

# 生活细节 决定健康

良品 编著



Life Detail  
is the Key of  
Health



生活家居、衣着打扮、美容化妆、职场打拼、运动休闲、  
外出旅行、饮食营养、养生保健、疾病防治  
9 大类别、400 多个与你息息相关的生活细节问题

涵盖生活的方方面面，  
全方位扫描、排杀你身边的健康杀手

每天、每时、每刻  
活得健康  
从生活的细节开始  
只有养成健康的生活习惯  
才能远离疾病

亚洲 营养、健康 专家  
美容、养生  
联合打造

成都时代出版社

# 生活细节 决定健康

良品 编著

常州大学图书馆  
藏书章



成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生活细节决定健康 / 良品编著. — 成都: 成都时代出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5464-0132-4

I. 生… II. 良… III. 生活—卫生习惯—影响—健康 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236733 号

## 生活细节决定健康

SHENGHUO XIJIE JUEDING JIANKANG

良品 编著

出品人  
责任编辑  
责任校对  
装帧设计  
责任印制

段后雷  
廖高平  
李航  
◎中映·良品 (0755) 26740502  
莫晓涛

出版发行  
电 话

成都传媒集团·成都时代出版社  
(028) 86619530 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)

网 址  
印 刷  
规 格  
印 张  
字 数  
版 次  
印 次  
印 数  
书 号  
定 价

www.chengdusd.com  
深圳市华信图文印务有限公司  
889mm×1194mm 1/32  
6  
160千  
2010年2月第1版  
2010年2月第1次印刷  
1-15000  
ISBN 978-7-5464-0132-4  
25.00元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755) 29550097

在一切幸福中，最让人感觉幸福的是什么？

**金钱？名利？还是地位？都不是，是健康！**

人的健康胜过其他任何幸福！甚至有这样一种说法：一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

那么，怎样才能获得健康呢？

把健康寄托于上帝是愚昧的，把健康寄托于医生是软弱的！只有自己真正掌握了健康知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的。

与那些必须要做的事情相比，健康细节是最容易被忽略的。关注健康细节，了解一些简单的保健常识，树立科学的保健理念，培养良好的生活习惯，并长时间保持，就能取得用金钱都买不来的健康。反之，如果忽略生活中的健康细节，任何微小的恶习都可以让你疾病缠身，甚至危在旦夕。

《生活细节决定健康》一书，从如何注意起居细节、着装细节、职场细节、运动细节、休闲娱乐细节、饮食细节、养生保健细节等多个方面，对如何进行科学保健、改善体质等一系列问题进行了较为全面而具体的介绍。

不要等到疾病缠身才明白健康的可贵，与不良的生活习惯早点说“拜拜”。从身边的细节入手，远离那些看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。一点一点地积累，很快你就能够轻轻松松、开开心心地享受健康的人生了。



# 目录 | Contents



## 第一章

### 生活起居：家人的健康密码 ..... 1

#### 一、个人卫生细节 ..... 2

1. 洗头有讲究
2. 洗澡的“学问”
3. 洗脸也有禁忌
4. 选择牙膏、牙刷有讲究
5. 刷牙漱口的注意事项
6. 剔牙的利弊
7. 舔嘴唇的坏处多
8. 鼻孔不能随便挖
9. 不要随便掏耳朵
10. 经常梳头有益健康吗
11. 梳子不能公用
12. 醉酒后能洗澡吗
13. 毛巾要定期更换
14. 卫生纸并非越白越好
15. 起床20分钟后别再刮胡子
16. 别用手指蘸唾液翻书或点钱
17. 经常挤压手指关节不健康吗

#### 二、家务劳动细节 ..... 10

18. 内衣、外衣、袜子要分开洗
19. 洗衣机需要清洗吗
20. 你会洗碗吗
21. 马桶并非“一冲搞定”
22. 电话机要常消毒
23. 如何清洗饮水机
24. 如何清洗电冰箱
25. 用手拧拖把使不得
26. 当心微波炉损害健康
27. 小心“空调病”
28. 化纤布不能当抹布

### 29. 莫忽视钥匙上所藏污垢

### 30. 起床后不要马上叠被子

#### 三、居家健康细节 ..... 16

31. 清晨不宜开窗通气
32. 电脑键盘比厕所还脏
33. 新房不宜立即入住
34. 居家铺地毯不卫生
35. 常点蚊香不健康
36. 住房不超六楼最合适
37. 四种花卉室内不宜养
38. 如何让室内温暖而不干燥
39. 谨防“宠物病”
40. 最好别卧床看书
41. 蹲厕所时抽烟、看报坏处多
42. 别在强光下看书
43. 憋大小便危害大
44. 走路背手坏处多
45. 跷二郎腿有危害
46. 隔夜龙头水有害健康
47. 饭后吸烟害处大
48. 发短信太多也会影响身体健康
49. 室内擦皮鞋影响健康

