

健康 37℃ 系列 好习惯是健康的银行



携好习惯同行

掌握一生健康的金钥匙 纪康保 编著

有意识地培养有利于健康的好习惯，下决心戒除不健康的坏习惯，这是最好、最有效的养生之道。

——吴阶平 院士

健康、长寿就“藏”在习惯之中

• 华文出版社 •



携好习惯同行

纪康保 编著

• 华文出版社 •

图书在版编目(CIP)数据

携好习惯同行 / 纪康保编著. —北京: 华文出版社, 2004. 4
(健康 37℃ 系列)

ISBN 7 - 5075 - 1651 - 2

I. 携... II. 纪... III. 生活 - 卫生习惯 - 普及读物
IV. R163 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 025989 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名名称: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

济南申汇印务有限责任公司印刷

880 × 1230 毫米 1/32 开本 10.625 印张 200 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

*

印数: 0001—6000 册

定价: 19.80 元

播种习惯 收获健康

每天都要吃饭,可您知道饭该在什么时候吃?该怎么吃?哪些食物不能吃?

不仅是吃,每日的穿、住、用、行中,您可知道身边有多少“隐形杀手”正在疯狂地残害您的健康,吞噬您的生命?

您知道这些“隐形杀手”们都在哪儿吗?就在您举手投足中的不良习惯里!世界卫生组织庄严宣告:21世纪对人类最大的威胁是生活方式病。生活方式的固定化便是习惯。人类在地球上生活至今,医学、生命科学获得突飞猛进发展的整个20世纪,人们对习惯的重要性都未加重视,对这样一个“性命攸关”的习惯往往认识不足,认为习惯只是一个人的“生活小事”,无足轻重,似乎它与健康长寿这些“人类大事”挂不上钩。据专家估计,目前因为生活习惯病而导致死亡的人数在发达国家已占总死亡人数的70%~80%,但大多数人却并未意识到这是不良习惯造成的,他们死得不明不白。我们可不能死于无知啊!

已经确认,癌症发生的原因1/3与吸烟、饮酒及饮食不科学等不良生活习惯有关。死于心血管疾病的人数比死于其他任何传染病及寄生虫疾病的人数都要多。据统计,死于这类疾病的多是65岁以下的中年人,他们正处于青壮年,但却被不良习惯夺去了生命。一向被人们视为“死亡渊藪”的癌症的前三位是肺癌、胃癌和乳腺癌,它们的发病都与生活习惯密切相关。吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的220倍!

食道癌、胃癌的发生与长期嗜食富含亚硝酸类化合物的酸菜、泡菜、咸菜以及长期吃快餐、热食有关。在30~70岁的人群中,由于缺乏锻炼、运动不足而造成机体功能衰退者高达50%!而且还是引起肥胖、易疲倦、消化不良、肌肉萎缩、腰腿痛以及失眠、早衰的重要原因之一。

科学研究表明:中老年人如能坚持经常锻炼,其“生命之钟”可延长10~25年!哪怕每周进行3~4次30分钟的散步,养成习惯,便可使人年轻10岁,但这种“易如反掌”的最有效的“长寿之道”却未被大多数人所采用,白白少活了至少10年。

本书关心您的生活,从您的“生活小事”中关注您生命健康的“大事”,帮您养成有益于身心的良好习惯。

习惯的养成是一件了不起的事情,所以,在一种生活方式、行为开始的时候便要考虑其形成的后果,考虑它形成后给健康带来的正、负影响。好习惯一旦养成便可受益终生,是“寿命建设”的有效的自我投资,比任何药物、补品都来得有效、长久。既不用花钱,也不用花时间,在不知不觉中便可“积蓄”了健康,而且随时可以从“健康银行”中提取“利息”——由于健康而享受着的生活乐趣,真是最划得来的保健增寿良方。一位俄国学者曾说:“良好的习惯乃是人在其神经系统中所存放的道德资本,这个资本不断地增殖,而人就在其整个一生中享受着它的利息。”这“利息”使你健康、长寿、益智、健美和欢愉。但不好的习惯也会在不知不觉中“磨损”你的健康,导致易病、早衰、折寿、低智和颓废。要使习惯成为你的“健康银行”,而不是你的“健康耗油机”,就要采取科学、健康、文明的生活方式和行为。生命需要精心呵护、保养,最根本、最有效、最持久的呵护、保养便是良好的生活习惯。

