

小 习 惯 成 就 大 健 康

对人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良生活习惯。

——世界卫生组织

谁动了你的健康



好 习 惯
好 健 康

好习惯是健康的银行，
可从“健康储蓄”中提取“健康利息”；
坏习惯是健康的赌场，
对健康损害于不知不觉、日积月累之中。

◎宋爱莉 / 主审 ◎周传林 / 主编



青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



好习惯 好健康

谁动了你的健康

宋爱莉 / 主审

周传林 / 主编

青岛出版社



图书在版编目(CIP)数据

谁动了你的健康/周传林主编.—青岛:青岛出版社,2008

(健康久久)

ISBN 978-7-5436-4533-2

I. 谁… II. 周… III. 习惯—健康—基本知识

IV. B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第194786号

- 书 名 谁动了你的健康——好习惯 好健康
主 审 宋爱莉
主 编 周传林
编 委 尹双红 李恩鹏 林 严 朱玉红 黄 萍 段樟华 周 俊
林冬连 黄春芽 陈小梅 刘 平 黄丽金 周 娟 廖红玲
丛 书 名 健康久久
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)80998664 传真 (0532)85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpub@126.com
封面设计 孙 琦
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
开 本 16开(787mm×1092mm)
印 张 20.5
字 数 250千
书 号 ISBN 978-7-5436-4533-2
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

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

本书建议陈列类别:

健康,对于任何人来说都是宝贵的。健康是人生的第一财富,是智慧的条件,是愉快的标志。忽略健康的人,就是在与自己的生命开玩笑。人如果没有了健康,一切都将失去意义。

健康的获得既不能靠药物,也不能靠金钱,而是取决于良好的生活习惯,这是目前国际上流行的养生新观点。习惯与当今追求的养生最高境界——健、寿、智、乐、美息息相关。不在习惯中长生,便在习惯中衰亡。

人要生活总要采取某种生活方式,这种生活方式不断地重复便会形成习惯。世界卫生组织指出:对人类来说,21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器,也不是瘟疫、癌症,而是不良的生活习惯。世界卫生组织前总干事中岛宏博士告诫人们:大约到2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同,而行为、生活方式导致的疾病将成为头号杀手。这意味着大量的死亡原因将源于我们的生活的本身——不健康的生活方式,包括不良饮食习惯、精神紧张、少运动、烟、酒……即使是目前居于死因前几位的慢性非传染性疾病也源于生活方式。这种“迟到的认识”现已成为世界各国的共识。

生活方式最核心的问题便是习惯。印度谚语说得好:“播种行为便收获习惯;播种习惯,便收获性格;播种性格,便收获命运。”可见一个人的命运与习惯的好坏是息息相关的。可惜对这样一个“性命攸关”的习惯,人们往往认识不足,误认为只是个人的“生活小事”,无足轻重,与健康挂不上钩,不知健康就“藏”在习惯之中。好习惯是健康的“银行”,可从“健康储蓄”中提取“健康利息”,享受终生;坏习惯则是健康的“赌博场”,对健康损害于不知不觉、日积月累之中,这是因为习惯一旦形成,便有“累积、迭加效应。”

生活方式疾病与传染病不同,因个人不健康行为造成的疾病是不能用疫

谁动了你的健康

苗、药物等来预防的,而且每一种不良习惯对健康都有多种危害。因此,养成良好的生活习惯,健康的生活方式,不但可防患生活方式疾病,降低其发病率和死亡率,还可提高生活质量。鉴于此,我们从树立科学的健康理念出发,精心编写了这本《谁动了你的健康》。本书围绕生活习惯这一重大主题,从饮食、饮水、穿戴、家居、旅游、日用、运动、睡眠、娱乐、美容、减肥、工作、养生、用药、两性、心理十六个层面逐一提醒人们哪些生活习惯是健康的,哪些生活习惯是不健康的,指导人们从生活习惯上把好一道道的防病关口。

本书参考、综合了国内外医学卫生领域对当今生活方式、生活行为习惯的研究成果,及有关专家的指导、警示,贴近生活、内容丰富、覆盖面全。只要你细心阅读,并付诸于日常生活的行为中,必将使你受益一生!

