

☆ 有问必答丛书 ☆



SHENGHUO BAOJIAN

生活保健

WEN
200 问

伏树奇 主编

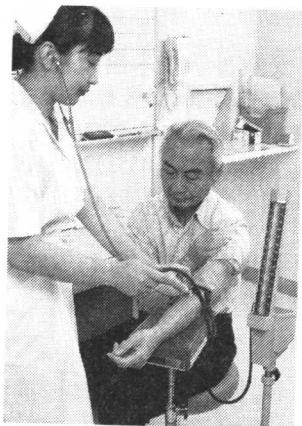
 安徽科学技术出版社

有问必答丛书

生活保健 200 问

主编 伏树奇

编著 田志毅 伏树奇 张林维
赵有宏 姜少华 柯旭辉



 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活保健 200 问/伏树奇主编;田志毅等编著. —合肥:安徽科学技术出版社,2003.2

ISBN 7-5337-2611-1

I. 生… II. ①伏…②田… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 051000 号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路 1 号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:(0551)2825419

新华书店经销 合肥中德印刷培训中心印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:7.5 字数:188 千

2003 年 10 月第 2 次印刷

印数:4 000

定价:9.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题,请向本社发行科调换)



目 录

穿戴与保健

001	穿衣为何要讲科学?	(2)
002	四季着装应注意什么?	(4)
003	衣领过高、过紧有碍健康吗?	(5)
004	工作服为何不宜在家穿?	(6)
005	新买的衣服为何要洗后再穿?	(6)
006	为什么干洗的衣服要晒后再穿?	(7)
007	何为“胸罩综合征”?	(7)
008	怎样为新生儿选购衣服?	(9)
009	小孩穿衣应注意什么?	(9)
010	内裤质地影响男性的生育能力吗?	(10)
011	老年人穿衣戴帽应注意什么?	(11)
012	旧货市场的衣服能买吗?	(12)
013	喜穿异性服装是异装癖吗?	(13)
014	鞋会影响健康吗?	(14)
015	如何防治拖鞋皮炎?	(15)
016	长期穿运动鞋有何利弊?	(16)
017	老年人穿什么鞋好?	(16)
018	哪些人不宜戴隐形眼镜?	(17)
019	变色镜为何不宜常戴?	(19)
020	宝石首饰危害人体健康吗?	(20)
021	服饰打扮与长寿有关吗?	(21)



饮食与保健

- 022 你的膳食结构合理吗?.....(24)
- 023 中国人的饮食习惯有何缺点?.....(26)
- 024 四季饮食应注意什么?.....(27)
- 025 主食过少影响身体健康吗?.....(30)
- 026 为什么每餐不宜吃得过饱?.....(31)
- 027 为什么不宜经常食用方便面?.....(32)
- 028 身体不适吃什么?.....(33)
- 029 饮食与肥胖有何关系?.....(34)
- 030 经常咀嚼有何好处?.....(35)
- 031 吃火锅要注意什么?.....(37)
- 032 为什么不要经常吃烧烤食物?.....(38)
- 033 油炸食物为何不能多吃?.....(39)
- 034 饮食中哪些小问题易忽视?.....(40)
- 035 吃胡萝卜要注意什么?.....(42)
- 036 为什么不宜吃狗肉?.....(42)
- 037 为什么不宜吃生鱼虾?.....(43)
- 038 鱼儿保鲜有何技巧?.....(44)
- 039 选蟹、吃蟹有何讲究?.....(45)
- 040 干海带为何浸泡时间不宜过长?.....(45)
- 041 畸形动植物为何不能吃?.....(46)
- 042 吃野生动物对人体有害吗?.....(47)
- 043 “土”“洋”鸡、肉、蛋的营养价值一样吗?.....(47)
- 044 为什么忌吃生鸡蛋?.....(49)
- 045 食大蒜有何禁忌?.....(49)
- 046 哪些蔬菜污染少?.....(50)
- 047 常吃野菜有益健康吗?.....(52)