目录

Contents

第一章 吃出健康好习惯

现代人可说是口福极佳,面对名目众多、口味各异的食物,简直就不知该从哪儿下“口”了。然而,令人遗憾的是,由现代人的疾病趋势来看,错误的饮食习惯正是造成健康受损的主要原因。所以说,树立和培养正确的饮食习惯当真已是刻不容缓。

1. 饭前喝点汤,不用医生开药方 / 3
2. 晚饭少一口,活到九十九 / 4
3. 多吃蔬菜好处多 / 5
4. 早餐不能不吃 / 6
5. 早餐热食保胃气 / 7
6. 该吃饭时就吃饭 / 8
7. 多吃熟食才健康 / 9
8. 常吃苦味食品益处多 / 10
9. 细嚼进食,增强免疫力 / 11
10. 剩菜打包须谨慎 / 12
11. 分菜就餐习惯好 / 13
12. 冷热食物要分着吃 / 14
13. 剩菜剩饭不能随便吃 / 15
14. 常吃汤泡饭不好 / 16

15. 方便面“方便”营养少 / 17
16. “洋快餐”须慎吃 / 18
17. 主食太少危害大 / 19
18. 少吃饭多吃菜对身体有害 / 20
19. 偏食习惯有害处 / 21
20. 零食、零食,不可多食 / 22

第二章 喝出健康好习惯

毫无疑问,如今随着越来越多的各种饮品的上市,人们对于饮品的选择也越来越多了。渴了,可以喝冰水;困了,咖啡能够提神;乏了,有香甜的牛奶;高兴了,那就干脆邀三朋俩友出去喝酒……要想喝出心情,喝出兴致,喝出健康,必须从拥有一个良好的饮食习惯开始。

1. 一天五杯茶,抗病功效佳 / 25
2. 清晨一杯水,冲洗胃和肠 / 26
3. 牛奶要多喝,增强免疫力 / 27
4. 喝茶宜清淡 / 28
5. 饮水勿求纯 / 29
6. 每日饮水要足量 / 30
7. 刚丢碗筷别喝水 / 32
8. “男奶女浆”有道理 / 33
9. 多喝白开水有益健康 / 34
10. 一次喝水过多会“中毒” / 35
11. 冬季喝水有好处 / 36
12. 主动喝水可防疾病 / 37

- 13. 喝反复烧开的水会中毒 / 38
- 14. 煮牛奶太早放糖不好 / 39
- 15. 科学饮用酸牛奶 / 40
- 16. “饮酒助眠”不可取 / 41
- 17. 多饮啤酒易致癌 / 42

第三章 睡出健康好习惯

我们几乎三分之一的生命都是在睡眠中度过的。睡眠对于我们而言,就如加油站对于路上行驶的车辆一样,有着举足轻重的作用。它可以让我们重新获得气力与精神,同样,它也能毁掉我们的健康与快乐。但只要下定决心戒除那些不科学的坏习惯,养成健康睡眠好习惯,“睡眠之神”就会听命于我们……

- 1. “头朝北,脚朝南”有益睡眠 / 45
- 2. 午睡片刻有奇效 / 46
- 3. 蒙头睡觉害处多 / 47
- 4. 睡前洗脚可防病 / 48
- 5. 健康人不宜睡懒觉 / 49
- 6. 起床后被子别先叠 / 50
- 7. 睡觉时高抬手臂有碍健康 / 51
- 8. 睡得太晚损害健康 / 52
- 9. 睡前不宜做剧烈运动 / 53
- 10. “高枕”未必无忧 / 54
- 11. 不要趴在桌子上午睡 / 55
- 12. 想睡就睡疾病走 / 56