## 第二章

### 衣着打扮：穿衣戴帽有讲究 ..... 24

#### 一、穿衣细节 ..... 25

1. 走出夏天穿衣的误区
2. 冬天衣服并非越厚越保暖
3. 新衣服要洗后再穿
4. 干洗衣服不宜马上穿
5. 衣服放太久了还能穿吗
6. 穿丝绸衣服有益健康



7. 牛仔裤不宜长期穿
8. 穿羊毛衫的正确方法
9. 慎穿羽绒服
10. 游泳后泳衣要洗晒干
11. 女性不宜穿花色内裤
12. 不宜常穿丁字裤
13. 冬天穿裙装易生病
14. 选择适合自己的胸罩
15. 隐形文胸存在哪些问题
16. 不宜长时间穿露脐装
17. 不要长时间穿健美腹带裤
18. 戴帽子要注意哪些事项
19. 贴身尼龙衣裤有害健康吗
20. 挑选、佩戴丝巾时必备知识

## 二、穿鞋细节..... 34

21. 尖头鞋不能常穿
22. 穿运动鞋有讲究
23. 长时间穿高跟鞋有害健康
24. 穿气垫鞋要谨慎
25. 不宜常穿橡胶塑料拖鞋
26. “松糕鞋”少穿为妙
27. 老年人穿平底鞋无益健康

## 三、饰物细节..... 37

28. 首饰宜常戴常摘
29. 彩色隐形眼镜不要戴
30. 戴变色眼镜利少弊多
31. 宝石首饰是健康“杀手”
32. 假玉对健康有伤害
33. 戴手表睡觉害处多
34. 珍珠的佩戴与保存
35. 贵金属饰物会影响健康
36. 单肩短带挎包会伤身

## 第三章

### 美容化妆：既美丽，又健康..... 41

#### 一、护肤细节..... 42

1. 冬季皮肤如何锁水保湿
2. 你知道美容保养与时间的关系吗

3. 清除粉刺的三大战略
4. 慎用美白祛斑产品
5. 保持皮肤白皙有秘诀
6. 皮肤长期保持弹性有妙招
7. 让睡眠成为美化肌肤的最佳手段
8. 敷面膜细节把握有讲究
9. 电脑族如何保护皮肤
10. 吸烟会使皮肤老化
11. 盐吃太多易长皱纹

## 二、护发细节..... 48

12. 护发的常见误区
13. 预防头屑的6招
14. 梳理头发的8个正确步骤
15. 如何让头发远离静电
16. 睡眠不好当心脱发
17. 自行染发要注意
18. 油性头发的护理
19. 护理卷发的诀窍
20. 长发虽美但影响健康

## 三、化妆细节..... 53

21. 改变美容陋习
22. 鉴别变质化妆品的技巧
23. 涂抹口红要注意卫生
24. 请勿忽视化妆性眼病
25. 孕期化妆潜在危害大
26. 正确使用香水
27. 化妆时间不宜超过10分钟

## 第四章

### 职场打拼：办公室谨防亚健康..... 58

#### 一、办公用品使用细节..... 59

1. 电脑族养眼常识
2. 谨防办公桌成为细菌集散地
3. 常在电脑前工作应补充维生素C
4. 液晶显示屏也伤眼
5. 复印机对人体健康影响大
6. 歪着脖子打电话影响健康
7. 笔记本电脑适合天天用吗

8.手机越小越不防辐射  
二、办公室保健细节 ..... 64

- 9.办公室坐班族正确坐姿保护脊椎
- 10.长期熬夜免疫力下降
- 11.写字楼里的健康杀手
- 12.小动作保大健康
- 13.缓解颈椎病有妙招
- 14.自我按摩消除疲劳
- 15.白领巧妙摆脱春困纠缠
- 16.白领请多做深呼吸运动
- 17.色彩影响职业心理健康
- 18.不要忽视了现代人的心理疲劳
- 19.男性白领注意你的啤酒肚