048	降脂防癌的食物有哪些?.....	(53)
049	堪称人体“清道夫”的食物有哪些?.....	(55)
050	不同颜色果蔬的保健功能有何区别?.....	(56)
051	食用水果有什么讲究?.....	(57)
052	吃苹果有何保健作用?.....	(58)
053	什么是绿色食品?.....	(59)
054	什么是黑色食品?.....	(60)
055	什么是转基因食品?.....	(62)
056	卵磷脂对人体有哪些功能?.....	(62)
057	健康人为何不宜常服保健品?.....	(63)
058	怎样购买保健品?.....	(64)
059	喝汤有何讲究?.....	(65)
060	哪些人不能喝鸡汤?.....	(66)
061	水与健康有何关系?.....	(67)
062	桶装纯净水能保鲜多久?.....	(69)
063	喝有水垢的水会得结石吗?.....	(70)
064	烹调中怎样科学用水?.....	(70)
065	饮用咖啡有何讲究?.....	(71)
066	喝茶有哪些讲究?.....	(73)
067	茶叶有何其他妙用?.....	(75)
068	长期饮用胖大海为何有害?.....	(76)
069	含乳饮料为何不能代替牛奶?.....	(77)
070	为什么宜喝低脂奶?.....	(78)
071	牛奶是否需要加热后饮用?.....	(78)
072	常喝果汁有碍健康吗?.....	(79)
073	“男奶女浆”有道理吗?.....	(79)
074	夏日为何不能饮生蜂蜜?.....	(80)
075	为什么不宜用沸水冲服蜂蜜?.....	(81)



生活保健 200 问

- 076 饮酒对身体有益吗?.....(82)
- 077 喝葡萄酒有益健康吗?.....(84)
- 078 食用味精有何讲究?.....(84)
- 079 如何选购酱油?.....(86)
- 080 醋有哪些功效?.....(87)
- 081 如何科学地吃盐?.....(88)
- 082 多吃植物油为何也不好?.....(89)
- 083 食用保健油有何保健作用?.....(90)
- 084 炒菜时怎样避免产生油烟?.....(91)
- 085 食品添加剂过量会致癌吗?.....(92)
- 086 “苦夏”如何进行饮食调理?.....(92)
- 087 老年人饮食忌什么?.....(93)
- 088 脑力劳动者如何健康饮食?.....(95)
- 089 胖人宜吃哪些蔬菜?.....(96)
- 090 驾驶员的饮食应注意什么?.....(97)
- 091 可美发的食物有哪些?.....(98)
- 092 饮食能丰乳健胸吗?.....(100)

行为与保健

- 093 床上运动也能健身吗?.....(102)
- 094 为什么步行好处多?.....(102)
- 095 如何运用手指运动来健脑?.....(103)
- 096 久坐能引起哪些病?.....(104)
- 097 打哈欠、伸懒腰有何益处?.....(106)
- 098 足不出户为何会患“照明病”?.....(107)
- 099 运动量小能起健身作用吗?.....(108)
- 100 骑自行车有何讲究?.....(109)
- 101 跑步锻炼有何好处?.....(110)



102	老年人如何进行“臂跑”？	(111)
103	散步也能健身吗？	(112)
104	健身运动后不宜做什么？	(114)
105	感冒后为何不宜运动？	(114)
106	跳舞健身应注意什么？	(115)
107	夏日锻炼后要注意什么？	(117)
108	为什么不能过度照射紫外线？	(118)
109	爬山对身体有何益处？	(119)
110	常爬楼梯有益健康吗？	(120)
111	冬泳锻炼应注意什么？	(121)
112	怎样操练健身球？	(122)
113	为什么揉耳能健身？	(123)
114	正确的腹式呼吸也能健身吗？	(124)
115	笑能健身吗？	(125)
116	怎样休闲对人体有益？	(127)
117	怎样进行海洋养生？	(128)
118	怎样防治运动损伤？	(130)
119	拥挤的环境对人有害吗？	(131)
120	为什么旅游益处多？	(133)
121	哪些人不宜乘飞机？	(134)
122	乘飞机前有何饮食宜忌？	(135)
123	为什么乘车时不宜闭目养神？	(137)
124	户外如何预防被雷电击伤？	(138)
125	激光棒对眼睛有何影响？	(139)
126	节日做客要注意什么？	(140)
127	翻书要注意什么卫生问题？	(141)
128	钞票能传染疾病吗？	(142)
129	怎样正确刷牙？	(143)



生活保健 200 问

- 130 怎样洗头才科学? (144)
- 131 护理头发有哪些方法? (145)
- 132 如何选择和护理假发? (146)
- 133 彩发对健康有何影响? (147)
- 134 怎样通过沐浴减轻精神上的压力? (149)
- 135 洗桑拿浴应注意什么? (149)
- 136 家庭洗涤有哪些误区? (151)
- 137 怎样洗涤毛衫? (153)
- 138 验光的方法有哪些? (154)
- 139 在家如何进行皮肤护理? (155)
- 140 使用 and 选择防晒品要注意什么? (156)
- 141 日常化妆对人体健康有哪些危害? (157)
- 142 水土不服是怎么回事? (158)
- 143 如何进行家庭急救? (159)
- 144 日常生活中如何防痔疮? (160)
- 145 为什么不宜长时间坐软沙发? (161)
- 146 怎样进行赤足活动? (163)

