



Health Details

细节决定健康



日常养生版

日常养生保健

细节

宋爱莉 ◎ 主审
王玉珍 ◎ 主编

关心家人健康，从细节开始
关心朋友健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

养生保健枕边书！

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



Health Details



日常养生 版

细节决定健康

日常养生保健

细节

宋爱莉 ◎ 主审
王玉玲 ◎ 主编

关心家人健康，从细节开始
关心朋友健康，从细节着眼
关心员工健康，从细节体现

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

细节决定健康:日常养生版:日常养生保健细节/王玉玲主编.

—青岛:青岛出版社,2008

(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-4755-8

I. 细… II. 王… III. ①保健—普及读物②养生—普及读物

IV. R161-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 053663 号

书 名 细节决定健康·日常养生版——日常养生保健细节

主 审 宋爱莉

主 编 王玉玲

副 主 编 姜莉莉 朱 萍 於 晶 刘建娜

编 委 王 萍 刘 萍 王 伟 赵 宏 孙 立

李海生 刘云志 位 军 瞿小东 张 平

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 青岛出版设计中心·乔峰

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2008 年 6 月第 1 版 2009 年 11 月第 4 次印刷

开 本 20 开(889mm×1194mm)

印 张 12.2

字 数 250 千

书 号 ISBN 978-7-5436-4755-8

定 价 18.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



目 录

第一章 健康才是真——日常居家

生活细节..... 9

- 1 白头发不要随便拔 10
- 2 鼻毛不能随意剪 10
- 3 别这样擤鼻涕 11
- 4 不宜隔着玻璃晒太阳 11
- 5 长时间“目不转睛”伤害眼睛 11
- 6 长时间憋尿会憋出病 12
- 7 吃饭不要在桌子上垫报纸 12
- 8 搓脸能缓解疲劳 13
- 9 别与话筒太亲密 13
- 10 冬天泡脚水温40℃左右最好..... 14
- 11 二郎腿跷不得 14
- 12 起床后最该做的三件事 15
- 13 尽量不要用别人的梳子 15
- 14 尽量少用公厕烘干机 15
- 15 开水最好沸腾三分钟 16
- 16 看电视时不宜开照明灯 16
- 17 盲目除菌会降低人体免疫力 17
- 18 毛巾搓脸要慎重 17
- 19 女性要小心手袋变成细菌仓库 18
- 20 起床后不要急着刮胡子 18
- 21 起床后不要急着叠被子 19
- 22 清晨起来不宜急着开窗 19

- 23 如何保持清新口气 20
- 24 什么时候不宜洗澡 20
- 25 刷完牙后最好再冲洗喉咙 21
- 26 洗脸时别忘洗鼻子 21
- 27 洗碗时别忘记洗碗底 22
- 28 洗衣粉使用不当损害健康 22
- 29 洗澡时不宜用力搓 22
- 30 小心染上“电视病” 23
- 31 摇头晃脑疾病少 23
- 32 衣服并非浸泡越久越干净 24
- 33 用掉色毛巾可致癌 24
- 34 钥匙上细菌多 25
- 35 早晨用水前要先放放水 25
- 36 嘴唇会越舔越干 26
- 37 醉酒后不宜仰卧和俯卧 26
- 38 冰箱保鲜并非万能 27
- 39 彩色陶瓷餐具有损健康 27
- 40 厕所里放纸篓不利健康 28
- 41 不要在居室里饲养宠物 28
- 42 窗台养植物可防尘降噪 29
- 43 床的选择与健康 29
- 44 瓷砖也会危害健康 30
- 45 打扫房间应采用湿式扫除法 30
- 46 当心微波炉损害健康 31
- 47 房间颜色不宜超过三种 31



48	小心窗帘有毒	32
49	家电电磁辐射可导致不孕	32
50	家电噪声危害健康	33
51	家里没异味不一定没污染	33
52	久坐软座椅易生痔疮	34
53	居家健康,选漆是关键	35
54	居家养花与健康	35
55	居室飘香有益健康	36
56	开空调时要拉上窗帘	37
57	什么颜色床罩有利健康	37
58	室内要少用杀虫剂	38
59	贴报纸擦纱窗事半功倍	38
60	卫生间最好不要摆香水	39
61	鲜为人知的家庭致癌物	39
第二章 动起来——运动养生细节		41
62	把握减肥的黄金时间	42
63	不同的运动要穿不同的鞋	42
64	不宜在公路边散步	43
65	饭后百步走并非人人皆宜	43
66	刚睡醒不要做剧烈运动	44
67	运动前后不妨多吃黑巧克力	44
68	举高脚可消除疲劳	45
69	爬楼梯锻炼的注意事项	45
70	上午不宜做高负荷运动	46
71	双手并用可防病	46
72	蛙跳可跳走“将军肚”	46
73	游泳七不宜	47
74	有些地点不适宜运动	48
75	运动时并非出汗越多越好	48
76	运动后不宜吃酸性食物	49
77	运动要选好时间表	49