编者

2008年1月

第一章 会吃才健康

——远离百病的饮食习惯

小小的饮食习惯可能会成为你身体的杀手,也可以极大提高你的寿命!

健康就像一座天平,天平的一端是你的饮食习惯,天平的另一端就是你的健康。也就是说,你对良好的饮食习惯遵循多少,你就能得到健康几何。而健康的饮食习惯一定是遵循自然法则的,只有遵循着健康的饮食法则,才能够创造出源源不断的健康。

- | | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| 1 日常饮食误区多 | [1] | 11 晚餐宜早不宜迟 | [10] |
| 2 野菜不等于“绿色食品” | [2] | 12 脑力劳动者晚餐别少吃 | [11] |
| 3 合理的“偏食”有益于健康 | [3] | 13 别与肥肉“断交” | [12] |
| 4 低盐习惯要从小培养 | [5] | 14 吃肉不吃蒜,营养减一半 | [13] |
| 5 多吃甜食有害眼健康 | [5] | 15 这些习惯易致钙流失 | [14] |
| 6 健康不拒绝零食 | [6] | 16 素菜荤吃不健康 | [15] |
| 7 冬季适当食“冷”有益健康 | [7] | 17 冬季吃火锅要“六少” | [16] |
| 8 多吃熟食才健康 | [8] | 18 蔬菜错吃有几多 | [17] |
| 9 冷热食物要分开吃 | [9] | 19 熬夜加班多吃深绿色蔬菜 | [18] |
| 10 早餐莫“干食” | [10] | 20 水生植物蔬菜莫常吃 | [19] |
| | | 21 菠菜不要直接烹调食用 | [20] |
| | | 22 胡萝卜炖煮营养高 | [21] |
| | | 23 吃蒜过量对眼有害 | [21] |
| | | 24 蔬菜不可先切后洗 | [22] |
| | | 25 请勿使用碘盐“炸锅” | [23] |
| | | 26 烹调蔬菜时别加盖锅盖 | [24] |
| | | 27 腹泻时别吃大蒜和蔬菜 | [24] |
| | | 28 上午吃水果,赛如吃金果 | [26] |
| | | 29 荔枝美味别贪吃 | [26] |
| | | 30 错食大枣也伤身 | [27] |

- 67 爱穿靴子也得病 [58]
- 68 久穿拖鞋会疲劳 [59]
- 69 入秋先穿休闲鞋 [59]
- 70 老年人穿无跟鞋不好 [60]
- 71 莫为时髦伤眼睛 [60]
- 72 戒指应常戴常摘 [61]
- 73 身上佩玉可防疾病 [62]

- 82 樟木家具别放卧室 [70]
- 83 室温在 18~22℃ 不容易感冒
..... [70]
- 84 老年人要防“高楼综合征”
..... [71]
- 85 桑拿天注意室内污染 [72]
- 86 勤擦家电减少辐射 [73]
- 87 落发不及时扫可能致病 [74]
- 88 进住二手房要先消毒 [74]
- 89 居室内用消毒剂要慎重 [75]
- 90 空气清新剂不能净化空气
..... [76]
- 91 厕所里放纸篓不利健康 [77]

第四章 会住才健康

——远离百病的家居习惯

家是休息和生活的地方。能有自己的家，尽情地布置、美化各个居室，然后在家庭中幸福愉快地生活，这不知是多少人的梦想。一直以来，人们都习惯将注意力放在家居环境的美观上，而忽略了居住的健康因素。

家居与人们的健康有着密切关系，你不能为了幽雅的居室而牺牲健康和舒适。花重本美化，却美化出一身病来，岂不是舍本逐末？现代家居除了要注意时尚、美观外，更应当符合身心健康的需要。有了健康家居，你就能将任何一个居住的空间变成充满健康和快乐的宁静的绿洲。

- 74 低劣地热地板危害健康 [63]
- 75 买瓷砖别选超白的 [64]
- 76 杉木装修更环保 [64]
- 77 装修慎用有色玻璃 [65]
- 78 预防“新居综合征” [66]
- 79 居室不要养花太多 [67]
- 80 色彩家具有益健康 [68]
- 81 居室内摆放家具以少为宜
..... [69]