13. 定时觉醒健康来 / 57
14. 睡得太少会伤胃 / 58
15. 开灯睡觉易患癌 / 59
16. 减少打鼾利人利己 / 60
17. 早睡早起对身体也会无“益” / 61
18. 服用安眠药须慎重 / 62
19. 睡觉别戴手表 / 63
20. 常睡软床可致畸形 / 64
21. 常用电热毯对身体有害 / 65
22. 面对面睡觉不利健康 / 66
23. 孕妇不宜仰卧睡觉 / 67
24. 服药后不应立即睡觉 / 68

第四章 穿出健康好习惯

目前,服装的设计、式样及花色种类越来越朝着多元化的趋势发展,而随着人们健康观念的日益加强,人们在注重样式的新颖、独特装扮自己的同时,也开始讲究起这些美丽的衣服是否也有益于身体健康。只有健康的穿着习惯才能使服装真正地达到既美观实用又舒适得体和有益于身心的作用。

1. 戴帽戴出健康来 / 71
2. 衣领过高、过紧有碍健康 / 72
3. 领带扎得太紧视力受损 / 73
4. 内衣外衣分开洗 / 74
5. 内衣选择要得当 / 75
6. 保健内衣并非人人都可穿 / 76

7. 莫穿未经洗涤的新衬衣 / 77
8. 常穿发霉的衣物会致癌 / 78
9. 接触樟脑丸的衣服别马上穿 / 79
10. 长期束腰害处多 / 80
11. 慎买旧货市场的衣服 / 81
12. 养成正确穿用鞋袜的好习惯 / 82
13. 尖头皮鞋好看不好穿 / 83
14. 穿用“松糕鞋”要小心 / 84
15. 鞋子存放有讲究 / 85
16. “春捂秋冻”不宜太过 / 86
17. 穿衣、睡觉注意“小气候” / 87
18. 买鞋不能委屈脚 / 88
19. 穿裙子不当会引起关节炎 / 89

第五章 居家生活好习惯

客厅、卧室、厨房与卫生间简简单单就构成我们生活的重心——家。这个家可为我们遮风，能为我们挡雨，给我们提供可口的饭菜，替我们准备一张温暖舒适的床……而只要你细心、认真地善待它，它也会同样周到、殷勤地款待你。

1. 居室飘香益健康 / 93
2. 白色房间有利驱散抑郁 / 94
3. 阳台不封，空气流通 / 95
4. 电话机要常消毒 / 97
5. 留心电脑键盘里藏污纳垢 / 98
6. 警惕“电视病”的危害 / 99

7. 别让风扇吹出病来 / 101
8. 当心“空调综合征” / 102
9. 当心微波炉损害健康 / 103
10. 卧室里日常保健好习惯 / 104
11. 女性须谨慎使用家用清洁剂 / 105
12. 宠物不应在居室里饲养 / 106
13. 砧板卫生很重要 / 107
14. 使用铝制炊具须当心 / 108
15. 注意卫生间的清洁 / 109

第六章 排毒美容好习惯

每个人只拥有一个身体,从生到死不能替换它,也无法重新拥有一个新的身体。每天醒来,人们都会希望能轻松而高效地完成这一天的工作与学习,然而,身体不断出现的不适,却总会让自己感到力不从心。其实,只需要一些小小的努力,就完全可以改变这种不佳的状态。事实也证明,养成排毒美容的好习惯的确可以让我们能够生活得更健康、更美丽。

1. 轻轻松松祛死皮 / 113
2. 清刷皮肤可美容 / 114
3. 喝出来的排毒秘方 / 115
4. 水疗排毒有方法 / 116
5. 消除眼睛中的毒素 / 117
6. 为你的耳朵排毒 / 118
7. 为你的肾脏排毒 / 119
8. 消除体内堆积物 / 120

