

决定健康的



权威指导

孟羽贤

爱 尚 健 康 生 活

JUEDING JIANKANG DE SHENGHUO XIJIE

生活细节

科学介绍健康细节知识

实用的生活细节手册

▲ 介绍与健康息息相关的点滴小事

想要拥有健康的身体，就绝不能忽视生活中的小细节，只有足够“细心”，才能赢得健康，体会生活的美好。

健康的食物搭配方式

有效的运动方式

居家、用药、心理、时尚、两性健康细节各个击破

科学的生活细节指南

◎ 主编 孟羽贤

健康专家贴心推荐

实用有效的生活常

掌握生活细节

告别琐碎烦恼



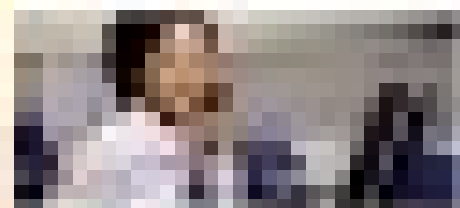
知书达礼

zhishudali 典藏



哈尔滨出版社





· 生活 · 细节 ·

生活细节

生活细节

生活细节

生活细节

实用的生活细节手册

生活细节

生活细节

健康的生活方式

健康的生活方式

健康的生活方式

健康的生活方式

生活细节

生活细节

生活细节

生活细节

生活细节



图书在版编目(CIP)数据

决定健康的生活细节 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨 :
哈尔滨出版社, 2010.11
(爱尚健康生活)
ISBN 978-7-5484-0347-0

I. ①决… II. ①孟… III. ①保健 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 182236 号



书 名: 决定健康的生活细节

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 金 金 王乃铮

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京彩眸彩色印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889×1194 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0347-0

定 价: 19.80 元

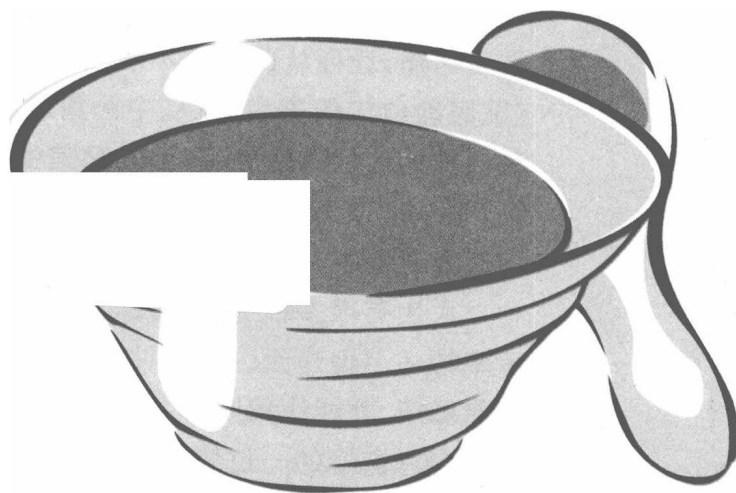
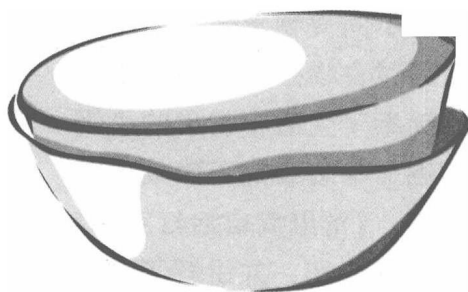
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



爱尚健康生活
AISHANG JIANKANG SHENGHUO

JUEDING JIANKANG DE SHENGHUO XIJIE
决定健康的生活细节



 哈尔滨出版社

前言

Preface

快节奏的城市生活、不良的生活习惯、环境的污染等原因让我们的身体状况百出,上班族的“亚健康”状态、中老年的“三高”病症,都应该引起高度重视。为此,我们编写了《科学搭配成就健康饮食》、《决定健康的生活细节》、《老爸老妈的养生宝典》、《常见病自治红宝书》、《国医教你如何养生》、《给大忙人看的养生经》六册图书,希望可以为都市人全方位地解决健康问题。

