

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

健康从生活细节开始



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 孟羽贤



家庭必备生活**细节**完全指南。

健康的饮食方式，科学的**保健**方法，
生活琐事各个击破。

健康专家权威推荐，帮您掌握生活
细节，告别琐碎烦恼。

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康从生活细节开始 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0445-3

I. ①健… II. ①孟… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 254796 号

书 名: 健康从生活细节开始

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 李毅男 杨 磊

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

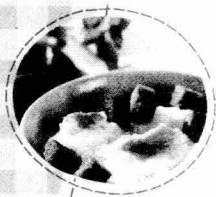
书 号: ISBN 978-7-5484-0445-3

定 价: 22.80

凡购本社图书发

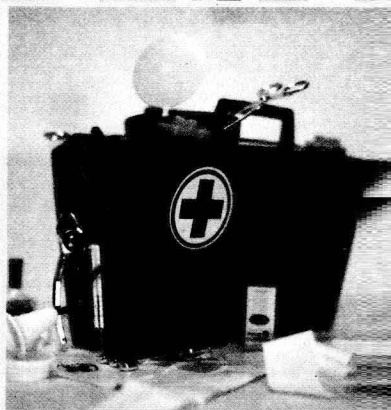
(0451) 87900278

本社法律顾问:



主编 孟羽贤

健康 从生活细节开始



哈尔滨出版社

前言

preface

细节决定健康,细节决定品位,细节决定了生活的质量。现代都市快节奏的生活常常让我们觉得琐事繁多,麻烦不断,压力重重,身心都感到疲惫,更无心去留意身边的重要细节。为了帮助读者朋友们注意到这些微小却重要的细节,我们特意编写了《健康从生活细节开始》、《生活妙招 1500 例》、《生活宜忌 1500 例》三本书。

欧阳修曾说:夫祸患常积于忽微。很多疾病都是因为对生活上的小细节不注意、不重视而引起的。《健康从生活细节开始》列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的细节,从衣食住行的方方面面提醒广大读者朋友们提高健康意识,改掉不良生活习惯,远离亚健康的生活状态。

还在为厨房食材的处理苦恼吗?还在为旅行前该准备些什么费神吗?还在为生活中的宜忌苦恼吗?那么请查阅《生活妙招 1500 例》和《生活宜忌 1500 例》。这两本书从饮食、居家、旅行、保健、美容、购物等各个方面介绍了生活中可能遇到的小麻烦和不可忽视的各种宜忌,帮助读者朋友们轻松应对这些琐事,帮助读者朋友们提高生活质量和生活品位。

掌握了处理这些小细节、小琐碎的方法,便能轻松面对生活。希望读者朋友们的生活变得更加精彩温馨,每天都能拥有一份美丽的心情。



PART 01

食物搭配细节



带来健康的饮食习惯

血型与食物的关系	16	鸡蛋、鸭蛋不宜生吃	32
高蛋白食物不宜过量摄入	17	忌汤水泡饭	33
合理膳食对抗疾病	17	过量喝冷饮易患消化不良	33
膳食均衡的重要性	20	碳酸饮料不宜经常饮用	34
平衡膳食的几类食物	21	咖啡与酒不宜同饮	34
如何进行科学的膳食搭配	22	贮存啤酒四不宜	35
常常被忽视的饮食小问题	27	不宜喝啤酒的几种情况	35
主食摄入过少不利于健康	27	不宜饮茶的几种情况	36
早餐不可不吃	28	喝温开水的好处	36
每天吃多少盐合适	28	蒸锅水不可饮用	36
喝牛奶不宜过多	29	食用猪瘦肉要适量	37
午饭时喝酸奶好处多	29	水果可以调节饮食	37
不宜食用隔夜的食物	30	水果腐烂部分不宜吃	38
晚餐要适量	30	葡萄应带皮吃	38
脑力劳动者应注意晚餐	31	女性喝葡萄酒益处大	39
喝豆浆学问多多	31	猕猴桃的食疗功效	39
		苹果熟吃好处多多	40
		冰箱内不宜存放哪些食物	40
		常吃野菜可抗癌	40
		十月萝卜小人参	41