78	长期穿运动鞋易患扁平足	50
----	-------------	----

第三章 一定要睡得好——睡眠养生

细节		51
79	“高枕”未必“无忧”	52
80	“头北脚南”睡得香	52
81	别把打鼾不当回事	53
82	不宜开灯睡觉	53
83	赶走失眠的简易疗法	54
84	五种家常食物助你安然入睡	54
85	裸睡有益健康	55
86	什么时间入睡最好	55
87	睡觉时为何流口水	56
88	睡眠不当易造成失眠	57
89	晚上睡觉窗最好留点缝	57
90	午睡并非人人适宜	58
91	怎样午睡才健康	58
92	营造被窝“小气候”	59
93	总打瞌睡可能是病	59

第四章 天人相应——四季养生细节

		61
94	早春当心“倒春寒”	62
95	初春养生先护肝	62
96	春季小心旧病回头	63
97	平安度夏贵“三清”	63
98	盛夏如何防暑	64
99	“夏打盹”缘自人体缺钾	64
100	夏天还是洗热水澡好	65
101	驱蚊有妙法	65
102	秋季应注意防燥	66
103	深秋这些部位不可着凉	66
104	秋季进补勿操之过急	67



105	冬季“四汤”保健康	67
106	冬季不宜晚睡早起	68
107	冬季睡眠少穿衣	68
108	冬季足部保暖有良方	68
109	冬季睡眠有学问	69
110	冬季为什么一定要戴帽子	70
111	可御寒的食物有哪些	70
112	凉水洗脚不可取	71

第五章 中医是个好东西——中医

养生细节	73
113 “咬牙切齿”也健身	74
114 擦胸揉腹增强免疫力	74
115 常踮脚身体好	75
116 捶背能提高机体免疫力	75
117 戴水晶能保健不可信	75
118 呼吸得法益长寿	76
119 护腰五诀	77
120 面部锻炼不可少	77
121 热敷法令你耳聪目明	78
122 揉耳健身法	78
123 梳头十分钟预防脑中风	79
124 用醋泡脚精神好	79
125 走路用脚跟有助延年益寿	80
126 足部按摩好处多	80
127 补药有“性味”	81
128 人参不宜滥补	81
129 如何科学补肾	82

第六章 好男人会养生——男性保健

细节	83
130 拔胡须:小习惯惹出大麻烦	84

131 剃须刀用两周要滴风油精	84
132 不要与他人共用剃须刀	84
133 笔记本电脑使用不当会引发不育	85
134 男性“乱”吃会不育	85
135 未婚男士小心蒸桑拿	86
136 缺锌可导致不育	86
137 男人久坐沙发易引发不育	87
138 多事之秋须防“男人病”	87
139 喝酒时千万别抽烟	87
140 酒后男人一定要吃九种食物	88
141 红辣椒成男性新帮手	88
142 男性必吃的六种健康食品	89
143 男子不可百日无姜	89
144 男人如何拒绝秃顶	90
145 男人同样需要防晒	90
146 男人献血可少得心脏病	91
147 男性骑单车座不宜过高	91
148 久坐伤害前列腺	92
149 按摩肚脐保护前列腺	92
150 男性如厕四点注意	92
151 纯棉内裤不是男性首选	93
152 警惕男性尿道分泌物异常	94
153 阴囊坠胀原因多	94
154 男性“特区”健康禁忌	95
155 男人趴着睡影响性功能	95

第七章 健康之美——女性保健细节

156 给女性做一次体检	98
157 妇女更年期宜多吃的食物	98
158 更年期女性睡眠禁忌	99
159 经期腰酸捶不得	99



- 160 痛经慎服止痛药 100
- 161 卫生巾最好两小时更换一次 100
- 162 空调影响女性健康 101
- 163 女性长“蹲”有利健康 101
- 164 女性腿毛浓密不要大意 102
- 165 女性须谨慎使用清洁剂 102
- 166 新婚女性怎样安全旅行 103
- 167 月经异常:妇科病的早期信号 104
- 168 女性不可忽视下身鱼腥臭味 104
- 169 常吃甜食容易得阴道炎 105
- 170 滥用阴道洗液隐患大 105
- 171 不能用热水烫洗外阴 106
- 172 女性应注意经前乳房胀痛 106
- 173 自我检查预防乳腺癌 107
- 174 抑郁女性更易患乳癌 107
- 175 捕捉妇科肿瘤的早期信号 108
- 176 少女也要警惕妇科病 108

