



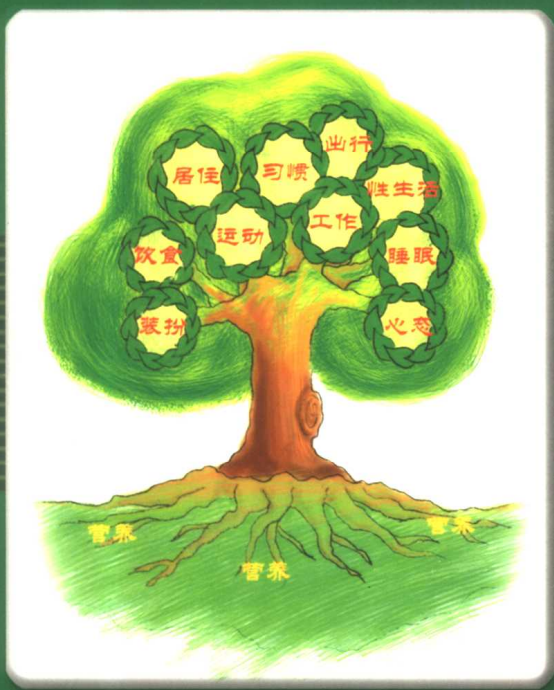
健康效率手册

国内知名健康专家 **刘富海** 教授 / 主编

健康树

生活方式与一生健康

Shenghuo Fangshi yu Yisheng Jiankang



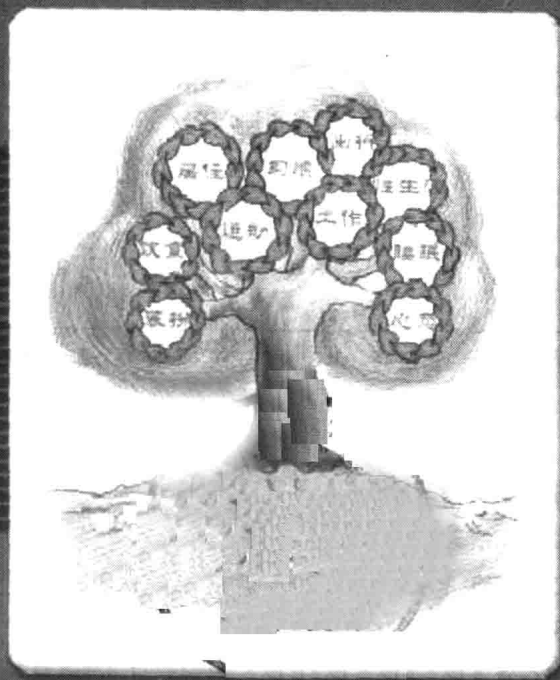
- 为您提供健康生活指南
- 为您一生的健康上保险

中国电影出版社

健康树

生活方式与一生健康

Shenghuo Fangshi yu Yisheng Jiankang



国内知名健康专家 **刘富海** 教授 / 主编

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康树 / 刘富海主编. —北京: 中国电影出版社, 2004.3
ISBN 7-106-02134-2

I. 健... II. 刘... III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 121751 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 杨群

版式设计: 北京烨子工作室·蒋偲昕

健康树

刘富海 主编

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京冶金大业印刷有限公司

版 次 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 850×1168 毫米 1 / 32

印张 / 12 字数 / 300 千字

书 号 ISBN 7-106-02134-2 / R·0006

定 价 24.00 元

序 言

生活方式决定一生幸福

近年来，随着生活水平的提高，因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。首都专家医疗体检队曾为一家企业进行体检，934名职工中有80%左右出现各类疾病，其中高血压、高血脂、糖尿病居多，发病年龄大大提前，很多人在30~40岁之间。国内外的社会调查都表明，在人类死亡原因中近50%的是不健康的生活方式。如偏食、抽烟、酗酒、吸毒、赌博、不良性行为、睡眠不足、居住空间狭小、生活节奏过快、生活无规律、缺乏体育锻炼等都是人类健康的“黑色杀手”。此外，人际关系淡化、精神空虚、金钱与利益的诱惑、婚姻家庭破裂导致的精神创伤等，也是对人身心无形的摧残。专家说，没有疫苗可以防治糖尿病、高血压、心脑血管疾病和癌症，健康的生活方式是最好的预防。