## 第五章

### 运动休闲：健康的真正支点 ..... 70

#### 一、运动健身细节 ..... 71

- 1.运动前一定要做热身运动
- 2.运动时间的选择要科学
- 3.如何避免运动损伤
- 4.运动后沐浴效果好
- 5.不要在公路边散步
- 6.有雾天气不宜在室外运动锻炼
- 7.让运动事半功倍的小技巧
- 8.晨练运动的注意事项
- 9.常做伸展运动可增加柔韧度
- 10.清晨户外“深呼吸”有害健康
- 11.运动中如何补水
- 12.赤脚走路对健康有益
- 13.倒走和倒跑虽好但不安全
- 14.冬季长跑的防护要领
- 15.长跑后不宜马上休息
- 16.避免打羽毛球受伤有妙招
- 17.“饭后百步走”应因人而异
- 18.游泳后晒黑不等于晒出了健康
- 19.如何处理游泳时的抽筋现象
- 20.运动强度不是衡量健身效果的完全标准
- 21.跳绳好处多

- 22.胖人不宜参加长跑运动
- 23.家务劳动不能代替体育锻炼
- 24.赶走“将军肚”很简单
- 25.床上晨操也可锻炼身体
- 26.憋着大小便锻炼有害无益

#### 二、娱乐休闲细节 ..... 84

- 27.跳街舞既塑形又减压
- 28.久打麻将危害多
- 29.打牌娱乐时要小心健康
- 30.欣赏音乐时音量要适中
- 31.轻声哼唱好处多
- 32.如何防治“卡拉OK病”
- 33.上网时间过长有害健康
- 34.打雷时垂钓不安全
- 35.经常听耳机有害吗
- 36.看电视也有注意事项
- 37.转呼啦圈要适度
- 38.用手机玩游戏会有害健康
- 39.合理泡温泉对健康有益

## 第六章

### 外出旅行：路上更要注意健康 ..... 90

#### 一、旅行前的准备 ..... 91

- 1.旅行前必须做好的准备工作
- 2.因季选旅行地点
- 3.外出旅游要带蒜
- 4.合理安排旅行日程
- 5.旅行中应携带的药物
- 6.怎样选择旅游服装
- 7.如何选择出行背包

#### 二、旅途须知 ..... 95

- 8.旅行途中要保持身心健康
- 9.忌坐飞机的人群
- 10.晕车晕船怎么办
- 11.吃什么能快速消除旅途疲劳
- 12.乘机饮食“四忌”
- 13.空调车里“避暑”很危险
- 14.旅游车上看电视伤眼

15. 乘汽车最好不要闭目养神
16. 晕车晕船有妙招
17. 解除旅途疲劳的妙方
18. 旅游生活中的最佳温度都是多少
19. 徒步旅游如何保证安全
20. 旅行如何防“上火”

### 三、旅行小麻烦解决方案 ..... 102

21. 假日出行防传染病
22. 旅行如何防腹泻
23. 夏日旅行中暑和晕厥的防治
24. 野外旅游受伤急处理
25. 高原旅游要注意什么
26. 怎样预防旅途中脚磨伤
27. 旅游时腿肿怎么办
28. 野外旅游莫露宿
29. 旅游失眠怎么办
30. 秋季登高有益健康

## 第七章

### 饮食营养：餐桌上的健康智慧 107

#### 一、喝出健康——饮品细节 ..... 108

1. 一次喝水过多会“中毒”
2. 饮水勿求纯
3. 清晨喝淡盐水有益健康
4. 哪些开水不能喝
5. 开盖时间过长的汽水能喝吗
6. 常喝果蔬汁有益健康
7. 喝未煮熟的豆浆易中毒
8. 能空腹喝酸奶吗
9. 饮用牛奶要科学
10. 多喝咖啡对健康有影响
11. 为什么吃海鲜时不能喝啤酒
12. 饮酒并不能防寒
13. 吸烟时别喝咖啡
14. 啤酒和烈性酒不能同饮
15. 浓茶不解酒反伤身体
16. 饭前饭后少喝茶
17. 茶叶能多次冲泡吗

18. 不要喝剩菜汤
19. 盛夏喝什么温度的水最解渴

#### 二、吃出健康——进食细节 ..... 115

20. 饥不择食伤肠胃
21. 吃米带点糠，有利于健康
22. 水果不能当正餐
23. 早餐不宜只吃干食品
24. 边吃饭边喝水影响消化
25. 未成熟的西红柿能吃吗
26. 口味偏咸的人怎样吃
27. 熏烤食物应少吃
28. 水果鲜吃好还是榨汁喝好
29. 吃水果要削皮
30. 长时间吃木炭火锅易窒息
31. 火锅肉片涮法有讲究
32. 生食海鲜，危险
33. 常吃方便面危害健康
34. 打包剩菜要区分
35. 素食主义者也要吃肥肉
36. 常吃汤泡饭易得胃病
37. 咸菜腌透后才能吃
38. 鲜木耳吃不得
39. 鲜吃黄花菜有招
40. 臭豆腐不能多吃