第八章 老当益壮——中老年保健

- 细节 111
- 177 中老年人着装注意 112
- 178 冬季晨练并非越早越好 112
- 179 老人晨练别空腹 113
- 180 老年人不宜泡澡 113
- 181 老人洗澡水温别超过40℃ 114
- 182 老年人别一味吃素 114
- 183 老年人要多吃含铜的食物 114
- 184 小心吃出胃结石 115
- 185 中老年人怎样补钙 115
- 186 中年人应多吃一些黑色食品 116
- 187 老年人牙周病的防治 116
- 188 老年人耳鸣能“吃掉” 117

- 189 老年人看电视不要过久 118
- 190 老人切莫猛回头 118
- 191 老人看少儿节目可益智 119
- 192 中老年人应提防不典型心绞痛 119
- 193 一冷一热易发心肌梗塞 119
- 194 老年人应定期做哪些体检 120

第九章 健康是事业之本——职场

保健细节 121

- 195 鼠标不要放在桌上 122
- 196 小心电脑键盘成为病菌的温床 122
- 197 将电脑放低可防视觉疲劳 122
- 198 电脑一族小心眼睛发干 123
- 199 常在电脑前应补充维生素 123
- 200 电脑员注意腕管综合征 124
- 201 小心“复印机综合征” 124
- 202 办公室里的健身方法 125
- 203 经常架高双腿益处多 126
- 204 打哈欠伸懒腰 126
- 205 伏案午睡不可取 127
- 206 午睡过长易发困 127
- 207 职业男性的营养菜单 128
- 208 可迅速恢复精力的食物 128
- 209 防辐射应多食的五种食品 129
- 210 上班族洗脸要注意四点 129
- 211 白领的痔疮问题不可忽视 130
- 212 疲劳可能是疾病信号 130

第十章 魅力无限——美容养颜细节

- 133
- 213 梳理头发的正确方法 134
- 214 预防头屑的八大秘诀 134
- 215 如何让头发远离静电 135



216	油性头发的护理	136
217	自行染发要注意	137
218	护发的常见误区	137
219	护发素要彻底冲净	138
220	化妆时间不宜超过十分钟	138
221	走出化妆四大误区	139
222	洗澡后不要急着化妆	140
223	化妆要顺着肌肉方向按摩	140
224	电脑一族的皮肤保养	140
225	T区控油有妙招	141
226	三大“战略”除粉刺	142
227	挤痘不留痕	142
228	战“痘”小心入歧途	143
229	用“胎盘素”养颜要三思	144
230	痣不能轻易点	145
231	文身贴纸不是酷	145
232	眉毛不能随便修	146
233	香水不宜直接洒在皮肤上	146
234	养颜不可滥用维生素E	146
235	眼霜使用不当反有副作用	147
236	泡沫丰富的洗面奶未必好	147
237	精华素不宜过频使用	148
238	如何对抗紫外线	148
239	防晒霜正确涂抹才有效	149
240	常喷发胶危害大	149
241	美白牙膏只适合抽烟人群	150
242	为什么晚间不宜用固体化妆品	150
243	洗脸水量不能过少	150
244	洗脸水温不能过高	151
245	用水美容的一天	151
246	洗澡后别急于化妆	151

247	多多咀嚼益美容	152
248	夜间分阶段护理肌肤	152
249	不同肤质皮肤的护理要点	153

第十一章 穿出健康——穿戴服饰

细节	155
250 戴流行饰品小心皮肤过敏	156
251 劣质金首饰对人体有辐射	156
252 隐形眼镜并非人人皆宜	157
253 领带过紧诱发青光眼	158
254 老年人不宜穿平底鞋	158
255 保健内衣要对症穿	159
256 冬季穿衣切忌两头紧	160
257 科学佩戴胸罩保护乳房健康	160
258 束腰过紧其患多多	161
259 干洗衣服不要急着穿	162
260 鲜艳衣服:染料致癌猛于甲醛	162
261 夏天穿衣容易步入的误区	163
262 游泳衣不要未干就穿	164
263 牛仔裤长期穿会影响生育	164
264 化纤织物不宜常穿	165

