



健康常识

大讲堂


双色
图文版

生活万事通

人生好伴侣

刘凤珍◎主编 付焕章◎编著

中国华侨出版社



健康常识



大讲堂
双色
图文版

刘凤珍◎主编 付焕章◎编著

中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

健康常识大讲堂 / 付焕章编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.12
(中侨大讲堂 / 刘凤珍主编)

ISBN 978-7-5113-6506-4

I. ①健… II. ①付… III. ①保健—基本知识

IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 285891 号

健康常识大讲堂

编 著 / 付焕章

出 版 人 / 刘凤珍

责任编辑 / 冰 馨

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 / 24 字数 / 470 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-6506-4

定 价 / 48.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了……在大多数中国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法有些却是错误的。

也许这让人有些难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？正是因为大多数人都抱有这样的心理，才没有意识到这些做法是错误的。事实上，我们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，长年累月地生活在健康错误中，任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤，毁于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命……为什么我们会犯这样那样的健康错误，由此造成身体健康水平下降甚至患病呢？这其中的原因不外乎以下几点，或是因为疏忽，很多时候，我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题，因此也并不认为这是一种错误；或是因为根深蒂固的传统观念所致，陷入了健康误区；而最根本的原因是缺乏正确的健康常识，也就是对健康的无知。大多数人对健康常识的了解太少，长期坚持错误的、有损健康的生活习惯，最终导致健康受损甚至疾病缠身。正如世界卫生组织前任总干事中岛宏博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。”反过来说，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康常识，多一点常识，少一些无知，其实有很多疾病都是可以避免的。

为帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，我们日常生活中总结出来的健康常识，综合编撰了这本《健康常识大讲堂》。这是一部居家必备的生活工具书，它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点，真正做到了一册在手，健康常识全知道。书中介绍了1500多个健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，

并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，共包括“穿衣与健康”“各种食物与健康”“饮食习惯与健康”“患者饮食与健康”“居家、娱乐与健康”“生活习惯与健康”“营养滋补与健康”“运动、减肥与健康”“性保健”“美容美发与健康”“疾病防治与健康”等 11 个方面。掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富。

健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。



目录

第一章 穿衣与健康

戴帽子不宜过松或过紧.....1	胸罩大小要适中.....9
冬季穿衣并非越厚越好.....1	晚上睡觉应摘掉胸罩.....10
冬天裹保鲜膜保暖是有害的.....1	冬季用围巾捂口鼻于健康不利.....10
穿裙子须分季节.....2	戴手套要有讲究.....10
保暖内衣不宜贴身穿.....2	冬天戴口罩取暖不科学.....11
冬天须戴帽子保暖.....3	口罩不宜反复戴、两面戴.....11
帽子应定期清洗.....3	扎耳洞应注意卫生.....11
冬天随意脱帽子易感冒.....3	应挑选轻巧的耳环.....11
帽子不可乱戴.....4	青少年不宜扎耳洞、戴耳坠.....11
患头部疾病时戴帽子不利于疾病痊愈.....4	夏天佩戴金属首饰不可取.....12
头发干后再戴帽子.....4	睡觉时须摘掉项链.....12
夏季皮肤暴露过多不利于健康.....4	戒指不可长时间佩戴.....12
游泳衣用后要洗净.....4	不能戴有放射性的首饰.....12
腰带勒得太紧于健康无益.....5	戴首饰过多有损健康.....13
领带不宜打得过紧.....5	皮肤过敏不宜戴首饰.....13
把工作服穿回家易传染细菌.....5	常穿化纤织物于皮肤健康不利.....13
新衬衣应洗后再穿.....6	功能内衣应慎选.....14
衣服干洗后应晾一晾再穿.....6	塑身内衣并非人人皆宜.....14
穿鞋袜应注意保暖.....6	塑身内衣不可长期穿.....14
青春期女性不宜束胸.....7	穿塑身内衣减肥不科学.....15
青春期女性不宜束腰.....7	塑身内衣要选透气性好的.....15
女性不宜穿花色内裤.....7	男士选择内衣大有学问.....15
不可长时间戴变色眼镜.....8	夏天不能久穿长筒尼龙丝袜.....16
变色眼镜并非人人皆宜.....8	天然织物的袜子也有缺点.....16
水晶眼镜不宜戴.....8	一些人群不宜穿羽绒服.....16
眼镜片破了应及时换.....9	低腰裤不适宜常穿.....16
乳房刚开始发育时不宜戴胸罩.....9	常穿紧身牛仔裤有损健康.....17
乳房充分发育后须戴胸罩.....9	丁字内裤不宜常穿.....17
应挑选有肩带的胸罩.....9	尖头皮鞋对健康不利.....18

常穿硬底皮鞋有损脑健康	18	洗衣机不能杀菌	21
常穿塑料拖鞋易过敏	18	洗衣服最好分门别类	21
常穿化纤拖鞋易导致皮炎	19	衣服久泡后更不好洗	22
常穿高跟鞋有害无益	19	洗涤剂不可过量使用	22
“松糕鞋”易致受伤	19	洗内衣不要用肥皂	22
运动鞋不宜长期穿	20	多功能洗衣粉应少用	22
洗涤剂选用不当有害	20		

