

家庭必备

人人受益的生活宝典
改变生活的最佳读本

全面实用

全面剖析人们日常生活中容易犯的健康错误，介绍了每个人都必知必备的近1500个健康常识，内容涉及衣、食、住、用、行、医疗等日常生活的方方面面，是百姓身边贴心的健康顾问。

科学权威

综合国内外的最新研究成果编撰而成，且贴近百姓生活，可有效指导我们走出种种健康误区，使我们多一点健康常识，少一些无知，树立科学的健康观，避免因错误的生活方式和细节损害身体健康。

即查即用

本书介绍的健康常识涉及穿衣、饮食、居家、生活习惯、营养、运动、性保健、疾病防治等11个方面，内容分类清晰，即查即用，可第一时间解决你的健康疑惑，是一部居家必备的健康宝典。



出版人：田 辉
责任编辑：齐丽华
编辑助理：张 桐
封面设计：李艾红

SD 盛大文学
中智博文

ISBN 978-7-5146-0139-8



9 787514 601398 >

定价：19.80元

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识全知道 / 王浩编著. —北京: 中国画报出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5146-0139-8

I. ①健… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV.

① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 097851 号

健康常识全知道

出版人: 田 辉

编 著: 王 浩

责任编辑: 齐丽华

编辑助理: 张 桐

封面设计: 李艾红

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 滕 霞

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (720mm × 1010mm)

印 张: 24

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0139-8

定 价: 19.80 元



真正做到了一册在手，健康常识全知道。书中介绍了1500多个健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，共包括“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居家、娱乐与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“性保健”、“美容美发与健康”、“疾病防治与健康”等11个方面。掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富。

健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。



常穿硬底皮鞋有损脑健康	18
常穿塑料拖鞋易过敏	18
常穿化纤拖鞋易导致皮炎	19
穿高跟鞋有害无益	19
“松糕鞋”易致受伤	19
运动鞋不宜长期穿	20
洗涤剂选用不当有害	20

洗衣机不能杀菌	21
洗衣服最好分门别类	21
衣服久泡后更不好洗	22
洗涤剂不可过量使用	22
洗内衣不要用肥皂	22
多功能洗衣粉应少用	22

第二章 各种食物与健康

别用菜刀削水果	23
未喷农药的水果也应洗净再吃	23
带虫眼的果蔬不安全	23
不熟的水果不宜吃	23
畸形果蔬不吃为好	24
果蔬不能随意多吃	24
吃水果后要漱口	24
吃水果要削皮	25
水果不要只是榨汁喝	25
水果不能代替蔬菜	25
水果不宜当正餐	26
烂水果最好扔掉	26
甜瓜不宜多吃	26
不可大量食用西瓜	26
西瓜最好现买现吃	27
打开时间过长的西瓜不宜吃	27
香蕉并非人人皆宜	27
空腹吃香蕉不足取	28
空腹吃菠萝有损胃健康	28
甘蔗不可多吃	28
吃受冻柑橘对身体不利	28
荔枝不可多吃	28
橘子不宜多吃	29
吃橘子先去橘络不科学	29
有苦味的橘子不宜食用	29
不能空腹吃橘子	29
空腹吃柿子不利于健康	30
柿子不能连皮吃	30
柿饼不宜多吃	30
吃杏过多有害健康	30
李子少吃为好	30

过量吃樱桃是有害的	31
吃桃子有讲究	31
梅子切忌生吃	31
生吃银杏损健康	31
山楂不宜多食	32
不宜空腹吃山楂	32
不宜空腹吃黑枣	32
有些蔬菜不宜生吃	32
蔬菜并非越新鲜越有营养	33
烧好的菜应及时食用	33
菜汤营养更丰富	33
腌制蔬菜不宜常吃	33
吃优质酸菜不会致癌	34
贫血患者多吃菠菜会加重贫血	34
女性不可过量吃胡萝卜	34
胡萝卜最好烹调后再食用	35
黄瓜生吃最营养	35
茄子最好连皮吃	35
老茄子不宜吃	35
土豆连皮吃易中毒	36
发芽和变青的土豆不宜吃	36
芹菜叶更有营养	36
豆芽一定要炒熟	36
吃半熟豆角、生扁豆易中毒	37
生吃荸荠不利于健康	37
菱角不宜生吃	37
吃受冻白菜易中毒	37
隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃	38
新鲜黄花菜不宜多吃	38
鲜木耳不宜食用	38
蘑菇不宜经常吃	38



