

# 健康第一

从健康意识到  
健康习惯的培养

唐芹 刘忠杰◎编著

好习惯储蓄健康，为幸福加分。

别让未来的你，责备过去没有健康意识与习惯的自己。

拥有时不加珍惜，失去时留恋曾经。

养成良好健康习惯的实用法则，科学通俗易懂操作的健康理念。

这不仅仅是一本书，还是一种全新的健康生活指南。

# 健康第一

从健康意识到  
健康习惯的培养

唐芹 刘忠杰◎编著

好习惯储蓄健康，为幸福加分。

别让未来的你，责备过去没有健康意识与习惯的自己。

**拥有时不加珍惜，失去时留恋曾经。**

养成良好健康习惯的实用法则，科学通俗易懂的健康理念。

这不仅仅是一本书，还有一种全新的健康生活指南。



中国言实出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

健康第一：从健康意识到健康习惯的培养 / 唐芹，  
刘忠杰编著. -- 北京：中国言实出版社，2017.7

ISBN 978-7-5171-2517-4

I. ①健… II. ①唐…②刘… III. ①生活 - 卫生习惯 -  
基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190522 号

责任编辑：宫媛媛

封面设计：黑墨设计

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编：100101

编辑部：北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编：100088

电 话：64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 216 千字

定 价 39.80 元 ISBN 978-7-5171-2517-4

# 前言

Preface



健康是人类永恒的话题，也是每一个人不懈追求的幸福，更是人人都希望拥有的幸福。因为健康是一切的基础，没有健康，我们就会一无所有。

经常在朋友圈里看到很多人从心底发出的对健康的感叹，对健康的重要性可谓感悟至深。如朋友圈里的一副对联：上联是“爱妻，爱子，爱家庭，不爱身体等于零”，下联是“有钱，有权，有成功，没有健康一场空”，横批是“健康无价”，说尽了健康的重要性。还有人感叹说：“穷人失去健康，等于是雪上加霜；富人失去健康，等于一辈子白忙；老人失去健康，天伦之乐成为奢望；儿女失去健康，父母痛断肝肠！”话糙理不糙，世间还有什么比健康更重要？

**健康第一！**

没有健康就没有一切！所以，珍爱健康，重视健康，提高健康意识，培养良好的健康习惯，时时刻刻把健康放在至高无上的位置，把健康当成自己最根本、最切实、最本能的追求，是每一个想要拥有健康的人最需要做的事！无论什么时候，我们都要记住，健康才是我们一生中最大的“本钱”，健康的重要性无可替代，也无可比拟。拥有健康的身心，是人生最大的幸福之一。我们要想对自己负责，就得珍惜自己的健康。拥有健康，一切皆有可能。健康不在，就很难谈奋斗；健康不在，就很难有美好的未来。

习惯决定健康，没有良好的生活习惯，即便能认识到健康很重要，把



健康当成第一重要的事情，也很难拥有真正的健康。因为健康不是想有就能有、更不是想要就能得到的。健康是我们生活方式的积累，是行为习惯的结果。只有健康的生活方式和行为习惯，才能让我们拥有真正的健康。所谓“好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的杀手”，说的就是这个道理。健康不仅仅是一个概念，更是一个长期的过程。这个过程就是我们生命的过程，就是我们生活的过程，它包含我们日常生活中的饮食、睡眠、工作、休息、穿衣、打扮甚至性格和心情……也就是说，健康就在我们生活的方方面面、分分秒秒之中，就在我们吃饭穿衣、走路睡觉之中，就在我们工作、学习、家居、旅游之中，就在我们或许并不在意的细枝末节之中。

所以，要拥有健康，不仅要有正确的健康意识，时时把健康放在重要位置，更要有良好的健康习惯，处处注重健康，用健康来指导我们的一切行为，培养良好的健康习惯，从而与健康一直相伴。

本书从大量的健康资料里撷取了部分与员工健康意识和习惯养成关系密切的内容，结合当前广大员工健康意识和习惯的实际，提出了一些培养积极健康意识和良好健康行为的方法和技巧，以期对广大员工在重视健康、追求健康、培养良好的健康意识和习惯方面，提供有益的参考。

## 第一章 健康源自意识，没有健康意识就培养不出健康习惯

意识支配行为，健康行为源于健康意识。要培养健康的习惯，首先要有健康意识。只有充分认识到健康的重要性，意识到健康至上的人，才会时时刻刻关注自己的健康，才会把保持健康当作生活的准则，当成一种生活习惯。

- 002 | 1. 抛弃错误的健康观，重视健康才有健康
- 003 | 2. 健康不可挥霍，生命岂能透支
- 006 | 3. 做自身健康的第一责任人
- 008 | 4. 一切行为都以健康为前提
- 009 | 5. 坚决杜绝任何损害健康的行为观念
- 011 | 6. 为健康投资，永不贬值
- 013 | 7. 让健康成为一种习惯

