

高勇安 主编

首都医科大学附属宣武医院主任医师、教授、研究生导师

专家告诉你 生活习惯的误区

ZHUANJIA

GAOSU NI
SHENGHUO XIGUAN
DE
WUQU



实
查
审
订

◆ 北京军事医学科学院附属三〇七医院内科主任、
教授、博士生导师
◆ 军事医学科学院学会委员会委员
◆ 国家卫生部药物评审中心评委

中国三峡出版社

ZHUANJIA GAOSU NI
SHENGHUO XIGUAN DE WUQU

专家告诉你 生活习惯误区

主 编 高勇安

副主编 林晓兰 杨 靖 文玉辉

审 订 史寅奎

中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活习惯的误区 / 高勇安主编. —北京: 中国三峡出版社, 2004. 1

ISBN 7-80099-802-9

I. 生… II. 高… 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 (2003) 第 098993 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037 (发行部)

(010) 51933034 51933035 (编辑部)

[http: //www. e - zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E-mail: sanxiaz@sina.com

ybs5193@163.com (编辑部)

北京管庄永胜印刷厂印刷 新华书店经销

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 9

字数: 148 千字 印数: 1 - 6 000 册

ISBN 7-80099-802-9/R · 19 定价: 16.80 元

编委会

胡大一

北京大学人民医院心脏中心主任, 教授, 博士研究生导师

北京大学心血管疾病研究所所长

首都医科大学心血管疾病研究所所长

中国全科医学杂志主编

长期从事心脏疾病的医学研究, 科研成果获多项国家级奖。为推动我国心脏病的预防、保健和治疗作出了突出的贡献

梁万年

北京市卫生局副局长

卫生管理和流行病学教授, 博士研究生导师

首都医科大学公共卫生与家庭医学院院长

国家级有突出贡献的中青年专家, 多项科研成果处于学科领先地位, 在组织抗击“非典”的战斗中作出了杰出的成绩

张 建

首都医科大学宣武医院胸心血管外科主任医师, 教授, 博士生导师

首都医科大学宣武医院院长

北京市老年保健及疾病防治中心主任

北京老年病医疗研究中心主任

长期从事胸心血管外科和老年保健及疾病防治工作, 科研成果获得多项国家级奖, 是国际知名专家

史寅奎

北京军事医学科学院附属三〇七医院内科主任，教授，博士生导师

全军中毒救治中心主任

军事医学科学院学委会委员

国家卫生部药物评审中心评委

我国医学领域的著名专家，获得过多项国家级科研成果奖

高翼安

首都医科大学宣武医院主任医师，教授，研究生导师，留加学者

长期从事科学健康生活方式和合理医疗保健行为的研究工作，获科研成果奖

多项，发表论文40余篇，专著近10部

目 录

CONTENTS

第一章 个人日常生活习惯的误区 1

没完没了口香糖 3

把耳垢消灭干净 6

食物进牙缝,牙签来回蹦 9

灰沙入眼用嘴吹 12

冬天不戴帽,潇洒又时尚 14

因为胆小,开灯睡觉 17

卫生间里读书忙 19

洗澡洗成黑美人 22

午间伏桌睡,下午有精神 25

使用隔夜龙头水 28

久淋热水浴,爽! 30

晚上洗头 33

对牙膏专情不移 36

早晨吃得像王子,中午吃得像国王,

晚上吃得像乞丐 39

素食使人更长寿 42

CONTENTS

解暑吃冰块,身体好凉快	45
天气好闷,洒水降温	48
夜晚树下乘凉,凉爽又舒畅	50
少穿衣服更凉快	53
凉水洗脚图凉快	55
多点蚊香驱蚊多	57
夏天午睡,补充能量	59
空调车里避暑睡觉	61

第二章 洗衣穿衣的误区 63

衣服干洗后马上穿	65
内衣翻肚皮	68
让衣服整夜曝露水	70
袜子跳进洗衣盆	72
浸泡衣服容易洗	74
汗湿衣服热水洗	77
羽绒服塞进洗衣机	79
运动鞋不离脚	82

CONTENTS

第三章 厨房里生活习惯的误区 85

塑料菜板更健康	87
用抹布画蛇添足	89
烧水、焖饭时,油烟机就可休息	92
燃气灶开关拧到最小	95
电冰箱里成超市	97
腌制肉类也冷冻	99
连吃两顿鱼,岂不美哉!	102
茶垢也是茶	104
油漆筷子、骨筷子,精美高雅地位高	107