夏天喝啤酒解暑不足取	68	工作时喝咖啡对健康不利	79
冷冻啤酒不利于健康	68	喝过浓咖啡弊大于利	79
被阳光直射过的啤酒不可饮用	68	喝咖啡不宜放糖过多	79
大汗时不宜喝啤酒	68	煮咖啡时间不宜过长	79
口渴时多喝饮料不可取	69	过量喝咖啡有损健康	80
饮料不能代替水	69	“油渣”不可食用	80
大量饮用可乐饮料对人体有害	69	不能只食用橄榄油	80
饱餐后不宜喝汽水	70	精炼食用油并不比一般食用油质量好	81
长时间用嗓后喝汽水不科学	70	毛棉子油不可食用	81
不可边吃饭边饮汽水	70	鱼油不宜多吃	81
开盖时间过长的汽水不要喝	70	过多吃粉丝对人体有害	82
饮用果汁要限量	70	凉吃米面食品不科学	82
进餐时喝果汁不足取	71	常吃罐头食品易中毒	82
吸烟时喝果汁有害健康	71	水果罐头分次食用不可取	82
饭前饭后不可吃冷饮	71	罐头食品不新鲜的说法是片面的	83
运动后切忌马上吃冷饮	72	银耳汤不可放置过夜	83
冷饮、热饮应分开饮用	72	吃香肠要适量	83
食用冷饮过多不利于健康	72	过多食用粗纤维不利于健康	83
喝过热的饮料对人体有害	73	直接食用花粉不科学	84
汤中的渣营养更多	73	嗜吃槟榔危害大	84
常喝“独味汤”会使营养不良	73	葵花子不宜多吃	84
喝太烫的汤对健康有害	73	多吃五香瓜子有损健康	85
饭前喝汤才健康	74	苦杏仁不可随意食用	85
鲜奶与可存放的奶营养相当	74	慎吃生桃仁、杏仁、李仁	85
高钙和高浓度的牛奶往往含有添加剂	74	“围边菜”最好别吃	86
长期饮用脱脂奶不利于健康	75	黄豆并非吃得越多越好	86
牛奶灭菌有方法	75	生吃花生有损健康	86
空腹喝牛奶不健康	75	有几类人群应慎食花生	86
高加工牛奶营养低	76	长芽的花生不可吃	87
喝牛奶不会使胆固醇增高	76	不可过多食用红薯	87
热奶存放于保温容器中易变质	76	红薯并非人人可吃	87
空腹喝酸奶不科学	76	红薯带皮吃易中毒	87
酸奶不能加热喝	77	腐竹并非细腻光滑的好	87
喝酸奶后要漱口	77	某些人群应慎食粽子	88
适量喝咖啡对人体有益	77	多吃味精不健康	88
不要喝生豆浆或未煮透的豆浆	78	酱油、黄酱不宜生吃	88
不宜空腹喝豆浆	78	食醋并非老少皆宜	89
想要孩子的夫妻不宜喝咖啡	78	喝绿茶有助于防晒	89
吸烟时喝咖啡危害大	78	适量吃鲜姜好处多	89



第三章 饮食习惯与健康

高温煮沸并不能消除所有病菌	91	炖肉不宜一直用旺火	101
冷冻食物也有细菌	91	炖肉不宜加碱	101
肉类不可加工至半熟再冷冻	91	煎炸咸肉有害健康	102
不宜用热水给冻肉解冻	92	炖肉时放盐和酱油不宜过早	102
腌制食物也须消毒	92	蒸馒头用“老面”发酵不科学	102
先切菜再冲洗不科学	92	用硫黄熏蒸馒头不健康	103
炒菜时每次炒完都应洗锅	92	用尼龙绳扎粽子有损健康	103
爆炒并非十全十美	93	炖鸡先放盐会破坏营养价值	103
用小火炒菜不可取	93	活鸡现杀现烹不一定就味道美	103
油热炒菜香的说法不科学	93	未烧透的鱼不宜食用	103
做菜时放油不宜过多	94	吃烧焦的鱼危害大	104
做菜时放酱油、盐不宜过早	94	烹食鱼类有讲究	104
烹调绿叶蔬菜时不宜加醋	94	鱼不宜清蒸着吃	104
吃剩菜时只是回锅加热并不安全	95	虾米直接煮汤喝不妥	104
猪肝应炒至熟透再食用	95	炒苦瓜前应先用开水焯一下	105
调味作料不宜多放	95	绿叶蔬菜不宜长时间焖煮	105
炒胡萝卜不宜放醋	96	做饺子馅时不应挤掉菜汁	105
鸡精和味精不能混同	96	切忌用生油拌饺子馅	105
米并非加工得越白越好	96	煎煮食物不宜用搪瓷制品	105
大米不宜曝晒	96	用铝锅炒菜易中毒	106
不宜用热水淘米或淘洗次数过多	97	不可在炉火上直接烘烤食物	106
用冷水下米或下饺子不足取	97	不宜用铜制炊具加工蔬菜水果	106
不宜用冷水煮菜汤	97	烹制蔬菜不宜用微波炉	106
冲泡蜂蜜不宜用开水	97	香菇过度浸泡不科学	106
煮粥放碱不科学	98	泡香菇宜用温热水	107
不宜用牛奶煮荷包蛋	98	发木耳宜用凉水	107
牛奶不宜长时间用高温煮	98	豆芽并非发得越长越好	107
煮牛奶适宜用旺火	99	海带不宜长时间浸泡	107
豆浆和牛奶不可同煮	99	不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒等 ..	108
煮牛奶时不宜加糖	99	不宜使用金属容器盛装酸梅汤等	
煮鸡蛋时不宜加糖	99	酸性饮料	108
鸡蛋不宜煎煮太老	99	不宜用金属容器盛装蜂蜜	108
用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学	100	油炸食品面前止步	109
炒鸡蛋不宜放味精	100	啤酒不宜搭配白酒喝	109
煮挂面、元宵不宜用旺火	100	烧烤食品谨慎食用	110
用水长时间泡肉不合理	101	啤酒兑汽水不科学	110
不能用冷水炖肉	101	白酒与汽水同饮危害大	111