- 9. 吹哨可清洁肺脏 / 121
- 10. 沉思为你精神排毒 / 122
- 11. 洁面用水有讲究 / 123
- 12. 干干净净来卸妆 / 124
- 13. 多用化妆品毁皮肤 / 125
- 14. 施脂抹粉有讲究 / 126
- 15. 挤捏粉刺害处多 / 127
- 16. 咀嚼是最好的美容师 / 128
- 17. 皮肤保养好习惯 / 129
- 18. 护理头发好习惯 / 130
- 19. 护理指甲好习惯 / 131
- 20. 欲得长生,肠中常清 / 132

第七章 轻松工作好习惯

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;没有咖啡立刻就变得无神痴呆;熬夜、失眠已成为习惯;胃疼腹泻好像从来就没断过……不用说,这一定是工作“伤”了你,你“亚健康”了!不过,别急,自己动手,努力养成好习惯还能再把健康找回来。

- 1. 主动休息克服疲劳 / 135
- 2. 松弛法可消除精神紧张 / 136
- 3. 合理膳食可治隐性贫血 / 137
- 4. 生活好习惯缓解“亚健康” / 138
- 5. 久坐易伤身 / 139
- 6. 伸懒腰、打哈欠也是一种休息 / 140

7. “电脑族”耳朵的保养 / 141
8. “电脑族”应重视眼睛的保养 / 142
9. 下班后解除压力的方法 / 143
10. 警惕“复印机病” / 144
11. 当心“静电污染病” / 145
12. “电脑病”的防治 / 146
13. 养成轻松工作好习惯 / 147
14. 小动作能保大健康 / 148
15. 办公室内的不良习惯 / 149
16. 办公室工作好习惯 / 150

第八章 出行旅游好习惯

越来越多的休息日让我们可以有更多的机会与自然亲近。同亲朋至爱共同领略自然天成的旖旎风光,不仅在精神上得到高层次的享受,也长了见识,练了胆量,强了体质。如此一举几得的美事,我们实在应多多为之。我们怎样才可以尽情、尽兴地享受这种乐趣与实惠呢?这出行旅游的好习惯可是会帮你大忙的哟!

1. 旅游饮食莫随意 / 153
2. 科学选择旅游地 / 154
3. 野外旅游莫露宿 / 155
4. 旅游有益身心健康 / 156
5. 旅游车上看电视伤眼 / 157
6. 乘公共汽车的健康好习惯 / 158
7. 乘坐火车的好习惯 / 159

- 8. 文明飞行,轻松旅程 / 160
- 9. 乘机饮食“四忌” / 161
- 10. 乘汽车不宜闭目养神 / 162
- 11. 郊游出行好习惯 / 163
- 12. 远足旅行好习惯 / 164
- 13. 登山旅游好习惯 / 165
- 14. 文明游客好习惯 / 166
- 15. 旅行途中自备药 / 167
- 16. 旅行中选食水果保健康 / 168
- 17. 旅游时要合理食用蔬菜 / 169
- 18. 在野外须鉴别饮用水水质 / 170
- 19. 旅途中穿戴卫生好习惯 / 171
- 20. 旅游时应注意口腔卫生 / 172
- 21. 旅游中注意耳朵卫生 / 173
- 22. 旅游中要注意眼睛卫生 / 174
- 23. 旅游途中巧护肤 / 175
- 24. 夏日旅行防晒斑 / 176
- 25. 蜜月旅行保健好习惯 / 177
- 26. 解除旅途疲劳好习惯 / 178
- 27. 保持旅游中的身心健康 / 179

第九章 女性健康好习惯

由于生理结构的迥异,女性天生在体质与体力上远远不及男性那样强壮有力。因为又要经历经期、孕产期、哺乳期以及更年期等特殊时期,女性的健康问题则显得尤为复杂。在今日,女性健康已成为人们关注的一个焦点,该怎样为自己的健康“保驾护航”也逐渐成为女性们越来越重视的问题。然而说到底,