第四章 家用电器使用的误区 111

电冰箱也冬眠	113
洗衣机放在潮湿处	115
彩电勤搬家	117
用电脑看影碟	120
只关二门不锁大门	123

CONTENTS

磁带与录音机同处存放	125
用医用酒精清洗磁头	127
空调保持恒温最好	129
音响音量越大越够味儿	131
电话铃声未止即摘机	134
看电视开照明灯	136
新旧电池好搭档	139

第五章 屋室布置与居室生活的误区 ... 143

阳台封闭和超载	145
地毯是孩子们的游乐场	148
急于给墙穿裙子	152
天天住“宾馆”	154
居室里百花争艳	157
新家具马上用	160
居室里香气四溢	163
挖自己的墙角	165
清晨呼吸新空气	167

CONTENTS

用樟脑丸防蛀	169
室内常用杀虫剂	172
安静,安静,再安静	175
第六章 休闲娱乐生活习惯的误区	179
看电影时坐正中	181
不知疲倦玩电子游戏	183
睡卧铺,头朝车窗更安静	186
把汽车当餐车	189
边吃边唱,心情更爽	192
一天到晚听摇滚	196
通宵达旦,纵情欢乐	199
屁股底下软绵绵,看书不累效率高	202
养鸟娱乐身心,有益健康	205
第七章 女性日常生活习惯的误区	209
饰物不离身	211
天天做个红唇族	214

CONTENTS

洗完澡就上妆	217
洗面奶月月更新	220
紧肤水用手拍	223
搓干你的秀发	225
泡泡越多洁力越强	228
每天洗头会脱发	230
防晒指数高比低好	233
让面膜在脸上睡觉	236
护肤品能够深入皮肤	238
由里到外都美白	241
眉毛眼睛一把擦	244
穿肉色短丝袜上班	246
 第八章 男性日常生活习惯的误区	 249
拼酒拼出豪气	251
随时吸烟不洗手	254
不宜抑制哭泣	257
“黑刺”尽拔	260

CONTENTS

白棉袜伴四季	263
翘翘大胡须, 风度自然来	266
关节乱响, 手指越灵	269
十男九亏	271

第一章 个人日常生活习惯的



没完没了口香糖

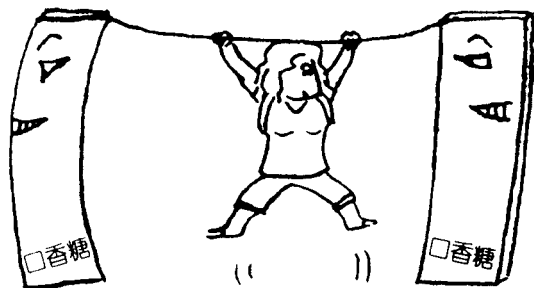
郊外踏青，老友小聚，约会见面，逛街轧马路……随身一包口香糖，随时给你不一样的感受。爱上口香糖，当然有理由：清新口气，防止蛀牙，缓解压力，锻炼牙齿，减少烟瘾，甚至可以学学《英雄本色》里的周润发玩一把酷。

T指点迷津？

口腔科专家调查研究表明，口香糖对人的生理功能及口腔器官均有不良影响。如果连续咀嚼4小时，舌头表皮的微血管可发生破裂，牙齿珐琅质的递减可达30%左右。最突出的现象是牙床间的齿龈和牙根出现萎缩。这种萎缩的程度与咀嚼口香糖的时间成正比。还有，长时间咀嚼口香糖，还会大量消耗唾液，咽入胃内，而在咀嚼食物时，则显得口内唾液不足，这也影响唾液与食物的混合，对消化

不利。

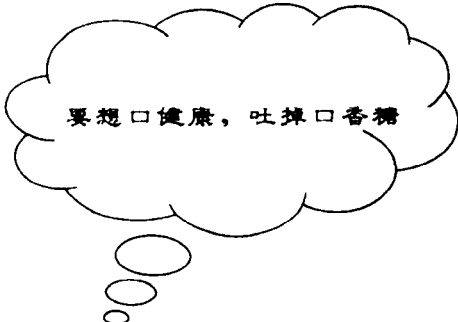
有人认为嚼口香糖可以防止面部皮肤老化，其实据医学专家研究，面部肌肉的惟一功能是维持嘴和眼睑的运动。面部肌肉每天都得到了足够的运动，再通过嚼口香糖做额外保健反而会引起面部肌肉的疲劳，加速面部皮肤的衰老。



点到为智！！

嚼口香糖不知从什么时候起成了一种时髦。不过，没事时嚼上一会儿，保健牙齿倒还可以，一般不应超过两个小时，而且最好避开临吃饭的时间。还有，碰

到长辈、师长或来到比较正式的交际场合，嘴里的口香糖一定要扔进垃圾桶。



要想口健康，吐掉口香糖