糖尿病患者不宜饮用蜂蜜	154	贫血患者饮茶不利于恢复	157
糖尿病患者不能只吃粗粮	154	肥胖患者应少吃芥末	157
糖尿病患者须限制植物油	154	肥胖患者喝咖啡不科学	157
糖尿病患者不宜多吃豆制品	155	关节炎患者忌食肥肉	157
甲亢患者多吃海带会加重病情	155	关节炎患者忌多吃海鲜	157
痛风患者不可大量进食高嘌呤食物	155	癫痫患者不宜多吃盐	157
痛风患者不宜喝啤酒	156	癫痫患者不宜多喝水	158
痛风患者应多喝水	156	癫痫患者应少吃含锌高的食物	158
贫血患者不能吃菠菜	156	骨折患者多喝骨头汤阻碍骨折愈合	158
贫血患者应少喝牛奶	156	骨折患者应少吃醋	158

第五章 居家、娱乐与健康

新房不应装修完就住	159	电风扇吹风不宜过大	169
买“绿芯”木地板要谨慎	159	复印机对人体有害	170
选择涂料不应只注重 VOC 含量	160	加湿器不能滥用	170
房间并非越亮越好	160	冰箱里不宜混放生熟食物	171
挑选家居饰品应注重材料	160	用冰箱存放所有食物不科学	171
室内养鸟有害健康	161	饮水机应定期清洗	172
沙发过软对健康不利	161	气压保温瓶不宜长期使用	172
电视机的高度要适宜	161	床上用品应定期洗晒	172
卧室里放电视机不足取	162	天然气也会引起中毒	173
居室早晨开窗换气不科学	162	应注意扫帚、墩布的卫生	173
夏天室内洒水降温会适得其反	162	把燃气开关扭到最小不科学	173
居室内摆放家具过多有害健康	163	新车不应买来就开	174
居室里的花草植物并非越多越好	163	厨房用品应注意消毒	174
封闭阳台弊大于利	164	用消毒碗柜消毒所有餐具不可取	174
空气清新剂不宜经常使用	164	用酒消毒碗筷不科学	175
用塑料布铺餐桌不健康	164	熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅	175
用鸡毛掸子打扫灰尘不利于健康	164	铝锅不宜反复擦洗	175
追求绝对安静的环境不可取	165	盛菜肴不宜用铝锅	176
不可滥用消毒剂	165	用塑料菜板切菜不利于健康	176
臭氧消毒不能滥用	165	生熟食物不分菜刀和菜板易引发疾病	176
杀虫剂使用不当有危害	166	乌柏木不适宜做菜板	176
地毯应定期清理	166	用油漆或雕刻过的竹筷不利于健康	177
摆床有讲究	167	用电饭锅烧水有害健康	177
家用电话机应经常清洗	167	常用漂亮的陶瓷餐具不健康	177
抹布绝非万能，围裙不可一物多用	167	用各类花色瓷器盛作料对健康有害	178
某些人群不宜睡席梦思	168	用洗衣粉洗餐具危害大	178
长时间吹空调有损健康	168	冲洗餐具时间不宜过短	178
空调应定期清洗	169	切忌用卫生纸擦拭餐具	178



用毛巾擦餐具或水果不卫生	179	常过夜生活不利于健康	184
不可直接将清洁剂滴在餐具上	179	激光棒不适宜做玩具	184
餐具不宜长时间浸泡在清洁剂中	179	通宵上网不可取	185
春季居家注意防潮	179	迷恋网游危害多	185
住宅谨防电磁辐射	180	旅途中警惕晕车、晕船、晕机	186
不可经常泡在舞厅里	181	远地旅游须防时差症	186
跳跳舞毯时间不宜过长	181	旅游时应注意卫生	187
不宜经常唱卡拉 OK	181	旅途中也应注意饮食调理	187
不宜迷恋玩掌上游戏机	182	旅游时应注意休息	188
摇滚音乐不宜常听	182	外出旅游应带醋	188
打扑克也须注意健康	183	太阳镜并非颜色越深越能保护眼睛	188
打麻将不可成瘾	183		