那么，哪些生活方式及行为与疾病的发生密切相关呢？

一、A型行为：指容易发生心脑血管病的行为习惯。其特征为易生气、好激动、追求完美。心理情绪紧张刺激增加，现代生活节奏加快，时空观念、竞争观念增强，心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病因素。

二、C型行为：指易患癌瘤的行为类型。其特征为性格克制、压抑，好生闷气，有孤独感或无助感。

三、致胖行为：指引起肥胖的行为习惯，如饮食原因和运

2004/12

动量不够。肥胖人易产生高血压、冠心病、脑血管病、高血脂等。

四、高盐行为：世界卫生组织规定，成人每日食盐量应在6克以下，超过此标准为高盐行为。高盐易导致高血压，引发脑溢血。

五、吸烟行为：吸烟与很多种疾病有关，如肺癌、心脑血管病等。

六、酗酒行为：脑、肝是人体代谢最旺盛的器官，受酒的危害也最大。慢性酒精中毒可导致心理、行为严重异常，还可产生脂肪肝、肝硬化、肝癌。

七、化妆行为：由于缺乏美容化妆的卫生知识，接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎、戴耳环引起的感染等发病率在女青年中明显增加。

八、穿着行为：现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等在男女青年中较常见。

九、宠物行为：养鸟、养猫、养狗等宠物导致动物传染的疾病增多，尤其是狂犬病已在许多地区呈散发性流行。

十、损脑行为：在脑力劳动者中间，由于久坐、用眼、用脑等，写字多，脑力疲劳，各种脑病，视力疲乏较常见。

十一、性乱行为：性乱交、同性恋、吸毒、导致性病如艾滋病、传染病的传播。

因此，树立健康、科学的生活方式，克服和消除不良的生活方式势在必行。

刘富海

2004年春写于北京

目 录

第一篇 方式与健康

第 1 章 饮食与健康

不良的饮食方式影响健康 / 2

1. 食 / 2

经常不进早餐坏处多 / 2

晚餐不当易引起的疾病 / 3

饭后六不宜 / 4

蛋白质食物吃多了不好 / 5

营养过剩不利于健康 / 5

滥食野生动物危害人体健康 / 6

熏制食品吃不得 / 7

长期高脂饮食易导致听力减退 / 7

当心“吃出来的近视” / 8

鲜肉反复冷冻有害无益 / 8

运动后不宜吃鸡、鱼、蛋 / 9

这些食物不可生食 / 9

快餐如“定时炸弹”威胁儿童健康 / 10

冬季饮食宜热不宜烫 / 10

橘子好吃不宜贪多 / 11

不宜吃冷藏过久的西瓜 / 11

常吃维生素制剂有害健康 / 12

不宜空腹吃的食品 / 12

食用蔬菜也有禁忌 / 13

2. 饮 / 13

空腹喝牛奶不利于消化 / 13

牛奶放入保温瓶易中毒 / 14

牛奶冲鸡蛋不卫生 / 14

中午饮酒加深司机疲劳 / 14

开水不要反复烧开 / 15

夏季喝茶饮料谨防“绿瓶子”陷阱 / 15



不要一桶纯净水喝上几周 / 16
运动时饮水过多会损害健康 / 16
女性多喝咖啡不利身体健康 / 17
好的饮食方式有利于健康 / 19

1. 食 / 19

每天不忘吃早饭 / 19
睡前喝牛奶益处多 / 20
吃点心要少而精 / 21
从水果中获取健康 / 21
多食甘蔗益于补血 / 23
坚果保健得天独厚 / 23
有助女人度夏的水果 / 24
多吃蔬菜也可补钙 / 24
空腹吃蔬菜可防胃癌 / 25
常食洋葱可防病 / 25
番茄可提高人体免疫力 / 26
这样吃鸡蛋有益健康 / 27
肉类合理的烹制方法 / 27
吃粗粮有益健康 / 28
大豆食品有利于健康 / 29
常食鲜玉米益寿又健身 / 29
保健食品——菌类 / 30
常食海带益健康 / 30
剩饭菜要彻底加热 / 31
正确使用味精 / 31
提倡少吃一口 / 32