《科学搭配成就健康饮食》、《老爸老妈的养生宝典》都是通过对不同人群生理与心理的分析及不同食物表现出的不同特性,找出最适合的饮食调节方案,通过食物疗法达到养生的目的。《决定健康的生活细节》精心列举了生活中常见的小细节对健康的重要性,并介绍了这些细节与琐事的正确处理方法,让你轻松面对生活,合理掌控健康。《常见病自治红宝书》将常见病的症状及解决方法作了全面的介绍,并讲解了如何通过经络按摩、健身动作、饮食调理等简单易学的方式来解决常见病痛,让你从此有病不求人。中医养生近几年非常流行,《国医教你如何养生》就从中医角度出发,以简单易行的方法教会你如何拥有健康、和谐的完美生活。《给大忙人看的养生经》则从细节入手,教会生活节奏快的上班族们如何养生,如何远离亚健康。

人生有很多种选择,有的人选择事业成功,有的人选择家庭幸福……但是无论哪一种幸福都离不开健康的身体。只有拥有健康,才能让我们的生命如花般绚烂绽放。我们希望这套图书是您选择的一位挚友,为您解决生活中遇到的健康问题,而您的健康也是我们最大的心愿。

目录CONTENTS

PART 1 第二章

日常居家细节面面观



一、健康从正确的生活方式开始

有益于健康的生活习惯	20
日光灯下看电视影响视力	20
为自己选择理想的居住环境	20
家具摆放勿贪多	22
居室色彩与健康	22
负离子与健康	22
滥用消毒剂危害大	23
居住在工业城市不宜清晨开窗 ...	23
有电脑的卧室宜养的植物	24
影响人体健康的植物	24
清晨喝杯水健康又益寿	24
别把冰箱当成“保鲜箱”	25
饭后不宜立即刷牙	25
小心电脑综合征	26

不容忽视的“电脑病”	26
为自己准备一张舒适的床	27
床位宜南北方向摆放	27
睡眠原则	27
选择适合自己的睡眠姿势	28
旅途中不宜睡得太多	28
枕头不宜过高	29
药枕有益身体健康吗	29
如何摆脱失眠的困扰	29
平躺有益健康	30
伸懒腰有益健康	30
常抓背保健康	30
捶背可强身	30
握拳可以提神	30
洗好一双脚	31
经常梳头益处多	31

目录CONTENTS

不要经常掏耳朵	31
不要用牙齿开瓶盖	32
鼻涕不宜用力擤	32
乘车时不宜阅读	33
旅行车上不宜看电视	33
乘坐旅行车时不宜睡觉	33
空腹时不宜开车	33
不要在上厕所时看书报	34
看完报纸后应该洗手	34
在阳光下看书对眼睛有害	34
日光浴的保健作用	35
洗热水澡的正确方式	35
洗桑拿浴的注意事项	36
夏天出汗后不宜马上擦掉	36
夏季不宜在室内洒水降温	36
为什么不可以拔胡须	37
坐时跷二郎腿不利于健康	37
要改掉舔嘴唇的坏习惯	37
走路优于骑车	38

二、健康靠良好的生活卫生习惯保持

入住新居急不得	38
---------------	----

入住二手房须消毒	39
室内不宜铺地毯	39
隔夜龙头水不宜使用	40
厨房卫生要清洁	40
厨房的抹布要洗净	41
饮水机要常消毒	41
空调需要经常清洗	41
“卫生纸”不卫生	41
“卫生筷子”不卫生	42
不要“迷信”保鲜膜	42
在外住宿不宜盆浴	42
小心电脑键盘藏“病毒”	42

三、老年人保持健康的日常细节

劳逸结合益健康	43
睡眠的重要性	43
吸烟的危害	44
居室安排的重要性	45
老年人不宜日光过度照射	46
高抬脚有利健康	46
活动手指可健脑	46
两手并用防脑溢血的窍门	46