## 第八章

### 养生保健：小细节成就大健康 122

#### 一、特定人群健康细节 ..... 123

##### 女性保健细节 ..... 123

1. 熬夜女人需要内调外养
2. 女性不宜骑硬座自行车
3. 不能用香皂洗乳房
4. 能否用清洁剂洗阴道
5. 经期不宜拔牙
6. 不宜服用避孕药的人群
7. 卫生棉条需要经常更换吗
8. 谨防卫生巾过敏
9. 经期慎过性生活



10. 经期不要进行重体力劳动
11. 女性哪“四期”不能喝浓茶
12. 高跟鞋影响女性性欲
13. 女性为何需要经常妇科
14. 撒娇哭泣能促进健康吗
15. 女性常蹲有利健康
16. 女性唠叨能自我放松
17. 家庭主妇需防“职业病”

#### 男性保健细节 ..... 129

18. 应酬太多影响健康
19. 吸烟害处多
20. 男人如何拒绝秃顶
21. 适度饮酒有助于男性健康
22. 预防腰酸背痛有妙招
23. 男人也应常梳头
24. 胡须留不得
25. 拔胡须危害大
26. 男人哭吧不懦弱
27. 选对内裤才健康
28. 手机不宜放在裤袋内

#### 性爱保健细节 ..... 133

29. 过度禁欲易阳痿
30. 夫妻间要重视交流性需求
31. 夫妻间不能搞性惩罚
32. 浴后立即做爱不可取
33. “前戏”适可而止
34. 不要过于迷信性技巧
35. 常刮胡子可提高性高潮
36. 情趣用品少用为妙
37. 性生活时间因人而异
38. 忍精不射并非健康之举
39. 体外射精有害健康
40. 过完性生活不宜立即入睡
41. 重复性生活造成伤害

#### 宝宝健康细节 ..... 138

42. 如何为宝宝选择纸尿裤
43. 胎毛不剃为好
44. 宝宝越胖越健康吗

45. 宝宝咳嗽怎么办
46. 宝宝裸睡有益健康
47. 孩子烫伤细护理
48. 宝宝腹痛怎么办
49. 宝宝发烧能马上降温吗
50. 新生儿睡床有讲究
51. 给宝宝选推车该注意些什么
52. 婴儿需要穿袜子吗

#### 青少年健康细节 ..... 142

53. 久坐沙发影响发育
54. 哪些食品能让孩子长高
55. 男孩性早熟有哪些表现
56. 男孩胡须别扯拔
57. 月经期能上体育课吗
58. 女孩体毛多是病吗
59. 正确对待少女喉结突出
60. 苗条少女为何腹部凸出
61. 频繁手淫对发育不利
62. 过早有性生活影响青少年健康
63. 青少年不宜服用成人补品
64. 青少年如何益智健脑
65. 青少年如何克服社交羞涩心理

#### 孕产妇保健细节 ..... 146

66. 孕妇要警惕阴道流血
67. 准妈妈洗澡要小心
68. 孕妇便秘怎么办
69. 对抗早孕反应小策略
70. 孕妇临盆入院不宜过早或过晚
71. 剖腹产的新妈妈产后细护理
72. 每次哺乳后应挤净乳房内的余奶

#### 老年人保健细节 ..... 150

73. 老年人要注意反常情况
74. 老年性膝痛锻炼3法
75. 预防中风保健7法
76. 老人巧晒日光浴
77. 老年人不宜睡软床
78. 夏季老人宜用手摇扇
79. 老年人蹲厕要当心