巧用饮食清除体内垃圾 / 32
“看天吃饭”益健康 / 33
防癌的饮食原则 / 34
十八种食品带给你健康生活 / 35
膳食结构要科学 / 37

2. 饮 / 38

饭前、饭后少饮水 / 38
喝冷饮要选择时间 / 39
红茶加奶更益健康 / 39
常喝适量红葡萄酒 / 40
饮用咖啡的要点 / 40
时常喝点醋 / 41
这样喝饮料最健康 / 41
饮食识区 / 43
饮食习惯新误区 / 43
都市饮食六大误区 / 44
克服饮食方面的八种错误观念 / 44

第 2 章 睡眠与健康

不良的睡眠方式影响健康 / 48
睡眠不足寿命短 / 48
昼夜颠倒是患病的一个根源 / 49



长期熬夜免疫力下降 / 50
睡觉时不宜开灯 / 51
贪睡赖床损害身心健康 / 51
中年男子的啤酒肚与睡眠有关 / 52
睡眠七不可 / 53

好的睡眠方式促进健康 / 54

早睡早起对身体有益 / 54
科学午睡益健康 / 55
正确的午睡姿势有益健康 / 55
架高腿睡觉，保健又舒服 / 56
科学的睡眠姿势有利于健康 / 56
找到最佳的睡眠环境 / 58