第五章 会行才健康

——远离百病的旅游习惯

好奇是人的本能，变未知为已知，所以，到陌生的地方去旅行，开阔眼界，看看整个世界，也成了已步入小康生活水平的人们的一种美好的生活向往，有着巨大的吸引力。这不仅为人们增添了不少的生活乐趣，而且对健康也大有好处。

但是，怎样的出行才安全？怎样才可以尽情、尽兴地享受这种乐趣与实惠呢？这其中也是大有学问的。

- 92 旅游前后应体检 [78]
- 93 带好旅行必备药 [79]
- 94 对症旅游亦养生 [80]
- 95 秋冬登高好健身 [81]
- 96 短途旅游受益多 [82]
- 97 健康旅游从路上开始 [83]

- 98 旅游营养四补充…………… [84]
- 99 旅途补水有讲究…………… [85]
- 100 健康食品助游兴…………… [85]
- 101 巧克力,让出游更精彩…… [86]
- 102 旅游须防“上火”…………… [86]
- 103 老年人旅游必带药品…… [87]
- 104 踏青不可以抹香水…………… [88]
- 105 脚起水泡就要挤…………… [89]
- 106 旅游带上“奶、盐、姜”…… [89]
- 107 出门远足多喝醋…………… [90]
- 108 按摩缓解旅行疲劳…………… [91]
- 109 不是人人都能泡温泉…… [91]
- 110 旅游途中巧护肤…………… [93]
- 111 骑车远游治百病…………… [93]
- 112 虫伤害要及时处理…………… [94]

第六章 会用才健康

——远离百病的日用习惯

随着人们生活水平的不断提高,许多商品与人们的生活及工作越来越密不可分,有些新产品甚至是见所未见、闻所未闻。被广泛使用的商品在给人们带来极大方便的同时,由于不良的使用习惯也会给人们的健康带来潜在的威胁。

因此,了解和掌握一些日用品的相关知识,养成正确使用各种生活日用品的好习惯,对于现代人的健康来说是极其重要的。

- 113 过度使用笔记本电脑有害健康…………… [96]

- 114 抗菌冰箱不等于消毒柜…………… [97]

- 115 冰箱卫生注意三个“经常”…………… [98]

- 116 冰箱储果蔬的适与不适…………… [98]

- 117 夏季慎防“冰箱性胃肠炎”…………… [99]

- 118 科学选用微波炉餐具…………… [100]

- 119 给电源、电线安个套…………… [101]

- 120 空调也要用的科学…………… [101]

- 121 洗衣机也会伤害皮肤…………… [102]

- 122 机洗内衣别用洗衣粉…………… [103]

- 123 加湿器雾多未必好…………… [103]

- 124 手机也“伤”人…………… [104]

- 125 打电话别用脖子夹话筒…………… [105]

- 126 千万别用饮料瓶来装醋…………… [106]

- 127 小心陶瓷里的金属元素…………… [106]

- 128 不锈钢餐具也要防腐蚀…………… [107]

- 129 花哨的筷子不要用…………… [108]

- 130 水晶杯盛酒会中毒…………… [108]

- 131 冷饮杯不能装热水…………… [109]

- 132 频用多功能洗衣粉危险…………… [109]

- 133 洗碗布不可乱用…………… [110]

- 134 用手拧拖把易致病…………… [111]

- 135 铝铁炊具莫混用…………… [112]

- 136 洗手液要少用…………… [112]

- 137 保鲜膜未必安全…………… [113]

第七章 会动才健康

远离百病的运动习惯

近几年来,随着人们生活水平和经济收入不断的提升,自我保健意识逐渐被唤醒。然而,经常会有人抱怨不知如何健身,不知怎样运动才能达到满意的健身效果。

其实,运动习惯也是因人而异的。不同层次、不同需求、不同生活环境和不同身体素质的人在其运动也不尽相同。有许多看似无伤大雅的习惯,都可能妨碍健身运动的进行,并且不同程度地伤害着我们的身体。

