们来说完全无所谓。重要的是快,所吃的东西要求简单而不复杂,买得快,吃得快。



建议:速食者不可对饮食掉以轻心。千万要注意吃的东西不可过量,进餐的时间不可过长,进餐的次数不可过多。否则,时间一长你就可能会为营养失衡或肥胖而烦恼了。

2. 美食型

4. 你是否总是喜欢慢慢地进食?
5. 你是否喜欢吃甜食(如糖果、巧克力等)?
6. 你是否将饮食视为一种享受、一种快乐?

倘若上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么你就可以称得上是一个讲究吃喝、喜欢享受的人。你十分清楚自己应吃什么,并且只选择最好吃的东西。你非常注重食品的味道和质量,讲究就餐的环境和气氛,容易接受和不断尝试新的东西。



建议:美食型的人最好吃一些小吃,如寿司、红虾、新鲜的热带水果或玉米卷,这些食物既能够帮助你保持苗条的身材,又可以令你充分享受美食带来的乐趣。

3. 紧张型

7. 当你失意或身心高度紧张时,你是否仍然照常进食?
8. 你是否经常觉得自己难以放松下来?
9. 当美味放在你面前的时候,你是否难以抗拒其诱惑?

假若上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么就可以证明你属于紧张型。

你的身心越紧张,你吃得就越多。你乐于助人、善解人意、容易体谅别人,因此,你很受朋友的喜爱。

虽然身心紧张影响了你的胃口,但你却十分容易饥饿和嘴馋。你的精神需要得到抚慰,使得你一见到整块巧克力就会一口气把它吃掉,而事后又觉得胃不舒服。

 建议:紧张型的人应做瑜伽这样放松的运动,这样你可以不用控制身体的热能消耗也能把居高不下的肾上腺素水平降低下来。为应对紧急情况,你的冰箱里应准备好随时可吃的水果和食品。

4. 冲动型

10.你每次吃了喜欢的食物后,情绪是否就会变得更佳?

11.你是否经常单独去美餐一顿,纵情地享受一下?

12.饭后你的精神是否变得更好?

倘若上述3个测试题至少有两道题你的答案是“是”,那么可以说明你是一个感情冲动的人。饮食是你转换心情的妙方,你常用美食来驱走烦恼。奶制品和甜食是你的最爱,因为你觉得吃了以后胃部会十分舒服。但甜食常常含有过多的糖分和脂肪,因此你每次称体重的时候,增胖的速度会让你大吃一惊。

 建议:少吃一些甜食,最好多喝一些酸奶。