目录

健康从生活细节开始

红白萝卜不宜同食	42	夏季饮食三忌	52
芹菜叶、莴苣叶养分高	42	盛夏亦可进补	53
猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同吃	42	秋季饮食三忌	53
食用蛇肉有害健康	43	秋季饮食注重“滋阴润燥”	54
食用胡萝卜可保护眼睛	43	冬季饮食三忌	54
番茄的食疗功效	43	进餐时要保持愉快的心情	55
杏仁的保健功效	44	哪些食物不宜空腹食用	56
不宜吃花生的人群	44	喝袋装牛奶也要加热	57
大枣——滋补强身佳品	45	养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯	57
不要倒掉煮过饺子、元宵、面条的汤	45	不应忌食鸡蛋黄	58
红糖不宜长期贮存	46	坚决不吃死胎蛋	58
蜂蜜的妙用	46	喝咖啡小贴士	59
食用粉丝不宜过量	46	酒精中毒的处理方式	60
细嚼慢咽好处多多	47	豆制品可解酒	61
烧烤还是少吃为妙	48	开水要煮沸 3 分钟	61
羊肉未涮熟时不宜食用	48	不吃肥肉的害处	61
学生族的营养需求	49	果蔬的颜色不同,保健功效也不同	62
外食族的营养需求	50	吃冷藏西瓜要适量	63
春季饮食三忌	51	吃生日蛋糕不宜点蜡烛	63
春季宜多喝花茶	52	人参不宜与铁放在一起	63

糕点不可以长时间存放	63
------------------	----



保持健康的烹调方式

茶水煮饭好吃又防病	64
宜用热水煮饭	65
煮粥不宜加碱	65
不宜用水浸泡猪肉	67
胡萝卜煮食益处大	67
微波炉解冻后的肉类不宜再冷冻	68
烧肉应在肉熟时放盐	68
煮骨头的注意事项	68
不宜立即烹食刚刚宰杀的禽、畜肉 ...	68
发木耳不宜用热水	69
如何减少蔬菜的污染	69
土豆的科学吃法	70
发芽的土豆不能吃	70
切菜不宜过碎	70
用淡盐水洗菜可防营养流失	71
葱不宜长时间烹调	71
葱、姜、蒜炆锅宜注意	72
饺子馅不宜放生油	72

炒菜油多、火热未必好	72
先烹料酒后烹醋	73
铝锅烧菜不宜放醋	73
忌用铁锅煮绿豆汤	73
海带泡多长时间合适	73
海蟹宜蒸食	74



老年人需要注意的饮食细节

年纪的变化决定饮食习惯	74
合理营养可延缓衰老	75
饮食调理可防癌	76
药补还是食补	77
购买补品的原则	78
进补有禁忌	79
老年人忌食食物	81
常吃黑米抗衰老	83
使血管年轻的食物	84
延年益寿的食物	84
健脑的食物	88
壮阳的食物	90
老年人素食不利健康	93

目录

健康从生活细节开始

PART 02 生活保健细节



带来健康的生活习惯

有益于健康的生活习惯	96	为自己准备一张舒适的床	106
日光灯下看电视影响视力	97	选择适合自己的睡眠姿势	107
选择理想的居住环境	97	睡眠原则	108
家具摆放勿贪多	99	旅途中不宜睡得太多	109
居室色彩与健康	99	枕头不宜过高	109
负离子与健康	100	药枕有益身体健康	109
滥用消毒剂危害大	101	如何摆脱失眠的困扰	110
居住在工业城市不宜清晨开窗	102	平躺有益健康	111
有电脑的卧室宜养的植物	102	常抓背保健康	111
影响人体健康的植物	103	捶背可强身	111
清晨喝杯水健康又益寿	103	握拳可以提神	112
别把冰箱当成“保鲜箱”	103	洗好一双脚	112
饭后不宜立即刷牙	104	经常梳头益处多	112
小心电脑综合征	105	不要经常掏耳朵	113
不容忽视的“电脑病”	105	不要用牙齿开瓶盖	114
		擤鼻涕时不宜用力	114
		乘车时不宜阅读	115
		乘坐旅行车时不宜睡觉	116
		空腹时不宜开车	117
		不要在上厕所时看书报	117