第二章 各种食物与健康

别用菜刀削水果	23	过量吃樱桃是有害的	31
未喷农药的水果也应洗净再吃	23	吃桃子有讲究	31
带虫眼的果蔬不安全	23	梅子切忌生吃	31
不熟的水果不宜吃	23	生吃银杏损健康	31
畸形果蔬不吃为好	24	山楂不宜多食	32
果蔬不能随意多吃	24	不宜空腹吃山楂	32
吃水果后要漱口	24	不宜空腹吃黑枣	32
吃水果要削皮	25	有些蔬菜不宜生吃	32
水果不要只是榨汁喝	25	蔬菜并非越新鲜越有营养	33
水果不能代替蔬菜	25	烧好的菜应及时食用	33
水果不宜当正餐	26	菜汤营养更丰富	33
烂水果最好扔掉	26	腌制蔬菜不宜常吃	33
甜瓜不宜多吃	26	吃优质酸菜不会致癌	34
不可大量食用西瓜	26	贫血患者多吃菠菜会加重贫血	34
西瓜最好现买现吃	27	女性不可过量吃胡萝卜	34
打开时间过长的西瓜不宜吃	27	胡萝卜最好烹调后再食用	35
香蕉并非人人皆宜	27	黄瓜生吃最营养	35
空腹吃香蕉不可取	28	茄子最好连皮吃	35
空腹吃菠萝有损胃健康	28	老茄子不宜吃	35
甘蔗不可多吃	28	土豆连皮吃易中毒	36
吃受冻柑橘对身体不利	28	发芽和变青的土豆不宜吃	36
荔枝不可多吃	28	芹菜叶更有营养	36
橘子不宜多吃	29	豆芽一定要炒熟	36
吃橘子先去橘络不科学	29	吃半熟豆角、生扁豆易中毒	37
有苦味的橘子不宜食用	29	生吃荸荠不利于健康	37
不能空腹吃橘子	29	菱角不宜生吃	37
空腹吃柿子不利于健康	30	吃受冻白菜易中毒	37
柿子不能连皮吃	30	隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃	38
柿饼不宜多吃	30	新鲜黄花菜不宜多吃	38
吃杏过多有害健康	30	鲜木耳不宜食用	38
李子少吃为好	30	蘑菇不宜经常吃	38

香菜不可多吃.....	39	茶叶不宜多次冲泡.....	53
不可空腹吃西红柿.....	39	清晨空腹喝茶不可取.....	53
青西红柿食用过多易中毒.....	39	睡前不宜饮茶.....	54
生吃整瓣大蒜不妥.....	39	饮茶不宜过多.....	54
女性适量吃点辣椒有好处.....	39	茶叶不宜煮着喝.....	54
鸡屁股不宜食用.....	40	不宜用中草药泡茶.....	54
苦瓜不宜多吃.....	40	饮茶不是人人皆宜.....	55
鱼、肉、蛋比蔬菜好的说法有失偏颇.....	40	并非所有患者都不宜饮茶.....	56
劳累后不宜进补鱼、肉、蛋.....	41	饭前饮茶有损健康.....	56
适量吃肥肉有好处.....	41	献血后不宜喝茶.....	56
肉皮有很高的营养价值.....	41	嚼食未泡过的茶叶不可取.....	56
“痘猪肉”不能食用.....	42	冷茶不能喝.....	57
毛鸡蛋缺乏营养价值不宜食用.....	42	清晨起来不宜喝盐水.....	57
瘦肉不等于低脂肪.....	42	不要等到口渴时才喝水.....	57
表面干净的禽蛋不一定就卫生.....	42	不能把医疗用水当饮用水.....	58
红壳蛋并不比白壳蛋营养价值高.....	43	水中矿物质含量并不是越高越好.....	58
臭鸡蛋不能吃.....	43	矿泉水不宜多喝.....	58
常吃生鸡蛋有损健康.....	43	长期饮用纯净水会使营养失衡.....	59
食用散黄蛋要分情况.....	44	开水烧的时间不宜过长.....	59
皮蛋应少吃.....	44	“千滚水”不宜喝.....	59
皮蛋不应剥皮就吃.....	45	灶上隔夜水不宜用来做饭.....	60
多吃茶叶蛋有害身体健康.....	45	暖水瓶中的陈开水不宜喝.....	60
“功能鸡蛋”并非人人可吃.....	45	使用隔夜龙头水不科学.....	60
适量食用蛋黄对人体有益.....	45	老化水不宜喝.....	61
吃鱼并非多多益善.....	46	蒸锅水不宜喝.....	61
鱼类并非人人皆宜.....	46	没烧开的水不宜喝.....	61
咸鱼不宜多吃.....	47	生水不宜喝.....	61
生食“醉虾”不卫生.....	47	晨起应多喝水.....	62
未煮熟的螃蟹不可食用.....	48	不可一次喝水过多.....	62
螃蟹并非全身都可吃.....	48	不能直接饮用自来水.....	63
死蟹不可食用.....	48	不能直接饮用泉水.....	63
螃蟹并非人人皆宜.....	49	温泉水不适宜饮用.....	64
吃鲜海蜇不可取.....	49	雨水不可直接饮用.....	64
贪吃海鲜不可取.....	50	吃雪或直接饮用雪水有害健康.....	64
海带不宜多吃.....	50	饭前饭后不宜大量喝水.....	64
野青蛙不可吃.....	51	喝白酒保暖不可取.....	65
用保温杯泡茶不可取.....	51	早晨起床不能饮酒.....	65
用沸水泡茶不可取.....	51	空腹饮酒对人体有害.....	65
头遍茶不宜喝.....	52	饮酒催眠有害无益.....	66
茶叶并非越新鲜越好.....	52	饮酒助“性”伤害大.....	66
喝茶不宜太浓.....	52	长期以酒代饭十分有害.....	67
久放的茶不宜喝.....	53	饭前饮酒不利于健康.....	67
饮隔夜茶不可取.....	53	饮酒时吸烟危害人体.....	67