起居与保健

- 147 什么是“绿色建材”? (166)
- 148 新居内会有哪些污染? (167)
- 149 怎样减少家庭中的噪声? (169)
- 150 如何清扫房间? (170)
- 151 如何除去室内异味? (172)
- 152 如何消除卫生间、下水道的异味? (172)
- 153 空调房间里易发生哪些病? (173)
- 154 如何预防空调病? (174)
- 155 夏季如何防中暑? (175)



156	冬季如何防止煤气中毒?	(177)
157	怎样搞好厨房卫生?	(178)
158	如何注意卧室的卫生?	(179)
159	什么是居室的微气候?	(180)
160	如何布置病人的房间?	(181)
161	如何装修老人的居室?	(182)
162	睡眠少会影响健康吗?	(183)
163	老年人睡眠应注意什么?	(184)
164	科学睡眠要注意哪几个因素?	(185)
165	午睡有益健康吗?	(186)
166	如何自我催眠?	(187)
167	打呼噜是睡得香吗?	(188)
168	枕头与健康有何关系?	(189)
169	长期卧床为什么不好?	(191)
170	午饭后为什么不宜马上走动?	(192)
171	早起能使人心情舒畅吗?	(192)
172	春困是怎么回事儿?	(193)

用具与保健

173	家用电器着火怎样处理?	(196)
174	家用电器为何要接地?	(196)
175	长期看电视怎样注意保健?	(197)
176	如何安全使用液化气灶?	(199)
177	多吹电扇风可致哪些病?	(200)
178	冰箱为何不是保险箱?	(201)
179	使用微波炉会损害健康吗?	(202)
180	使用燃气热水器要注意什么?	(204)
181	如何安全使用电饭煲?	(205)



生活保健 200 问

- 182 电话机也有污染吗? (205)
- 183 如何远离电脑病? (206)
- 184 打手机对健康有危害吗? (207)
- 185 电吹风有何保健功能? (208)
- 186 怎样保养助听器? (209)
- 187 使用电热毯应注意什么? (210)
- 188 怎样选择凉席? (212)
- 189 床上用品对健康有何影响? (212)
- 190 怎样挑选床垫? (213)
- 191 使用地毯应注意什么? (214)
- 192 为什么不宜用塑料袋装食物? (215)
- 193 为什么不宜选择颜色鲜艳的瓷炊具? (216)
- 194 为什么不宜用铝制品盛食物? (217)
- 195 如何正确使用不锈钢餐具? (219)
- 196 如何避免电子雾对人体的伤害? (220)
- 197 如何安全使用洗涤剂? (220)
- 198 为什么要使用无磷洗衣粉? (221)
- 199 加酶洗衣粉对人体有害吗? (222)
- 200 如何科学使用杀虫剂? (222)
- 201 普通牙膏与药物牙膏有何区别? (224)
- 202 药物牙膏有何其他作用? (225)
- 203 按摩器能取代医生吗? (226)
- 204 如何选择健身器材? (227)
- 205 家庭如何使用加湿器? (229)

穿戴与保健





001

穿衣为何要讲科学?

随着人们生活水平的不断提高,人们穿衣的品位也提高了。城镇、乡村服装店比比皆是,人们变美了。但是,穿衣不仅要讲究美观,还要注重健康。据研究表明,衣服穿得不适当,有时也可对人体健康造成不利的影响,因此穿衣要讲科学。

首先是面料的选择。面料分为纯天然面料和合成面料两大类。棉、麻、丝、毛等属纯天然面料,它们具有较强的吸湿、透气性能,且抗静电,不易吸附灰尘。棉、毛织物的保暖性能好,丝、麻还具有一定的保健性能。

真丝属于蛋白质纤维,含有 18 种对人体有益的氨基酸,可帮助皮肤维持新陈代谢,使皮肤保持滋润、光滑。此外,真丝织物还能增进皮肤细胞的活力,具有防止血管硬化、抗衰老的保健功能。真丝对于某些皮肤病还有辅助性治疗作用。婴幼儿、皮肤易过敏的人宜选用真丝织物。真丝织物还可以保护人的皮肤免受太阳紫外线的伤害。雪白的生丝,在紫外线的照射下会逐渐变黄,原因就是蚕丝吸收了阳光中的紫外线。医学常识告诉人们,过多地照射紫外线对人体肌肤极为有害,因此利用真丝纤维对紫外线的吸收性能可达到防御紫外线的目的。比如中东地区的气候干燥,阳光直射强烈,那里的女性就用真丝薄纱遮住面容,用真丝服装遮蔽皮肤,这样可以有效地防止紫外线对皮肤的损害。

