



小习惯大健康

策划：宋 钰

主编：史新巍

辽宁科学技术出版社

沈 阳



编者的话

追求健康、益寿延年是人类亘古不变的话题。现如今，随着生活条件的不断改善，人们对健康和高质量生活的需求更加强烈。怎样才能健康成为人们在众多生命信息中试图捕捉的焦点和热点。

宇宙万物都是有生命极限的，人也不例外。人能活多久？按哺乳动物的生长期推理，它们的寿命是其生长期的5~7倍。而人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间来计算的，平均为20~25年。人的理论寿命最短100岁，最长175岁，目前公认的人的理想寿命则是120岁。理想与现实总是有差距的，现实生活中，绝大多数人活不到100岁，甚至会英年早逝。这是为什么？

人类的生存环境复杂，人的寿命长短受诸多因素影响。根据世界卫生组织的公告，在影响健康长寿的因素中，遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候条件占7%，生活方式因素占60%。可以看出，生活方式因素占比最高，而选择什么样的生活方式可以完全由自己掌握。所以，我们提出了“健康在自己手中”的观点。

从专业技术的视角看，我们深知行为决定健康，选择健康的生活方式、培养健康的行为习惯能大大地帮助人们改善和促进健康，保证高品质生活，节省医疗资源，减少病痛折磨。我们也深知，养成良好的生活习惯与改变不良生活习惯都不是一朝一夕的事，需要一个“养成”的过程，更要有知识的储备作铺垫。为了给朋友们提供一些帮助，我们以所掌握的医学专业知识为基础，着眼于柴米油盐、衣食住行、吃喝拉撒等生活琐事和细节，对众多纷繁复杂的健康信息进行了提炼、筛选、归纳和整理，力求通俗易懂、贴近生活、科学实用。其中还融入了曾对我们自己有过裨益的生活经验和切身体会。编写这本《小习惯大健康》来奉献给大家，目的在于帮助朋友们从日常生活小事上着手，构建并维护出高质量的健康生活。

受编写时间和知识水平的限制，本手册中所涉及的内容尚不够全面、不够完整，也可能有不贴切、不实用的地方，我们以健康教育专业人的责任心欢迎大家给予批评指正，方便我们日后改进和提高。



第一章 习惯与饮食

1. 让主动喝水成为习惯	1
2. 推荐一个饮水时间表	1
3. 晨起不宜喝凉水	2
4. 水烧开 3 分钟再喝	2
5. 常饮绿茶可让我们远离辐射伤害	3
6. 饭后喝茶解油腻，有道理	3
7. 用苏打水解酒没有特效	3
8. 饮茶解酒不可取	4
9. 常饮碳酸饮料会伤害你的牙	4
10. 溏心鸡蛋更有营养吗	4
11. 煎鸡蛋太老也有问题	4
12. 煎、煮、炒蛋的小窍门	5
13. 毛蛋里面细菌多	5
14. 吃玉米要吃得有方法	5
15. 奶皮也有营养，不必弃之不吃	6
16. 吃大蒜要有度，捣碎生吃更营养	6
17. 食用油不要放在炉灶旁	6
18. 摄取膳食纤维并非越多越好	6
19. 吃水果讲究时间段，吃对了效果更好	7

20. 为什么不能不吃早餐	7
21. 早餐常用零食代替好吗	8
22. 汤泡饭真的好消化吗	8
23. 煲汤时间越久越有营养吗	9
24. 靠“只吃菜、不吃饭”来减肥不可取	9
25. 素食未必能降脂	10
26. 哪些食物不宜空腹食用	10
27. 爱吃滚烫食物，当心患食管癌	11
28. “七八分饱”保健康	11
29. 进食顺序很重要，头盘尽量吃蔬菜	11
30. 变质食物加热再吃，不可取	12
31. 烂了一部分的水果别再吃了	12
32. 空腹吃糖不利于身体健康	12
33. 剩菜不要一热再热	13

第二章 习惯与穿着

1. 冬戴帽子好处多	14
2. 科学选帽有讲究	15
3. 冬季颈部御寒保暖很重要	15
4. 口罩不必常常戴	15
5. 雾霾天外出，需要这样戴口罩	16
6. 口罩不能一戴到底	16
7. 真丝衣物养皮肤	16
8. 亚麻织物能散湿	17