夏天喝啤酒解暑不可取.....	68	工作时喝咖啡对健康不利.....	79
冷冻啤酒不利于健康.....	68	喝过浓咖啡弊大于利.....	79
被阳光直射过的啤酒不可饮用.....	68	喝咖啡不宜放糖过多.....	79
大汗时不宜喝啤酒.....	68	煮咖啡时间不宜过长.....	79
口渴时多喝饮料不可取.....	69	过量喝咖啡有损健康.....	80
饮料不能代替水.....	69	“油渣”不可食用.....	80
大量饮用可乐对人体有害.....	69	不能只食用橄榄油.....	80
饱餐后不宜喝汽水.....	70	精炼食用油并不比一般食用油质量好.....	81
长时间用嗓后喝汽水不科学.....	70	毛棉籽油不可食用.....	81
不可边吃饭边饮汽水.....	70	鱼油不宜多吃.....	81
开盖时间过长的汽水不要喝.....	70	过多吃粉丝对人体有害.....	82
饮用果汁要限量.....	70	凉吃米面食品不科学.....	82
进餐时喝果汁不可取.....	71	常吃罐头食品易中毒.....	82
吸烟时喝果汁有害健康.....	71	水果罐头分次食用不可取.....	82
饭前饭后不可吃冷饮.....	71	罐头食品不新鲜的说法是片面的.....	82
运动后切忌马上吃冷饮.....	72	银耳汤不可放置过夜.....	83
冷饮、热饮应分开饮用.....	72	吃香肠要适量.....	83
食用冷饮过多不利于健康.....	72	过多食用粗纤维不利于健康.....	83
喝过热的饮料对人体有害.....	73	直接食用花粉不科学.....	84
汤中的渣营养更多.....	73	嗜吃槟榔危害大.....	84
常喝“独味汤”会使营养不良.....	73	葵花子不宜多吃.....	84
喝太烫的汤对健康有害.....	73	多吃五香瓜子有损健康.....	85
饭前喝汤才健康.....	74	苦杏仁不可随意食用.....	85
鲜奶与可存放的奶营养相当.....	74	慎吃生桃仁、杏仁、李仁.....	85
高钙和高浓度的牛奶往往含有添加剂.....	74	“围边菜”最好别吃.....	86
长期饮用脱脂奶不利于健康.....	75	黄豆并非吃得越多越好.....	86
牛奶灭菌有方法.....	75	生吃花生有损健康.....	86
空腹喝牛奶不健康.....	75	有几类人群应慎食花生.....	86
高加工牛奶营养低.....	76	长芽的花生不可吃.....	87
喝牛奶不会使胆固醇增高.....	76	不可过多食用红薯.....	87
热奶存放于保温容器中易变质.....	76	红薯并非人人可吃.....	87
空腹喝酸奶不科学.....	76	红薯带皮吃易中毒.....	87
酸奶不能加热喝.....	77	腐竹并非细腻光滑的好.....	87
喝酸奶后要漱口.....	77	某些人群应慎食粽子.....	87
适量喝咖啡对人体有益.....	77	多吃味精不健康.....	88
不要喝生豆浆或未煮透的豆浆.....	78	酱油、黄酱不宜生吃.....	88
不宜空腹喝豆浆.....	78	食醋并非老少皆宜.....	88
想要孩子的夫妻不宜喝咖啡.....	78	喝绿茶有助于防晒.....	89
吸烟时喝咖啡危害大.....	78	适量吃鲜姜好处多.....	89