麻织物能有效地减轻磁场对人体的有害影响。亚麻织物强度高,耐腐蚀性好,吸潮散湿快,使人有滑爽、舒适、凉快的感觉,有利于防止湿疹、皮肤瘙痒等皮肤病的发生。

化纤面料吸湿性能差,穿化纤服装会使汗液无法通过织物排出体外,同时随汗液排出的各种物质也会逐渐积聚,刺激皮肤而发生过敏反应或引起皮肤病。化纤面料一般都容易带静电,脱腈纶衣服时会听到噼噼啪啪的响声,在暗处还会看到火花似的亮



光；脱尼龙衫的时候，衣服会自己飘起来；针织涤纶外衣容易吸附尘土等。这些都是由于化纤衣服带有静电。男性穿化纤面料的贴身内裤会抑制睾丸的正常生理功能，甚至出现女性化的现象。我国医学界发现，女青年穿尼龙内裤会引起尿急、尿频等症状。医生们发现，在有些心律失常的病的人的身上，很难找到器质性毛病和其他发病原因，也无吸烟、饮酒等嗜好，但当脱去化纤衣服，改穿棉布衣服后，其心律失常便奇迹般地好转或恢复正常。原来，化纤衣服能引起皮肤静电干扰，改变体表电位差，影响心电传导，导致心律失常。这些应引起病人，尤其是心脏病人的注意。过敏性皮炎患者也不要穿化纤面料的内衣裤。化纤织物所采用的整理剂——树脂，碰到高温、高湿便能释放出游离甲醛，它对人的皮肤具有较强的刺激作用，能使皮肤发红、疼痛、肿胀，少数人还会引起荨麻疹等皮肤刺激、过敏反应。在停止与引起过敏的化纤衣服接触后，轻者症状可自行消失，重者须用抗组织胺药、维生素 C、强的松等药物进行治疗。

另外，衣服在穿法上也要讲科学。首先，穿着多少要根据季节变化增减。风寒霜冻季节添加衣服是无可非议的，但过多着衣在一般情况下会使体温增高，妨碍身体散热和散潮气。不按照气候变化一味多穿，还会减弱身体的适应能力和抗寒能力，使人易患感冒。过多穿衣还会使身体显得笨拙，不仅做事和行动不便，而且影响青少年的身体发育。民谚“穿衣三分寒”是有一定科学性的。其次，人们要减少衣服对身体的压迫，特别是对局部身体的压迫。如西欧妇女曾经过分追求紧身衣服，结果产生了一种“紧身衣型肝脏病”。而常穿立裆很浅、紧包大腿和会阴的健美裤或牛仔褲，女性会引起“会阴综合征”，男性则影响其正常精细胞的发育和成熟，久而久之，会导致男性不育症。所以，为了健康的需要，衣服尤其衣领、胸罩、腹带都应有适当的松紧程度。再次，不要穿过硬的纤维衣料的衣服，尤其要避免这些衣服直接接触皮肤。



002

四季着装应注意什么?

随着人类社会文明的发展,衣着服饰已由单一的遮身护体变为具有防寒避暑、抵御疾病、预防外伤和装饰仪表等作用。寒来暑往,人们的衣着也随之变化。那么四季着装应注意什么呢?

“春捂秋冻,不生杂病”是我国一句古老的生活谚语,是对春秋换装的科学总结。春季对着装有三个方面的要求。一是要宽松,以顺应阳气生长的需要。二是应柔软保暖,以防阴寒之侵袭。三是衣服增减有序,以适合阴阳寒热的变幻。春天乍暖还寒,由于寒多由下而生,我国古代养生家曾提出春令衣着宜“下厚上薄”的主张。一些青年女性恰恰与此相反,过早地穿起紧身裤、裙装,这对身体十分不利。据报道,突尼斯妇女喜欢一年四季穿裙子,结果患风湿性关节炎的约占妇女总人数的 70%。另据日本东京女子医科大学医学研究所学者的长期观察,日本现代青年女性发生的诸多妇科病,大多属中医“寒证”范畴,与受寒冷侵袭有关。所以,在要“风度”还是要“温度”之间,从健康角度来看,春天还是要“温度”为好。尤其我国北方一些地区还常受到寒流的侵袭,气温突然急剧下降,使人们感到不适应而易患感冒。所以春天不宜急于减衣服,这就是“春捂”的道理。而秋天天气变凉时不要急于加太多的衣服,若气温回升,又要脱掉一些,这样易使身体不适,也易使人感冒着凉。因此,“春捂秋冻”从科学的角度来说是正确的。这样可以加强神经系统的调节作用,提高机体的耐热耐寒能力,增强抵抗力。但秋季早晚温差大,尤其是气温突变时,老年人及儿童宜多穿点衣服,以防寒邪内侵、着凉、伤风感冒或腹泻。中老年人中患有慢性支气管炎、肺气肿、哮喘病者,更须注意保暖,以免旧病复发。所以中老年人及儿童不必恪守“秋冻”一说,应随着气温变化而增减衣服。