80. 返老还童是假象
81. 老人倒地先别急扶
82. 老人戴假牙7项注意
83. 叩齿促长寿
84. 老人宜养什么花
85. 速效救心丸坐着服
- 二、心理健康细节 ..... 157
86. 笑口常开健康来
87. 心理健康忌7个过度
88. 生气动怒危害多
89. 远离孤独
90. 焦虑是健康的隐形杀手
91. 眼泪是缓解压力的良方
92. 长吁短叹能缓解紧张
93. 适度紧张有益无害
94. 抛开烦恼的困扰
95. 偶尔放纵有利于身心健康
96. 静默有益身心
97. 松弛法可消除精神紧张
- 三、睡眠健康细节 ..... 163
98. 不要趴在桌子上睡觉
99. 午睡时间以30分钟为宜
100. 一定要睡够8小时才健康吗
101. 穿着睡衣睡觉到底好不好
102. “高枕”未必无忧
103. 蒙头睡觉害处多
104. “饮酒助眠”不可取
105. 别再面对面睡觉
106. 长期卧床易患病
107. 睡前不宜做剧烈运动
108. 服药后不应立即睡觉
109. 吃得不当睡不香
110. “数羊”越数越精神
111. 做梦不影响睡眠质量
112. 晨练后不宜睡“回笼觉”
113. 睡得太少会伤胃
114. 枕头要经常晒
115. 赖床习惯要改掉

## 第九章

### 疾病防治：科学用药，健康无忧 170

#### 一、用药细节 ..... 171

1. 家庭用药有哪些误区
2. 药物的服用剂量
3. 服用药物的最佳时间
4. 治疗创伤不能频繁换药
5. 中西药双管齐下有禁忌
6. 打针输液治病效果未必最好
7. 不要用茶或果汁等送服药物
8. 处理外伤谨慎用药
9. 口服补药要注意
10. 润喉片不能随便吃
11. 药片不要掰开服
12. 服用胶囊药物不能去壳
13. 当心药物也会“毁容”
14. 中药不用沸水煎
15. 眼药水不能随便用

#### 二、疾患防治细节 ..... 178

16. 呛咳时不要捂嘴
17. 鼻出血急救妙法
18. 扭伤不要马上贴膏药
19. 老年人用药五“先”五“后”
20. 慢性腰痛病人不宜睡软床
21. 肘部损伤后别按摩
22. 哪些疾患不能采取热敷护理
23. 改变睡姿能减轻胃痛
24. 发热时喝茶无益康复
25. 看“手相”观察病情
26. 糖尿病患者不宜经常卧床
27. 患心脏病的男性减肥要谨慎
28. 防治痔疮出血有妙招
29. 高血压患者不宜洗冷水浴
30. 高血压患者不宜经常看电视
31. 感冒初期不宜吃西瓜



# part 1 One

家人的健康密码

# 生活起居

HOUSEKEEPING: THE SECRET OF HEALTH AT HOME

Details of Personal Sanitation

## 个人卫生细节



### 1. 洗头有讲究

头发每天都会沾上很多灰尘，即使戴着帽子，由于头皮上皮脂腺分泌物不断积累，头屑的不断出现，几天不洗，头就很脏了。洗头虽然谁都会，但要洗得科学、健康，却是有讲究的。

#### (1) 洗发的水温

水温直接影响洗头的效果，水温太低不易去除污垢。水温太高也不行，当毛发在较高压力蒸汽中消毒后，其抗拉力能量由正常的200克降为50克。虽然人们不常用高温处理自己的头发，可是常用高温水洗头会使头发松脆易断。所以，无论是什么季节，洗头水的温度都不能过冷或过热，最佳水温为 $38^{\circ}\text{C}$ （即稍高于体温）。

#### (2) 洗发的次数

究竟多长时间洗一次头为好？应根据自己的发质和工作环境以及气候决定。例如中性头发每周洗2~3次，干性头发每周洗1~2次，而油性头发最好每天洗1次。

### 2. 洗澡的“学问”

对大多数人来说，在干燥的冬季，每天洗澡很容易破坏正常的皮肤结构。人的皮肤最外面是角质层，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，每天洗掉这部分，对皮肤有一定的保护作用。但如果洗澡过勤，将伤害角质层，其保护皮肤的作用就会失去，皮肤细胞内的水分更容易蒸发掉，皮肤就会干燥。因此冬季每周洗澡2~3次是比较合适的。

如果对于某些人来说，天天洗澡的习惯不容易改变，那么就要特别注意洗澡的方法。

(1) 水温在 $24^{\circ}\text{C}$ ~ $29^{\circ}\text{C}$ 为宜。水温过高，皮肤表面的油脂更易破坏，毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度，给皮肤带来损伤，同时，还会增加心脏负担。