第三章 饮食习惯与健康

高温煮沸并不能消除所有病菌.....91	炖肉不宜一直用旺火.....101
冷冻食物也有细菌.....91	炖肉不宜加碱.....101
肉类不可加工至半熟再冷冻.....91	煎炸咸肉有害健康.....102
不宜用热水给冻肉解冻.....92	炖肉时放盐和酱油不宜过早.....102
腌制食物也须消毒.....92	蒸馒头用“老面”发酵不科学.....102
先切菜再冲洗不科学.....92	用硫黄熏蒸馒头不健康.....103
炒菜时每次炒完都应洗锅.....92	用尼龙绳扎粽子有损健康.....103
爆炒并非十全十美.....93	炖鸡先放盐会破坏营养.....103
用小火炒菜不可取.....93	活鸡现杀现烹不一定就味道美.....103
油热炒菜香的说法不科学.....93	未烧透的鱼不宜食用.....103
做菜时放油不宜过多.....94	吃烧焦的鱼危害大.....104
做菜时放酱油、盐不宜过早.....94	烹食鱼类有讲究.....104
烹调绿叶蔬菜时不宜加醋.....94	鱼不宜清蒸着吃.....104
吃剩菜时只是回锅加热并不安全.....95	虾米直接煮汤喝不妥.....104
猪肝应炒至熟透再食用.....95	炒苦瓜前应先用水焯一下.....105
调味作料不宜多放.....95	绿叶蔬菜不宜长时间焖煮.....105
炒胡萝卜不宜放醋.....96	做饺子馅时不应挤掉菜汁.....105
鸡精和味精不能混同.....96	切忌用生油拌饺子馅.....105
米并非加工得越白越好.....96	煎煮食物不宜用搪瓷制品.....105
大米不宜曝晒.....96	用铝锅炒菜易中毒.....106
不宜用热水淘米或淘洗次数过多.....97	不可在炉火上直接烘烤食物.....106
用冷水下米或下饺子不可取.....97	不宜用铜制炊具加工蔬菜水果.....106
不宜用冷水煮菜汤.....97	烹制蔬菜不宜用微波炉.....106
冲泡蜂蜜不宜用开水.....97	香菇过度浸泡不科学.....106
煮粥放碱不科学.....98	泡香菇宜用温热水.....107
不宜用牛奶煮荷包蛋.....98	发木耳宜用凉水.....107
牛奶不宜长时间用高温煮.....98	豆芽并非发得越长越好.....107
煮牛奶适宜用旺火.....99	海带不宜长时间浸泡.....107
豆浆和牛奶不可同煮.....99	不宜长期用可乐瓶装食用油和酒等.....108
煮牛奶时不宜加糖.....99	不宜使用金属容器盛装酸梅汤等 酸性饮料.....108
煮鸡蛋时不宜加糖.....99	不宜用金属容器盛装蜂蜜.....108
鸡蛋不宜煎煮太老.....99	油炸食品不宜经常吃.....109
用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学.....100	啤酒不宜搭配白酒喝.....109
炒鸡蛋不宜放味精.....100	烧烤食品谨慎食用.....110
煮挂面、元宵不宜用旺火.....100	啤酒兑汽水不科学.....110
用水长时间泡肉不合理.....101	白酒与汽水同饮危害大.....111
不能用冷水炖肉.....101	

酒后切忌喝咖啡	111	早餐不能只吃牛奶加鸡蛋	123
葡萄酒兑雪碧不科学	111	早餐常吃油条不可取	123
用浓茶解酒有损健康	111	早餐只吃干食对健康不利	123
饮酒时不宜多吃凉粉	112	午餐吃得过饱有损健康	124
吃鲜鱼时饮酒不科学	112	晚餐不宜过晚	124
海鲜不宜与某些水果同食	112	晚餐不宜过于丰盛	124
吃海鲜时喝啤酒不利于健康	113	冰箱中的饭菜不能直接拿出来吃	125
喝啤酒时不宜吃腌熏食品	113	只吃菜不吃飯不可取	125
喝酒时不宜吃高脂肪食物	113	食物不宜过热食用	125
菠菜不宜和豆腐同食	113	不能饿了才吃饭	126
不可用豆浆冲鸡蛋	114	吃饭狼吞虎咽有损健康	126
煮豆浆不宜加拌红糖	114	吃饭不宜一边偏嚼	126
牛奶与巧克力同食不科学	114	饭前、睡前不宜吃糖	127
牛奶与橘子同食于健康不利	114	吃饭时不可看书看报	127
牛奶不宜与茶水同饮	115	吃饭时不可吸烟	127
牛奶不宜与果汁同饮	115	蹲着吃饭不可取	128
奶制品不宜与蔬菜同食	115	用矮桌吃饭有损健康	128
高蛋白食物加浓茶易便秘	115	剩米饭不宜吃	128
羊肉不宜与醋同食	115	吃饭时不宜说笑逗闹	129
火腿与乳酸饮料搭配不健康	115	乘车、走路时不宜吃东西	129
小葱拌豆腐有损健康	116	饭后不宜马上吃水果	129
胡萝卜与酒同食危害健康	116	饭后不宜马上饮茶	129
萝卜不能与水果同吃	116	饭后松裤带有危害	130
胡萝卜不宜与白萝卜同食	116	饭后立即睡觉有损健康	130
土豆烧牛肉不宜常吃	117	饭后不宜立即排便	130
鱼和咸菜不能同食	117	饭后马上游泳于健康不利	130
虾与猪肉不宜同食	117	饭后马上干活有危害	131
鸡肉和兔肉不宜同食	118	饭后不可立即唱卡拉 OK	131
螃蟹不可与柿子、茶水同食	118	用白纸或报纸包装食物不卫生	131
柿子与红薯同吃有损健康	118	生日蛋糕上插蜡烛存在健康隐患	132
绿茶不宜和枸杞搭配冲泡	118	腌制食品不宜常吃	132
砂糖拌凉菜不可取	119	鱼刺卡喉不宜喝醋	132
韭菜不宜与白酒同食	119	吃哈喇味食物对健康不利	132
饮食应讲究比例	119	豆制品并非多多益善	133
经常过量饱食有害健康	119	烤羊肉串不宜常吃	133
常吃方便面有害无益	120	不宜过多食用含胆固醇的食物	133
方便面不宜久放	120	嗜吃零食不健康	134
常吃碗装泡面危害大	120	饭后不宜剔牙	134
常吃汤泡饭有损健康	121	羹匙、筷子不宜放在饭盒里	135
西式快餐食品不可常吃	121	只吃素食不利于健康	135
常吃盒饭对健康不利	121	适量吃糖无损健康	135
不吃早餐危害大	122	吃糖无助于戒烟	136
早餐不可只吃鸡蛋	122	糖尿病与吃糖没有直接关系	136