PART 2

第二章

饮食搭配细节全接触

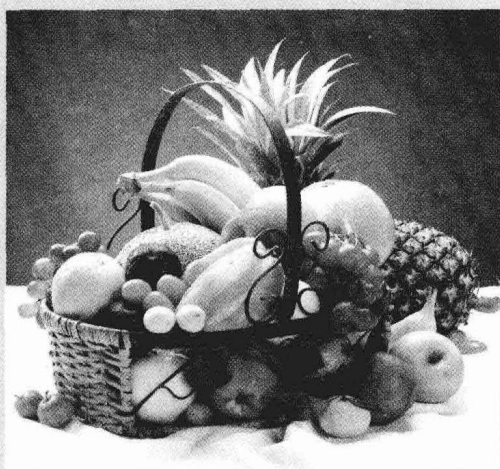


一、健康从合理的饮食习惯开始

血型与食物的关系	48
高蛋白食物不宜过量摄入	48
合理膳食对抗疾病	49
膳食均衡的重要性	51
平衡膳食的几类食物	51
如何进行科学的膳食搭配	52
常常被忽视的饮食小问题	54
主食摄入过少不利于健康	55
早餐不可不吃	56
每天吃多少盐合适	56
喝牛奶不宜过多	56
午饭喝酸奶好处多	57
哪些食物不宜隔夜食用	57
吃晚餐要适量	57

脑力劳动者应注意晚餐	58
喝豆浆学问多多	58
鸡蛋、鸭蛋不宜生吃	59
忌汤水泡饭	59
过量喝冷饮易引起消化不良	59
碳酸饮料不宜经常饮用	60
咖啡与酒不宜同饮	60
贮存啤酒四不宜	60
不宜喝啤酒的几种情况	61
不宜喝茶的几种情况	61
喝温开水的好处	61
蒸锅水不可饮用	61
食用瘦猪肉要适量	62
水果可以调节饮食	62
吃水果也有时机	62
烂水果腐烂部分不宜吃	62

目录 CONTENTS



葡萄应带皮吃	63
女性喝葡萄酒益处大	63
猕猴桃的食疗功效	63
苹果熟吃好处多多	64
冰箱内不宜存放哪些食物	64
常吃野菜可抗癌	64
十月萝卜小人参	65
萝卜缨胜于萝卜肉	65
红白萝卜不宜同食	65
芹菜叶、莴苣叶养分高	65
猪肝不宜与富含维生素C的食物同吃 ...	66
食用蛇肉有害健康	66
食用胡萝卜可保护眼睛	66
番茄的食疗功效	66
杏仁的保健功效	67
不宜吃花生的人群	67
大枣——滋补强身佳品	67
不要倒掉煮过饺子、元宵、面条的汤 ...	68
红糖不宜长期贮存	68
蜂蜜的妙用	68
食用粉丝不宜过量	68
细嚼慢咽好处多多	69
进餐时不宜偏侧咀嚼	69

烧烤还是少吃为妙	69
涮羊肉未熟时不宜食用	70
学生族的营养需求	70
外食族的营养需求	71
春季饮食三忌	71
春季宜多喝花茶	72
夏季饮食三忌	73
盛夏亦可进补	73
秋季饮食三忌	73
秋季饮食注重“滋阴润燥”	73
冬季饮食三忌	74
冬季进补应适度	74
进餐时要保持愉快的心情	75
哪些食物不宜空腹食用	75
喝袋装牛奶也要加热	76
养成牛奶、豆浆搭配喝的好习惯	76
不应忌食鸡蛋黄	76
坚决不吃死胎蛋	77
喝咖啡小贴士	77
酒精中毒的处理方式	78
豆制品可解酒	78
开水要煮沸 3 分钟	78
不吃肥肉的害处	79



目录CONTENTS

果蔬颜色不同,保健功效也不同 ...	79
吃冷藏西瓜要适量	80
吃生日蛋糕不宜点蜡烛	80
糕点不可以长时间存放	80
人参不宜与铁放在一起	80

二、健康从正确的烹调方式而来

茶水煮饭好吃又防病	81
宜用热水煮饭	81
煮粥不宜加碱	81
不宜用水浸泡猪肉	82
胡萝卜煮食益处大	82
微波炉解冻后的肉类不宜再冷冻	83
烧肉应在肉熟时放盐	83
煮骨头的注意事项	83
不宜立即烹食刚刚宰杀的禽、畜肉	83
发木耳不宜用热水	83
如何减少蔬菜的污染	84
土豆的科学吃法	84
发芽的土豆不能吃	84
切菜不宜过碎	85
用淡盐水洗菜可防营养流失	85

