

精典健康指南丛书



养成



生活好习惯

招数虽小 奥妙无限 坚持履行 效果非凡 防患于未然 健康的最大智慧

不可不做的衣食住行

120招

健康生活研究组 主编

忙碌中，你或许忽视了最珍贵的东西——健康，当疾病来袭时才恍然大悟。其实，万事皆有源，只要在衣食住行上养成好习惯，健康和快乐就会时刻伴随。



养成 生活好习惯

不可不做的衣食住行 120招

健康生活研究组 主编

图书在版编目(CIP)数据

养成生活好习惯:不可不做的衣食住行 120 招/健康生活研究组主编. —北京:新世界出版社,2009. 6

ISBN 978-7-5104-0240-1

I. 养… II. 健… III. 习惯—培养—通俗读物
IV. B842. 6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 044622 号

养成生活好习惯

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

装帧设计:博雅坊

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www. nwp. cn

本社英文网址:www. newworld-press. com

本社电子信箱:nwpcn@public. bta. net. cn

版权部电子信箱:frank@nwp. com. cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:15

字 数:250 千字

版 次:2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0240-1

定 价:32.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



良好的生活习惯是让身体保持健康的第一步。可是，许多人或因为个人的喜好，或因为从小就接受到的错误常识，在日常生活中养成了许多不良的习惯。更严重的是，有的人以错为对却不自知，于是日复一日地重复着，也就日复一日地损耗着自己的身体。

在我们的衣食住行中，哪些习惯正在危害我们的健康呢？比如，早晨空腹喝果汁并不科学；常饮浓茶可导致骨质疏松；儿童房内不宜铺地毯；孕妇长时间穿戴防辐射服有害无益；桑拿和温泉会影响男性生育……

其实，两千多年前的《黄帝内经》里就非常明确地写道：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。”

如果想了解在你的日常生活中，有哪些已经形成的习惯正危害着你的健康，又如何改正并形成正确的生活习惯，尽早且有效地防患于未然，不妨翻翻这本书。它将告诉你关于衣食住行中的许多好习惯。

目录

CONTENTS

目 录

春季减衣要“下厚上薄”	3
别老穿着高跟鞋	5
丁字裤：要性感还是要健康？	7
睡觉前，请脱下你的胸罩	8
新衣买回家，切莫急上身	10
穿皮鞋、运动鞋一定要穿袜子	12
领带不要系得太紧	13
寒冬和早春勿穿短裙	15
夏季也要少穿露脐装	17
少穿高领以防“颈动脉窦综合征”	18
戴太阳镜通常以浅色镜片为宜	20
男孩慎穿紧身牛仔裤	22
学会正确系皮带	24
首饰不宜长戴不摘	26
挑对服装面料，保护人体健康	28

衣袋卫生不可忽视	29
孕妇服装的禁忌.....	30
孕妇长时间穿防辐射服有害无益	32
选择樟脑丸需格外当心	34
每天都要换鞋垫.....	36
游泳后要用肥皂清洗泳衣.....	38
口罩要勤换洗，多晾晒	40
衣服干洗后不宜马上穿	42
尽量不要使用柔顺剂	43
进入秋季后的穿衣之道	45
冬季不要常穿高筒皮靴	48
常换鞋可防鸡眼和脚气	49
给宝宝买鞋千万别贪大	51
冬季老年人应该怎样穿衣.....	53
老年人穿平底鞋好吗?	55

食

清晨第一杯水的正确喝法.....	59
你怎么可以不吃早餐	61
香椿虽有益，吃法有讲究.....	63
可怕的“汤心蛋”和“毛蛋”	65
每天多吃点水果或蔬菜吧.....	67
吃黄花菜千万别贪鲜呀	68
春游啦，小心鲜木耳和野蘑菇	70

四季豆要煮熟才能吃	71
请扔掉发了芽的马铃薯	72
糖尿病患者应注意春节饮食	74
吃大蒜不宜空腹和过量	75
因人而异挑选夏季水果	76
吃饭时最好不要看电视	78
喝冰镇啤酒七不宜	80
少过吃香喝辣的生活	82
使用味精的正确方法	83
蔬菜不宜先切后洗	85
防暑三招：多喝粥、多喝汤、多饮茶	87
不要把板蓝根当茶喝	91
吃冷饮时要注意什么	93
空腹喝酸奶到底好不好	94
夏季喝水千万别过猛过量	96
喝茶宜淡不宜浓	97
男性夏季防痛风的饮食禁忌	100
饭后不宜马上吃水果	102
金秋十月多吃点萝卜	103
秋季饮食要少辛多酸	105
秋食海鲜的安全需知	107
吃火锅不伤肠胃的好习惯	109
多吃黑色食物可防冬天手脚冰冷	110

家居中需慎防的有毒物质	115
少用空气清新剂	119
每月给冰箱消毒一次	121
正确使用冰箱贮藏食物	123
卧室里的健康好习惯	125
老人尽量使用有一定硬度的床	128
不宜在卧室里摆放的植物	129
常洗窗帘保健康	131
居室注意常通风	133
别忘了回家进门先换鞋	135
夏季如何防治“空调病”	136
凉席使用前要用开水烫洗	138
牙刷不宜放在浴室里	141
冬日里的起居养生保健	142
冬季使用空调宜“开开停停”	144
起床后不宜马上叠被子	146
儿童房间内不要铺地毯	148
应该让宝宝养成独睡的习惯	149
如何正确使用洗衣粉	150
贴身衣物如何洗出健康	152
洗衣机用完后应该注意什么	153
饮水机要经常清洗消毒	154
每半年更换一次筷子	156
不要把食用油放在灶台上	159