(2) 洗浴时间不宜过长。盆浴20分钟，淋浴3至5分钟即可，否则，皮肤表面会很容

易脱水。

(3)如果皮肤不是很油的话，选择中性的浴液或香皂为好，但不必天天用，隔2~3天用1次即可。而且，浴液在身体上停留时间不宜过长，一定要冲洗干净，否则会伤害皮肤。

(4)洗完澡后，要全身涂抹润肤露，可以锁住皮肤表面水分，防止或缓解干燥瘙痒。

(5)饭后不要马上洗澡。

民间有句话叫“饱不澡，饿不跑。”这是有一定科学道理的。饭后不能马上洗澡，否则会使全身血液过多地充盈于皮下毛细血管，从而导致腹腔内血液流量相对减少，消化液分泌减少，消化功能降低。长此以往，容易导致消化不良、营养不济，阻碍相关器官的正常生理功能。尤其是患有心血管疾病的中老年人，饭后更不能马上洗澡。一般来说，饭后1~3个小时内洗澡比较适宜。

### 3. 洗脸也有禁忌

日常生活中人们常做些“无效劳动”，在洗脸时就有四件不该做的事，既耗时、耗物，又无益于皮肤健美。

#### (1)不用脸盆

脸盆中的洗脸水，在手脸互动之后，越来越浑，很难洗干净。如果用手捧流水洗脸，先把手搓洗干净，再用手洗脸，一把比一把干净，用不了几把，就全干净了。

#### (2)不用肥皂

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”，在皮肤上形成一层看不见的保护膜。这种膜略呈酸性，有强大的杀菌护肤作用。偏碱性的肥皂不但破坏了它本身的保护作用，而且会刺激皮脂腺分泌更多油脂。你越用肥皂“除油”，皮脂腺产油就越多。

#### (3)不用热水

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。其实，即便是在严冬也用不着热水洗脸，冷水就能把脸上的浮尘洗去。

#### (4)不用湿毛巾

久湿不干的毛巾会造成各种微生物、细菌的滋生，用湿毛巾洗脸、擦脸无异于在脸上涂抹各种细菌。因此毛巾应该保持清洁干燥。



### 4. 选择牙膏、牙刷有讲究

目前我们使用的牙膏大致可分为三大类：普通牙膏、氟化物牙膏和药物牙膏。

氟化物牙膏内含的氟化物在与牙齿接触后，会使牙齿组织中易被酸溶解的氢氧



磷灰石形成不易溶的氟磷灰石，从而提高了牙齿的抗腐蚀能力。但是，氟是一种剧毒物质，如果人体吸收过多会引起氟中毒。

药物牙膏则是在普通牙膏的基础上加一定药物，刷牙时通过药物的作用，可以减少牙菌斑，从而起到防龋病和牙周病的作用。但药物牙膏在口内不能保持太长时间，药物难以在短时间内发挥药效，很难真正达到防病的功效；牙膏中的药品常因放置时间过久而发生其他化学变化，失去原有的药效，这些因素都表明药物牙膏不宜长期使用。

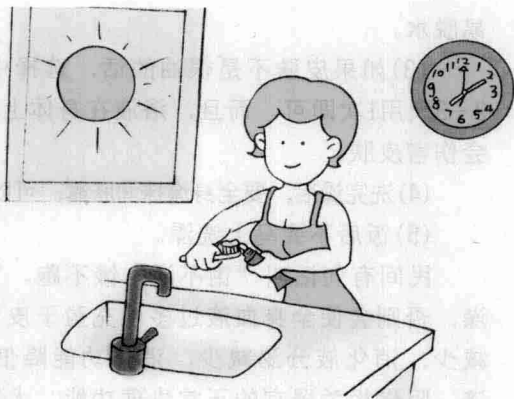
普通的牙膏既没有加氟化物也没有加药物，是我们使用最多的一大类。这类牙膏相对药物牙膏和加氟牙膏来说，极少有副作用。

因此，面对众多的牙膏品种，首先要了解各种牙膏的性能，不要盲目轻信产品说明，最好找专业口腔医生咨询，根据自己口腔的选择合适的牙膏。

即便是选择了合适自己的一种牙膏，也不能长期使用同一种，要时常有意地更换不同品牌的牙膏。因为使用一种牙膏的时间过长，口腔内的细菌就会对这种牙膏的成分产生抗药性，无法起到杀菌作用，易导致口腔疾病。因此，牙膏还是经常换着使用比较健康。

牙刷是清除口腔内食物残渣、清洁口腔的工具。有的人一把牙刷用上几个月，甚至一年以上，牙刷毛已弯曲、变形、脱毛却还在使用，这样会成为口腔疾病的祸根。

为避免牙刷污染而引起口腔疾病，牙刷使用时间不可太长，一般三个月换一次牙刷。如果已经有牙龈炎、口腔炎、咽喉炎等疾病，就更应该尽快更换牙刷。牙刷使用后，应用清水彻底冲洗干净，并甩干上边的水，刷毛朝上放入漱口杯内，放置在干燥、通风的地方。



