

不生病的生活习惯

全集

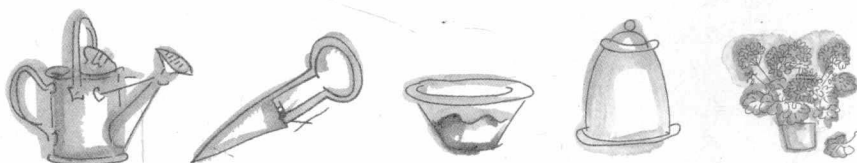
拥有健康身体的生活准则

第11章



不生虫的蔬菜食谱

100种蔬菜的烹饪方法



不生病的生活习惯

全集

拥有健康身体的生活准则

赵广娜 廉 勇 编著

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的生活习惯全集/赵广娜, 廉勇编著. — 汕头:
汕头大学出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-81120-304-2

I. 不… II. ①赵…②廉… III. 生活-卫生习惯-基本
知识 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第049094号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

不生病的生活习惯全集

编 著: 赵广娜 廉 勇

责任编辑: 胡开祥 孟繁强

封面设计: 王 勇 思想工社

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

版 次: 2008年7月第1版

印 次: 2008年7月第1次印刷

定 价: 38.00元

ISBN 978-7-81120-304-2

责任技编: 姚健燕 魏晓舸

排版制作: 黄志安 穗田传媒

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 19.5

字 数: 385千字

发行 / 广州发行中心

通讯地址 / 广州市越秀区水荫路56号大院3栋9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848

传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

好习惯让你远离疾病

疾病与生命总是相互缠绕，很少有人可以平稳地度过一生而不受到疾病的侵扰。就像有人曾经说的：“疾病是人一生必经的河，而医生与药品都不是可以安全渡河的舟。”诚若如此，我们在抵御疾病的路上应该何去何从？答案其实很简单，从日常生活的点滴做起，培养健康的生活习惯，疾病自然对你望而却步。如果把对健康的保持看做一种投资，这无疑是投资最低、获益最大的方法。

英国大哲人培根曾言：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。”而能否远离疾病、保持健康，则取决于一个人的生活习惯。研究发现，我们每天高达90%的行为都是出于习惯。世界卫生组织屡屡告诫世人：20年后什么最可怕？艾滋病？核武器？癌病？瘟疫？错，是不健康的生活习惯和方式最可怕！目前，居于榜首的非传染性疾病都来源于不健康的生活习惯和方式。难怪健康专家洪昭光教授感慨：“许多人并非死于疾病，而是死于无知和习惯！”

更令人触目惊心的是来自《人民日报》的一则报道，报道中称：中国癌症年新发病例为200万，因癌症导致死亡的人数就有140万。我国居民中每死亡5人，即有1人死于癌症。癌症已成为中国城市的第一大杀手，农村的第二大死因，是严重危害人民健康的常见病、多发病。癌症的致病原因与生活习惯联系密切，其中约有75%的头颈部癌是由饮酒和吸烟造成的；喜食偏硬、过热和过烫、刺激性食物及酸菜，可诱发食管癌；胃癌与喜欢吃熏制品、常吃含有硝酸盐或亚硝酸盐的香肠、火腿、泡菜、干咸鱼等有关；食用霉变玉米、花生、大米等食物和饮用不卫生的水易患肝癌；有暴饮暴食习惯、喜好甜食和油腻食品者是胰腺癌的高发人群；蔬菜和水果的摄入不足与结肠癌、胃癌、肝癌、乳腺癌及食管癌有关。但如果养成良好的饮食习惯，不饮酒，不吸烟；限制高脂食物，多食植物油并节制用量；少吃盐，成人每天食盐量少于6克，限制食用腌制食物及注意烹饪、使用调料用盐、使用烹饪调味品等；尽量少吃烧烤、油炸、腌制、熏制、发霉变质的含有致癌物的食品，并辅以科学的体育锻炼就能够有效地预防癌症。由此可见，生活方式对于疾病的预防是何等重要。