9. 春季着装，宽松保暖为上	17
10. 夏天，穿得少未必好	17
11. 秋季不宜穿太多	18
12. 冬季着装，要温度很关键	18
13. 老年人选衣要暖、软、轻、大、简	18
14. 新衣服洗洗再穿	19
15. 干洗后的衣服要晾晾再穿	19
16. 换季衣物要先晒一晒	19
17. 衣服厚薄要适度	20
18. 尽量别穿化纤贴身内衣	20
19. 给袜口“增增肥”	21
20. 皮鞋最好配着棉袜穿	21
21. 常穿尖头、高跟鞋不可取	22
22. 拖鞋舒服，但不可长时间穿	22

第三章 习惯与环境

1. 雾霾天气不宜锻炼	23
2. 噪光污染损害视力	23
3. 减少家庭噪声污染方法多	24
4. 良好家居环境益健康	24
5. 新家具放一放再用	25
6. 起床后不宜马上叠被子	25
7. 卫生间垃圾桶要带盖	25
8. 冲厕须盖马桶盖	26

9. 厕所门要关着	26
10. 卫生间别堆放消毒水、洗衣液	26
11. 牙刷不要放在卫生间洗手池边	27
12. 天干物燥，当心“加湿器肺炎”	27
13. 家居清洁，要注意清洁用品对健康的危害	27

第四章 习惯与运动

1. “懒人”更要动起来	29
2. 培养运动习惯助减肥	29
3. 盲目锻炼不可取	30
4. 运动不可“铤而走险”	30
5. 运动不可“出工不出力”	31
6. 有氧运动也忌“运动疲劳”	31
7. 运动不能“三分钟热血”	31
8. 运动环境污浊“得不偿失”	31
9. 运动不可“率性而为”	32
10. 运动前应充分热身	32
11. 如何预防肌肉痉挛	32
12. 高强度锻炼结束后不要马上停下来	33
13. 运动别忘科学补水	33
14. 运动就可不在意饮食吗	33
15. 大量运动过后要多吃肉吗	34
16. 运动要打好“组合拳”	34
17. 坚持每天户外散步	34

18. 再简单的运动也需要学习	34
19. 运动时不宜穿纯棉衣物	35
20. 每天穿休闲装, 助你多走 500 步	35
21. 不要光着脚健身	35
22. 不要小看深呼吸这个小动作	36
23. 感冒时不该盲目锻炼	36
24. “伸脖瞪眼”好处多	37
25. 多蹲少坐能护腰	37
26. 锻炼下肢肌肉能保持年轻活力	38
27. 按摩五官助健康	38

第五章 习惯与心态

1. 每天“发呆”五分钟	40
2. 善笑等于吃补品	41
3. 大笑 20 分钟, 堪比慢跑半小时	41
4. 偶尔放纵食欲畅心怀	42
5. 帮助他人, 赠人玫瑰手有余香	42
6. 种一棵兰花于心中	42
7. 怎样使自己“人老心不老”	43
8. 适度哭一哭未必不好	43
9. 改善心情有什么诀窍	44
10. “白日梦”有助于调节情绪	44
11. 长吁短叹有益健康	45
12. 不要少言寡语, 学会大胆表达	45

第六章 习惯与养成

1. 停电后冰箱内的食物还能吃吗	47
2. 饭后千万不要松裤带	47
3. 饭后即睡伤身体	48
4. 睡前洗脸好处多	48
5. 选择睡姿说法多	48
6. 睡眠时间长就能休息好吗	50
7. 周末不宜睡懒觉	50
8. 睡得越多脂肪就囤积得越多吗	51
9. 刚睡醒切不可立刻下床	51
10. 怎样梳头才健康	52
11. 不宜频繁洗头	52
12. 洗头时不要用力挠头皮	52
13. 洗发时，洗发水一定要在手心打泡沫	53
14. 请不要湿发就抹护发素	53
15. 过度护发伤发质	53
16. 眯眼看东西危害大	53
17. 用棉签掏耳朵不可取	54
18. 关于刷牙习惯的细节	54
19. 想要牙齿亮白，先得把牙膏功效搞明白	55
20. 功能性牙膏要慎用	56
21. 常刮胡子好处多	56
22. 不宜挤压手指关节	56
23. 洗手有多重要	57