第四章 患者饮食与健康

感冒初期不宜吃西瓜.....	137	肥胖性脂肪肝患者应少吃水果.....	146
感冒时多吃补品无益于病情好转.....	137	胆病患者应避免高脂肪食物.....	146
发热患者不宜吃鸡蛋.....	137	胆结石患者多吃糖会加剧病情.....	146
发热患者不宜吃荤腥.....	138	胆结石患者不宜吃过酸食物.....	146
发热患者喝浓茶不科学.....	138	胆囊炎、胆结石患者不可吃螃蟹.....	147
哮喘患者不可多吃盐.....	138	冠心病患者喝咖啡、吃巧克力不利于康复.....	147
哮喘患者不宜吃味精.....	138	冠心病患者不宜多吃蛋黄、螃蟹.....	147
肺结核患者应慎吃鱼.....	138	冠心病患者多吃糖于病情不利.....	147
肺病患者切忌饱食.....	139	冠心病患者不宜多喝可乐等含咖啡因饮料..	147
胃病患者适量吃辣椒无妨.....	139	冠心病患者不宜过度饱食.....	148
胃病患者不宜喝啤酒.....	139	冠心病患者不宜多吃水果.....	148
胃病患者应慎吃大枣.....	140	冠心病患者不宜吃菜籽油.....	148
胃及十二指肠溃疡患者应少饮茶.....	140	冠心病患者切忌吃胀气食品.....	148
肠胃溃疡患者不宜饮用咖啡等饮料.....	140	冠心病患者应控制饮水量.....	148
肠胃溃疡患者不宜喝牛奶.....	140	冠心病患者吸烟会使病情恶化.....	149
肠胃溃疡患者不可吃糯米食物.....	141	脑血管疾病患者不宜吃鹌鹑蛋.....	149
肠胃溃疡患者应少吃粗粮.....	141	心脑血管疾病患者不宜多喝茶.....	149
肠胃溃疡患者少食多餐弊大于利.....	141	高血压患者不宜多吃盐.....	149
腹泻时不宜吃花生.....	141	高胆固醇血症患者不宜喝鸡汤.....	150
腹泻患者不宜吃鸡蛋.....	142	尿道结石患者不宜多吃菠菜.....	150
腹泻患者不宜喝牛奶.....	142	尿道结石患者不宜吃糖过多.....	150
腹泻患者吃大蒜会加重病情.....	142	慢性肾病患者不宜多吃高蛋白食物.....	150
腹泻患者不宜饮酒.....	142	肾病患者不宜食用植物蛋白.....	151
腹泻患者不宜多吃蔬菜.....	143	慢性肾衰患者切忌吃哈密瓜.....	151
肝病患者不宜饮酒.....	143	肾结石患者临睡前喝牛奶有害健康.....	151
肝病患者不应常吃葵花子.....	143	肾结石患者也应补钙.....	151
肝病患者多吃小麦、土豆等食物 不利于疾病恢复.....	143	肾炎患者应少吃鸡蛋.....	151
肝昏迷患者切忌多吃高蛋白食物.....	143	急性肾炎患者不宜吃香蕉.....	152
肝炎患者吃糖会加重病情.....	144	糖尿病患者不可多吃木糖醇.....	152
肝炎患者不宜吃肥肉.....	144	糖尿病患者不宜多吃南瓜.....	152
肝炎患者切忌吃羊肉.....	144	糖尿病患者不可多吃水果.....	152
肝炎患者不宜吃甲鱼.....	144	糖尿病患者不宜饮酒.....	152
肝炎患者不宜吃蛋黄.....	145	糖尿病患者须多喝水.....	153
肝炎患者吃大蒜要限量.....	145	糖尿病患者不应不吃主食.....	153
肝炎患者吃生姜会使病情恶化.....	145	糖尿病患者不宜多吃盐.....	153
肝硬变患者不宜吃粗糙食物.....	145	糖尿病患者不宜服用麦乳精.....	154
		糖尿病患者不宜饮用蜂蜜.....	154