第六章 生活习惯与健康

人需要适时休息	189	醒后不宜立即起床	198
不动不等于休息	189	睡回笼觉不利于健康	198
娱乐要合理有度	189	看完电视就睡觉不健康	198
睡眠并非越多越好	190	睡觉时张口呼吸有害健康	199
不能等困了才睡觉	190	睡觉时不宜将手机放枕头边	199
面对面睡觉不科学	190	戴着夜光表睡觉于健康不利	199
晚睡觉有损健康	191	做梦对身体无害	199
夜晚睡觉不应把门窗关严	191	睡眠时打鼾不健康	200
睡前做好准备活动	191	早晨不宜长时间赖床	200
午睡时间不宜过长	192	整夜点蚊香睡觉有损健康	201
伏案午睡有害健康	192	笑也要讲方式	201
蒙头睡觉不健康	193	并非任何人都适宜饭后散步	201
开灯睡觉有损健康	193	饭后吸烟不利于健康	202
躺在沙发上睡觉不健康	193	吸烟并不能提神	202
睡觉时不宜高抬手臂	193	用冷水洗头不足取	202
睡觉憋尿危害大	194	跷二郎腿对身体不好	203
夏夜不宜露天睡觉	194	频繁洗脸对皮肤不好	203
不可吹着电风扇睡觉	194	不宜长期用热水洗脸	203
开着空调睡觉危害大	195	早晨不能只用清水洗脸	203
夏天睡凉席有讲究	195	暖水袋里的水不宜用来洗脸	204
夏天光着上身睡觉易致病	196	不可用同一盆水重复洗手洗脸	204
冬天盖被不宜太厚	196	使用洗面奶有讲究	204
电热毯不能整晚使用	196	用肥皂洗脸不足取	205
选床有讲究	196	牙膏不宜用来洗脸	205
“高枕”并非“无忧”	197	用毛巾有讲究	205
夫妻同被共眠对健康不利	197	洗脸方式很重要	205



慎用公共香皂洗手	206	阳光下裸眼观雪易导致雪盲	219
忌用汽油洗沾满油污的手	206	不可经常挖鼻孔剪鼻毛	219
不宜用过冷、过热的水刷牙	206	指甲刀不宜混用	220
饭后不应立即刷牙	207	涂指甲油应注意卫生	220
早上刷牙并不是最好的	207	留长指甲不利于健康	220
牙膏并非泡沫越多越好	207	指甲不宜剪得太短	220
牙刷应定期更换	208	贴仿真指甲不足取	221
左右横着刷牙不科学	208	不宜经常掏耳朵	221
药物牙膏并非人人适用	208	强咽痰液有害健康	221
牙膏要常换	209	不应常吐唾液	222
一支牙膏全家用不可取	209	唇干用舌舔会加剧唇干	222
慎用氟化物	209	不可完全靠眼药水来缓解眼部不适	222
定期刷牙有益健康	210	长期使用眼药水不足取	223
用盐水漱口不可取	210	多滴眼药水并不能增加疗效	223
用牙齿启瓶盖损害牙齿健康	210	灰尘迷眼不可用手揉或用嘴吹	223
舌头也需要护理	211	经常挤压手关节不足取	224
不能随便刮舌头	211	夏天出汗后不宜立刻擦去	224
不宜用漂白粉浸泡假牙	211	钥匙也须定期消毒	224
适量献血有益健康	211	看电影不宜坐正中间	225
常去氧吧吸氧不足取	212	看电视时间太长不利于健康	225
不可经常清洗大肠	212	看电视不应距离太近	226
及时排便才有益健康	213	看电视不宜角度过偏	226
便后并不是用纸就能擦干净	213	关灯看电视有害健康	226
大便后不可用废纸擦	213	大量出汗时不宜立即吹电风扇	227
大便时不宜看书报	213	使用耳机要科学合理	227
乘车时看书报有损健康	214	电子按摩并非人人皆宜	228
不宜在阳光下看书报	214	男性应避免久坐	228
躺在床上看书报对健康不利	214	男性留胡须有害无益	228
看完报纸须洗手	214	剃须有讲究	229
夏日不宜用凉水冲脚	215	胡须不可连根拔	229
日光浴并非多多益善	215	乳晕上的毛不可乱拔	229
赤膊纳凉不科学	215	上厕所时吸烟有害健康	230
夏夜在树下乘凉不可取	216	过滤嘴香烟危害更大	230
车里长时间开空调很危险	216	清晨睡醒时吸烟不可取	230
受冻后不应急于暖手脚	216	女性不宜喝茶、饮酒、吸烟	230
皮肤瘙痒不宜用手抓	217	被动吸烟也有害	231
桑拿不宜常洗	217	用脑累脑不会使大脑早衰	231
起床后不宜马上叠被子	217	不宜抑制打呵欠	231
冬季天天洗澡弊大于利	217	不宜抑制打喷嚏	232
久淋热水浴不利于健康	218	不宜抑制叹息	232
空腹或饱饭后洗澡不科学	218	不宜抑制哭泣	232
酒后不宜洗温水澡	219	伤心难过就应及时倾诉	232
手蘸唾液数钱有害健康	219	深呼吸不可过度	233

不可猛力擤鼻涕	233	女性洒香水不宜过多	235
流鼻血时不宜用纸团堵鼻孔	233	玩完电脑应洗洗脸再睡觉	235
青少年须慎做近视眼手术	234	热水洗脚好处多多	235
常嚼口香糖不能健齿	234	伏案工作易患疾病	236
经常憋尿尿屁危害大	234		

