

Yingxiang Ni Jiankang De Yifan Cuowu



人们越来越注重健康，于是各种健康资讯、健康观念被人们口耳相传并实践于生活中，可医学研究证实，一些已经快成为习惯的观念其实是错误的。作者把这些健康错误一一列出来，旨在为读者提供一些有价值的健康指导。

边建强◎编著



112个 影响你健康的 易犯错误



别人的健康错误，是你身体健康的铺路石

关注健康，就要从每一个细节做起，规避每一个可能引起身体麻烦的小错误。



黑龙江科学技术出版社

Yingxiang Ni Jiankang De Yifan Cuowu



112个 影响你健康的 易犯错误

边建强◎编著

 黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

112 个影响你健康的易犯错误 / 边建强编著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5388-5603-3

I. 1.1… II. 边… III. 保健-通俗读物 IV. B161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169792 号

责任编辑:张丽生 曲晨阳

112 个影响你健康的易犯错误

112 Ge Ying Xiang Ni Jian Kang De Yi Fan Cuo Wu

编 著 边建强

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编 150001)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京楠萍印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 710×1000 1/16

印 张 24.125

字 数 348 000

版 次 2007 年 11 月第 1 版·2007 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5603-3 / R·1421

定 价 28.00 元



前言

我们每一个人都经常犯一些错误，每次犯错误的时候，我们总是会告诉自己，下次注意一点，就当是买了一个教训。

是的，一般的错误，我们完全可以这样去对待，可是如果这些错误有关我们的健康的话，恐怕我们将很少有下一次改过的机会了。

“身体是革命的本钱”，没有了健康，我们谈什么都是空谈。那么，我们应该如何来关注我们的健康呢？是注意运动？是加强营养？是多多休息？……也许，您说得都没有错。可是，笔者要告诉你的是，这些都还不够！

决定我们健康的因素有很多种，我们的心态和情绪、饮食习惯、生活和娱乐方式、工作方式等，这些都是关注健康不可忽视的话题。在我们的日常生活和工作中，我们要时刻关注自己在各个方面的各种习惯，如果稍有疏忽，就会犯下看似平常，却不可弥补的错误。

我们在许多年的生活和工作中养成了很多既定的习惯，很多时候，我们并没有去关注这些习惯到底是对还是错，正如坐沙发、喝纯净水；还有很多时候，我们刻意去追求健康和时尚，正如拼命锻炼、美甲美白；甚至有些时候，我们会感到很无奈，正如打领带和熬夜工作。不知不觉中，我们已经在无情地伤害自己的身体，我们却毫无察觉。

不知不觉间，我们就发现自己的健康已经到了无可挽救的地步，于是眼泪和后悔成为我们最后时光里孤独的伴侣。

112 个影响你健康的易犯错误

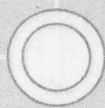
可是，我们为什么要等到失去以后才去珍惜，为什么不让自己活得明明白白呢？事实上，关注一下我们的生活和工作的方式，关注一下我们身边的每一个细节，我们完全有可能杜绝各种悲剧的发生。

问题的关键就是：我们一定要避免那些可能导致严重后果的错误！

为了给大家带来良好的健康，为了让大家有一个清楚的认识，笔者精心编写了这本《112 个影响你健康的易犯错误》，本书按照影响健康的 8 个重要因素，分别列出了各种可能影响健康的各种小错误。全书列举了大量的健康实例，读来触目惊心，针对每一个错误，笔者还专门列出了解决相关问题的办法，为读者全方位了解和做好自我保健健康提供了独到的意见。希望关注健康的读者朋友们真正关注健康的细节，最终因本书而获益。

目 录

CONTENTS



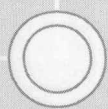
第一部分 8 个心态失衡的错误

随着竞争的日益激烈,人们的生活压力越来越大,如何拥有一个健康的好心态将直接决定着人们是否能够在激烈的竞争中立足。可是,生活和工作中,难免总会有这样那样不顺心的事情发生,用错误的心态和方法来处理这些事情,有时候不仅会影响办事的效率,还会危害到我们的身心健康。下面,我们就一起来看看这些心态失衡的错误吧。

- | | | | |
|--------|------|---------|------|
| 错误 001 | 喜怒无常 | 悲喜变换快无边 | / 3 |
| 错误 002 | 孤僻自卑 | 独自为营黯伤神 | / 6 |
| 错误 003 | 心胸狭窄 | 作茧自缚无良药 | / 9 |
| 错误 004 | 心灰意冷 | 南极下凡亦无方 | / 12 |
| 错误 005 | 泪不轻弹 | 男儿留血不流泪 | / 15 |
| 错误 006 | 自我施压 | 有压力才有动力 | / 18 |
| 错误 007 | 不屑一顾 | 无故发笑真有病 | / 21 |
| 错误 008 | 事业为重 | 爱让我心力交瘁 | / 25 |