总之,科学的合理的而又符合自身条件的运动习惯才能达到最佳效果。

- 138 不利健身的运动习惯 [114]
- 139 女性运动四注意 [115]
- 140 妇女要防“自行车病” [116]
- 141 晚练益于晨练 [117]
- 142 跑步时脚后部先着地 [117]
- 143 健身运动勿打“硬仗” [118]
- 144 锻炼时学会“偷点懒” [119]
- 145 动一时闲一天不足取 [120]
- 146 情绪不高少锻炼 [121]
- 147 跑步时别听收音机 [122]
- 148 单独跑步易产生孤独感 [122]
- 149 跑步时最好口鼻同呼吸 [123]
- 150 不是所有人都可做深呼吸 [123]
- 151 周末突击健身不可取 [124]
- 152 职业特点不同,锻炼方法各异 [125]
- 153 春练刚出汗就好 [126]
- 154 老人不宜“夏练三伏” [127]
- 155 减小肚子别指望仰卧起坐 [128]

- 156 床上运动也健身 [128]
- 157 跳绳可健脑 [129]
- 158 走为百练之祖 [130]
- 159 每天 10 分钟,健身不误工 [131]

第八章 会睡才健康

——远离百病的睡眠习惯

人的一生睡眠约占三分之一的时间,所以睡眠的好坏直接影响人的健康寿命。

睡眠与我们的生活息息相关,它既能使人精神焕发,但有时也会像杀手一般,让人醒后感到身体不适。现实生活中,几乎每个人睡觉时都会有某一种习惯,比如看会儿书,或是做些运动,要么吃点食品再进入梦乡……然而,就是你一些小小的习惯很可能就会对你的睡眠造成影响。因此,为了身体的健康,让我们来关注一下自己那些不经意的睡眠习惯吧。

- 160 经前失眠不是病 [133]
- 161 赖床不是“享福” [134]
- 162 关窗睡觉不好 [134]
- 163 睡眠不足也诱发肥胖 [135]
- 164 睡前要先解小便 [136]
- 165 要“先睡心,后睡眼” [136]
- 166 看完电视不能立即睡觉 [137]
- 167 早晨醒后不要立即起床 [138]
- 168 睡眠时别张口呼吸 [139]
- 169 睡觉受凉多噩梦 [140]
- 170 分段睡眠更有助于恢复精力 [140]
- 171 六种人不宜铺凉席 [141]
- 172 午饭后稍睡比走动好 [142]

- 203 常拔眉毛有害处 [164]
- 204 用精油最好别超过5滴 ... [165]
- 205 使用美容品要按顺序 [166]
- 206 养颜不可滥用维生素E ... [167]
- 207 适量吃荔枝可防雀斑 [167]
- 208 多吃蛋类能养颜 [168]
- 209 常喷发胶能致病 [169]
- 210 吹头发前勿化妆 [170]
- 211 学会正确使用洗发液 [170]
- 212 洗发后不宜立即揉搓、吹风
..... [171]
- 213 “文眉”手术要慎做 [171]
- 214 隆鼻不是越高越好 [172]
- 215 洗脸也要对“症”才行 [173]
- 216 洗脸水量不能过少 [174]
- 217 不要用肥皂洗脸 [174]
- 218 皮肤美白的功课表 [175]
- 219 “计算机皮肤”不可忽视
..... [176]
- 220 睡前十大“亲肤行动” [177]
- 221 护肤越简单越好 [179]
- 222 增白化妆品使用不当有害
..... [179]
- 223 好皮肤需要保证睡眠 [180]
- 224 香水不宜直接洒在皮肤上
..... [181]
- 225 皮肤不宜过度去油 [181]
- 226 防晒过度反而易被晒伤 ... [182]
- 227 排毒需补充足够的水 [182]
- 228 排毒并非都要借外力 [183]
- 229 节制不良的饮食习惯 [185]
- 230 减肥不必挨饿 [186]
- 231 单纯节食减肥害处多 [187]
- 232 节食减肥要掌握原则 [188]
- 233 限制饮食不等于限制餐数
..... [189]
- 234 少女不要拒绝脂肪 [189]
- 235 勤擦舌苔,有助减肥 [190]
- 236 吃饭多咀嚼可助减肥 [191]
- 237 减肥不可贪吃水果 [192]
- 238 减肥要学会正确吃肉 [193]
- 239 吃零食减肥要防误区 [194]
- 240 过速减肥易引起后遗症 ... [195]
- 241 调整坐姿,让你少胖两斤
..... [195]
- 242 浪漫的水中漫步也减肥 ... [196]
- 243 裸体减肥好处多 [197]
- 244 盲目减肥有损大脑 [198]
- 245 体重减少不等于减肥成功
..... [199]
- 246 学会随时消耗热量 [200]
- 247 疾病引起的肥胖不能盲目减
..... [201]