第七章 营养滋补与健康

以补代食不足取	237	西洋参并不是人人皆宜	243
应根据需要选择滋补品	237	吃野味滋补不科学	243
吃补品应咨询医生	237	不能把天麻当补品	243
不可依赖补品	238	胖大海不宜经常饮用	244
重药补轻食补不科学	238	胎盘不能当补药	244
健康人应慎吃加药食品	238	补钙不等于吃钙片	244
进补并不是只宜在冬季	239	喝肉骨头汤补钙不科学	245
患病后不宜马上进补	239	多吃钙不会得结石	245
补品并非越贵越好	240	长期服用甘草有损健康	245
不可随意服用药粥	240	不是只有老人和小孩需要补钙	246
药品与保健品不能混同	240	补碘须得当	246
营养药不能当补品	241	服用鱼肝油有讲究	246
吃补品应适当忌口	241	并不是只有女性才能服用阿胶	247
冲服营养品不适宜用开水	241	鹿茸不是万能壮阳药	247
临睡前不宜服蜂王浆	242	食用药膳要合理	248
不宜长期服用蜂胶来保健	242	食用芦荟要有讲究	248
人参并不是人人皆宜	242		

第八章 运动、减肥与健康

早晨并非锻炼身体的最佳时间	249	应时常变换锻炼模式	252
晨练前应先喝水	249	并不是运动量越大越有效	252
空腹晨练	249	酒后运动危害大	252
晨练后不宜立即进食	250	空腹运动与健康	253
清晨在户外不宜做深呼吸	250	剧烈运动后不宜“急刹车”	253
雾天须避免户外锻炼	250	爬楼梯不是一种好的健身方式	253
锻炼应避免严冬和酷暑	250	快步倒行应注意安全	254
不宜在高架桥下锻炼	251	近视患者也应参加体育运动	254
在树林中晨练不合理	251	长跑不一定适合所有人	254
夏季不要在直射阳光下锻炼	251	变速跑锻炼效果好	255



杠铃不能随意加重	255	为减肥过量吃葡萄柚不可取	263
仰卧起坐不是幅度越大越好	255	连续吃苹果餐减肥不可取	263
自行车车座不宜过高	255	减肥时也不可拒绝所有脂肪类食物	264
冬泳并非人人适宜	256	低脂不等于低热量	264
冬泳前喝酒保暖不科学	256	减肥餐并非热量越低效果越好	264
游泳时间要适宜	256	一日吃两餐并不能减肥	264
随意潜泳危害大	257	减肥也不能拒绝营养的摄入	265
锻炼后大量补水不科学	257	饮用咖啡减肥不可取	265
运动前后不宜多吃糖	258	饮水不会使身体发胖	265
锻炼后不宜立即洗澡	258	阿特金斯饮食法不利于健康	266
夏季运动后不宜洗冷水澡	258	以蔬菜代替主食减肥不合理	266
节假日补锻炼弊大于利	259	长期用甩脂机减肥有害健康	266
家务劳动不能代替锻炼	259	腹泻减肥有害无益	267
大病初愈不应急着锻炼	259	流质饮食减肥法不可滥用	267
气功练习不当会损害健康	260	减肥药不能盲目服用	267
晨起练气功不能排便无科学根据	260	高强度运动并不能有效减肥	267
练太极拳不宜配音乐	261	仰卧起坐并不能有效减掉腹部脂肪	268
不可只靠使用健身器材锻炼	261	体重下降不等于减肥成功	268
胖人并非因为吃得多	261	用电子刺激法减肥不可取	268
嗜吃零食易导致肥胖	262	快速减肥对身体不利	268
胖了才减肥不足取	262	按潮流减肥不可取	269
靠过分节食减肥不可取	262	过分束腰减肥危害多	269
为减肥只吃水果有损健康	263	办公室内多伸懒腰	269
巧克力不能作为减肥食品	263	锻炼平衡荡荡秋千	270
吃香蕉蘸蜂蜜减肥不健康	263		

第九章 性保健

生完孩子后也可以过性生活	271	饥饿时不宜过性生活	275
性生活应注意性反应周期	271	患病时不宜过性生活	276
禁欲有益健康的说法不科学	272	性交后不宜立即睡觉	276
绝经并不意味着性欲终止	272	手淫有害健康的说法不科学	276
子宫切除对女性性征没有影响	273	性交后不宜立即洗冷水浴或饮用冷饮	276
性交时间并非越长越好	273	夫妻交流性体验有好处	277
一夜重复性交对身体有害	273	有性洁癖不利于性生活的进行	277
清晨不宜过性生活	274	久别重逢不可急于过性生活	277
增加性交次数不能提高受孕机会	274	冬季性生活不宜过频	278
不可用性生活调节心情	274	性生活不宜间隔时间长	278
洗澡后不宜立即性交	275	妊娠期过性生活应多加注意	278
环境不良时不宜过性生活	275	性交应注意卫生	278
饱食不宜过性生活	275	女性不可过早发生性关系	279

中年女性应注意性心理调整	279	长效与短效避孕药不可混服	282
人工流产后不宜过早过性生活	280	避孕不应依赖安全期	282
避孕不会影响性生活	280	体外排精有害健康	282
哺乳期应避免孕	280	采用尿道压迫法避孕不科学	283
女性更年期不可忽视避孕	281	不可长期使用子宫帽避孕	283
口服避孕药不可与常规治疗性药物同服	281	忍精不射避孕不可取	283
口服避孕药受潮或变质后不可再用	281	老年人也可以过性生活	283
服用避孕药要讲方法	281		