第二部分 24 个饮食习惯的错误

“民以食为天”,吃饭是人类的头等大事,因为它直接决定着人类的健康。在生活水平日益提高的今天,人们开始关注起自己饮食的质量,关注起了营养。人们在饮食上的花样层出不穷。然而,是不是吃得好就代表一定会健康呢?本章为您讲述了 24 个人们在饮食中常犯的错误,为您揭开了健康饮食的真实奥秘。



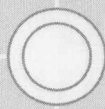
目 录

CONTENTS

错误 009	多吃是福	大腹便便是富态	/ 31
错误 010	酒不离口	酒场战场两不分	/ 35
错误 011	烟不离手	交友提神两不误	/ 38
错误 012	甜美可口	吃水果多多益善	/ 42
错误 013	“橡皮肚子”	暴饮暴食没问题	/ 45
错误 014	精益求精	粗粮你请靠边站	/ 48
错误 015	多吃咸盐	补充能量电解质	/ 52
错误 016	酷爱甜食	再甜我也不会腻	/ 56
错误 017	迫不得已	不吃早餐权益计	/ 60
错误 018	惜时如金	吃饭匆忙为应付	/ 63
错误 019	素食主义	吃素带来好健康	/ 66
错误 020	吃香喝辣	美味佳肴人人爱	/ 69
错误 021	节时省事	方便食品真方便	/ 72
错误 022	俭能持家	剩菜剩饭不浪费	/ 75
错误 023	冰爽刺激	盛夏冷食可消暑	/ 78
错误 024	时髦潮流	“洋快餐”能养健康	/ 81
错误 025	天地精华	野菜方是真绿色	/ 85
错误 026	食不知味	零食生活不可缺	/ 88
错误 027	习惯使然	吃肉就吃纯瘦肉	/ 92
错误 028	美的享受	彩瓷餐具心情好	/ 95
错误 029	等会再说	喝茶偷懒不洗杯	/ 98
错误 030	保证安全	渴了就饮纯净水	/ 101
错误 031	养身良方	起床需饮一杯茶	/ 104
错误 032	提神秘笈	咖啡生活不可少	/ 107

目 录

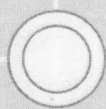
CONTENTS



第三部分 19 个运动休闲的错误

我们在工作不工作的时候,会经常参加一些健身活动,有些时候也会去进行一些休闲活动,其实,我们在进行这些活动的时候,如果不注意相关的细节,就会很容易走进一些不可挽回的误区,最终让我们的身体大受其害。

- | | | | |
|--------|------|-----------|-------|
| 错误 034 | 健身误区 | 太过较真易伤身 | / 115 |
| 错误 035 | 空气新鲜 | “闻鸡起舞”来锻炼 | / 119 |
| 错误 036 | 运动治病 | 感冒仍坚持锻炼 | / 122 |
| 错误 037 | 情趣使然 | 逛街健康又享受 | / 125 |
| 错误 038 | 久坐不起 | 我愿长坐不愿起 | / 129 |
| 错误 039 | 柔软舒适 | 上哪都挑沙发坐 | / 133 |
| 错误 040 | 工作需要 | 常年都难见阳光 | / 136 |
| 错误 041 | 追求享乐 | 清闲可以养身体 | / 139 |
| 错误 042 | 精神享受 | 舞池声色让人狂 | / 142 |
| 错误 043 | 保持心态 | 泡吧调节我身心 | / 145 |
| 错误 044 | 学会享受 | 躺着看书不疲劳 | / 148 |
| 错误 045 | 工作娱乐 | 时尚手机功能多 | / 151 |
| 错误 046 | 节时增效 | 以车代步真是妙 | / 155 |
| 错误 047 | 痴迷赌博 | 我只爱好这一口 | / 158 |
| 错误 048 | 效率大增 | 电脑能省很多事 | / 161 |
| 错误 049 | 聊天游戏 | 网络让我忘烦忧 | / 164 |



目 录

CONTENTS

- 错误 050 信息时代 知识焦虑综合征 / 167
错误 051 迫不得已 伏案工作真是累 / 170
错误 052 坚持锻炼 管它是雾还是云 / 172

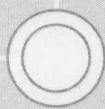
第四部分 11 个作息睡眠的错误

人类的生命有1/3的时间是在睡眠中度过的，充足而高质量的睡眠对人的健康有着举足轻重的作用。科学、规律的作息习惯，可以让人们精力充沛，效率大增；错误的作息习惯不仅会影响我们的工作，还会危害到我们的身心健康。