第十二章 乐在旅途——旅游保健

细节	167
265 旅行时如何选食蔬菜和水果	168
266 旅行时应怎样保养皮肤	168
267 旅行时怎样保养脚	169
268 简易推拿治旅途失眠	170
269 高原旅游勿忘保健	170
270 解除旅途疲劳的妙方	171
271 夏日旅行晕厥和中暑的防治	172
272 假日出行防传染病	173



273	如何处理常见的旅行病	174
274	旅行前要做健康检查	174
275	坐车别打瞌睡	175
276	乘汽车不宜闭目养神	176
277	勿将空调车当作“避暑胜地”	176
278	使用飞机座位靠枕有隐患	177

第十三章 两心相印——性爱保健

细节	179
279 小心接吻病	180
280 洗澡后立即行房事不可取	180
281 饭后不宜立即行房事	180
282 酒后不宜过性生活	181
283 性生活前别吃太油腻	181
284 房事前喝1杯水有助催情	182
285 房事之后喝什么好	182
286 房事后别用湿巾清洁	183
287 过完性生活不宜立即睡	183
288 忍精不射并非健康之举	184
289 早晨做爱后要休息半小时	184
290 前戏并非越久越好	185
291 做爱前半小时要排空“二便”	185
292 不要盲目使用情趣用品	185
293 性生活要防过敏	186
294 性生活时间不宜过长	186
295 体外射精害处多	187
296 避孕套破后如何避孕	187
297 危害健康的几种做爱方式	188
298 调准生物钟,有助于夫妻性和谐	188
299 夫妻分床有益健康	189
300 女性患性器官疾病,不宜过性生活	190

301	冷热水交替浴,可增强男性性功能	190
-----	-----------------------	-----

第十四章 有病早知道——疾病自检

细节	193
302 男性脱发是哪儿出了毛病	194
303 女性脱发是怎么回事	194
304 夜里头痛可能是脑瘤迹象	195
305 面色泄露疾病秘密	195
306 红光满面也是病	196
307 警惕不祥的面部斑点	196
308 黑眼圈警示健康出了问题	197
309 眼皮浮肿要当心	198
310 眼睑下垂不可掉以轻心	198
311 眼前为什么“发黑”	199
312 口腔异味辨疾病	199
313 舌头变化察病情	200
314 打哈欠也是疾病的报警器	200
315 五官不适传递内脏疾病信号	201
316 洗澡气短警惕心脏病	201
317 肚子疼不能随便揉	202
318 从指甲看病变	203
319 手心发热要警惕	203
320 皮肤皱纹提示多种疾病	203
321 尿量太少可能有病	204
322 便血给健康提个醒	205
323 怎样以放屁测健康	205
324 胆固醇过低并不好	206
325 警惕癌变的征兆	206



第十五章 小病不求人——家庭自疗

细节 209

- 326 家庭贮备药品应注意 210
- 327 避免这些无效用药 210
- 328 烫伤的日常护理 211
- 329 处理外伤应谨慎用药 211
- 330 换药过勤伤口难愈合 212
- 331 扭伤 24 小时内别贴膏药 213
- 332 药用酒精的使用方法 213
- 333 中药与西药能同时服用吗 214
- 334 中药煎煮时勿清洗 214
- 335 煎煮中药要讲究方法 215
- 336 煎补药应得法 215
- 337 中药加糖影响药效 216
- 338 体虚者不宜拔火罐 216
- 339 干眼症切勿随意洗眼 216
- 340 滥用眼药水弊病多 217
- 341 合理选择感冒药 218
- 342 薄荷虽好别滥用 218
- 343 治口腔溃瘍的简便方法 219
- 344 治牙痛的妙方 219
- 345 巧治便秘 220
- 346 酒后不要随意吃药 221
- 347 服药“每日三次”有讲究 221

- 348 吃水果后不宜服药 222
- 349 服药后不宜立即睡 222
- 350 几种常见的抗癌食物 223
- 351 吃蔬菜防治心血管疾病 224
- 352 脑血管病人的饮食原则 224
- 353 如何预防骨质疏松 225
- 354 食醋的巧用 226