洪昭光教授也认为，如果我们坚持文明健康的生活习惯和方式，就可以少得病。合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡，这四句话十六个字，能使一个人患高血压的几率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上！这些生活方式并不需要有什么投资，效果却是非常明显的。



今天的习惯决定10年后的健康状况——养成正确的生活习惯，使人的机体全面恢复本能，是我们克服慢性疾病、增强体质的重要途径。

很多名人就是通过保持良好的生活习惯而健康长寿的，让我们一起来回顾一下：

由于坚持养生“顺其自然”，重视食养，常进行步行、按摩、气功等锻炼，唐代“药王”孙思邈寿高101岁；

遵循着“吐纳肺腑，活动筋骨，十常四勿，适时进补”的习惯，清乾隆皇帝经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆四朝，寿高89岁，是中国封建皇帝中的长寿之最；

一代伟人毛泽东享年83岁，他的许多习惯和爱好都是极好的养生之法，如坚持游泳，喜欢吃红烧肉、吃茶叶，一生爱好书法；

合理膳食，坚持锻炼，乐观豁达，勤于动脑，重视家庭之乐，是当代巨人邓小平寿高93岁的秘诀。他在75岁高龄时，健步登上了黄山，80多岁时，还能在大海中畅游一个多小时；

.....

相反的，东晋大诗人陶渊明虽才华横溢，却因一生嗜酒而影响了后代，五个儿子智力低下，没有一个聪明成才；

2005年4月10日，由于劳累过度，著名画家陈逸飞因胃出血而辞世，享年59岁；

2007年6月23日晚，由于工作忙碌而失约当月体检，中国曲艺家协会副主席、著名相声演员侯跃文突发心脏病，在北京逝世，享年59岁；

.....

从以上几个实例，我们不难得出结论：生活习惯，怎么重视都不为过。这与性别无关、与名利无关、与成功与否无关，只要你想远离疾病，享受健康人生的馈赠，好的生活方式就应该成为你的必要选择。而且，这不用找医生，不用花太多的钱，只需要一颗平常细致的心，生活的回报就将使你惊喜连连。

为了让每一位现代人都拥有健康、科学的生活方式，从疾病的阴影中逃离，在众多专家的参与下，我们精心编写了此书。本书从日常饮食、服饰、睡眠、居家、工作、运动、美容、心理健康、出游、性生活、生育、防病、养生等诸多方面，阐释了有效预防疾病的诸多习惯。

本书集科学性、系统性、实用性、趣味性于一体，从多角度着手，力图通过生理学、心理学、卫生医学等理论铺垫，为读者确立健康生活习惯的坐标，通过习惯校正走向通往健康之路。它贴近生活，丰富多彩，可读性强。

衷心祈愿本书能成为您的良师益友，伴您迎接健康幸福的生活！



好习惯成就一生的健康

好习惯，抵御疾病的坚盾

人生一世，最值得珍惜的东西是什么？事业，金钱，爱情，名誉……答案众说纷纭。一位哲人则用“10000000000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”却常常被忽略。而“1”一旦失去，所有浮华喧嚣都将归于沉寂。

这个比喻让那些只顾工作、忙于追逐财富而忽视自身存在的现代人感到震惊！人们往往为了工作而投入大量的精力和时间，甚至无暇休闲、运动和注意自己的健康，再加上常有的患得患失之心，精神上的压力很大。这样的情况，正是培养疾病的温床。如果把疾病比做一支利矛，那好的生活习惯就是抵御疾病的坚盾，使疾病在它面前遁形，保持身体的健康状态。

衡量健康的十大标准

世界卫生组织(WHO)曾提出衡量健康的十大标准：

有充沛精力，能从容不迫地担负日常繁忙的工作。

处世乐观，态度积极，乐于承担责任。

善于休息，睡眠良好。

应变能力强，能适应环境的各种变化。

能抵抗一般的感冒和传染病。

体重适中，身材匀称，站立时头、肩、臀位置协调。

眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎。

牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。



头发有光泽，无头屑。

肌肉丰满，皮肤有弹性。

人的理想寿命

生物学家认为，哺乳动物的寿命是生长期的5~7倍，人类的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算的。因此人的寿命应是125岁到175岁，平均年龄150岁，最低也应该是100岁。