看完报纸后应该洗手	117	“卫生纸”不卫生	128
在阳光下看书对眼睛有害	118	“卫生筷子”不卫生	129
日光浴的保健作用	118	不要“迷信”保鲜膜	130
洗热水澡的正确方式	119	在外住宿不宜盆浴	130
洗桑拿浴的注意事项	120	小心电脑键盘藏“病毒”	130
夏天出汗后不宜马上擦掉	120		
夏季不宜在室内洒水降温	121	 老年人应该注意的保健细节	
为什么不可以拔胡须	121	劳逸结合益健康	131
坐时跷二郎腿不利于健康	122	睡眠的重要性	131
要改掉舔嘴唇的坏习惯	122	吸烟的危害	132
走路优于骑车	123	居室安排的重要性	134
		老年人不宜过度照射日光	135
 保持健康的卫生习惯		高抬脚有利健康	136
入住新居急不得	124	活动手指可健脑	136
入住二手房须消毒	125		
室内不宜铺地毯	125		
水龙头里的隔夜水不宜使用	126		
厨房卫生要清洁	126		
饮水机要常消毒	128		
空调需要经常清洗	128		



目录

健康从生活细节开始

PART 03

运动强身细节



带来健康的运动习惯

不适合运动的时间	138
锻炼前多久进食最合理	138
不要空腹进行晨练	139
运动前宜喝杯咖啡	139
运动后的沐浴时间	140
夏季最佳的运动方式——游泳	140
长时间坐着不动有什么害处	142
运动不当可引发妇科病	143
运动中如何补水	144
跑步时不要听音乐	145
运动后不宜吸烟	145
不要在冬季有雾时锻炼	145
感冒时不宜锻炼	145



保持健康的运动方式

了解自己的健身标准	146
如何恰当安排运动量	147
小量运动益于身心健康	147
爬楼梯有益健康	148
当心健身房的污染	149
练习瑜伽的几点误区	150
针对不同部位的瑜伽	151
瑜伽练习的注意事项	153
选择适合自己的健身器材	154
家务劳动不可取代体育锻炼	155
常做伸展运动可增加柔韧度	156
绑沙袋可练习腿力	156
侧身跑利于瘦身	157
慢跑锻炼大脑	157
脚心蹬车益处多	157
赤足走路有益健康	157
用脚后跟走路锻炼效果好	158
可使腹部平坦的三种运动	158

简单的减脂运动	159
面对电脑应勤运动	162



老年人应该注意的运动细节

养成运动的好习惯	163
运动可增加身体含氧量	163
瑜伽可以调整体质	164
锻炼是老年人健康的关键	164
冠心病人不适宜冬季晨练	167
跑步使人年轻	168
爬山能全面提高身体机能	169
老人爬山需谨慎	170
常练太极拳有益健康	170
如何练好太极拳	171
传统健身方式——健身球	172
倒走可长寿	173

PART 04 疾病用药细节



带来健康的用药常识

什么是处方药	176
什么是非处方药	176
购买药物时应注意的问题	177
药品保存应注意的问题	177
正确判断药物的不良反应	178
中药的煎煮方法	179
不正确的中药处置方法	179
药锅应该及时擦洗干净	180
哪些西药不可和中药同时吃	180
患性病者不宜自行买药治疗	181
服用胶囊类药物不宜剥去外壳	181



保持健康的用药方式

口服药物应注意忌口	182
常用药使用宜忌	182

目录

健康从生活细节开始

不能在服药时饮酒的原因	187
切忌服用多种药品	188
常见无效用药现象	188
夏季服用止泻药的 5 种错误观念 ...	189
吃药打针应谨慎	190
不宜在中药汤里加糖服用	191
煎焦的中药不宜服用	191
蜂王浆不适用于所有人	192
不宜用茶水服用的药物	193
不宜用热水送服的药物	194
不宜用牛奶服药	194
用香蕉帮助服药	195
产后缺奶服用哪些药好	195
不宜过勤地给伤口换药	195
不宜与避孕药同服的药物	196
哪些药物会上瘾	196
站着服药易吸收	197
眼药水宜躺着滴	197
油、盐、酱、醋对药物的影响	197
化脓伤口不能涂紫药水	198

咳嗽病人睡前应慎服止咳药	199
不宜滥用减肥药	199
怎样帮助孩子乖乖吃药	199
给孩子喂药切忌捏鼻子	200
适合补锌的儿童	201



老年人应该注意的用药细节

用药的注意事项	202
用药常识	204
谨防药物依赖	206
慎用药物	207
不宜直接用药瓶喝药	210
如何补充维生素	211
常用药物指南	213
老年人应该如何服用滋补药	214
怎样煎服滋补药	217
老年人利尿药的使用	218
服药不适当会导致失眠	219