第十六章 放飞心情——心理保健

细节 227

- 355 牢骚太盛防肠断 228
- 356 经常唱歌有助于健康长寿 228
- 357 经常喊口号压力减一半 229
- 358 偶尔发泄有利于身心健康 229
- 359 如何轻松减压 230
- 360 “四忘”康乐法 230
- 361 七情不调百病生 231
- 362 消除紧张十诀 232
- 363 松弛法可消除精神紧张 233
- 364 静默益身心 233
- 365 学会适应环境 234
- 366 如何吃掉坏情绪 235
- 367 眼泪是缓解压力的良方 235
- 368 心情不爽不妨请个情绪假 236
- 369 做情绪的主人 236



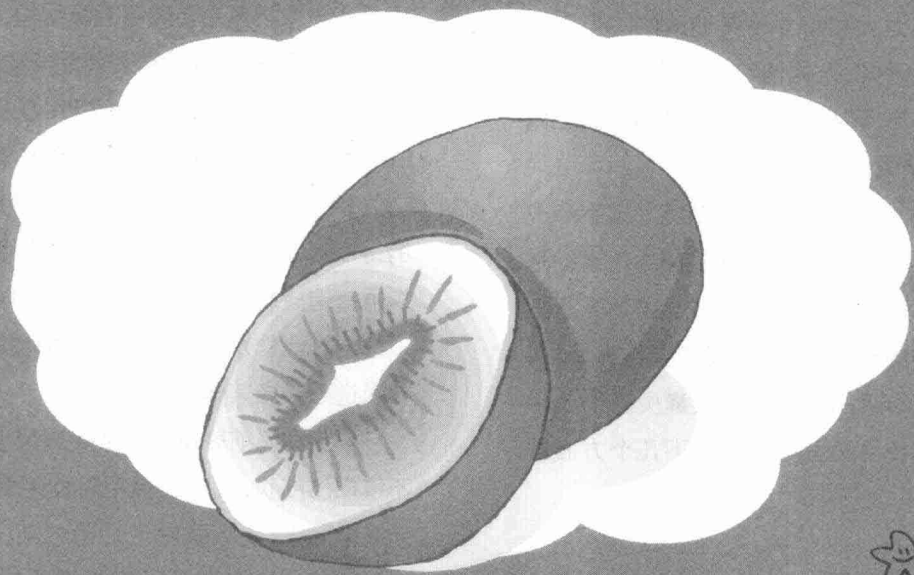


第一章



健康才是真——

日常居家生活细节





1 白头发不要随便拔

白发过早地出现在年轻人头上确实挺让人郁闷。于是,很多人一旦发现有了白头发,就立马把它消灭掉;但也有人担心“拔一根,长三根”,不敢轻易去拔。对此,医学专家表示,白头发形成的原因有很多种,只要对症下药就能得到改善,最好不要随便拔。年轻人长白头发可以分为先天和后天两种原因。

先天的一般是遗传,也就是天生就有的。遗传性白发也分为两种情况,一种是白化病,这种遗传性疾病会导致人的头发、眉毛都是白的;还有一种遗传是非疾病性的,它使得有些人在初高中的时候头发就花白了,也就是我们常说的“少白头”。后天的白发大多是压力大和营养不良造成的。当工作或生活压力大的时候,人的情绪会紧张,白发也随着增多。除此之外,营养不良、膳食不均衡、缺乏微量元素等,也会造成白发早生。

黑发的生长,主要是靠发根的黑色素细胞形成的。随着我们年龄的增长,在发囊根部的色素细胞会停止制造黑色素,白发便因此形成。虽然强行把白发拔掉并不会使它越长越多,但却会伤害发根,特别是拔得太多的话,还可能引起皮炎。

预防和治疗长白头发可以从以下几个方面着手:

· 治疗疾病

某些传染病和慢性局部病灶性炎症,如龋齿、扁桃体炎、化脓性鼻窦炎等,通过细菌作用和神经反射,也能引起白发;

· 按摩头皮

为了防治白发,可坚持在早晨起床后和临睡前用食指与中指在头皮上画小圆圈,并揉搓头皮;

· 勤于梳头

既能保持头皮和头发的清洁,又能加速血液循环,增加毛孔的营养,从而达到防止头发变白的效果。



细节提醒

当你有一两根白发的话,拔不拔都无所谓,而如果你的白发骤然增多的话,更不能一拔了之了。

2 鼻毛不能随意剪

在耳鼻喉科门诊经常可以遇到因拔鼻毛惹出的疾病。常拔鼻毛会破坏毛囊结构,一旦细菌侵入则引起毛囊炎,导致鼻腔前庭炎或鼻腔脓肿。

鼻毛在鼻腔前庭交织成网,可以阻挡灰尘;它的纤毛运动会帮助鼻腔排泄分泌物;干燥或冰凉的空气经过鼻腔过滤,会变得温暖湿润。如果将鼻毛剪得太短,就会使冷空气直接进入咽腔或肺,对组织器官造成刺激,诱发咽炎和气管炎。没有鼻毛的过滤与排泄作用,就会降低人的免疫能力,引起上呼吸道感染或其他疾病。