## 第二章 重视体检，提高健康意识从体检开始

重视健康就一定不能忘了定期体检，因为定期体检可以让我



们全面了解身体的情况，为保持健康提供有效的指导，并有针对性地预防疾病。健康意识强的人，绝不会以任何借口拒绝体检，因为他们知道体检的意义远远大于看病。

- 016 | 1. 没病也要去体检
- 018 | 2. 体检是了解身体状况的最佳途径
- 019 | 3. 一年一次，常规体检不能少
- 021 | 4. 有的放矢，专项体检很重要
- 022 | 5. 高危人群，定期体检
- 025 | 6. 了解体检项目，读懂体检表
- 032 | 7. 一般体检注意事项
- 034 | 8. 体检后这些情况怎么办
- 036 | 9. 为自己建一份健康档案

### 第三章 科学饮食，胡吃乱喝最伤健康

“民以食为天”，吃是天底下一等一的大事情，因为生命就是靠吃得以延续的。但只有吃得科学、正确，才有利于健康。不问营养、不管科学、暴饮暴食、胡吃海喝，必会有损健康，伤害身体。所以，科学饮食是拥有健康的第一步。

- 040 | 1. 不吃早饭，最伤身体
- 041 | 2. 挑食偏食暴食，健康大忌
- 042 | 3. 饮食营养又健康的八条建议
- 044 | 4. 蔬菜五种吃法最损营养

- 046 | 5. 三餐要定时定量有营养
- 047 | 6. 吃也可以“好色”，让餐桌“五彩缤纷”
- 049 | 7. 排毒食谱，为你的肠道“洗洗澡”
- 052 | 8. 健脾养胃这样吃
- 054 | 9. 益脑增智的十种食物
- 056 | 10. 补血食物这样吃
- 059 | 11. 外出就餐健康禁忌
- 062 | 12. 年节聚餐要注意，饮食不当伤身体
- 064 | 13. 喝酒太伤身，适度才健康

#### 第四章 规律作息，起居有常促进健康

“一张一弛谓之道”，健康之道，更在于规律作息。“吃得好不如睡得好”“早睡早起，疾病远离”“睡觉好不好，身体最明了”，良好的作息习惯是保障身体健康的重要基础。

- 068 | 1. 最有利于健康的生活起居习惯
- 070 | 2. 工作重要，休息同样重要
- 071 | 3. 杜绝熬夜，吃得好不如睡得好
- 074 | 4. 起居有时，调好自己的生物钟
- 075 | 5. 打败干扰睡眠的“敌人”
- 077 | 6. 营造良好的睡眠环境
- 079 | 7. 重视睡姿健康，趴着睡不可取
- 081 | 8. 改掉不健康的睡眠习惯
- 083 | 9. 挑选枕头床垫有讲究





- 084 | 10. 不提倡“回笼觉”
- 086 | 11. 过度睡眠也伤身，走出睡眠的误区
- 089 | 12. 不妨睡个小午觉
- 090 | 13. 闭目养神也是休息
- 091 | 14. 找到失眠的根由，走出失眠困扰
- 095 | 15. 摆脱失眠的小妙招

## 第五章

## 坚持运动，运动是健康的重要保障

生命在于运动，活力在于运动，健康更在于运动，运动是健康的保护神。健康是生命的基础，而运动是健康的保证，要健康，就一定要有运动的好习惯。坚持运动，科学运动，拥抱健康人生。

- 098 | 1. 生命在于运动，运动促进健康
- 099 | 2. 选择适合自己的运动方式
- 101 | 3. 多去户外，不可过分迷恋健身房
- 103 | 4. 力量训练，并非人人适合
- 104 | 5. 有氧运动过度也伤身
- 106 | 6. 坚持游泳，游出好身材
- 108 | 7. 练习瑜伽，放松减压
- 110 | 8. 午休时间也能健身
- 111 | 9. 警惕运动健身中的“十宗罪”
- 114 | 10. 走出晨练的误区
- 116 | 11. 健身房运动常见误区

## 第六章

### 滋养心灵，修炼阳光心态塑造健康心理

良好的健康状况和随之而来的愉快情绪是幸福的最大源头，心态的平和、心灵的滋养是营造健康心理的重要途径。所以要健康就要学会修炼阳光心态，学会保持良好的情绪，学会消解压力，学会笑对一切。