## 5. 刷牙漱口的注意事项

用温水刷牙，对牙齿有很好的保护作用。过冷或过热的骤然刺激，会影响牙齿和牙龈的正常代谢，甚至会引起牙龈出血和痉挛。经常用冷水刷牙，易引发口腔疾病，缩短牙齿寿命。医学专家根据调查结果提出：使用 $35^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 的温水刷牙、漱口，最有利于保护牙齿。

在日常生活中，一些人有用盐水漱口的习惯，以为盐水能够起到消毒、杀菌的作用，借此达到清洁口腔的目的。其实，这样做非但不能起到杀菌作用，反而会对身体健康构成伤害。

口腔医学研究表明，不论是用清水，还是用盐水漱口，对暂时减少口腔细菌的数

量是有效的，并且两者的作用没有什么差异。用盐水漱口后20分钟时，口腔内的细菌数量开始恢复，1小时后细菌数量便恢复到漱口前，而用清水漱口，10分钟后细菌就开始恢复，到85分钟后恢复到初始水平。为什么会出现这种情况呢？盐水将口腔中的细菌杀灭的同时，也将起防御作用的口腔黏膜破坏了，为细菌的迅速恢复创造了条件。

用盐水漱口的弊端还不止于此。若长期使用盐水漱口，牙齿表面就容易沉积色素和污垢，会引发或加重牙龈炎和牙周炎。细心的人可能知道，平时喜吃咸食的人，牙周病的患病率很高，牙齿容易松动，患高血压和心脏病的概率也高。另外，食盐过多还有可能诱发胃癌和口腔癌。所以，用盐水漱口是不科学的，它会对人的身体健康造成危害，一定要杜绝。



## 6. 剔牙的利弊

吃饭时，肉类以及一些含纤维素多的蔬菜，很容易塞进牙缝里，让人很不舒服。如不把这些塞进牙缝的东西剔出来，这些食物残渣容易腐败变质，甚至还有可能发生细菌感染而引起牙病。由此可见，适当剔牙是有好处的。

但是，有些人养成了吃完饭就剔牙的习惯，饭后不管牙缝有没有食物嵌塞，都会习惯性地剔一遍。这是毫无必要的，甚至还会有不良的后果。排列整齐的牙齿一般是不容易嵌塞食物的，经常剔牙反而会损伤牙齿和牙床，容易使牙龈萎缩，牙根暴露。牙齿的形状是头大根小，牙龈下缩，牙根之间的缝就会变大，食物残渣反而更容易进去。这样周而复始，恶性循环，最终会使牙根失去保护，从而引起牙齿松动或脱落。



牙龈很娇嫩，剔牙的时候，无论你多么小心，或多或少地都会损伤牙龈表面，于是细菌就会乘机而入，引起牙床发炎。牙齿表面有一层牙釉，对牙本质起保护作用，但是牙根处的牙釉质很薄，经常剔牙就会使牙釉磨损。牙齿失去了保护层，这样就会对冷、热、酸、甜食物敏感，引起牙痛。因此，不要养成剔牙的习惯。如果齿缝经常嵌塞食物，应积极寻找病因，采取有效的防治措施。

## 7. 舔嘴唇的坏处多

当嘴唇感动干涩时，很多人喜欢用舌头舔嘴唇，想以此来缓解唇部的干燥感。专家提醒：这个习惯不好！

第一，用舌头舔嘴唇，不可避免地会在唇部留下唾液。唾液中含有多种能帮助消化的酶，其中的淀粉酶和麦芽糖酶均可引起唇角发炎。

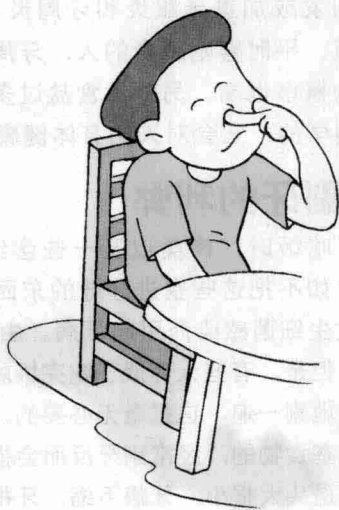
第二，舔嘴唇极有可能引发刺激性皮炎。因为用舌头舔嘴唇，能使嘴唇短小时内湿润，但水分很快又会蒸发掉，而蒸发时又带走了唇部本来就比较少的水分，使唇更加干燥，然后越干越舔，越舔越干，形成恶性循环，导致唇部形成类似湿疹的症状。