炎热夏季穿戴应以隔热、利汗、凉爽为原则。如出门时应戴遮



阳帽,打遮阳伞,穿浅色衣衫和导热慢的鞋袜等。戴顶帽子可大大减弱太阳对头部的热辐射。衣服不仅要讲究新颖、美观,同时也要注意色浅、宽松、透气等。如白色丝绸织物制成的衣衫,不仅对太阳的辐射起着阻隔和反射的作用,而且轻松柔和、透气舒适。露天作业的人不要穿黑、蓝等深色的衣裤。另外,应选择白帆布鞋、镂空凉鞋,不宜光脚,应穿半透明的短丝袜,既透气又不易受热。休息在家时,则可套上一双松软透风的拖鞋,使人舒适清爽。冬天天气寒冷干燥,穿着应温暖、舒适、柔软、方便合体、肥瘦适中。选择颜色偏深的衣服会给人以暖和的感觉。

003

衣领过高、过紧有碍健康吗?

现在,许多女士为了追求时尚,喜欢穿中式高领衣服,有些衣服领子紧箍在脖子上。还有人喜欢紧紧地系一条小围巾,起修饰作用。长此以往,其中有不少人,尤其是年龄较大者出现了轻微的视力模糊、头晕、眩晕、心动过慢、血压下降等症状。也有部分男士系领带以后,视力受到影响,除了视觉轻微模糊之外,还会因无意识地眨眼而导致眼疲劳,加重了视神经的负担。尤其是在读书写字时,短时间内眼睛即产生酸痛感,有的还加重了近视的程度。长时间处在这种情况下,人的心情也会烦躁不安。出现这种症状的原因与颈动脉窦受压有关。

颈动脉窦位于颈部颈总动脉分支处,对血液循环调节有一定作用。由于它接近体表,易受外界压力变化的影响,当窦内压力增强时,发生反射性血压下降和心跳减慢,造成脑部供血不足而出现上述症状。

为了防止颈动脉受压,平时应注意衣领不要过高、过紧,领带不要系得太紧,不要大幅度转动头部。



004 工作服为何不宜在家穿?

在一些工作岗位上,人们工作、劳动时要穿工作服,这是为了防止工作、劳动中有害物接触身体,造成污染。可是有些人常常把工作服穿回家,而且在家也穿着。这种习惯是不可取的。

我们知道,为了防止病菌污染,医务工作者在工作时穿上工作服;同样,清洁工人穿工作服是为了防止尘埃中的病菌侵入人体;而对从事石棉、化工、农药、制药等有害作业工人来说,穿工作服是必不可少的。在他们穿的工作服上常常带有病菌和有害的微粒、粉尘等,如果穿着工作服回家,势必把致病源也带回了家,对自己及家人的健康造成了威胁。所以,凡是接触有毒、有害物的人员都不要把受污染的工作服穿回家。

005 新买的衣服为何要洗后再穿?

随着人们生活水平的不断提高,新潮服装更换速度惊人。有些人从市场上买来新内衣、衬衫,不洗就穿,结果出现全身不适感,甚至出现一些病症,医学上称之为“新潮服装病”。

临床医生发现,新衣致病引起的症状主要有眼睑发炎、咳嗽、皮肤红肿和瘙痒。致病因素是某些新衣衣料中残留着甲醛等有害化学物质。这是由于服装生产厂对布料进行防皱防缩处理时,往往会加入甲醛树脂涂料,使之在高压下与棉纤维结合,出现挺括感;为增白,多采用荧光增白剂处理;为增加衣服的平滑度,多采用离子树脂处理。如果后期清洗不净,甲醛单体等化学物质便从布料中释放出来并吸附于布料表面。一旦穿上新衣,残留的甲醛就直接刺激皮肤或释放出具有刺激异味的有害物质,从而伤害人的健康。此外,服装在储藏中,为防蛀、防霉,要放些防虫剂、消毒剂,这些物质对人的皮肤也有刺激作用。尤其对皮肤易过敏的人,