许多人都有过减肥的经历,试过各种减肥方法,可总是瘦不下来。其实瘦不下来的原因,并非是尝试的瘦身方法无效,而是你的生活习惯不好!例如:你尝试着减少食量,晚餐不吃任何食物,却又在睡前抵抗不了饥饿感,而吃了一堆宵夜,这样是永远也瘦不下来的,还不如晚餐正常地进食,再禁止宵夜来得有效。

除了饮食习惯该注意外,很多减肥的人忽略了平常的生活习惯也是会影响到体态的。因此想要美体瘦身,就要在日常生活中培养好的生活习惯。

第十一章 会瘦才健康

——远离百病的减肥习惯

第十二章 会做才健康

——远离百病的工作习惯

整天望着电脑发呆；不自觉地趴在桌上一动不动；烟一离手就没了灵感；没有咖啡立刻变得无神痴呆；熬夜、失眠已成为习惯；胃疼腹泻好像从来就没有断过……不用说了，这一定是工作“伤”了你，你“亚健康”了！

健康是生命之本，工作的成果建立在健康之上才是有意义的。聪明的人要学会摒弃以前那些不良的工作习惯，自己动手，努力养成好的工作习惯还能把健康找回来。

- 248 “工作高压下”的坏习惯 [203]
- 249 赶跑办公室里的坏心情 ... [204]
- 250 长期灯下工作有损健康 ... [205]
- 251 工作不如意易中风 [206]
- 252 人到中年三不熬 [207]
- 253 办公室内的不良习惯 [208]
- 254 别让电脑伤了你 [209]
- 255 在车上睡觉易着凉 [210]
- 256 亚健康者最宜去旅游 [210]
- 257 白领女性饮食要领 [211]
- 258 下班后解除压力的方法 ... [212]
- 259 小心患上“鼠标手” [213]
- 260 常用电脑多握拳 [214]
- 261 脑力劳动者如何养生 [215]
- 262 周日傍晚做做“轻运动” ... [215]
- 263 “工作狂”是糖尿病的新宠
..... [216]
- 264 “办公室一族”常划划船 ... [217]
- 265 伏案工作者甩手踢腿好处多
..... [218]

第十三章 会养才健康

——远离百病的养生习惯

如何养生保健？其实，都在于生活中的习惯。习惯是最好的良药，也是最大的敌人。许多朋友多是在生活中忽视良好的行为习惯，经常有一些不良的行为习惯，才对身体健康造成了不良的伤害。

因此，我们每个人都应该关注健康，从点滴做起，逐渐养成良好的生活习惯，把握自己财富的这把金钥匙，让自己的生命之树常青。

- 266 养生保健“不能等” [220]
- 267 养生保健抓“两头” [221]
- 268 春日养阳要诀 [222]
- 269 过度补碘不科学 [222]
- 270 小处不留意也会伤肾 [223]
- 271 适当饥饿有益健康 [224]
- 272 练舌可防衰老葆青春 [225]
- 273 吸氧过多也有害 [226]
- 274 多吃酸性食物是百病之源
..... [227]
- 275 缺乏营养也会胖 [228]
- 276 早睡早起未必好 [229]
- 277 起床前的简易养生法 [230]
- 278 有病不要擅自忌口 [231]
- 279 夏天凉水洗脚不好 [232]
- 280 冬天早晚千万别洗头 [232]
- 281 厕所久蹲，病魔缠身 [233]
- 282 未婚男士不宜多洗桑拿浴
..... [234]
- 283 天冷洗澡应从脚开始 [235]
- 284 用醋泡脚益处多 [235]
- 285 自我保健防老花眼 [236]