第十章 美容美发与健康

不可同时使用多个厂家的化妆品	285	蒸脸应讲究时间	294
使用化妆品不可过量	285	皮肤脱屑也是病	294
过期化妆品不宜使用	285	中性皮肤同样需要护理	295
不要迷信进口化妆品	286	油性眼霜不宜多用	295
不可用手直接挑用化妆品	286	涂抹眼霜不宜用力	295
化妆工具应注意保养和更换	286	面霜不能代替眼霜	295
经常用口红不可取	287	眼霜不能只涂在鱼尾纹处	296
痤疮患者不可随意用化妆品	287	抗皱霜并不能有效除皱	296
洗澡后不宜马上化妆	287	须控制面部按摩时间	296
夏天化浓妆不可取	288	磨砂膏不可随意用	296
不可经常浓妆艳抹	288	频繁去角质不足取	297
素面朝天对皮肤不好	288	用手挤粉刺不可取	297
粉质化妆品不能直接涂在脸上	289	溶解油脂不能去除粉刺	298
用纸巾卸唇膏不足取	289	敷面膜去除粉刺不科学	298
卸妆不能简单化	289	化妆品不能治痤疮	298
化妆水含适量酒精无妨	289	用避孕药治疗青春痘不足取	298
睡觉前应卸妆	290	青春痘也须治	299
不宜全家共用一种护肤品	290	长粉刺者应注意饮食调节	299
润肤品使用应区分性别	290	不只是油性肌肤才会毛孔粗大	299
夜晚不宜用白天的护肤品	291	秋冬季皮肤补水方式应加以区别	299
护肤品使用应区分季节	291	身体补水不等于肌肤补水	300
不宜使用纯甘油护肤	291	润肤霜并不能改善皮肤粗糙状况	300
睡前才用护肤品不科学	291	防晒用品并非 SPF 值越高越好	300
天然护肤品也不一定安全	292	四季皆须防晒	301
不可长期用功能性护肤品	292	阳光不足时也须防晒	301
果蔬敷面并不比其他方法效果好	292	防晒不能仅靠打伞	301
果酸护肤不可长期使用	293	整形手术应慎做	302
不宜使用自制护肤品	293	羊胎素应慎服	302
用鲜芦荟汁涂面不足取	293	激素类美容品不可滥用	302
常用面膜护肤有伤害	293	换肤美容不足取	302
黏性面膜不宜频繁使用	294	不应过分依赖“洗肠美容”	303
撕拉型面膜不宜多用	294	随便除痣不可取	303



扭伤后不宜马上贴膏药	326	打针不比吃药好	338
对骨折伤者须注意抢救方法	326	中西药合用见效快的说法不科学	339
扭伤后不可热敷	327	中药也有毒副作用	339
扭伤后不宜用酒精或酒搓	327	并非所有中药都应趁热喝	339
冻伤后不可用火烤、用热水烫	327	中药也能用于急救	339
慢性病患者不宜长期卧床休息	327	吃中药对胃不会有影响	340
腹部手术者术后不宜马上进食	328	不可长期服用复方甘草片	340
手术后不宜卧床不动	328	六神丸不宜久服	340
手术后强忍咳嗽有害健康	328	胖大海并非人人宜用	341
手术后不宜过多用止痛药	329	含朱砂、雄黄的中成药不宜长期服用 ..	341
手术后勤换药不可取	329	煎焦的药汤不宜服用	341
手术前后不可吸烟喝酒	329	过夜中药不宜服用	341
探视患者送水果有讲究	329	煎中药不宜用开水	342
探望患者送鲜花需注意	330	煎中药时间不宜过长	342
家庭病房的患者应定期到医院检查	330	吃苦药不可配甜食	342
家庭病房须注意隔离	330	夏季也可服汤药	342
家庭病房中患者用品应注意隔离	331	常喝板蓝根防病不可取	342
家庭病房应严格掌握隔离期限	331	头痛时使用止痛药不可取	343
家庭病房须注意消毒	331	镇痛药不宜经常服用	343
家庭储备药品不宜过多	331	速效感冒胶囊不宜常用	344
用药应因人而异	332	感冒药不宜混用	344
忘记服药后再补上不科学	332	感冒患者不可滥用中成药	344
酒后服药损健康	332	用抗生素治感冒不可取	344
不宜用果汁饮料送服药	333	咳嗽时不可滥用药	345
不宜用茶水送服药	333	川贝并不适合治疗所有咳嗽	345
不宜用啤酒送服药	333	硝酸甘油片不宜站立服用	345
不宜用牛奶送服药	333	发热初不宜用退热药	346
不宜用酸奶送服药	334	抗生素不能包治百病	346
吃药不喝水不可取	334	青霉素皮试呈阴性也可能导致过敏	346
切忌随意搭配用药	334	健康人也须补充维生素	347
药品并非价高疗效就好	335	维生素不宜大量服用	347
不可盲目迷信新药、进口药	335	维生素 C 不宜空腹服用	347
迷信补药不可取	335	服用维生素 C 后不可吃虾	347
迷信偏方不可取	335	补充维生素 C 容易患肾结石的说法 并无根据	348
服西药也须注意忌口	336	维生素 E 并非女性专用药	348
服药应讲究时间	336	饭前不宜服用维生素类药物	348
躺着服药不可取	336	肝炎患者常多用药不可取	348
吃完药立即睡觉不可取	336	高血压患者不能凭感觉服药	349
病症消除后不宜立即停药	337	癫痫患者须定时服药	349
口服胶囊药剂不宜剥壳服用	337	儿童常服驱虫药不可取	349
药片、胶囊不宜研碎服用	337	失眠就服安眠药不妥	349
某些药物不宜用热水送服	338	多含润喉片清喉消炎不可取	350
口服注射剂有很多不利	338		