睡前刷牙有益健康 / 58

睡前洗脚好处多 / 58

睡前饮食要科学 / 58

睡前情绪应平稳 / 59

睡前散步有益健康 / 60

巧选食物助睡眠 / 60

睡眠的质量标准

及失眠防治 / 61

睡眠的质量标准是什么 / 61

失眠自查手册 / 61

睡眠暖身操 / 62

教你十招对付失眠的方法 / 63

几种有利于安眠的方法 / 64

第3章 运动与健康

不良的运动方式影响健康 / 66

空腹晨练对身体有害 / 66

感冒时急于运动不可取 / 67

久坐不动易患癌 / 67

跑走不当也会产生运动性损伤 / 67

留神运动不当引发五种妇科病 / 68

不合理的健美运动 / 69

好的运动方式有益健康 / 71

餐前运动能减肥 / 71

清晨床上健身法 / 71

傍晚锻炼有益健康 / 72

倒行运动有益健康 / 72

常洗冷水浴 / 73

雨中散步有益健康 / 74

简单运动塑造纤腰 / 74

健美体形是锻炼出来的 / 75

运动有利于保持愉悦的情绪 / 75

简单的锻炼方法有益女性健康 / 75

运动后的饮食选择很重要 / 76

运动是男人的加油站 / 77

适合你一生的运动方案 / 77



生命在于运动 / 79

人体运动可分为四个阶段 / 79

每天需要多少运动量 / 80

给自己的运动量打分 / 80

4个3分钟运动 / 81

运动的误区 / 82

拒绝脂肪，而不是用掉脂肪 / 82

健身运动九大误解 / 83

第4章 居家与健康

不良的居家方式危害健康 / 86

隐匿凉席中的螨虫对人体有害 / 86

地板缝藏污纳垢 / 87

食物盛装器皿需谨慎使用 / 87

厨房油烟不可小视 / 88

夏季谨防“家电病” / 89

电磁污染害你没商量 / 91

好的居家方式有益健康 / 92

室内经常通风换气 / 92

注意房间的光线 / 92

装潢要简单 / 93

寻找远离电磁的房间 / 93

室内要祛除尘螨 / 94

让厨房更清洁 / 94

家居的卫生标准 / 95

第5章 习惯与健康

坏习惯影响健康 / 98

1. 日常生活 / 98

手机使用不当有碍身体健康 / 98

看电视看出病来 / 99

貌似卫生的做法不可取 / 100

离宠物远一点 / 100

爱美女性易得的三大病 / 101

损害大脑十大生活因素 / 102

太讲究卫生会降低人体免疫力 / 103

憋尿憋尿憋屁会憋坏身体 / 103

对洗器官时尚说“不” / 104

女士不要将手机放在胸前当饰物 / 105

“泡吧”好玩，但别泡出病来 / 106

啤酒饮用中的“九不宜” / 107

2. 不良嗜好 / 108

吸烟有害健康 / 108

过量饮酒不利健康 / 109

吸烟、酗酒会引起男性不育症 / 110



好的习惯有益健康 / 111

用正确步骤洗脸 / 111

这样刷牙、漱口科学又健康 / 112

巧用洗衣粉 健康伴随你 / 112

这样选择牙膏对牙齿有好处 / 113

巧配洗澡水健体又护肤 / 113

适度饮酒对健康有益 / 114

小习惯大健康 / 115

增强免疫力的 10 种方法 / 117

改善饮食起居习惯防便秘 / 118

吸烟者应多喝牛奶 / 118

第 6 章 装扮与健康

不良的装扮方式危害健康 / 122

1. 着装 / 122

女性要警惕装束不当会致病 / 122

牛仔裤——断子绝孙的元凶 / 123

尖皮鞋——脚趾脱落无人知 / 124

外国货——不一定好 / 125

2. 美容 / 125

女性需警惕“美丽”污染 / 125

染发——彩色的疾病 / 126

口红——危险的“杀手” / 128

化妆七忌 / 129

敷面膜不要超过 35 分钟 / 130

化妆品的隐形污染 / 130

防晒的十大误区 / 131

好的装扮方式有益健康 / 133

这样的衣料穿起来安全 / 133

戴眼镜也可以戴出健康来 / 134

冬季戴帽胜过穿袄 / 134

常换衣服会健康 / 135

干净的泳装有益健康 / 135

第 7 章 心态与健康

不良的心态影响健康 / 138

猜疑，前行的绊脚石 / 138

嫉妒，心灵的包袱 / 139

偏见，心灵的囚牢 / 140

刚愎自用，人生的陷阱 / 140

浮躁，永远走不出的困境 / 141

抑郁，耗尽所有精力 / 141

悲观，终生无为 / 142

自卑，前方的泥潭 / 143

固执，毫无意义 / 143



贪婪，心理失衡 / 144
孤立，无路可走 / 145
易怒，一事无成 / 145
软弱，寸步难移 / 146
空虚，让你离坟墓越来越远 / 146

好的心态益于健康 / 148

找到自己生命中的位置 / 148
诚实守信，快乐相伴 / 149
独立自主，磨炼意志 / 149
宽容忍让，心胸开阔 / 150
乐观产生自信 / 150
学会控制情感 / 151
化解虚荣 / 151
平静对付冷遇 / 152
以失败为荣 / 153
用理性思维拯救快乐 / 154
善于面对挫折 / 154
让压力向动力转化 / 155
笑口常开青春常在 / 155

第 8 章

性生活与健康

不良的性生活方式
影响健康 / 158

小细节影响性功能 / 158
性生活贫乏的男性易患癌 / 159
不要为高潮所累 / 159
性生活时间不宜过长 / 160
不是和你的身材做爱 / 160
性交后不宜马上进行第二次 / 161
男子纵欲害处多 / 162
烧烤肉类影响生殖力 / 163
大量吸烟易患阳痿 / 163
滥交为肝炎传播提供了机会 / 163
不良的性行为易患性病 / 165

良好的性生活方式

有益健康 / 166

识别伴侣的性暗示 / 166
为性爱做好准备 / 167
打开性爱的通道 / 168
带上性爱去兜风 / 170
常吃杞子蛋可壮阳 / 170
适度亲热有益男性心脏健康 / 171
保护自己的“特区”有益健康 / 171
好的性行为预防性病 / 172
性生活认识误区 / 173
夫妻性爱的误区和戒律 / 173
关于性生活的几个错误观念 / 176
预防性病的四种错误观念 / 177



第9章 工作与健康

- 不良的工作方式影响健康 / 180
- 复杂多样的生活方式形成亚健康 / 180
- 伏案工作者形成“低头综合症” / 181
- 办公室的电子杀手影响健康 / 182
- “大楼综合症”影响白领健康 / 183
- 女性长期使用电脑易患乳腺癌 / 184
- 好的工作方式有利于健康 / 186
- 良好的工作习惯能预防亚健康 / 186
- 主动养生可以预防亚健康 / 187
- 摆脱亚健康的“健康处方” / 187
- 休闲运动与健康 / 188
- 在工作之中锻炼自己 / 189
- 调节工作环境 / 190
- 清理你的办公室 / 190
- 办公室的健身术 / 191
- 偶尔逃避一下 / 192
- 轻松迎接工作压力 / 193
- 坚持体育锻炼 / 194
- 时刻预防电脑综合症 / 195
- 提高体力活动量 / 195
- 利用工作的闲余时间锻炼 / 196
- 上班族的办公室健身运动 / 197