鼻毛和鼻前庭皮肤处是疾病聚集场所,当剪刀不慎损伤皮肤,或在拔鼻毛时使毛囊受损,病菌便会乘虚而入,使毛囊发生细菌感染。所以,鼻毛不能随便剪。修剪鼻毛以不外露为宜,不可剪得太短。



细节提醒

鼻毛过长,可以用干净的剪刀小心地将暴露在鼻外的那部分剪去,决不可将剪刀伸进鼻孔里去剪。

3 别这样擤鼻涕

擤鼻涕大家都会,有的人常常用两个手指捏住两侧鼻孔,用力将鼻涕擤出,其实这种方法是错误的,也是很危险的。

我们每天用鼻子呼吸,空气中含有许多灰尘、细菌和病毒等物质,如果被吸入肺中,是非常有害的。鼻腔起了一个清洁、过滤的作用,因而鼻涕中含有大量病毒和细菌。如果把两侧鼻孔都捏住,则会使鼻涕向鼻后孔挤出,到达咽鼓管或进入鼻窦各腔而引发中耳炎或鼻窦炎。另外,如果鼻涕向后吸,会咽入腹中刺激胃黏膜,影响消化功能,从而出现恶心、呕吐等症状。

据“美国微生物学会”学术研讨会的最新研究报告,美国及丹麦研究人员针对14个感冒病人进行研究,以了解擤鼻涕的时候,鼻部会发生哪些变化。结果显示,咳嗽和打喷嚏不会使鼻膜黏液跑到鼻窦中,但是擤鼻涕却会使鼻膜黏液齐满鼻腔,使得鼻塞变成病原菌滋生的温床。



细节提醒

当流鼻涕时,应该用正确的擤鼻涕方法:用手指压住一侧鼻孔,用力向外出气,另一侧鼻孔的鼻涕便会擤出来,用同样的方法再擤另外一侧。

4 不宜隔着玻璃晒太阳

“万物生长靠太阳”,晒太阳对人体的好处是多方面的。晒太阳能够帮助人体获得维生素D,促进人体血液循环,增强人体新陈代谢能力和调节中枢神经,从而使人体感到舒展而舒适。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力,晒太阳可以提高人体的免疫能力。经常晒太阳是预防佝偻病的好方法。

但是晒太阳也是有讲究的。而隔着玻璃晒太阳没有健身的效果。有些白领觉得自己的座位就靠近窗边,每天上班的同时就能享受到日光浴。有的家长怕孩子外出受凉,而自家阳台上阳光充足,便把窗户关起来,让孩子隔着玻璃晒太阳,以为这样既晒了太阳,又不会受风寒,真是一举两得,其实这种做法是错误的。

在人体皮肤中含有一种叫维生素D源的物质,这种物质经日光中紫外线的照射后,才能转变为维生素D₃,这是人体维生素D的主要来源。维生素D的作用在于促使身体吸收钙,预防佝偻病。而玻璃会阻挡日光中的大部分紫外线,因此,隔着玻璃晒太阳起不到应有的作用,达不到日光照射的效果。



细节提醒

如果在室内晒太阳,一定要把窗子打开,让阳光直射在孩子的皮肤上,不过要避免阳光直射眼睛。一般来说,婴儿满月后,便可抱到户外进行日光照射,开始时每日10~15分钟,以后逐渐延长时间。

5 长时间“目不转睛”伤害眼睛

长时间“聚精会神、目不转睛”对眼睛的危害是



极大的。用眼太专注如长时间面对电脑,眼睛会因过度专注而减少眨动次数。眨眼有利角膜表层的泪液膜分泌眼泪,保持眼球表面的清洁和湿润。眨眼少了,分泌的眼泪少了,眼球就会因湿润度不够而出现干涩、不舒服。如果再待在空调房间里,湿度低,空气不流通,更加速了泪液的蒸发,诱发干眼症。平时靠泪水滋润的角膜变得干燥不堪,就会出现眼痛,有异物感。而一般的滴眼液,常含有防腐剂、激素、抗生素,非但不能改变泪液分泌减少的症状,长期使用还会对眼睛角膜造成损害。