0~60岁为生命的第一个春天，播种、耕耘、劳作。

61~120岁是生命的第二个春天，金色收获，温馨从容。

人类寿命的变化

有专家分析指出，19世纪初发达国家的人均寿命为35~40岁。而中华民族在各个历史时期的平均寿命则是：夏代，18岁；秦汉，20岁；东汉，22岁；唐朝，27岁；宋代，30岁；清代，33岁；民国时期，35岁；新中国1957年，57岁；1981年，68岁。中国人口寿命一直呈上升趋势。今天，上海、广州等大城市的人均寿命已与世界发达国家相同，为76岁左右。

过去：人活70古来稀。

现在：活到80不算老，70还是正当年。

按照世界卫生组织的定义：65岁以前——中年人；65~74岁——青年老人；75~90岁——老年人；90~120岁——高龄老人。

好习惯就是在储蓄健康

改变不健康、不科学的生活习惯，建立一个科学的生活习惯是我们远离疾病的必经之路，也是使身体真正健康长寿的根本保证。

对照以下健康专家给出的好习惯，看看你做到了几项：

1. 吃一顿营养的早餐

早餐是激活一天脑力的燃料，不能不吃。许多研究都指出，吃一顿优质的



早餐可以让人在早晨思考敏锐,反应灵活,并提高学习和工作效率。研究也发现,有吃早餐习惯的人比较不容易发胖,记忆力也比较好。

2. 不抽烟

抽一根烟会产生超过 4000 种化学物质,其中 40 余种能致癌,吸烟者死于肺癌的人数是不吸烟者的 16 倍。戒除吸烟的习惯,不仅对自己的健康有利,也是对家人爱的表现,因为二手烟比一手烟还毒,已被 WHO 列为头号致癌物质,而孩子往往是二手烟最大的受害者,超过四分之一的婴儿猝死是因为父母吸烟,使婴儿吸入二手烟引起的。二手烟也会增加儿童气喘的次数,加重病情。

3. 用餐时关掉电视

研究发现,儿童在吃饭的时候看电视,通常容易导致肥胖,且会使收看电视的时间延长 70 分钟。

4. 每日 5 蔬果

1991 年,美国国家癌症研究院和健康促进基金会共同推动了这项全民营养运动。根据调查,多吃蔬菜水果的人,可以降低患癌症与心脏病的风险。

5. 剔牙

用牙线剔牙,不仅可以降低蛀牙的几率,还可以保护你的心脏。根据美国牙周病学会指出,罹患牙周病的人比一般人容易罹患冠状动脉疾病。

6. 每天睡个好觉

好的睡眠品质比睡眠时间的长短更重要。

7. 把大自然带进屋内

专家指出,与大自然结合的感觉可以减轻压力,在家中或办公室中种植盆栽,或养一缸鱼都是不错的建议。

8. 要工作也要娱乐

只知埋头工作,容易缺失热情,不妨放轻松一点。准备一本剪贴簿,收集漫画、笑话等幽默的材料,每天不时拿出来翻翻,让自己开怀大笑几声。也可以在工作以外培养一些兴趣,缺乏娱乐是很难为自己打气的。

9. 每日运动半小时

许多研究都指出,每天运动 30 分钟就可以得到运动的好处,包括:预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、忧郁症等。甚至有研究指出,运动可以让人感到快乐,增强自信心。

10. 再忙也要和家人聊聊天

美国前总统克林顿的“御医”、心脏病权威欧宁胥，历经数十年研究发现，拥有亲密关系可以预防与减缓心脏病，甚至可以提供生命坚强的抵抗力。而白宫总统保健医生则建议布什，每天夫妻相处 12 个小时以上，要共进午餐或者晚餐，要休假或者度假，全家出去玩，尽量夫妻手拉手。这样，感情好、误解少，家庭就幸福，身体就健康。