- 120 | 1. 健康不仅仅是身体没病
- 121 | 2. 心理疲劳是健康的“隐形杀手”
- 123 | 3. 学会放松，不要活得太累
- 125 | 4. 适度减压，别让压力压垮你
- 127 | 5. 保持微笑，让心灵充满阳光
- 129 | 6. 控制怒火，生气是百病之源
- 131 | 7. 保持心理平衡，化解不良情绪
- 134 | 8. 少一点抱怨，多一分健康
- 135 | 9. 抛开嫉妒之心，嫉妒只会毒害心灵
- 137 | 10. 走出抑郁，让阳光照进心灵
- 140 | 11. 让幽默成为心理健康“催化剂”
- 141 | 12. 警惕心理亚健康

## 第七章

### 居家生活，注重健康养成生活好习惯

健康的生活习惯不在别处，就在平平常常的吃穿住行中，在日复一日的平淡生活里，在居家生活的点点滴滴上。培养良好的居家习惯，克服一些看似豪奢实则伤身的坏习惯，健康就会与我们相随相伴。



- 146 1. 多开窗，保持室内空气清新
- 147 2. 少装修，装修越多污染越多
- 149 3. 阳台不封，空气流通
- 150 4. 养花养草要养对
- 153 5. 少用空调，小心“空调病”
- 155 6. 用好马桶少生病
- 157 7. 当心微波炉损健康
- 159 8. 冰箱这样用会得病
- 160 9. 电话机要常消毒
- 162 10. 注意厨房环境卫生
- 163 11. 不铺地毯更卫生
- 165 12. 这样刷牙更健康
- 166 13. 新衣服有“毒”，洗洗才能穿
- 168 14. 时尚穿衣更要讲健康
- 170 15. 不可和宠物过分亲密
- 171 16. 做好防护，应对雾霾

## 第八章

### 预防在先，重视日常良好的健康习惯胜过病来投医

健康的生活习惯不仅仅体现在对吃穿住行的精心呵护，更体现在对于日常健康习惯的高度重视和对于疾病的及早预防。养生不仅是一种时尚，更是对健康的负责，对生命的守护。

- 176 1. 晨起喝水防上火
- 177 2. 左摇右晃预防颈椎疾病

- 179 3. 按摩足三里，胜吃老母鸡
- 180 4. 六招保养你的心脏
- 182 5. 养肝护肝守护肝健康
- 184 6. 饮食调养护脾脏
- 185 7. 静坐呼吸可养肺
- 187 8. 适量饮水合理补钙，预防肾结石
- 188 9. 三餐定时防胃病
- 190 10. 春季养生七件事，让身体“回春”
- 192 11. 夏季养生注意事项
- 194 12. 秋季养生的“四大名补”
- 197 13. 冬季养生护腰腿
- 199 14. 有病早医，小病不治拖成大病

## 第九章 细节健康，用小细节维护大健康

智者说，“魔鬼就在细节里”，对于健康更是如此。健康或者不健康，都在于细节。看似微不足道的细节小事，很多时候恰恰就会成为健康与不健康的分水岭。所以要健康，就不能忽视生活细节。

- 202 1. 家庭烹饪“十不宜”
- 204 2. 剩菜打包须谨慎
- 205 3. 在外就餐养成分菜就餐好习惯
- 206 4. 主食太少危害多
- 208 5. 自来水烧开要当天喝



- 209 | 6. 饭后一杯茶未必好
- 210 | 7. 节食减肥不可取
- 211 | 8. 不宜长时间穿运动鞋
- 212 | 9. 堵车时开窗不利于健康
- 214 | 10. 久坐不动最伤身
- 215 | 11. 补充维生素不是多多益善
- 217 | 12. 湿头发不可上床睡觉
- 218 | 13. 指甲不要留得太长

与其救疗于有疾之后，  
不若摄养于无疾之先。  
——《丹溪心法》



## 第一章

# 健康源自意识，没有健康意识 就培养不出健康习惯

意识支配行为，健康行为源于健康意识。要培养健康的习惯，首先要有健康意识。只有充分认识到健康的重要性，意识到健康至上的人，才会时时刻刻关注自己的健康，才会把保持健康当作生活的准则，当成一种生活习惯。



## 1. 抛弃错误的健康观，重视健康才有健康

健康是一个恒久的话题，也是从古至今人们追求的一个重要目标。在一定程度上可以说，健康大于一切，一切皆因健康而生，因健康而灭。有了健康我们才有精力去追求我们想要的一切，有了健康我们才有资本去做我们想做的事情。失去健康，我们拥有的一切也将失去意义。一个人能否健康，很大程度上是由他自己来决定的。

在这个生活水平日益提升的时代，人们对身体健康的重视在提高，却不知很多疾病都与自己平时不正确的健康观念有关，错误的健康观念会导致你潜心追寻健康，却离它越来越远。所以，要健康，首先就要抛弃那些不正确的观念。这些观念包括：