糖尿病患者不能只吃粗粮.....	154	肥胖患者应少吃芥末.....	157
糖尿病患者须限制植物油.....	154	肥胖患者喝咖啡节食不科学.....	157
糖尿病患者不宜多吃豆制品.....	155	关节炎患者忌食肥肉.....	157
甲亢患者多吃海带会加重病情.....	155	关节炎患者忌多吃海鲜.....	157
痛风患者不可大量进食高嘌呤食物.....	155	癫痫患者不宜多吃盐.....	157
痛风患者不宜喝啤酒.....	156	癫痫患者不宜多喝水.....	158
痛风患者应多喝水.....	156	癫痫患者应少吃含锌高的食物.....	158
贫血患者不宜多吃菠菜.....	156	骨折患者多喝骨头汤阻碍骨折愈合.....	158
贫血患者应少喝牛奶.....	156	骨折患者应少吃醋.....	158
贫血患者饮茶不利于恢复.....	156		

第五章 居家、娱乐与健康

新房不应装修完就住.....	159	电风扇吹风不宜过大.....	169
买“绿芯”木地板要谨慎.....	159	复印机对人体有害.....	170
选择涂料不应只注重 VOC 含量.....	160	加湿器不能滥用.....	170
房间并非越亮越好.....	160	冰箱里不宜混放生熟食物.....	171
挑选家居饰品应注重材料.....	160	用冰箱存放所有食物不科学.....	171
室内养鸟有害健康.....	161	饮水机应定期清洗.....	172
沙发过软对健康不利.....	161	气压保温瓶不宜长期使用.....	172
电视机的高度要适宜.....	161	床上用品应定期洗晒.....	172
卧室里放电视机不可取.....	162	天然气也会引起中毒.....	173
居室早晨开窗换气不科学.....	162	应注意扫帚、墩布的卫生.....	173
夏天室内洒水降温会适得其反.....	162	把燃气开关扭到最小不科学.....	173
居室内摆放家具过多有害健康.....	163	新车不应买来就开.....	174
居室里的花草植物并非越多越好.....	163	厨房用品应注意消毒.....	174
封闭阳台弊大于利.....	164	用消毒碗柜消毒所有餐具不可取.....	174
空气清新剂不宜经常使用.....	164	用酒消毒碗筷不科学.....	175
用塑料布铺餐桌不健康.....	164	熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅.....	175
用鸡毛掸子打扫灰尘不利于健康.....	164	铝锅不宜反复擦洗.....	175
追求绝对安静的环境不可取.....	165	盛菜肴不宜用铝锅.....	176
不可滥用消毒剂.....	165	用塑料菜板切菜不利于健康.....	176
臭氧消毒不能滥用.....	165	生熟食物不分菜刀和菜板易引发疾病.....	176
杀虫剂使用不当有危害.....	166	乌柏木不适宜做菜板.....	176
地毯应定期清理.....	166	用油漆或雕刻过的竹筷不利于健康.....	177
摆床有讲究.....	167	用电饭锅烧水有害健康.....	177
家用电话机应经常清洗.....	167	常用漂亮的陶瓷餐具不健康.....	177
抹布绝非万能，围裙不可一物多用.....	167	用各类花色瓷器盛作料对健康有害.....	178
某些人群不宜睡席梦思床.....	168	用洗衣粉洗餐具危害大.....	178
长时间吹空调有损健康.....	168	冲洗餐具时间不宜过短.....	178
空调应定期清洗.....	169	切忌用卫生纸擦拭餐具.....	178

用毛巾擦餐具或水果不卫生	179	常过夜生活不利于健康	184
不可直接将清洁剂滴在餐具上	179	激光棒不适宜做玩具	184
餐具不宜长时间浸泡在清洁剂中	179	通宵上网不可取	185
春季居家注意防潮	179	迷恋网游危害多	185
住宅谨防电磁辐射	180	旅途中警惕晕车、晕船、晕机	186
不可经常泡在舞厅里	181	远地旅游须防时差症	186
跳跳舞毯时间不宜过长	181	旅游时应注意卫生	187
不宜经常唱卡拉 OK	181	旅途中也应注意饮食调理	187
不宜迷恋玩掌上游戏机	182	旅游时应注意休息	188
摇滚音乐不宜常听	182	外出旅游应带醋	188
打扑克也须注意健康	183	太阳镜并非颜色越深越能保护眼睛	188
打麻将不可成瘾	183		