不良生活习惯面面观

有专家对我国已公布的前三位死因（心血管疾病、脑血管疾病、恶性肿瘤）分析发现，目前有 2/3 患者的患病原因与不良生活方式有关。

专家表示，当前 8 种因生活方式不良导致的疾病正处于急剧上升之中。它们是：高血压病、冠心病、中风（脑溢血）、高脂血症、糖尿病、脂肪肝、肥胖及乳腺疾病。有关统计数据表明，我国当前高血压病患者已达 1 亿人以上，乙肝病毒携带者也达 1 亿人以上，而糖尿病患者数量已达约 3000 万人。

除乳腺疾病外，其余 7 种生活方式疾病均与不良的饮食习惯密切相关。而少吃动物脂肪、动物内脏、低盐摄入、控制饮食避免肥胖及加强锻炼则是防范 8 种疾病的关键所在。

最近，世界卫生组织精神卫生高级顾问提出 18 种不健康的生活方式，我们可以看看自己究竟占了几条。

1. 吸烟，尤其是每天吸 20 支以上者，患慢性病的危险迅速增加。
2. 饮食习惯不卫生，吸收过多的热量、饱和脂肪酸、胆固醇，导致肥胖、高血脂等症。
3. 过量饮酒。
4. 缺乏运动，导致心肺耐力下降、肌肉强度减弱和肌肉平均脂肪量增加。
5. 超负荷运转，工作过度劳累，长期开夜车而又缺乏休息。
6. 慢性烦恼情绪，焦虑、忧郁，神经紧张，人际关系不和，造成慢性疲劳，精力衰竭。
7. 司机饮酒造成交通事故。
8. 食物与饮水不洁，造成疾病感染。

9. 对某些药物有依赖或药物成瘾。
10. 对有毒废物不处理。
11. 失眠或睡眠少于 7 个小时。据统计, 大多数失眠者易出现心绞痛症状。
12. 医疗服务不方便, 医院离住地或工作地远。
13. 不遵医嘱服药, 例如高血压患者不按时服药。
14. 膳食结构不合理, 多盐、多糖或多吃加工类食品。
15. 家庭或婚姻生活不和谐。
16. 纵欲。
17. 社会行业适应不良, 例如易暴怒的冲动行为。
18. 迷信行为, 赌博行为。

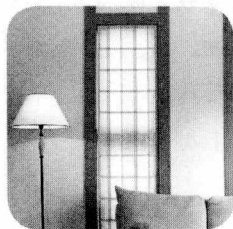
以上 18 项将促使人们尤其是中年人患上心脏病、脑血管病、高血压、胃病、肾病、糖尿病、肥胖等慢性病, 严重者甚至会导致精神障碍、自杀、凶杀等。生活中, 只要我们对上述行为和生活方式稍加改变, 就可以大为受益。