### (1) 忽视身体发出的信号

很多人都是在生病以后才想到去看医生，对于平时身体发出的健康危机信号从来不理睬。比如长期失眠、便秘、浑身酸痛，这些都是疾病的前兆。很多人都会把它当作小事而不加重视。他们总认为人吃五谷杂粮，哪有不生病的，小病无所谓，拖一拖忍一忍就过去了，还有的甚至觉得因为这点小事上医院也太夸张了吧？殊不知，很多大病正是这些被忽视的小病引起的。一旦发现身体发出的危机信号，我们就应该及时去医院做相关体检，并根据检查结果有针对性地改善饮食，改变生活方式，以控制病情或治愈疾病，将疾病的危害降至最小。

### (2) 以年轻为由，挥霍健康

很多人总是拿年轻为理由来拒绝调理自己身体的一些小疾病。他们认为生病是别人的事，与自己无关。因为自己年轻。殊不知疾病是不分年龄的。与疾病相关联的是一个人的生活习惯、身体素质，与年龄的关系并不是绝对的。现代年轻人不健康的生活方式，比如长期熬夜、饮酒、容易冲动生气，这些都可能使年轻人患病的可能性超过年龄大的

人。不要以为年轻就不会生病，不要以为青春可以任由自己挥洒，注重养生、关注健康是一个人一生的课题，而不是等到自己年龄大了才应做的事情。

### (3) 太看重吃药或补养

俗话说“是药三分毒”。在我们生活中，总有那么一些人一有病就期待有灵丹妙药来治愈自己的疾病。其实每个人的身体都是有一定的自愈能力。不是什么疾病都要一发现就开始吃药。当然我们这里指的是小病，严重的疾病是必须配合专业的医生来治疗的。一般的头痛、发烧、拉肚子都属于生活中常见的小病，都可以在找明原因后通过锻炼或者多喝水多休息来等待身体自愈。

### (4) 重视疾病，忽略预防

很多人一旦生病就会很紧张，会不惜一切代价来想尽办法治愈。但平时生活中从来不注重健康。养生、锻炼、预防疾病对他们来说都是遥远的事情，与自己无关。其实疾病大都是平时不注重健康导致的。比如正确的生活习惯，良好的心态等都是让人远离疾病的好方法。



一些相对年轻的人因为自认为身体的自我修复能力、抵抗能力和免疫能力都相对较强，因而更容易忽视健康，而这恰恰是导致健康离我们而去的重要原因，所以一定要树立正确的健康观念。



## 2. 健康不可挥霍，生命岂能透支

健康是人生的第一财富，是别人抢不去夺不走的财富。有了健康，我们的生活才会美好，我们的人生才有意义，只有拥有健康的身体才能拥有精彩的人生。然而真正意识到健康的重要性、并且真正把健康放在





第一位的人却并不多。

生活中，许多人平时从来不注意身体的保养与自己的健康状况，等到疾病缠身的时候，拼命地花钱想要来挽回健康，但这时候大多都有些迟了。这就是人们所说的“先拿命来赚钱，生病后拿钱来换命”。拿命来赚钱可能容易，但拿钱来换命并不是每个人都能得偿所愿。当你的身体被你掏空，健康不在的时候，钱是没有任何意义的，它买不来健康，换不回生命。

现在，有很多人认为自己年轻，“百毒不侵”，于是任性地透支自己的健康财富。比如无所顾忌地熬夜、酗酒、吸烟；有的为了工作，应酬繁多；还有的明明没事，还要泡在网吧熬夜；还有的玩手机也可以通宵不睡……在他们看来，年轻就是本钱，年轻就不必担忧健康问题。“年轻不好好把握生活乐趣，到老了再补救迟了。”这是他们的生活理念，是他们透支健康、无视健康的理由。这样日子久了，腰围增粗，体重超标，高血压、高血脂、高血糖随之而来，逐步成为慢性病的高发人群。这也是近些年来为什么慢性病人越来越趋于年轻化的一大原因。相反，那些看起来身体不太好的人，时时处处小心，不能吃的坚决不吃，不敢怠慢的赶紧去医院，这些人反而活得相对健康。俗话说“破罐子熬过柏木筒”，说的就是这个道理，因为他们知道自己身体条件并不好，所以生活中就会时时重视健康。科学锻炼、保持良好的生活习惯、定时去医院体检，于是他们往往比那些看起来身体很好的人活得更久，重大疾病更少。

近些年因为过劳和不注重身体保养而早逝的人数骤增，他们中有的是学贯中西的学者，有的是身价不菲的高管、富豪，有的是成就斐然的科学家、技术专家，有的是星途灿烂的明星，还有许多是在平凡岗位上辛勤劳动的普通职员，他们的英年早逝留给人们许多的痛惜和浩叹：

○●●●●-----

2017年2月8日晚，途牛旅游网预订中心副总经理李波因心肌梗塞离世，年仅44岁。

2016年7月23日，《青岛早报》体育部主任马洪文猝死，年仅47岁。