第六章 生活习惯与健康

人需要适时休息	189	醒后不宜立即起床	198
不动不等于休息	189	睡回笼觉不利于健康	198
娱乐要合理有度	189	看完电视就睡觉不健康	198
睡眠并非越多越好	190	睡觉时张口呼吸有害健康	199
不能等困了才睡觉	190	睡觉时不宜将手机放枕头边	199
面对面睡觉不科学	190	戴着夜光表睡觉于健康不利	199
晚睡觉有损健康	191	做梦对身体无害	199
夜晚睡觉不应把门窗关严	191	睡眠时打鼾不健康	200
睡前做好准备活动	191	早晨不宜长时间赖床	200
午睡时间不宜过长	192	整夜点蚊香睡觉有损健康	201
伏案午睡有害健康	192	笑也要讲方式	201
蒙头睡觉不健康	193	并非任何人都适宜饭后散步	201
开灯睡觉有损健康	193	饭后吸烟不利于健康	202
躺在沙发上睡觉不健康	193	吸烟并不能提神	202
睡觉时不宜高抬手臂	193	用冷水洗头不可取	202
睡觉憋尿危害大	194	跷二郎腿对身体不好	203
夏夜不宜露天睡觉	194	频繁洗脸对皮肤不好	203
不可吹着电风扇睡觉	194	不宜长期用热水洗脸	203
开着空调睡觉危害大	195	早晨不能只用清水洗脸	203
夏天睡凉席有讲究	195	暖水袋里的水不宜用来洗脸	204
夏天光着上身睡觉易致病	196	不可用同一盆水重复洗手洗脸	204
冬天盖被子不宜太厚	196	使用洗面奶有讲究	204
电热毯不能整晚使用	196	用肥皂洗脸不可取	205
选床有讲究	196	牙膏不宜用来洗脸	205
“高枕”并非“无忧”	197	用毛巾有讲究	205
夫妻同被共眠对健康不利	197	洗脸方式很重要	205

慎用公共香皂洗手	206	阳光下裸眼观雪易导致雪盲	219
忌用汽油洗沾满油污的手	206	不可经常挖鼻孔剪鼻毛	219
不宜用过冷、过热的水刷牙	206	指甲刀不宜混用	220
饭后不应立即刷牙	207	涂指甲油应注意卫生	220
早上刷牙并不是最好的	207	留长指甲不利于健康	220
牙膏并非泡沫越多越好	207	指甲不宜剪得太短	220
牙刷应定期更换	208	贴仿真指甲不可取	221
左右横着刷牙不科学	208	不宜经常掏耳朵	221
药物牙膏并非人人适用	208	强咽痰液有害健康	221
牙膏要常换	209	不应常吐唾液	222
一支牙膏全家用不可取	209	唇干用舌舔会加剧唇干	222
慎用氟化物	209	不可完全靠眼药水来缓解眼部不适	222
定期洗牙有益健康	210	长期使用眼药水不可取	223
用盐水漱口不可取	210	多滴眼药水并不能增加疗效	223
用牙齿启瓶盖损害牙齿健康	210	灰尘迷眼不可用手揉或用嘴吹	223
舌头也需要护理	211	经常挤压手关节不可取	224
不能随便刮舌头	211	夏天出汗后不宜立刻擦去	224
不宜用漂白粉浸泡假牙	211	钥匙也须定期消毒	224
适量献血有益健康	211	看电影不宜坐正中间	225
常去氧吧吸氧不可取	212	看电视时间太长不利于健康	225
不可经常清洗大肠	212	看电视不应距离太近	226
及时排便才有益健康	213	看电视不宜角度过偏	226
便后并不是用纸就能擦干净	213	关灯看电视有害健康	226
大便后不可用废纸擦	213	大量出汗时不宜立即吹电风扇	227
大便时不宜看书报	213	使用耳机要科学合理	227
乘车时看书报有损健康	214	电子按摩并非人人皆宜	228
不宜在阳光下看书报	214	男性应避免久坐	228
躺在床上看书报对健康不利	214	男性留胡须有害无益	228
看完报纸须洗手	214	剃须有讲究	229
夏日不宜用凉水冲脚	215	胡须不可连根拔	229
日光浴并非多多益善	215	乳晕上的毛不可乱拔	229
赤膊纳凉不科学	215	上厕所时吸烟有害健康	230
夏夜在树下乘凉不可取	216	过滤嘴香烟危害更大	230
车里长时间开空调很危险	216	清晨睡醒时吸烟不可取	230
受冻后不应急于暖手脚	216	女性不宜喝茶、饮酒、吸烟	230
皮肤瘙痒不宜用手抓	217	被动吸烟也有害	231
桑拿不宜常洗	217	用脑累脑不会使大脑早衰	231
起床后不宜马上叠被子	217	不宜抑制打呵欠	231
冬季天天洗澡弊大于利	217	不宜抑制打喷嚏	232
久淋热水浴不利于健康	218	不宜抑制叹息	232
空腹或饱食后洗澡不科学	218	不宜抑制哭泣	232
酒后不宜洗温水澡	219	伤心难过就应及时倾诉	232
手蘸唾液数钱有害健康	219	深呼吸不可过度	233