第10章 出行与健康

- 不良的出行方式
- 不利于健康 / 200
- 出车前看电视易发生交通事故 / 200
- 旅游车上看电视简直就是受罪 / 201
- 服药不当出车祸 / 201
- 野外不能随便喝天然水 / 202
- 野外进餐，不讲卫生害外多 / 202
- 过度兴奋和疲劳导致旅游失眠 / 203
- 好的出行方式利于健康 / 204
- 骑摩托车时要牢记 / 204
- 骑自行车外出身体好 / 205
- 这样乘公共汽车最健康 / 205
- 这样坐火车好处多 / 206
- 这样乘飞机有益健康 / 206
- 这样乘船有益健康 / 207
- 外出开车需保持车内通风 / 207
- 出门要避免意外伤害 / 208
- 旅行中坚持饮食卫生 / 208
- 外出应该预防高热、高湿和太阳辐射的危害 / 209
- 外出应该预防高山病 / 209



预防病媒昆虫引起的疾病 / 210

解除旅途疲劳秘方 / 211

第二篇

几大典型的生活方式病

第 11 章

肥胖与健康

不良的生活方式导致肥胖 / 214

吃完便睡易引起肥胖 / 214

运动不足、代谢缓慢易于发胖 / 215

喝水过多会变胖 / 215

脂肪和砂糖一起吃，不胖也难 / 216

健康的生活方式防治肥胖 / 217

进食有序不会发胖 / 217

青年需要预防青春期肥胖 / 217

实用减脂六法 / 218

餐前运动能减肥 / 219

温性食物利于减肥 / 219

沐浴——舒舒服服来减肥 / 220

每天吃奶制品有助减肥 / 221

运用走路减肥 / 221

运用改变吃的方式来减肥 / 221

运用十种运动瘦身原则减肥 / 222

肥胖的危害 / 224

肥胖导致高血压发病率上升 / 224

肥胖会引起性功能减退 / 225

肥胖可以导致脂肪肝 / 225

肥胖病人易患胆结石症 / 226

肥胖对心脏有影响 / 226

肥胖造成高脂血症的发生 / 227

糖尿病发病与肥胖程度成正比 / 227

肥胖与癌症存在一定的相关性 / 228

减肥认识误区及注意事项 / 229

白领女性十大减肥误区 / 229

瘦身健美八大误区 / 231

咖啡减肥法的陷阱 / 232

不利于减肥的三种运动 / 232

第 12 章

糖尿病与健康

不良的生活方式

导致糖尿病 / 236



饮食不当产生糖尿病 / 236

不良情绪可诱发糖尿病 / 237

健康的生活方式

防治糖尿病 / 238

合理的吃早餐能预防糖尿病 / 238

每天快走半小时, 防治糖尿病 / 238

运用科学的饮食疗法 / 239

坚持锻炼也可治疗糖尿病 / 240

糖尿病的危害 / 241

糖尿病引发肾病 / 241

糖尿病引发视网膜症 / 242

糖尿病导致末梢神经障碍 / 242

糖尿病导致缺血性心脏病 / 242

糖尿病导致脑血管障碍 / 242

第 13 章

心血管疾病 与健康

不良的生活方式

导致心血管疾病的产生 / 246

长期饮酒为冠心病埋下祸根 / 246

肥胖者易患高血压 / 246

身心波动会导致血压升高 / 247

焦虑、紧张易引起高血压 / 248

饮食习惯不良易患高血压 / 248

女性闭经后易患高血压 / 249

健康的生活方式

防治心血管疾病 / 250

少食盐可以降血压 / 250

有氧运动预防心脏病 / 250

节酒和戒烟预防冠心病 / 251

“三个三”防治高血压 / 251

第 14 章

传染病与健康

肺结核 / 254

不良的生活方式

导致肺结核 / 254

不良卫生习惯给肺结核提供了传播途径 / 254

健康的生活方式

预防肺结核 / 255

培养良好的卫生习惯 / 255

运用有效手段预防传播 / 256

非典型肺炎 / 257

不良的生活方式导致非典 / 257



饲养宠物不利健康 / 257
思想意识的陋习使非典肆虐 / 258
健康的生活方式预防非典 / 258
通风要及时 / 258
吃好睡好休息好 / 259
戒烟是当务之急 / 259