24. 提倡勤洗浴	57
25. “人有三急”莫强忍	58
26. 要养成良好的排便习惯	58
27. 擦屁股也是一门技术活	59
28. 弯腰搬重物, 请多用你的腿, 否则受伤的就是你	59
29. 常跷二郎腿危害大	60
30. 皮肤敏感慎用止汗剂	60
31. 家庭小药箱该怎么整理	61
32. 白纸包食物真的健康吗	62
33. 你有用卫生纸或毛巾擦拭餐具、水果的习惯吗	62
34. 纱罩可以罩住食物, 却“罩不住”健康	62
35. 饭桌铺塑料布并不卫生	63
36. 谨慎使用油漆筷子	63
37. 用酒消毒碗筷科学吗	64
38. 擦桌子的抹布要定期消毒	64
39. 定期清洗饮水机	64
40. 慎用消毒剂	65
41. 生活小物件, 常换常新多健康	65

第七章 习惯与防病

1. 不用力排便预防心脑血管病	67
2. 盲目相信减肥药易踏入减肥陷阱	68
3. “小动作”抵挡若干病	68
4. 日常生活中如何提高骨密度	69

5. 每天两杯奶，预防骨质疏松	69
6. 眼药水不能长期频繁用	69
7. 视网膜脱落与经常上网有关吗	70
8. 这些习惯并不护牙	70
9. 跳广场舞要先听听关节的“意见”	71
10. 久立伤骨，久坐伤肉	71
11. 病后锻炼须谨慎	71
12. 运动后不提倡马上喝冷饮	72
13. 病人应选择什么样的睡姿	72
14. 泡脚防病好处多	73
15. 头发未干不宜睡觉	73
16. 十个动作保护眼目清明	73
17. 按摩耳部好处多	74



第一章 习惯与饮食

1. 让主动喝水成为习惯

过去是“口渴了才喝水”，现在提出“口不渴也要喝水”，即“主动喝水”。这是因为水在维持生命活动正常运转以及在防治疾病方面的作用，丝毫不逊于蛋白质等营养要素。饮水量不足会使许多人的神经肌肉状态不佳，肝与肾的功能降低，应排泄出去的废物因不能随尿液代谢出去而聚集，容易形成结石。等口渴感出现时，体内缺水已相当严重，此时补水难免有“亡羊补牢”之憾。因此，应争取在口渴感产生之前就补水，冬春等寒冷季节更应如此。

2. 推荐一个饮水时间表

《中国居民膳食指南（2016）》建议成年人每天饮 7~8 杯（1500~1700 毫升）水；提倡饮用白开水或茶水；不喝或少喝含糖饮料。在这里我们为



大家推荐一个饮水时间表。

(1) 早上起来喝杯温白开水。在早上喝盐水并不值得提倡。因为早上人的血液黏稠度最高，血液最不稳定，此时喝任何添加了盐、油、糖的饮品都不如白开水安全。有人问，早上习惯喝杯蜂蜜水好不好呢？饮淡蜂蜜水是没问题的，但浓蜂蜜水可能会导致摄入糖分偏高。

(2) 晚上睡觉之前，喝一杯（200~300 毫升）白开水。这是为了补充晚上睡眠时失去的水分。晚上有起夜习惯的人，在小解回来以后也可以喝一点儿水，因为这可以降低血液黏稠度。

(3) 白天，每隔 2~3 小时，喝 200 毫升的水，而且要一次性喝完。有些人喝水的习惯是感到口渴时才拿起杯子，喝了一口，缓解了口渴感就放下了。这一口水虽然能缓解口渴的感觉，却无法喂饱全身缺水的细胞，所以要一次喝 200 毫升的水，可以慢慢地、持续地喝下去。

3. 晨起不宜喝凉水

很多人喜欢早起喝凉开水或者蔬果汁，认为这样可以促进胃肠蠕动，有利于“排毒”。然而此法却忽略了一个问题，那就是人体内部温度为 37.5~38℃，不在适宜温度范围内的话，不能达到最佳的微循环运送效果。从中医角度来看，长时间晨起吃生冷食品容易伤阳气，可能导致消化系统疾病。因此，晨起还是以喝温开水为宜。