女性健康问题归根结底仍在一个健康好习惯上。只要作为女性的你养成利于健康的好习惯,相信美丽、健康便会一直伴随你。

1. 少女莫穿高跟鞋 / 183
2. 文身贴纸须慎用 / 184
3. 常拔眉毛有害处 / 185
4. 多用口红无益处 / 186
5. 抗皱霜也难除皱纹 / 187
6. 单肩挎包害处多 / 188
7. 经期腰酸勿捶打 / 189
8. 妇女不宜多饮咖啡 / 190
9. 莫用烟酒来消愁 / 191
10. 少女过度手淫有危害 / 192
11. 少女不能拒绝脂肪 / 193
12. 魔术胸罩不“好”戴 / 194
13. 阴道冲洗过多无益处 / 195
14. 肥皂不宜洗下身 / 196
15. 孕妇不要打麻将 / 197
16. 小妙计防妇科大病 / 198
17. “婆婆妈妈”可减压 / 199
18. 孕妇不可浓妆艳抹以防引起皮肤病 / 200
19. 女孩子不要烫发 / 201
20. “坐月子”坚持洗头、洗澡有利身体恢复 / 202
21. 乳母要注意乳房卫生 / 203

第十章 男性健康好习惯

越来越多的资料表明,各种慢性非传染性疾病,

即“生活方式病”正在侵扰年轻男性朋友。专家预测,今后男性患高血压的风险将远远高于女性。而造成这一问题的主要原因就是男性不健康的生活方式。如今,越来越多的男士们不愿参加运动,吸烟、酗酒等不良生活方式对于他们而言更是家常便饭,而他们淡漠的健康意识更是为自身的健康埋下了隐患。

1. 留胡须有害无益 / 207
2. 剃须刀不宜互相借着用 / 208
3. 男子洗下身,祛病又健身 / 209
4. 男性也要护肤 / 210
5. 胡须不可胡乱拔 / 211
6. 常洗桑拿导致不育 / 212
7. 吸烟有害健康 / 213
8. 过量白酒毁坏男人 / 214
9. 夜生活对男性健康有害 / 215
10. 吃苹果可治前列腺炎 / 216
11. 男人下厨有益健康 / 217
12. 男性久坐易伤害前列腺 / 218
13. 男人有泪须轻弹 / 219

第十一章 “性”福生活好习惯

性生活是人类生活的自然功能,但它具有两重性。和谐的性生活有交流彼此的感情、促使家庭和睦的作用,而不适当的性生活方式与习惯则会损害男女双方的身心健康,甚至还会导致家庭破裂。因此,性生活须谨慎对待。

1. 经期性交害处多 / 223
2. 性生活时间太长无益健康 / 224
3. 重复性生活危害大 / 225
4. 性生活间隔时间不宜太长 / 226
5. 过频性生活难提高受孕机会 / 227
6. 心情不好不可用性生活来调适 / 228
7. 性惩罚不可取 / 229
8. 饮酒助“性”不可取 / 230
9. 掌握性生活最佳时间和次数 / 231
10. 体外射精易伤身 / 232
11. 夫妻分床有益健康 / 233
12. 产后百日莫同房 / 234
13. “春药”不可滥用 / 235

第十二章 健康心理好习惯

健康的心理标准有三个方面：第一，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力；第二，有充分的安全感，且能保持正常的人际关系；第三，对未来没有恐惧感，有明确的生活目标，不断进取。对照这个标准自测一下，你的心理健康吗？如果答案是“否”也没有关系，本章将教你如何培养健康的心理习惯。

1. 改变不良情绪的影响 / 239
2. 别让烦恼困扰你 / 240
3. 避免发怒 / 241
4. 摆脱和控制紧张情绪 / 242