平时注意用鼻呼吸 / 260
从口腔、喉、鼻的卫生做起 / 260
提高自身免疫力 / 261
养成个人良好的卫生习惯 / 261
提倡适量的运动 / 261
肝炎 / 262
不良的生活方式导致肝炎 / 262
不卫生的环境促使病毒的传播 / 262
乙型肝炎的性传播 / 263
药物或化学毒物使用不当有患肝炎的危险 / 263
酗酒易患肝炎 / 264
健康的生活方式预防肝炎 / 264
预防甲型肝炎需要搞好饮食卫生 / 264
茶疗可预防肝炎 / 265
肝炎肆虐防有对策 / 265
规范性行为，远离肝炎 / 266
肝炎的预防 / 266
慢性肝炎患者的个人保健计划 / 267
肝病者饮食中应该注意防癌 / 268

肝炎认识误区 / 269
乙肝病毒阴转未必是好事 / 269
流行性感冒 / 271
不良的生活方式导致流感 / 271
流感春季易暴发 / 271
过度疲劳导致流感 / 271
好的生活方式预防流感 / 272
家居护理 / 272
自主预防 / 272
常食醋防流感 / 272
流感保健秘方 / 273
艾滋病 / 275
不良的生活方式
导致艾滋病 / 275
性接触传播 / 275
口交是艾滋病传播的重要方式 / 276
母婴垂直传播 / 277
通过医疗活动传播 / 278
好的生活方式预防艾滋病 / 278
安全用血 / 279
个人预防艾滋病 / 279
预防经性传播 / 279
远离毒品 / 280
少女更应注意预防艾滋病 / 280
医务人员避免 HIV 感染的措施 / 281
不同人群的预防 / 281



- 预防艾滋病的 10 条基本知识 / 283
艾滋病的信号 / 284
艾滋病的早期信号——口腔病变 / 284
艾滋病认识误区 / 285
日常生活接触不会传染艾滋病 / 285

第 15 章 癌症与健康

- 不良的生活方式导致癌症 / 288
癌从口入 / 288
中老年人易患癌症 / 289
经常吸烟易患癌 / 289
脂肪摄入过多是癌变的重要原因 / 290
烫食易患癌 / 290
滥用药物可致癌 / 291
健康的生活方式预防癌症 / 292
睡眠在防癌保健中起重要的作用 / 292
分清致癌食物和防癌食物 / 293
保持大小便功能正常 / 293
经常运动可防癌 / 293
好心态胜过“保健药” / 294
癌症的危害 / 295
癌症的转移 / 295

第三篇 生活方式病 来临讯号

自测自查 自我预防

第 16 章 从身体各部位 知健康

- 身体健康秘密从脸上知道 / 298
鼻子发红可能与毛囊虫有关 / 298
面部为何出现网状血丝 / 299
口唇也是身体健康状况的视窗 / 299
手足发凉应怀疑哪些疾病 / 301
不健康脊椎的表现 / 301



第 17 章 心血管疾病的 征兆

- 心脏肿瘤的早期临床线索 / 304
- 肝脏疾病在眼部的表现 / 304
- 肝脏疾病在皮肤上的表现 / 305
- 心力衰竭的自我早断 / 305
- 心脏病变的体表反映有哪些 / 306
- 小儿先天性心脏病的征兆 / 306
- 冠心病讯号的自我观察法 / 307
- 出现少白头要防冠心病 / 307
- 自我判断心绞痛 / 307
- 腹泻是心肌梗塞的征兆之一 / 308

第 18 章 糖尿病的讯号

- 糖尿病的早期讯号 / 310
- 糖尿病在皮肤上的表现讯号 / 311
- 查眼底可发现糖尿病讯号 / 312

第 19 章 传染病的讯号

- 乙型脑炎的早期讯号 / 314
- 早期肺结核的症状 / 314
- 乙型肝炎的特殊症状 / 315
- 一般肝炎的早期发现 / 315
- 腮腺炎和淋巴结炎的讯号 / 316
- 蛔虫症的十种征象 / 316

第 20 章 各种癌症的讯号

- 早期肝癌有症状 / 318
- 食管癌的早期讯号 / 318
- 一般胃癌的早期讯号 / 319
- 早期发现甲状腺癌的方法 / 319
- 乳腺癌的早期信号 / 320
- 大肠癌先兆 / 321
- 牙龈癌的早期讯号 / 321
- 肺癌的早期讯号 / 321
- 肺癌的脑转移征兆 / 322