4. 水烧开 3 分钟再喝

开水中含有少量的亚硝酸盐，但不会构成对人体的影响。如果水烧的时间过长，亚硝酸盐就会大量产生。水中亚硝酸盐的含量同水温密切相关：煮沸 1~3 分钟，水中的亚硝酸盐会增加得很缓慢；煮沸超过 5 分钟，其含量会突然升高；煮沸 10 分钟，这种有害物质会成倍增长。因此，自来水还是以煮沸 3~5 分钟为宜。



5. 常饮绿茶可让我们远离辐射伤害

生活环境中形形色色的辐射是我们健康的潜在风险。电离辐射在穿过我们人体时,可使体内的水分子电离,产生一系列自由基。这些自由基是一类非常活泼的带电子物质,具有强烈的氧化性,它们可以和细胞膜上的不饱和脂肪酸发生反应,产生一种叫作脂褐素的物质,能损坏细胞活性,降低细胞代谢水平,引发机体衰老。研究表明,机体内存在过量的自由基可能是导致人体亚健康因素。国内外的研究均发现,绿茶对辐射引起的损害具有防护作用。绿茶能对抗辐射损伤主要是因为其含有酚类化合物和儿茶素,它们能够捕获自由基,激活体内具有抗氧化能力的酶的活性。此外,绿茶中的茶黄素和茶褐素还可以减弱辐射对机体造成的氧化作用,从而降低辐射对DNA的损伤。

6. 饭后喝茶解油腻,有道理

一般对于健康人而言,饭后喝些淡茶去去油腻未尝不可。中医认为,茶叶上可清头目,中可消食滞,下可利小便。因此,饭后喝些淡茶可以起到消食的作用,不会影响消化,更不至于诱发结石。此外,茶叶中含有丰富的钾、钙、镁、锰等矿物质,钾能促进血钠的排出,而血钠含量高是高血压的诱因之一。但是失眠、心血管疾病及胃肠功能不佳的患者不宜饭后饮茶,特别是不宜饮浓茶。浓茶中咖啡因含量高,过量饮用可导致神经过度兴奋,诱发失眠,同时还可以引起心跳加快。另外绿茶性寒,不利于脾胃虚寒者饮用。

7. 用苏打水解酒没有特效

酒精在我们的胃里就开始消化吸收,要想解酒,只有两种方式:一种是减弱人体对酒精的吸收;另外一种则是增强人体对酒精的代谢。误认为喝苏打水能解酒的朋友们,一定是喝了大量的苏打水后,觉得头脑似乎



清醒了一些。其实，不管是喝苏打水还是其他水，只要水量大就会加速尿液的排泄，自然也就会加速酒精的排泄，并不是苏打水有特殊的作用。

8. 饮茶解酒不可取

不少人喜欢酒后喝茶，认为喝茶可以解酒，其实不然。李时珍在《本草纲目》中记载：“酒后饮茶，伤肾脏，腰脚重坠、膀胱冷痛，兼患痰饮水肿、消渴挛痛之疾。”酒精进入肝脏后，通过酶的作用先转变为乙醛，再转变为乙酸，乙酸又被分解为二氧化碳和水，经肾脏排出体外。茶水中的茶碱有利尿作用，它会使尚未分解的乙醛过早地进入肾脏。乙醛对肾脏有很大的损害作用，易造成寒滞，导致小便频浊、阳痿、睾丸有坠痛感和大便干燥等。所以，酒后最好不要立即饮茶，尤其不能饮浓茶。据古人的养生之道，酒后宜以水果解酒，或以甘蔗与白萝卜熬汤解酒。

9. 常饮碳酸饮料会伤害你的牙

牙科医生警告，最好少喝碳酸饮料，因为这些饮料中的酸性物质会慢慢地腐蚀牙齿表面保护层，尤其对儿童牙齿的危害更为明显，但很多家长都不知道这一点。果汁中也含有酸性物质和果糖，因此最好在饮用之前，先用 $\frac{2}{3}$ 的水稀释一下，饮后应该刷牙或漱口。

10. 溏心鸡蛋更有营养吗

很多人爱吃溏心的鸡蛋，认为不仅口感好，还有营养。这种说法没有科学依据。首先溏心的鸡蛋里面是生的，生蛋里面有种叫作类生物素的物质，它会影响人体对蛋清内蛋白质的吸收。另外溏心蛋或半生的鸡蛋里面有沙门氏菌，对人体也是有害的。