对于青少年来说,长期近距离使用电脑会引起调节痉挛而看不清远处,继而造成真性近视等。而对于45岁以上的人来说,因为眼睛的调节能力下降出现老花,近距离视物疲劳,并且不能持久,如果长期注视电脑会使疲劳症状加重,还可能诱发青光眼、白内障等眼病。



细节提醒

文字、视屏工作者尤需注意不要连续长时间用眼。经常远眺风景能使人美目动人。疲劳时不要狠揉眼睛。化妆时动作轻柔,不要过于激烈地拉扯眼部皮肤。避免不良用眼行为,如不戴眼镜,使劲眯眼看东西,眼睛长时间在阳光照射下工作等。

6 长时间憋尿会憋出病

有些人有憋尿的坏习惯,当膀胱里贮满了尿,大脑产生了尿意,不是立即去排尿,而强行忍着,尤其是睡觉或者看电影、上课等情况下更为常见。殊不知憋尿很可能会憋出病来。

医学上称憋尿为“强制性尿液滞留”。长时间

憋尿会使膀胱内的尿液越积越多,含有细菌和有毒物质的尿液未能及时排出,就容易引起膀胱炎、尿道炎、尿痛、尿血或遗尿等疾病。严重时,尿路感染还能向上蔓延到肾脏,引起肾盂肾炎,甚至影响到肾功能。

憋尿可诱发排尿性晕厥。排尿性晕厥多发生于20~30岁男性,主要是突然、用力性排尿引起胸腔内压力增加,导致脑缺血所致。此外,天冷及憋尿使膀胱中的尿液太多,在迅速排空时,通过迷走神经反射引起心动过缓,也可诱发排尿性晕厥。

在憋尿引起的生理和心理双重紧张的诱导下,高血压病人的血压会升高、心跳加快,继而冠心病病人会出现心绞痛、心律失常等症状。因此,尿潴留不仅会使心率加快、心肌耗氧量增加,而且有可能成为心脑血管病的发作诱因,严重的还会导致猝死。



细节提醒

夜尿次数或尿量增多,切莫大意,因为这是发生某些疾病的早期信号,应及时就医。夜尿增多分为生理性和病理性两种。若睡前饮入较多的水和饮料会导致夜尿增多,此为生理性夜尿增多,呈一过性。病理性夜尿增多常为肾脏浓缩功能受损的表现,应引起足够的重视,避免慢性肾功能衰竭的发生。

7 吃饭不要在桌子上垫报纸

现在有些家庭为了免去擦桌子的步骤,养成了在桌子上垫旧报纸的习惯,还有许多人喜欢用面积大、图片多的报纸。一般会把带图片的彩色版面朝上放,一边吃饭一边看,觉得吃得也轻松,事实上这



对健康很不利。

有研究表明,吃饭时不要用报纸来垫桌子,更不要使印刷品直接接触到食物,因为这样很可能会导致油墨污染。

油墨中的主要污染物是重金属,包括铅、铬、镉、汞等,它们都能对人体产生一定危害。比如,铅元素不仅会阻碍人体血细胞的形成,还能通过血液进入脑组织,造成脑损伤。当体内的铅积累到一定程度时,就会出现精神障碍、噩梦、失眠、头痛等慢性中毒症状。

此外,报纸印刷时使用的油墨通常含有乙醇、异丙醇、甲苯、二甲苯等具有毒性的有机溶剂。虽然这些有机溶剂干燥后,绝大部分危害会消除,但残留部分仍然会对人体形成潜在危险。特别是报纸彩页,油墨面积大、墨层厚,有机溶剂的残留会比较多,如果长期吸入,可能影响到大脑的中枢神经,对健康造成极大危害。

而如果用来垫桌子的都是翻看过的旧报纸,就会存在传播病毒的问题。一般来说,人手上有数以万计的细菌、病毒,而报纸使用的染料吸附性强,病毒很容易留在报纸上。翻看报纸的人越多,上面黏附的病毒就越多。如果吃饭时,手或餐具接触到报纸,都可能把细菌吃进肚子。