肤轻松不宜长期大量使用	350	糖尿病患者不能服避孕药	354
鼻腔喷雾剂不宜长期使用	351	冠心病患者不宜服用消炎痛	354
外涂药酒须注意方法	351	性功能障碍者不宜服用安定药	354
伤口不宜勤换药	351	胃病患者不宜间断用药	355
伤口化脓不宜抹紫药水	351	糖尿病患者擅自停药不可取	355
碘酒和红药水不宜同时用	352	不可同时服用多种药	355
用酒精消毒并非越浓越好	352	酒后服用安眠药不可取	355
流产药不可随意服用	352	睡前不宜服用降压药	355
切忌服避孕药推迟经期	352	抗心律失常药不可滥用	355
丙种球蛋白不能多用	353	催欲药物不可滥服	356
哮喘患者应慎用气雾剂	353	家庭药箱须定期清理	356
肺气肿患者应忌服安眠药	353	家庭药箱的药不可取出就用	356
消化不良就吃酵母不可取	353	营养不良易患心绞痛	357
溃疡病患者不可多服小苏打	354	喝啤酒要防啤酒病	357

第一章 穿衣与健康

戴帽不宜过松或过紧

帽子的大小一定要同自己的头部大小相称,不能太松或太紧。帽子如果太紧,戴在头上会感到不舒服,有压迫感,还会影响头部的血液循环。反之,如果过松,戴在头上就起不到保暖的作用,还容易脱落。所以,在选择帽子时,应将头围的大小、头发所占的体积和帽子洗刷后的缩水变化等因素全部考虑在内。

温馨提示

青少年正处在发育时期,头颅渐渐长大,帽子应选稍微宽大点的;老年人选帽子应注重实用,以柔软舒适、轻便耐用为原则。

夏天帽子的颜色应当浅一些,并要轻便、通风;冬天帽子的颜色则宜深些,并要柔软、保暖。

冬季穿衣并非越厚越好

冬季天气寒冷,尤其是我国北方地区,一到冬季就变得天寒地冻。有些人为了保暖就穿得很厚,认为穿得越厚越好。其实,这种观点是片面的。

衣服的保暖程度与衣服的厚度并不成正比,而与衣服内空气层的厚度有关。当衣服穿得越来越厚时,空气层的厚度

就会逐渐增加,而保暖性也会随之增大。但是,当空气层的总厚度超过一定程度时,衣服内的空气对流将明显增强,导致保暖性不增反降。

另外,如果穿衣服过多、过厚,会使人体温升高、皮肤血管扩张,导致流向皮肤的血液增多,从而增加了散热量,反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。而且,有些冬天容易长冻疮的人由于穿衣过多限制了运动,导致末梢血液循环不够,反而更容易长冻疮。

温馨提示

初冬时节尽量不要因气候变凉而大量地添加衣物,而要慢慢添加,以便逐渐适应环境。这样,即使深冬时节少穿些衣服也不会感到冷了。

保持膝盖和脚的温暖,将会大大降低寒冷的感觉,这两处可以用护膝和羊毛袜来保暖。

增加穿衣层数,多件薄衣服比一件厚衣服所散失的热量要少得多。

冬天裹保鲜膜保暖是有害的

近年来,一些时尚女性发明了一种新的保暖办法:在腿上裹一层保鲜膜,以此来替代臃肿的棉毛裤。她们认为保鲜膜不仅能够起到保暖的作用,还能使



双腿显得更纤细，身材变得更苗条。而医学专家提醒我们，这种做法是错误的，荒唐的。

人的皮肤具有调节体温的作用，当环境温度低于体温时，皮肤就会通过辐射、传导和对流等方式散发热量，从而保持恒定的体温。如果用保鲜膜把双腿紧裹起来，会导致皮肤的散热功能丧失而蒸发功能增强，这样双腿总会感到汗津津的。到了室外，温度骤降，双腿就会感到一阵冰凉，根本起不到保暖作用。

此外，汗液中不仅含有水分，而且还含有盐、尿素、乳酸等成分。保鲜膜不透气，汗水也无法挥发，会使尿素等成分附着在皮肤上，对皮肤形成刺激，长期下去就会出现丘疹、红斑等，又痒又痛，严重损害皮肤健康。