11. 煎鸡蛋太老也有问题

油煎鸡蛋过老，边缘会被烤焦，此时鸡蛋清所含的大分子蛋白质就会变成小分子氨基酸。这种氨基酸在热分解过程中常可形成有毒化学物



质，其中毒性最强的是色氨酸的分解物。

12. 煎、煮、炒蛋的小窍门

煎蛋的时候可以用下面的小窍门：首先使油没过锅底，然后打入鸡蛋，将火调到中火，放入一点点盐，煎到金黄色的时候，放入水（1个鸡蛋放入24克左右水），让水开锅1分钟后，再盖盖儿焖2分钟，关火，这样一个煎蛋就做好了。煮蛋的时间为8~10分钟，这个时候的蛋既熟了又没有到老的程度，而且细菌被杀灭了，影响蛋白质吸收的成分也被去掉了，蛋白质没变老，这时候吃口感好，营养也好。要是炒鸡蛋的话，要少放油，以免鸡蛋成了油的载体。

13. 毛蛋里面细菌多

毛蛋是受精蛋在孵化的14~21天内，由于温湿度的变化或细菌和寄生虫感染造成的死鸡胎。有人喜欢吃这样的蛋，认为有营养。实际上毛鸡蛋也叫死胎蛋，它是本来要发育出来的小鸡因为种种原因发育过程中断而造成的，通俗点说就是胚胎死在里面了。这种鸡蛋并不是完全不能吃，但是在吃的过程中稍不注意就会惹出麻烦。

鸡胚在发育的过程中，已经把蛋里的很多营养成分吸收进去了。所以毛鸡蛋里面的蛋白质、脂肪和普通的鸡蛋相比，营养成分已发生变化，完全不是一回事了。还有，毛蛋里面的细菌比普通鸡蛋多得多，必须要花更长的时间来加工制作，才能保证细菌被杀死。

14. 吃玉米要吃得有方法

吃玉米也是有讲究的，一定要把玉米的胚根和胚芽全吃进去。因为维生素E、不饱和脂肪酸和各种有益的元素都集中在胚根和胚芽内。民间有用玉米须煮水喝能够调节血糖、降血脂的说法，这种说法是没有科学依据的。把玉米吃“完全”，营养才全面。此外，对于老年人特别是肠胃



功能较弱的老年人来说，一天吃1根玉米就足够了。反之，大量的膳食纤维很可能会引起胃胀、反酸。

15. 奶皮也有营养，不必弃之不吃

在生活中，一部分人认为奶皮是牛奶的精华，比牛奶更有营养，而另一部分人则认为奶皮是脂肪，最好别吃。这两种观点都是不对的。从营养学角度来说，奶皮中所含的脂肪和蛋白质也是人体所必需的营养物质，人们在饮用牛奶时，如果没有需要控制脂肪摄入量的危险因素，如肥胖、“三高”及心脑血管疾病等，就可以把奶皮一起吃掉。

16. 吃大蒜要有度，捣碎生吃更营养

大蒜是一种味道辛辣的独特的调味料，能强力杀菌和预防多种疾病。不过，大蒜虽好却也不要贪吃。长期过量食用大蒜，会导致眼睛视物模糊不清、视力明显下降、耳鸣、口干舌燥、头重脚轻、记忆力明显下降等。所以，凡事讲究一个“度”。科学家认为，每天吃一瓣生蒜是比较合适的，若是熟蒜吃两三瓣也就够了。蒜虽小，多吃无益。由于发挥杀菌作用的大蒜素遇热遇咸会很快失去作用，所以最好不放盐生食。如果想达到最好的保健效果，食用大蒜最好先捣碎成泥，在空气中放置10~15分钟再食。

17. 食用油不要放在炉灶旁

为了使用方便，主妇们都会把炒菜的食用油放在炉灶旁边。其实锅边的高温会让油脂的氧化反应加快，更容易发生变质，使油中的营养成分如维生素A、维生素D、维生素E等发生氧化。专家表示，食用油最佳的存储温度为10~25℃，储存时应远离热源；桶装油买回家后可用小瓶分装，避免因不断打开瓶盖而产生“哈喇味”。

18. 摄取膳食纤维并非越多越好

人们都知道，多纤维的食物对健康非常有益，能够预防便秘、降低血