## 8. 鼻孔不能随便挖

有些人因为鼻孔时有鼻屎，总喜欢有意无意地去用手挖。这种做法是非常不科学的。

鼻子是人体呼吸道的门户。鼻腔内有丰富的毛细血管，而且能分泌黏性液体，加温寒冷空气，湿润干燥空气。鼻毛如同保护屏障一般，可以帮助过滤吸入空气中的灰尘杂质。因此，鼻子的健康，直接关系到呼吸道的健康。

经常挖鼻孔，这不仅不卫生，还会损害鼻黏膜。人的手上沾有很多细菌，挖鼻孔时容易将细菌带入鼻腔，损伤鼻黏膜，损坏鼻毛，且手上的细菌随之进入损伤部，引起鼻毛周围炎症，出现疼痛、鼻干、发热等症状。严重时，细菌还可能通过面部血管侵入颅内海绵经脉窦，引起感染。所以，出于对健康负责，请不要随便挖鼻孔。



## 9. 不要随便掏耳朵

耳朵是人的听觉器官，要用心呵护。人耳的外耳道皮肤较薄，与软骨膜连接紧密，皮下组织少，血液循环差。掏耳时用力不当极易造成外耳道损伤感染而成疖肿，引起耳部疼痛，影响张口和咀嚼，甚至会影响听力。随便掏耳朵还易使外耳道皮肤角质层肿胀，阻塞毛囊，有利于细菌生长，引起耳道疾病。如果感觉耳朵内发痒，可用手指轻揉外耳道前的耳屏，以此来缓解。

## 10. 经常梳头有益健康吗

梳头是日常生活中一个最简单的行为，但不要小看了它。据科学家分析，经常梳头有益于健身。人的头部有许多重要穴位，经常梳头能起到按摩这些穴位的作用，改



善大脑皮层的兴奋与抑制过程，促进血液循环，刺激皮下腺体的分泌，并能增加头发根部的血流量，促进头发的生长。一般每次梳100下左右，如头痒或出现少量脱发，则可每次增加100下，对改善发质和头部健康都有作用。

经常梳头对提高头发黑色素细胞的活性，增加毛球部黑色素的数量有一定的帮助。患有神经衰弱、失眠的人，经常梳头能缓解或消除症状。

经常梳头虽然有益健康，但专家提醒，也要注意一些细节，以免影响健康。生活中，有的一家几口人共用一把梳子，即使来了客人也是同用一把梳子。大家也对此不以为然，但专家们认为，这样其实是很不卫生的。全家人都很健康时不会出什么事，一旦某个家庭成员患有头癣，其用过的梳子后面的人接着用，就可能将头癣传染给其他人。当真菌感染头皮后，就会在毛囊里生长繁殖，损坏毛发及其毛发周围组织，使头发脱落，结疮痂，令人疼痛难忍。因此，最好是个人梳子个人专用。这样既干净又可防止病菌相互传染。

## 11. 梳子不能公用

有些人会简单地认为，梳子不会传染疾病，于是家里甚至会出现好几个人共用一把梳子的现象。实际上，这是很不卫生的。

全家人都很健康时也许不会出事，一旦家中某个成员患有头癣，其用过的梳子被健康的人接着使用，就有可能将头癣传染给健康的人。

头癣主要由真菌的微生物引起，分黄癣、白癣和黑癣三种，分别由黄癣菌、铁锈色小孢子菌、紫色癣菌或断发癣菌等真菌感染造成。

这些真菌感染头皮后，就会在头发毛囊里生长繁殖，损坏毛发及其周围组织，导致头发脱落，结疮痂，令人疼痛难忍。

因此，梳子最好是每人一把，且不能混用。

## 12. 醉酒后能洗澡吗

有些人总觉得醉酒后人会一身酒味，洗个澡会有很大好处。但是这种观点是不科学的。

醉酒后躺在浴缸里，很容易睡着，万一滑入水中有溺水的危险。因此酒后不宜泡澡。

不仅如此，醉酒后洗澡都得谨慎。对生活留心的人都知道，洗完澡后人的身体会有些疲乏。这是因为洗澡会使人体的葡萄糖大量消耗，导致钾、钠离子大量丢失。同时，洗澡还会消耗体力，血糖有不同程度的下降，这样肝脏中原来贮存的糖