温馨提示

如果出现红斑、丘疹等症状，应立即去掉保鲜膜，换上透气柔软的棉质衬裤，并注意个人卫生，经常洗澡。这样不适症状大多会自行消失，否则应到医院治疗。

女性在冬季最好选择透气性好、质地柔软的棉质衬裤或保暖裤，这样才能既保暖又健康。

穿裙子须分季节

有些女性不管气候的变化，一年四季都穿裙子，这会对健康造成很大的损害。

在寒冷的季节穿裙子，很容易引发感冒，如果经常感冒，会使自身免疫力下降，增加患其他疾病的风险。而且，穿裙子时双腿必然会暴露在外面，在冬天

寒冷潮湿的天气里，膝关节和踝关节很容易受到不同程度的风寒和潮湿的侵袭，从而出现肢体发凉、麻木和关节红肿、酸痛等症状，久而久之就会形成慢性风湿性关节炎。

此外，穿裙子时寒冷空气还会引起下肢血管收缩，造成表皮血流不畅，并最终导致寒冷性脂肪组织炎。此时，脂肪细胞会发生变性，尤其是大腿部位皮下脂肪组织经常会出现杏核大小的单个或多个紫红色硬块，并有痛痒的感觉，严重时还会造成皮肤溃烂等症状。女性下肢长期遭受寒冷空气侵袭后，还容易引发一些妇科疾病。

温馨提示

穿裙子要做到因时而变：夏季炎热，可穿短裙；春秋季节凉爽，要穿长裙，同时穿上长筒袜；冬季寒冷，最好不要穿裙子。

一旦发生寒冷性脂肪组织炎，轻者需注意保暖，并用热水袋或热毛巾勤敷患处，直至痊愈；重者要及时到医院就诊。

保暖内衣不宜贴身穿

保暖内衣既轻便又暖和，深受人们的欢迎。但有的人喜欢将保暖内衣贴身穿，以为这样穿会更暖和，其实这样做不利于皮肤健康。

现在市场上出售的保暖内衣大都是采用多复合夹层材料制成的，这种材料是在两层普通棉织物或化纤织物中间夹一层蓬松的化学纤维或超薄薄膜，它能进一步阻止人体皮肤与外界进行气体和热量的交换，从而起到像棉衣一样的御寒作用。但是，含化纤成分的衣物都有



一个很大的缺点，那就是很容易产生静电。这些静电会在人体周围产生大量的阳离子，使皮肤的水分减少、皮屑增多，从而容易使人产生瘙痒感。如果贴身穿保暖内衣，就会使皮肤瘙痒加剧，对于老年人而言更是如此。

此外，老年人如果长期穿着含有化学纤维或超薄薄膜的保暖内衣，就会对骨髓的造血功能产生抑制作用，导致机体免疫力下降，从而诱发各种感染性疾病。其中以对神经系统和内分泌系统的伤害最为严重，常会引发头痛、失眠、烦躁、心慌、多汗等症状，严重者甚至会猝发中风或心肌梗死。

温馨提示

穿保暖内衣时，应在里面套一件布质衬衣裤，避免保暖内衣直接与皮肤接触。

冬天须戴帽保暖

在寒冷的冬季，人们为了防寒往往会多穿些衣服，但很少有人会注意头部的保暖，天气再冷也不戴帽。这种做法是不科学的。

人的头部和整个身体的热平衡关系十分密切。在寒冷的环境中，一个人如果只是身上穿很多的衣服但不戴帽子，那么身体的热量就会迅速从头部散失，而且天气越冷，从头部散失的热量越多。医学研究发现：静止状态不戴帽子的人，在环境气温为 15°C 时，从头部散失的热量占人体总热量的30%， 4°C 时为60%，而 -15°C 时则高达75%以上。当热量散失过多时，人体就会出现不舒服的冷感，甚至出现剧烈的寒战。

此外，寒冷的天气会使血管收缩，不戴帽子将可能引起头痛、头晕等症状，而且很容易使脑血管患者病情发作。由此可见，头部保暖非常重要。

帽子应定期清洗

有些人的帽子戴很长时间都不洗，这是不正确的。

人的头皮上分布着丰富的皮脂腺，尤其是青壮年，皮脂分泌十分旺盛，再加上出汗时灰尘容易粘附，会使帽檐内或衬里变得油腻而脏兮兮的，并有一股臭味。在这种环境下，嗜脂性腐生真菌容易大量生长繁殖。这种带有致病菌的帽子戴在头上，会因与头皮发生摩擦而引起毛囊炎。此外，汗液挥发后具有腐蚀性，会使帽子褪色。

温馨提示

帽子戴一段时间后，应先放在温热的肥皂水中用软刷洗刷一下，然后再用温水或热水漂洗干净。

可在帽子内垫一块薄棉布，以便于经常换洗。注意不能用不吸水、不透气的塑料布做衬里，以免伤害头部。

冬天随意脱帽易感冒

冬天戴帽子时，有的人一出汗就脱掉帽子，也有的人刚从室外进入温度较高的室内就马上将帽子摘下，这样做是不对的。

这是因为，在寒冷的冬季，身体的热量有相当大一部分都是从头部散失的。如果出汗后或进屋后立即脱帽，身体的热量会迅速从头部扩散，很容易引起伤风感冒。