- 错误 053 有安全感 开灯睡觉心坦然 / 177
错误 054 辗转反侧 一到夜深难入眠 / 180
错误 055 睡眠太多 休息越足越健康 / 183
错误 056 不受打扰 睡觉关好门和窗 / 187
错误 057 是床就行 好床烂床都是睡 / 190
错误 058 小憩片刻 困了伏案即安眠 / 193
错误 059 没有必要 不困绝不睡午觉 / 196
错误 060 舒适安逸 高枕让我真无忧 / 199
错误 061 呵护“细腰” 靠垫放松又舒适 / 202
错误 062 保暖防寒 冬天喜欢蒙头睡 / 205
错误 063 长期熬夜 只要睡够就行了 / 208

目 录

CONTENTS



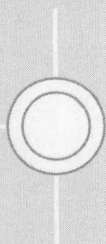
第五部分 9个两性保健的错误

性生活是夫妻生活的重要部分,必要的性知识对夫妻感情的提升和维系起着重要的作用。可是现实生活中,却有很多人对这些知识知之甚少,结果经常走入一些误区,最终给自己的身心带来极大的伤害,也极度影响了夫妻双方的关系。

- 错误 064 房中有术 过度纵欲不节制 / 215
- 错误 065 “性”趣高涨 时间越长越满足 / 218
- 错误 066 爱的冲动 一夜疯狂到天明 / 221
- 错误 067 难以启齿 性病偷偷买药吃 / 224
- 错误 068 温补肾阳 肾虚多用壮阳药 / 227
- 错误 069 不受约束 体外射精好处多 / 230
- 错误 070 营造气氛 饮酒助“性”增感情 / 233
- 错误 071 清洁舒畅 桑拿何妨天天洗 / 236
- 错误 072 修身养“性” 干脆长期不房事 / 239

第六部分 15个居家健康的错误

我们的生活中随处充满危险,也许你会觉得这种说法有些夸张,但是如果你在居家生活中,不幸走入了下面这些误区的话,那么这句话其实一点也不夸张。



目 录

CONTENTS

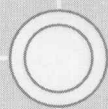
错误 073	省事洁净	干洗衣服马上穿	/ 245
错误 074	省时省力	内外衣服混合洗	/ 248
错误 075	真是麻烦	不用进门就洗手	/ 252
错误 076	坚持“洁癖”	卫生方能保健康	/ 255
错误 077	保鲜消暑	有了冰箱就是好	/ 258
错误 078	牵肠挂肚	电视魅力难抗拒	/ 261
错误 079	乍暖还寒	“二月就把棉衣抛”	/ 265
错误 080	遇冷穿衣	凉秋就把厚衣披	/ 268
错误 081	防寒提气	凉水洗脚身体好	/ 271
错误 082	拓展空间	封闭阳台好处多	/ 274
错误 083	有益健康	居室养花净空气	/ 277
错误 084	日落而息	新房哪能不装修	/ 280
错误 085	空虚寂寞	饲养宠物寻寄托	/ 283
错误 086	注意清洁	多用化学消毒剂	/ 286
错误 087	冷热随心	没了空调怎么活	/ 289

第七部分 8 个求医用药的错误

很多人,在掌握了一些基本的医学常识以后,常常在患了一些小病的时候,根据自己的经验来“对症”自治,实际上,治病用药绝不是儿戏,在治病用药的过程中千万不能出现一点差错,否则就有可能带来严重的后果。

目 录

CONTENTS

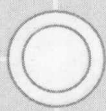


错误 088	胡乱吃药	小病不必去求医	/ 295
错误 089	摘扁桃体	想出手时就出手	/ 299
错误 090	小题大做	吃药何必要忌口	/ 302
错误 091	见好就收	病好不用再服药	/ 305
错误 092	双管齐下	中西结合疗效好	/ 308
错误 093	补虚延衰	药酒带来好健康	/ 311
错误 094	防老抗癌	多多服用维生素	/ 314
错误 095	药物助睡	解决失眠靠绝招	/ 317
错误 096	道听途说	醋厂没有感冒的	/ 319
错误 097	嗜补求寿	掷金抛银求良药	/ 322

第八部分 16 个美容美体的错误

爱美是人的天性,于是,为了迎合市场的需求,许多商家推出了多款美容美体产品,各类美容美体产品和广告,开始充斥人们的眼球。但是,很多人在为自己进行美容美体的时候,没有掌握科学的方法,只是盲目轻信别人的“成功经验”,结果给自己的身体造成了许多原本不必要的伤害。

错误 098	手术美容	隆胸丰乳真女人	/ 329
错误 099	翩翩风采	秀发秀出真时尚	/ 332
错误 100	盲从时尚	内衣紧小显身材	/ 335
错误 101	只为苗条	勒紧裤带求束腰	/ 338