不可猛力擤鼻涕	233
流鼻血时不宜用纸团堵鼻孔	233
青少年须慎做近视眼手术	234
常嚼口香糖不能健齿	234
经常憋尿尿屁危害大	234

女性洒香水不宜过多	235
玩完电脑应洗洗脸再睡觉	235
热水洗脚好处多多	235
伏案工作易患疾病	236

第七章 营养滋补与健康

以补代食不可取	237
应根据需要选择滋补品	237
吃补品应咨询医生	237
不可依赖补品	238
重药补轻食补不科学	238
健康人应慎吃加药食品	238
进补并不是只宜在冬季	239
患病后不宜马上进补	239
补品并非越贵越好	240
不可随意服用药粥	240
药品与保健品不能混同	240
营养药不能当补品	241
吃补品应适当忌口	241
冲服营养品不适宜用开水	241
临睡前不宜服蜂王浆	242
不宜长期服用蜂胶来保健	242
人参并不是人人皆宜	242

西洋参并不是人人皆宜	243
吃野味滋补不科学	243
不能把天麻当补品	243
胖大海不宜经常饮用	244
胎盘不能当补药	244
补钙不等于吃钙片	244
喝肉骨头汤补钙不科学	245
多吃钙不会得结石	245
长期服用甘草有损健康	245
不是只有老人和小孩需要补钙	246
补碘须得当	246
服用鱼肝油有讲究	246
并不是只有女性才能服用阿胶	247
鹿茸并非人人适用	247
食用药膳要合理	248
食用芦荟要有讲究	248

第八章 运动、减肥与健康

早晨并非锻炼身体的最佳时间	249
晨练前应先喝水	249
空腹晨练	249
晨练后不宜立即进食	250
清晨在户外不宜做深呼吸	250
雾天须避免户外锻炼	250
锻炼应避免严冬和酷暑	250
不宜在高架桥上锻炼	251
在树林中晨练不合理	251
夏季不要在直射阳光下锻炼	251
应时常变换锻炼模式	252

并不是运动量越大越有效	252
酒后运动危害大	252
空腹运动与健康	253
剧烈运动后不宜“急刹车”	253
爬楼梯不是一种好的健身方式	253
快步倒行应注意安全	254
近视患者也应参加体育运动	254
长跑不一定适合所有人	254
变速跑锻炼效果好	255
杠铃不能随意加重	255
仰卧起坐不是幅度越大越好	255

自行车车座不宜过高	255	为减肥过量吃葡萄柚不可取	263
冬泳并非人人适宜	256	连续吃苹果餐减肥不可取	263
冬泳前喝酒保暖不科学	256	减肥时也不可拒绝所有脂肪类食物	264
游泳时间要适宜	256	低脂不等于低热量	264
随意潜泳危害大	257	减肥餐并非热量越低效果越好	264
锻炼后大量补水不科学	257	一日吃两餐并不能减肥	264
运动前后不宜多吃糖	258	减肥也不能拒绝营养的摄入	265
锻炼后不宜立即洗澡	258	饮用咖啡减肥不可取	265
夏季运动后不宜洗冷水澡	258	饮水不会使身体发胖	265
节假日补锻炼弊大于利	259	阿特金斯饮食法不利于健康	266
家务劳动不能代替锻炼	259	以蔬菜代替主食减肥不合理	266
大病初愈不应急着锻炼	259	长期用甩脂机减肥有害健康	266
气功练习不当会损害健康	260	腹泻减肥有害无益	267
晨起练气功不能排便无科学根据	260	流质饮食减肥法不可滥用	267
练太极拳不宜配音乐	261	减肥药不能盲目服用	267
不可只靠使用健身器材锻炼	261	高强度运动并不能有效减肥	267
胖人并非因为吃得多	261	仰卧起坐并不能有效减掉腹部脂肪	268
嗜吃零食易导致肥胖	262	体重下降不等于减肥成功	268
胖了才减肥不可取	262	用电子刺激法减肥不可取	268
靠过分节食减肥不可取	262	快速减肥对身体不利	268
为减肥只吃水果有损健康	263	过分束腰减肥危害多	269
巧克力不能作为减肥食品	263	办公室内多伸懒腰	269
吃香蕉蘸蜂蜜减肥不健康	263	锻炼平衡荡荡秋千	270

第九章 性保健

生完孩子后也可以过性生活	271	饥饿时不宜过性生活	275
性生活应注意性反应周期	271	患病时不宜过性生活	276
禁欲有益健康的说法不科学	272	性交后不宜立即睡觉	276
绝经并不意味着性欲终止	272	手淫有害健康的说法不科学	276
子宫切除对女性性征没有影响	273	性交后不宜立即洗冷水浴或饮用冷饮	276
性交时间并非越长越好	273	夫妻交流性体验有好处	277
一夜重复性交对身体有害	273	有性洁癖不利于性生活的进行	277
清晨不宜过性生活	274	久别重逢不可急于过性生活	277
增加性交次数不能提高受孕机会	274	冬季性生活不宜过频	278
不可用性生活调节心情	274	性生活不宜间隔时间长	278
洗澡后不宜立即性交	275	妊娠期过性生活应多加注意	278
环境不良时不宜过性生活	275	性交应注意卫生	278
饱食不宜过性生活	275	女性不可过早发生性关系	279