目录

CONTENTS

家居



第一章

饮食习惯——健康“食神”远离疾病 / 1

第二章

穿着习惯——自在“包装”自在美丽 / 25

第三章

睡眠习惯——优质美梦赶走病魔 / 37

第四章

家居习惯——绿色家庭消灭病菌 / 49

运动



第五章

生活习惯——小习惯 PK 大麻烦 / 63

第六章

工作习惯——快乐办公健康加分 / 83

第七章

运动习惯——合理锻炼远离疾病 / 99

美容



第八章

美容习惯——美丽健康缺一不可 / 117

第九章

排毒习惯——减轻负担身心清爽 / 135



第十章

心理习惯——乐观心态疾病抛开 / 145

第十一章

出游习惯——快乐旅行拒绝疾病 / 167



心理

第十二章

“性”福习惯——和谐真爱幸福生活 / 179

第十三章

生育习惯——科学培育健康宝宝 / 197



保健

第十四章

防病习惯——锻制健康“黄金护甲” / 233

第十五章

养生习惯——长寿目标快乐实现 / 261

附章

谨防职业“黑手” / 279



长寿



第一章

饮食习惯

——健康“食神”远离疾病

习惯小自测：给你的吃打分 / 2

走出亚健康迷雾 / 3

营养均衡，固身之本 / 4

一日三餐合理膳食 / 6

烹调习惯影响健康 / 7

用餐好习惯，保护你我他 / 10

适当节食，走上健康之路 / 12

巧吃零食，健康又解馋 / 13

惜“盐”应如金 / 15

远离生食陷阱 / 15

吃得清淡活得自在 / 17

向“垃圾食品”说“不” / 18

喝饮料须“对号入座” / 19

多饮生命甘泉，缓解身体“旱”情 / 21

健康饮茶为身体“消消火” / 23

第二章

穿着习惯

——自在“包装”自在美丽

习惯小自测：给你的穿着打分 / 26

给“时髦”穿着把把脉 / 27

四季穿衣因时而宜 / 28

服装颜色，调出多彩心情 / 30

穿衣习惯好，疾病少侵扰 / 31

“花哨”衣服要慎穿 / 33

足下鞋袜须精心 / 34

第三章

睡眠习惯

——优质美梦赶走病魔

习惯小自测：给你的睡眠打分 / 38

告别“夜猫子”生活 / 39

合理作息，不欠“睡债” / 40

午睡，为身体加加油 / 41

睡眠习惯，你注意过吗 / 42

床上，请给身体“松绑” / 43

科学睡姿自然舒适 / 45

安然入眠，停止慢性自杀 / 46

第四章

家居习惯

——绿色家庭消灭病菌

习惯小自测：给你的居住打分 / 50

多吹自然风，警惕“空调病” / 51

别把冰箱当成“保险箱” / 51

居家照明，光与空间和谐相处 / 52

饲养宠物，“距离产生美” / 53

卫生习惯要科学 / 54

室内污染不可轻视 / 56

床好，身体才好 / 57

居室养花，当心“花招”迷惑你 / 58

“卫生间”卫生吗 / 60



居家好习惯，让病菌无孔可入 / 60

第五章

生活习惯

——小习惯 PK 大麻烦

习惯小自测：给你的日常生活打分 / 64

生命在于呼吸 / 65

起床也应多讲究 / 66

洗手也有大学问 / 67

细说洗脸 / 68

“心灵之窗”的保养细则 / 70

牙齿须善待 / 72

保护耳朵应精心 / 73

别让手机为疾病导航 / 75

让电视为健康让路 / 76

有车族，当心“久坐成疾” / 77

娱乐放松须当心 / 79

把好习惯带到公共场所 / 80

第六章

工作习惯

——快乐办公健康加分

习惯小自测：给你的工作打分 / 84

上班路上好习惯，健康生活早开始 / 85

办公室也要“环保” / 86

健康工作八小时 / 87

办公族，告别静态生活 / 88

学会给大脑放假 / 90

松开“快节奏”的弦 / 91

停止过劳“透支生命” / 93

电脑族，好好爱自己 / 95

办公族，动起来 / 97

第七章

运动习惯

——合理锻炼远离疾病

习惯小自测：给你的运动打分 / 100

我运动，我选择 / 101

纠正你的运动误区 / 102

运动中的“天时”与“地利” / 103

日常散步有学问 / 104

跑步，将疾病甩在身后 / 105

科学游泳，塑造健美体形 / 107

尝试“反序运动” / 109

我为单车狂 / 110

多用“阳光杀毒剂” / 112

男人，运动让你更加自信 / 113

女人，运动让你如此美丽 / 115

第八章

美容习惯

——美丽健康缺一不可

习惯小自测：给你的美丽打分 / 118

化妆，莫让习惯诱导疾病 / 119

打造靓丽肌肤的好习惯 / 120

夏日美白防晒新攻略 / 122



眼睛健康的小秘密 / 123
脆弱秀发精心护理 / 125
时尚，别让疾病钻了空子 / 126
好习惯让你苗条又健康 / 128
保养胸部，挺起女人的骄傲 / 129
与“小腹婆”说 BYE-BYE / 130
小习惯打造迷人美臀 / 132
塑造纤美秀腿的好习惯 / 133