葱不宜长时间烹调	85
葱、姜、蒜炆锅宜注意	85
饺子馅不宜放生油	86
炒菜油多、火热未必好	86
先烹料酒后烹醋	86
铝锅烧菜不宜放醋	86
忌用铁锅煮绿豆	87
海带泡多长时间合适	87
海蟹宜蒸食	87

三、老年人保持健康的饮食细节

年纪的变化决定饮食习惯	87
合理营养可延缓衰老	88
饮食调理可防癌	88
药补还是食补	89
购买补品的原则	90
进补有禁忌	90
老年人忌食的食物	91
常吃黑米抗衰老	93
使血管年轻的食物	93
延年益寿的食物	94
健脑的食物	96

壮阳的食物	97
老年人素食不利健康	99

个别老年人应慎食甲鱼	100
------------------	-----

PART 3

第三章

合理运动细节百分百



一、健康从正确的运动习惯开始

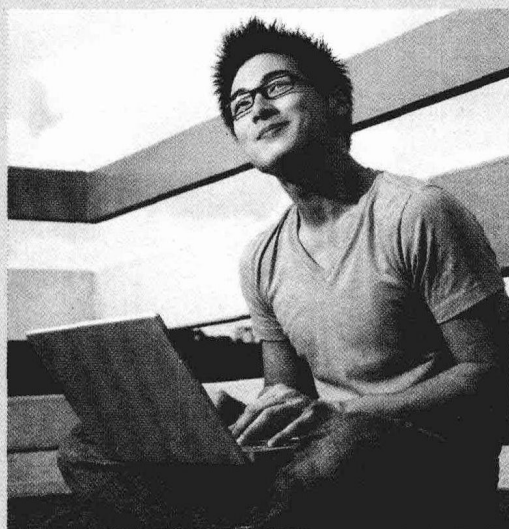
不适合运动的时间	102
锻炼前多久进食最合理	102
不要空腹进行晨练	102
运动前宜喝杯咖啡	103
运动后的沐浴时间	103
夏季最佳的运动方式——游泳	103
应改正的游泳时的坏习惯	104
长时间坐着不动有什么害处 ...	104
运动不当可引发妇科病	105
运动中如何补水	105
跑步时不要听音乐	106

运动后不宜吸烟	106
不要在冬季有雾时锻炼	106
感冒时不宜锻炼	107

二、健康靠合理的运动方式保持

了解自己的健身标准	107
如何恰当安排运动量	107
小量运动益于身心健康	108
爬楼梯有益健康	108
当心健身房的污染	109
练习瑜伽的几点误区	110
上班族的办公室瑜伽	110

目录 CONTENTS

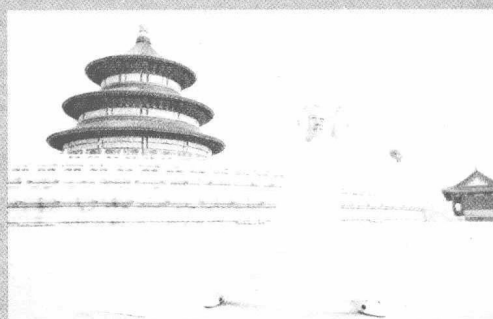


针对不同部位的瑜伽	111
适合上班族的瑜伽动作	112
上班族瑜伽的注意事项	113
选择适合自己的健身器材	113
家务劳动不可取代体育锻炼	114
常做伸展运动可增加柔韧度	115
绑沙袋可练习腿力	115
侧身跑利于瘦身	115
慢跑锻炼大脑	115
脚心蹬车益处多	115
赤足走路有益健康	115
脚后跟走路锻炼效果好	116
可使腹部平坦的三种运动	116
简单的健身运动	116
不适合跑步的人群	119
瑜伽练习的注意事项	120
简单的减脂运动	120
面对电脑应勤运动	122
适合青年人的运动健身方案	123

三、老年人保持健康的运动 细节

养成运动的好习惯	123
----------------	-----

运动可增加身体含氧量	123
瑜伽可以调整体质	124
锻炼是老年人健康的关键	124
冠心病人不适宜冬季晨练	126
跑步使人年轻	126
爬山能全面提高身体机能	127
常练太极拳有益健康	128
如何练好太极拳	128
传统健身方式——健身球	129
倒走可长寿	130
跳舞有益身心健康	130
跳绳可锻炼肌肉	131