- 286 淋浴健身不亚于药物 [237]
- 287 洗好热水澡 [238]
- 288 洗冷水浴有益身体 [239]
- 289 防止老年人“澡堂综合征”
..... [240]
- 290 拍手动足祛病健身 [240]
- 291 日常小动作助养生 [241]
- 292 打哈欠有益健康 [243]
- 301 “老慢支”不可常服抗菌药
..... [252]
- 302 干吞药片伤食道 [253]
- 303 喝酒杀菌不可靠 [253]
- 304 睡前勿服降压药 [254]
- 305 避孕药滥用不得 [255]
- 306 不要一腹泻就吃黄连素 ... [255]
- 307 老年人不可依赖药物 [256]
- 308 老年人用药要领 [257]
- 309 中药无毒是误解 [258]
- 310 别做维生素女郎 [259]
- 311 切忌中西药混用 [259]
- 312 十种药品与食物有冲突 ... [261]
- 313 胶囊不可剥开服 [262]
- 314 低温会引起药品变化 [263]
- 315 维生素 C 泡腾片不可久服
..... [264]
- 316 哮喘时莫用这些药 [265]
- 317 肝病患者用药应慎重 [266]
- 318 高血脂症慎用维生素 E ... [267]
- 319 体检时高血压患者别停药
..... [268]
- 320 糖尿病人降压不宜用“双克”
..... [268]
- 321 消化性溃疡的最佳用药时间
..... [269]
- 322 中药汤剂的科学服用 10 法
..... [270]
- 323 服用中药要“忌口” [272]
- 324 吃西药也要“忌口” [272]
- 325 择时服药疗效好 [273]

第十四章 会医才健康

——远离百病的用药习惯

几乎每个家庭都会常备小药箱,但你真的对各种药物的使用有充分的认识和了解吗?其实,药物用法不当的问题在家庭生活中很常见。有些人一旦患病,往往总是急于多用药,用好药,喜欢采用“双保险”等堆积疗法,私自乱服药。这样不仅容易造成细菌耐药和药物配伍禁忌失调,而且还可能发生过敏、交叉感染、蓄积中毒等药源性疾病。所以家庭用药安全问题十分重要,我们要养成谨慎的用药习惯,在选购、保管、使用等各个环节上都应加以重视。

- 293 家庭用药的误区 [244]
- 294 自我药疗不可大意 [246]
- 295 用药分清“复方”与“复合”
..... [246]
- 296 用药途径不能任意挑 [247]
- 297 常按照老方子拿药不可取
..... [248]
- 298 自行下药要小心误区 [249]
- 299 微量元素补过量有害无益
..... [250]
- 300 补钙并非多多益善 [251]
- 315 维生素 C 泡腾片不可久服
..... [264]
- 320 糖尿病人降压不宜用“双克”
..... [268]
- 322 中药汤剂的科学服用 10 法
..... [270]
- 323 服用中药要“忌口” [272]
- 324 吃西药也要“忌口” [272]
- 325 择时服药疗效好 [273]

第十五章 “性”福才健康

——远离百病的两性习惯

会吃才健康

——远离百病的饮食习惯

第一章

小 小的饮食习惯可能会成为你身体的杀手,也可以极大提高你的寿命!

健康就像一座天平,天平的一端是你的饮食习惯,天平的另一端就是你的健康。也就是说,你对良好的饮食习惯遵循多少,你就能得到健康几何。而健康的饮食习惯一定是遵循自然法则的,只有遵循着健康的饮食法则,才能够创造出源源不断的健康。

1 日常饮食误区多

研究发现,在人们常吃的食品中,包括某些我们认为“多吃无害”的食品,也可能隐藏着对健康不利的因素,切不可盲目多吃。

这些食品主要有:

1. 油条

油条的脂肪含量十分高,如经常食用,可能损害大脑及神经细胞,甚至引发老年性痴呆症。

2. 菠菜

菠菜含有大量草酸,草酸在体内遇上钙和锌便生成草酸钙和草酸锌。特别是儿童生长时期需要大量的钙和锌,如果缺乏这些营养素就会导致骨骼、牙齿发育不良,甚至影响智力发育。

3. 鸡蛋

食用鸡蛋过多,人体内的胆固醇会积聚过多,容易造成营养过剩,导致肥胖,从而加重胃、肠、肝、肾负担。

4. 咸鱼

有些野菜本身也有毒,由于外形与无毒野菜极为相似,所以很容易被人们误食;此外,有些野菜本身并没有毒,但由于生长在路边,早已被环境污染,吃后也容易引起中毒。

下面介绍几种常见的毒野菜:

1. 野芹菜

多生长在潮湿地方,叶子像芹菜叶,夏天开白花,全株有恶臭。误食后会产生产生恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹等症状,严重的可造成死亡。

2. 野胡萝卜(又名蛇床子,老公银)

叶柄白色,根在幼苗时为灰色,长大后成浅黄色,像胡萝卜。其幼苗和老鸽筋的幼苗相似,不易辨别,但老鸽筋的茎发红,无臭味;而野胡萝卜的臭味很大,叶和根都有剧毒,误吃后会造造成死亡。

3. 野生地

又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花,有的带黄色,花的形状像唇形的芝麻花。黄色,叶上有毛,有苦味。误吃后会产生吐、泻、头晕和昏迷等症状。

4. 苍耳

生长在田间、路旁和洼地。三四月份长出小苗,幼苗像黄豆芽,向阳的地方又像向日葵苗;成长后粗大,叶像心脏形,周围有锯齿,秋后结带硬刺的种子。全株有毒,幼芽及种子的毒性最大。

此外,还有曼陀罗(山茄子)、毛茛(猴蒜)、天南星(蛇玉米)、红心灰菜(落黎)、牛舌裸子、石蒜(野大蒜)等,都绝对不能食用。



温馨提示

据了解,有些野菜即使无毒多吃对人体的健康也有损害。如灰菜、苋菜、苜蓿、槐花等都含有可导致过敏的物质。吃后会使人经日光照射诱发日光性皮炎。另外工业废水、化肥农药在土壤中残留积蓄,多数野菜易受污染,从污染区采集的野菜则更加不利于人体健康。



3

合理的“偏食”有益于健康

祖国医学历来重视饮食与健康的关系,认为饮食“宜全不宜偏”,否则,就

我国一项调查表明,中小学生近视眼的发生与血钙偏低有密切关系。人长期过量食用甜食,是造成血液中钙含量减少的一个重要原因。肾脏在排出葡萄糖的同时,会导致大量钙从尿中流失。人体缺钙可使眼球巩膜弹性降低、作用减退,睫状肌处于紧张状态,晶状体受压前凸,眼球前后径拉长而发展为近视。此外,甜食吃多了会导致血糖升高,血浆渗透压上升,房水和晶状体的渗透压也随之升高,一旦引起晶状体凸度和屈光度增加,近视眼就找上门来了。

2. 白内障

据调查,老年性白内障患者中有 1/3 的人酷爱甜食。经常进食甜食可引起血糖升高,即使升高后的血糖值还处在正常范围内,也会增加晶状体硬化的危险,进而提高患白内障的几率。此外,因进食甜食的肥胖者,白内障的发生率比正常人高出 30%。

3. 视神经炎

视神经炎的发病机制虽然非常复杂,但维生素 B₁ 缺乏是其中的重要诱因。这是因为维生素 B₁ 是视觉神经的营养来源之一,而糖分在体内代谢需要消耗大量维生素 B₁,如果经常大量进食甜食,眼睛不仅容易疲劳,视神经还会因为“营养短缺”而出现“故障”。此外,维生素 B₁ 缺乏时,还会影响体内碳水化合物的氧化,不完全氧化物滞留于血液内,对视神经能产生一定的毒害作用,进而容易诱发或加重视神经炎。



温馨提示

为了眼睛的健康,喜欢吃甜食的人应尽量减少摄入蔗糖、葡萄糖、果糖等,并适当增加瘦肉、蛋、奶、鱼、虾等富含铬、钙的食物,及糙米、芝麻等富含维生素 B₁ 食物的摄入量,它们可以帮助眼睛补充营养、缓解疲劳。