目 录

CONTENTS

错误 102	光彩耀人	首饰扮我显魅力	/ 341
错误 103	时尚美观	精心蓄留长指甲	/ 344
错误 104	工作所迫	紧系领带增风采	/ 347
错误 105	意气风发	青春阳光牛仔裤	/ 350
错误 106	展示曲线	爱美就穿高跟鞋	/ 353
错误 107	光亮细嫩	面膜重塑俏容颜	/ 357
错误 108	抗衡岁月	眼霜可以防衰老	/ 360
错误 109	娇嫩容颜	一白可以遮百丑	/ 363
错误 110	亮丽出彩	彩妆扮我更靓丽	/ 366
错误 111	祛痘丰胸	避孕药品好处多	/ 369
错误 112	坚持到底	不讲科学乱减肥	/ 372



第一部分

8 个心态失衡的错误

随着竞争的日益激烈，人们的生活压力越来越大，如何拥有一个健康的好心态将直接决定着人们是否能够在激烈的竞争中立足。可是，生活和工作中，难免总会有这样那样不顺心的事情发生，用错误的心态和方法来处理这些事情，有时候不仅会影响办事的效率，还会危害到我们的身心健康。下面，我们就一起来看看这些心态失衡的错误吧。



错误 001

喜怒无常 悲喜变换快无边

“千保健，万保健，心态平衡是关键”“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”。我国古代的这些健康谚语，早已生动地告诉我们：我们的心态在很大程度上决定了我们的健康。可是我们却从来没有为了身体去控制自己的情绪，现代社会的生活压力非常大，这也间接地导致了我们的情绪不稳定。然而，为了我们早已不堪重负的身体，我不得不说：“请注意你的情绪！”

【引以为戒】

肖桂馨从日本留学归国后就是一家日资软件公司工作，由于工作成绩突出，5年后，年仅31岁的他已经一路被提拔到公司销售经理的位置上了，谈到他大家无不投来佩服的目光。可是仅仅几个月之后，他却因为工作上的挫折导致心脏病突发猝死。

在被提拔为销售经理之后，在他的带领下，整个销售部业绩节节攀升，短短2个月内，公司销售额整整翻了1倍，他也在新岗位上顺利地树立了自己的权威。可是他有一个不好的毛病，就是太过追求完美，容不得自己和属下出现一点失误，否则就要大发脾气。

这个月，全销售部都在努力攻克一个大单子（如果完成能顶公司半年的销售收入）——国内一家大型国有企业全系统的财务软件更新。在他的带领下，销售部所有员工齐心协力，眼看这个单子就要拿到手了，大家都喜气洋洋的，肖桂馨也整天乐不可支。

就在大家都准备庆祝自己的劳动成果时，恰好时任日本首相

的小泉纯一郎参拜靖国神社的消息传到国内，国内掀起一股抵制日货的浪潮。受到这股浪潮的影响，那家企业取消了与他们达成的合作意向。

肖桂馨听到对方取消合约的消息后，跑到对方公司询问，听到对方说明原委以后，他勃然大怒，大声指责对方，对方不甘示弱，随口回击到：“我们就是不买日本人的账，我们更不愿意和日本人的走狗打交道！”

回到家里，想想自己1个月来的努力，又想想公司可能面临的问题，随着对方更加激烈的言语刺激，肖桂馨始终无法释怀，那个晚上他急火攻心，终于突发心脏病，倒了下来。

后来他的邻居说：“昨晚听见他哭了半夜，后来突然没声音了，谁知道……唉，这么年轻，真是可惜啊！”

【走出误区】

中医认为，人有七情：喜、怒、忧、悲、思、恐、惊。喜通心，怒通肝，忧通肺，悲、思通脾，恐通肾，惊通心与肝。如果七情太过，就会损伤五脏，即怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾，因此古代有“怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根”的说法。如果七情不调，疾病就容易侵害人的身心，上述的肖桂馨就是最典型的例子了。

先来说说“怒伤肝”。一个人如果大发雷霆，血液就会加速流动，霎那间脸红脖子粗，旋即血液急速下降，脸色转青为白，这就是血液循环平稳失常所致。经常发怒的人，常常气得浑身发抖，连话都说不出来。这股怒气郁结在肝里，如果不及时排解，时间长了，必然会损害肝的功能。

按理说，喜悦本来能使人气血调和，精神振奋，有益身心。为什么会“喜伤心”呢？事实上，什么事情都要有个度，所谓“物极必反”，过于喜悦同样会影响身心健康。

“喜伤心”最明显的例子就是“暴喜”，即突如其来的“惊喜”会给人一种强烈的刺激，交感神经马上兴奋起来，释放大量的肾上腺