第九章

排毒习惯

——减轻负担身心清爽

习惯小自测：给你的排毒打分 / 136
排毒 = 身体大扫除 / 137
饮食习惯，排毒金法宝 / 138
健康排毒，每时每刻 / 139
调理肠胃，排毒的必修课 / 140
排毒，别冷落了肝肾 / 142

第十章

心理习惯

——乐观心态疾病抛开

习惯小自测：给你的心理打分 / 146
培养自信的健康情绪 / 147
停止自我折磨的强迫症 / 148
忘记怨恨，宽己宽人 / 150
从虚拟还原现实 / 151
购物成狂也是病 / 153

独语时代应结束 / 154
“心理感冒”早治疗 / 155
心平气和做自己 / 156
愤怒成性，疾病来扰 / 157
适度宣泄，百愁易解 / 159
心态平和，宠辱不惊 / 160
心理疲劳，缓解有方 / 161
高压工作巧纾解 / 162
用笑容点亮生活 / 163
当乐观成为一种习惯 / 164

第十一章

出游习惯

——快乐旅行拒绝疾病

习惯小自测：给你的出行打分 / 168
出游警惕“病从口入” / 169
良好睡眠为出行加足动力 / 170
预防出游常见病 / 171
蜜月出行，健康第一 / 173
自驾游，健康习惯为伴 / 174
长假出国游备忘录 / 175
充分准备，尽享飞行愉悦 / 176

第十二章

“性”福习惯

——和谐真爱幸福生活

习惯小自测：给你的性爱打分 / 180
“性早熟”与“性文盲”需改善 / 181



- 单身贵族的健康隐患 / 182
- 男性，别拿健康不当回事 / 183
- 女人，要对自己的身体负责 / 185
- 性惩罚，没有真正的赢家 / 187
- 性爱不要变成伤害 / 188
- 避孕勿盲目 / 190
- 走出性爱误区 / 192
- “性”福让你更幸福 / 194

第十三章

生育习惯

——科学培育健康宝宝

- 习惯小自测：给年轻爸妈打分 / 198
- 孕前考虑要周全 / 199
- 孕期营养要均衡 / 204
- 准妈妈，要记牢 / 207
- 孕妇安胎有妙招 / 211
- 赶走抑郁，做个快乐准妈妈 / 213
- 孕期≠性爱禁锢 / 214
- 怀胎十月，清楚把握 / 216
- 分娩准备要充分 / 224
- 怀孕末期的叮咛 / 226
- 别让你的习惯害了宝宝 / 227
- 新生儿注意事项 / 228
- 流产前后应慎重 / 229

第十四章

防病习惯

——锻制健康“黄金护甲”

- 习惯小自测：给你的防病常识打分 / 234
- 家庭用药谨遵医嘱 / 235
- 善待自己，从体检开始 / 236
- 好习惯对抗春季流行病 / 238
- 炎夏，你的习惯健康吗 / 239
- “多事之秋”，这样度过 / 241
- 冬季防病要先知 / 243
- 生活习惯决定血压指数 / 245
- 拒绝脂肪肝，要靠好习惯 / 246
- 前列腺问题不可小视 / 248
- 警惕糖尿病的“甜蜜杀手” / 250
- 好习惯让你远离心脑血管疾病 / 252
- 别把打呼噜不当回事 / 253
- 轻松应对“节后综合征” / 255
- 莫玩“危险游戏” / 256
- 每日抗癌进行时 / 258

第十五章

养生习惯

——长寿目标快乐实现

- 习惯小自测：给你的养生打分 / 262
- 人到中年要养生 / 263
- 养生，从“头”开始 / 265
- 揭开脑衰老的秘密 / 266