想垫桌子,完全可以用专门的厨房用纸。它和报纸差不多宽,干净卫生,价格也不贵,一般超市都能买到。



细节提醒

如果只能用报纸垫,就一定要避免餐具接触报纸,以将潜在危害降到最低。

8 搓脸能缓解疲劳

搓脸时手掌和脸部皮肤互相摩擦,能够促使面部血液循环加快,新陈代谢旺盛。由于供给面部皮肤的营养增多,皮肤逐渐变得红润,光滑,丰满,皱纹减少,从而显得年轻。

与此同时,搓脸不仅可以缓解视力疲劳,也会使视神经的活力增加,而减缓眼睛的退行性病变。搓脸时,血管遇热扩张变粗,血液循环加快,同时表情肌和面神经都得到了舒展和滋养。更重要的是可防止面神经炎、视力减退。

搓脸具体的方法是:先将两手相互搓热,然后用两手掌在面部上上下下揉搓,直到脸上发热为止。每日早、中、晚各1次,每次3~5分钟,速度以每秒一次为宜。但是,脸部已经患有皮肤病如疖肿、顽癣、白癜风的人不要搓脸,以免使病变扩散。



细节提醒

干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重,速度也不要过快,以免搓伤皮肤。

9 别与话筒太亲密

在人声鼎沸的场所或比较嘈杂的地方打电话,为听清对方的声音及使自己的声音能清晰地传给对方,往往都是一手将听筒紧贴耳朵,另一手遮挡在嘴和话筒周围,嘴紧贴话筒大声说话,这种打电话的方法是极不卫生的。

打电话时,由于口腔离话筒较近,常常会将病菌喷到话筒内,这些病菌包括大肠杆菌、变形杆菌、结核杆菌、白喉杆菌、百日咳杆菌、葡萄球菌、肺炎



杆菌、流感病毒、乙肝病毒等 400 多种细菌和病毒，甚至连寄生虫卵都有。

话筒上 2/3 的细菌可以传给下一个人，导致后面打电话的人感染流感、咽炎、流脑、皮肤病、眼结膜炎、肺结核和肝炎等。话筒内阴暗潮湿，适合病菌生长繁殖。健康人若不当心，使用电话时就可能将病菌吸入口、鼻，引起疾病。所以使用电话时一定要谨慎。

人们习惯将耳朵紧贴在听筒上，电话便成为潜在的“细菌炸弹”。在电话超市打电话，应对电话做简单擦拭处理后再用，另外应与话筒保持一定距离，尽量长话短说。必要时，可用一次性餐巾或手帕包住话筒，之后再认真清洗手和手帕。



细节提醒

即便是家用电话，嘴也不可紧贴话筒，因为电话绝对不只你一个人用，何况空气中的微生物也会自然沉降在话机上。

10 冬天泡脚水温40℃左右最好

天冷后，很多人喜欢用热水泡脚，因为这样能促进脚部血液循环、消除疲劳、改善睡眠、缓解头痛症状，但要控制好水温，既不能太低，也不能太高。养生专家认为，泡脚的水温控制在 40℃ 左右为宜。

泡脚时，如果水温太低则达不到泡脚的效果，过高则易致双脚血管过度扩张，而血管过度扩张会使大量血液更多地流向下肢，从而引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足，尤其对患有心脑血管疾病的朋友来说，无异于雪上加霜。

另外，水温太高，容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜，这样脚容易干燥甚至皲裂。

糖尿病患者对水温的高低也应特别留意，因为这类患者容易并发周围神经病变，使末梢神经不能正常感知外界温度，即使水温很高，他们也感知不到而容易被烫伤。



细节提醒

有些人脚冻得厉害后，喜欢用热水洗脚，这样做不合适。因为这时候，脚上的皮肤、肌肉处于僵硬状态，耐受力低于正常情况，骤然情况下皮肤、肌肉经受不了大的温差，严重者会使肌肉和骨头剥离。正确方法是，先用手适度揉搓，慢慢让脚发热后再洗。

11 二郎腿跷不得

不论是在社交场合，还是在平时的工作中，经常跷着二郎腿总会被认为是一种不太礼貌的做法。但在工作中，爱跷二郎腿的人却大有人在。据调查，美国有近一半的女性只要是坐着，就爱跷二郎腿，男性则有 21% 的人时不时跷起二郎腿。其实人们这样做无非都是出于习惯，觉得交叉着双腿坐比较自在舒适，然而调查结果却引起了医学专家们的不安。

对于久坐的上班族来说，腰背痛是很常见的一种疾病，而跷二郎腿是导致腰背痛的原因之一。因为跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背，造成腰椎与胸椎压力分布不均，长此以往，势必压迫脊椎神经，引起腰背痛。

跷二郎腿不仅姿势不雅，还会使腿部血流不畅，造成腿部静脉曲张。静脉曲张是一种因静脉长