PART 05

心理调适细节



告别不良心理利健康

积极情绪对健康的影响	222
消极情绪对健康的不良作用	224
不宜让自己的心理超负荷	226
心理平衡操	227
克服“心累”感	229
如何消除精神疲劳	229
如何摆脱低落情绪	230
说谎会影响健康吗	231
克服忌妒心理	231
学会让自己快乐	233
压力要适度	234
远离忧郁	234
过于敏感对健康不利	235



自我心理调适保健康

如何调控情绪	236
正确地认识自己	239
正确地认识他人	239
培养愉快情绪的方法	240
情绪与健康的关系	241
表情与健康的关系	242
音乐与健康的关系	242
通过音乐调节身心	242
制怒与泄怒	244
哪些非人为因素会影响人的情绪 ...	245
预防和调整自卑心理	246
如何面对挫折	247
如何利用体育疗法调整身心	247
按摩疗法的心理治疗效果	248
快乐心情巧保持	248
调节心情的旅游保健学	249
笑出健康	251
怎样采用幽默疗法	252

目录

健康从生活细节开始

写日记可以消除抑郁症	252
偶尔做白日梦	253
“难得糊涂”益健康	253



老年人应该注意的心理细节

夫妻恩爱有益于长寿	254
少年夫妻老来伴	254
孤寂影响老年人的健康	255
如何调节孤寂	256
老年人可通过下棋调节心理	257
帮助老年人调节心理的活动——垂钓	258
丧偶老年人的心理调适	259
寻找情感第二春	261
抛开病态怀旧心理	262
正确对待孙辈	262
长幼互相尊敬	263

PART 06

时尚扮靓细节



带来健康的护肤细节

测试自己的皮肤类型的方法	266
四季皮肤护理须知	267
不可忽视夜间对皮肤的护理	268
巧用食材美容	268
用倒模面膜护肤	269
对皮肤进行防晒保护	271
皮肤过度去油不好	272
内排毒外补水	272
具有美容作用的中草药	273
洗澡后不要急于化妆	275
消除脸部赘肉的按摩法	276
顺着肌肉方向按摩	277
洗脸水温度不宜过高	277
洗脸时不宜只洗面孔	278
去角质产品不应经常使用	278

化妆品如何选购	278	纤长美腿吃出来	289
美白化妆品不宜多用	279	不宜将香水直接喷洒在皮肤上	290
化妆包应勤清理	280	香水不宜四季使用	290
电脑工作者要使用隔离霜	280	如何选择丝巾	290
用完电脑要护肤	280	鞋跟过高有损健康	291

带来美丽的装扮细节

使用口红的正确方式	281	护肤与精神状态有什么关系	292
应彻底清洁头发	282	各年龄段的皮肤保养	292
先护发再洗发	282	用按摩法消除眼袋	294
洗发水可交替使用	282	中老年美容新原则	295
不宜晚上洗头	283	中老年美容新方法	297
如何护理头发	283	中老年女性化妆法	297
不宜用尼龙梳子梳头	284		
不可过度用力梳头	285		
眉毛与心理反应关系密切	285		
眉毛如何修饰	285		
切忌随便拔眉毛	286		
想要丰胸怎么吃	286		
杨柳细腰吃出来	288		

老年人应该注意的美丽细节

护肤与精神状态有什么关系	292
各年龄段的皮肤保养	292
用按摩法消除眼袋	294
中老年美容新原则	295
中老年美容新方法	297
中老年女性化妆法	297

PART 07 两性健康细节

夫妻双方健康细节

经期腰酸不要捶打	300
----------------	-----

目录

健康从生活细节开始

女性应小心骑车	300
男性应重视尿道异常分泌物	301
男性要常“用水”	301
乳房疾病同样危害男性健康	302
留胡须危害健康	303
纵欲危害前列腺	303
慎食保健药	304
早泄一定是疾病吗	304



两性和谐健康细节

改善女性性冷淡的方法	305
应慎用避孕药的人群	305
哪个年龄段的女性生子身体好	306
哪个年龄段的男性生子智商高	306
要注意健康避孕	306
房事过多导致缺锌	307
情绪不佳忌房事	307
缺乏维生素 B ₂ 影响房事质量	307
房事前后应忌冷	308
患了性病应做好家庭消毒工作	308

不宜性放纵	309
性爱不只是性交	309
性需求如何表达	310
性生活要规定日期吗	310
酒后忌行房事	311
禁止在性交中途戴避孕套	311



老年人应该注意的两性细节

更年期症候群的防治	312
女性 35 岁后必作的检查	315
更年期应注重心理调整	317

健康从生活细节开始⁰¹
Part

食物搭配细节