PART 4

第四章

安全用药细节全揭秘



一、健康从了解药物常识开始

什么是处方药	134
什么是非处方药	134



目录CONTENTS

购买药物时应注意的问题	134
出游时应带的药品	135
药品保存应注意的问题	135
正确判断药物的不良反应	135
中药的煎煮方法	136
不正确的中药处置方法	136
药锅应该及时擦洗干净	137
哪些西药不可和中药同时吃 ...	137
患性病不宜自行买药治疗	137
服用胶囊类药物不宜剥去外壳 ..	137

二、健康靠正确地使用药物保持

口服药物注意忌口	138
常用药使用宜忌	139
不能在服药时饮酒的原因	142
切忌服用多种药品	142
常见无效用药现象	142
夏季服用止泻药的 5 种错误观念	143
吃药打针应谨慎	144
不宜在中药汤里加糖服用	144
煎焦的中药不宜服用	145
蜂王浆不适用于所有人	145

不宜用茶水服用的药物	146
不适宜用热水送服的药物	146
不宜用牛奶服药	146
用香蕉帮助服药	147
产后缺奶服用哪些药好	147
不宜过勤地给伤口换药	147
不宜与避孕药同服的药物	147
哪些药物会上瘾	148
站着服药易吸收	148
油、盐、酱、醋对药物的影响	148
化脓伤口不能涂紫药水	149
咳嗽病人睡前应慎服止咳药 ...	149
不宜滥用减肥药	150
怎样帮助孩子乖乖吃药	150
给孩子喂药切忌捏鼻子	150
适合补锌的儿童	151

三、老年人保持健康的用药细节

用药的注意事项	152
用药常识	153
谨防药物依赖	154
慎用药物	155

不宜直接用药瓶喝药	157
如何补充维生素	157
常用药物指南	159
老年人应该如何服用滋补药 ...	160

怎样煎服滋补药	161
老年人利尿药的使用	162
服药不适当会导致失眠	162
不要病初愈就停药	163

PART 5

第五章

心理调试细节一点通



一、健康从告别不良心理开始

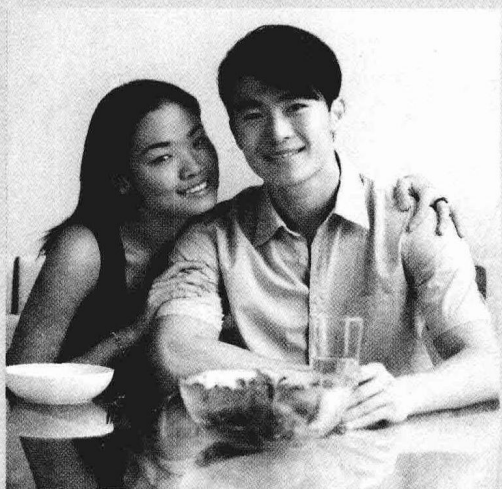
积极情绪对健康的影响	166
消极情绪对健康的不良作用 ...	167
不宜让自己的心理超负荷	169
心理平衡操	169
克服“心累”感	170
如何消除精神疲劳	170
如何摆脱低落情绪	171
说谎会影响健康吗	171

克服忌妒心理	172
学会让自己快乐	173
压力要适度	173
远离忧郁	173
过于敏感对健康不利	174

二、健康靠适当的自我调节保持

如何调控情绪	174
正确地认识自己	176

目录CONTENTS



正确地认识他人	177
培养愉快情绪的方法	177
情绪与健康的关系	178
表情与健康的关系	178
音乐与健康的关系	179
通过音乐调节身心	179
制怒与泄怒	180
哪些非人为因素会影响人的情绪	180
预防和调整自卑心理	181
如何面对挫折	182
如何利用体育疗法调整身心	182
按摩疗法的心理治疗效果	183
快乐心情巧保持	183
调节心情的旅游保健学	183
笑出健康	184
怎样采用幽默疗法	185
写日记可以消除抑郁症	185
偶尔做做白日梦	186
“难得糊涂”益健康	186

三、老年人保持健康的心理 细节

夫妻恩爱有益于长寿	186
-----------------	-----