6

健康不拒绝零食

很多人认为吃零食会损害健康,因此拒绝吃零食。事实上,拒绝零食是根本没有必要的。

美国的一项研究结果认为,科学地给孩子吃零食是有益的。美国专家还

幼儿会出现智力低下或呆小症,孕妇缺碘可能生下神经细胞有缺陷的孩子,成人缺碘很容易被大脖子病等困扰。

我国的烹饪习惯和西方不同,一般是在制作过程中加盐,而不是在食物制成后加盐,所以更要提倡多吃用煮、蒸等方法制作的食物。煮的温度只要达到 100°C 即可,这是烹饪方式中最低的一种。同时,蒸的温度比煮的稍高,但比其他的方法要低,也可以保证盐中的碘不损失太多。

因此,专家建议,要尽量采取低温烹调方法才能保护营养,达到饮食健康。

温馨提示

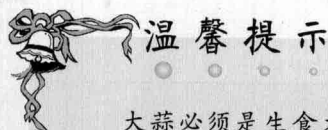
高温烹调方法会使食物中的物质在高温下发生裂变,形成新的物质,其中就包括很多的致癌物,所以油炸、烧烤等方式一直是医学专家提醒人们避免经常采用的烹饪方法。

9 冷热食物要分开吃

人们常在吃了热辣食物后又猛灌冰水,或是吃了冰品后立刻喝热饮。一般来说,冷热食物交替食用对胃肠绝对无益,但是在比较之下,先吃冷食再吃热食要比先吃热食再吃冷食好得多。因为,吃热食后,胃肠处于温暖的状态,如果立刻吃冷食(尤其是吃冰品),胃肠容易在骤冷下产生痉挛现象,造成胃肠不适。反之,如果先吃冷食再吃热食,因为口腔的薄膜比较不耐热,所以吃热食时速度会比较缓慢,等到热食经由口腔、食道进入胃中时,温度已经降低,对胃刺激会比较少,所以胃部不适的症状也比较小,不易察觉。但专家提醒人们,冷热食物最好还是分开吃为好。

温馨提示

经常冷热食物一起吃,吃饭不按时或者饥饱不均,久而久之就会造成胃寒。再加上现代人的生活节奏快,精神紧张,饮食不规律,造成脾胃病的发病率就会越来越高。



温馨提示

大蒜必须是生食才有效果,这是因为大蒜素遇热会很快失去作用,而且遇咸也会失效。因此,如果想吃蒜达到保健效果,食用大蒜最好捣碎成泥,并先放10~15分钟,让蒜中的蒜氨酸和蒜酶在空气中结合产生大蒜素后再食用。

15 这些习惯易致钙流失

很多人以为,通过饮食可以补钙,但实际上在日常饮食中,很多不经意、不正确的膳食行为却会让你丢失大量的钙。

1. 磷多丢失钙

钙、磷比例失衡是导致人体缺钙的元凶。正常情况下,人体内的钙、磷比例是2:1,然而,现实生活中,人们过多地摄入碳酸饮料、咖啡、汉堡包、比萨饼、小麦胚芽、动物肝脏、炸薯条等大量含磷的食物,使钙、磷比例高达1:10~20,这样,饮食中过多的磷就会把体内的钙“赶”出体外。

2. 补钙不补镁,吃完就后悔

人们补钙的时候,只注意补充维生素D,却往往不知道要补充镁。钙与镁似一对双胞胎兄弟,总是要成双成对地出现,而且钙与镁的比例为2:1时,最利于钙的吸收利用。所以,在补钙的时候,切记不要忘了补充镁。含镁较多的食物有:坚果(如杏仁、腰果和花生)、黄豆、瓜子(向日葵子、南瓜子)、谷物(特别是黑麦、小米和大麦)、海产品(金枪鱼、鲑鱼、小虾、龙虾)。

3. 大鱼大肉“吃”掉钙

高蛋白饮食是引起骨质疏松症的原因所在。有人做过这样的实验:每天摄入80克的蛋白质,将导致37毫克的钙流失;每天摄入240克的蛋白质,额外另补充1400毫克的钙,将导致137毫克钙的流失。额外补充钙并不能阻止高蛋白所引起的钙流失,过量摄入大鱼大肉而不注意酸碱平衡,将导致钙的大量流失。