洗碗布要每月更换一次	160
洗碗不正确易引发肠胃病	162
菜板虽小文章大	164
高枕真的无忧吗?	166
用热水袋取代电热毯	168
正确使用家庭小药箱	170

行

早晚梳头有好处	175
不要频繁使用去屑洗发水	176
坚持每天走路持续30分钟	178
午睡时的小讲究	180
男青年不妨尝试裸睡	182
睡前用电脑最伤身	184
没事儿可以多伸个懒腰	185
春季应踏青，延年又益寿	186
打喷嚏时别捂嘴	188
有屁千万别憋着	190
用牙线代替牙签剔牙	192
看完报纸快洗手	193
打麻将时间千万不宜久	195
老年人春练五不宜	197
夏季的养生按摩妙法	199
酷暑运动八不宜	201

关于热水浴的二三事	204
桑拿、温泉影响男性生育	206
长效、短效避孕药不要混合吃	208
游泳是夏季最好的运动方式	209
夏天也少用冷水洗脚	211
睡觉时不要对着电风扇直吹	213
“秋冻”有度才利健康	215
寒露过后当心“老寒腿”	217
老年人秋季健身宜登高	219
冬季需注意背部保暖	220
让冬天不再“脚冷冷一身”	222
冬季应该泡泡澡	224
冬季保健的误区	225
早上醒来后不要老赖床	228



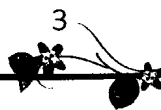
春季减衣要“下厚上薄”

民间用“二八月乱穿衣”，形容初春和初秋时人们乱穿衣服的情况。初春时节，天气转暖，许多时尚女子，纷纷脱去了厚重的冬衣，换上了绚丽的春装，甚至穿上了裙子，而有的人却还捂得严严实实。

我国素有“春捂秋冻”的古谚，春季衣着应慢慢过渡，衣服减得过早对身体健康有害无益。但捂也不能乱捂。专家介绍，人体下半部血液循环比上半部差，易受风寒侵袭，故寒多自下而生，因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。

近些年，发生膝关节病变的例子越来越多，而且以女性为主，而受凉是关节病等病症的主要诱发因素。因为通常人体的下半部血液循环要比上半部差，很容易受到风寒的侵袭，也就是“寒自脚下生”。如果春季不注意保暖，天一热就急忙减衣服，稍不注意就会着凉感冒发烧，甚至还会在上了年纪之后出现膝关节疼痛，逐渐发展为膝关节骨质增生，重者还会出现膝关节积水、肿胀以及伸不直等病症。

另外，冬季穿了几个月的棉衣，身体中产生热量与散发热量的

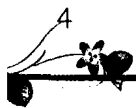


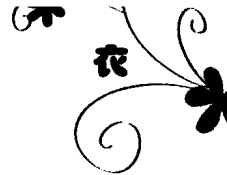


调节，和冬季的气温已经形成了一种相对平衡的状态。季节交替时，乍暖还寒，昼夜温差比较大，且风力变化无常。如果过早脱掉棉衣，一旦气温发生变化，就会难以适应，身体的抵抗力也会随之下降，导致病菌乘虚侵入体内，容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病，诸如，感冒、心肌炎、肾炎、鼻窦炎等。

医学专家认为，春季穿衣首先需坚持“春捂秋冻”的原则。“春捂”有利于抵御风寒，调节人体恒定温度，可减少疾病，尤其是常见的呼吸系统传染病的侵袭。其次，春天阳气渐生，阴寒未尽，尤其是早春，日温差较大。因此，着装应既宽松舒展，又柔软保暖，还需注意随气候变化而增减，切忌减衣过速。另外，春季寒气多自下而起，对此，青年女性尤应注意，切勿过早换裙装，以免导致关节炎及多种妇科疾病。同时，温暖的春风暗藏杀机，出汗后应及时擦去，切勿敞怀劲吹，以防伤风。

对于年轻爱美的女性，如脱掉高领的厚毛衣，换上稍微薄点的毛衣；爱美的女性不是不能穿轻薄的衬衣和T恤，而是要在外边套上一件挡风效果比较好的风衣；如果穿裙子的话，最好是质地偏厚一点的，或者穿上长款风衣和靴子，以保护腿部不受凉。而如果衣服的领口开得比较大，就挑选一条质地柔软、面料轻薄的丝巾或纱巾围上。当然，在北方，这个季节风沙较大，最好戴上一顶薄帽子，千万别再戴冬天的毛帽子和棉帽子了，以防头部出汗而受凉。





别老穿着高跟鞋

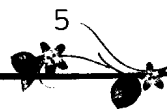
高跟鞋起源于 16 世纪的欧洲，那时是上流社会的名流们穿，而且主要是男人们穿的。法王路易十四就非常喜欢穿高跟鞋，据说路易十四有时会穿鞋跟高达 12.4 厘米的红跟高跟鞋。经过上百年的演绎，现在高跟鞋几乎成为女性的专利了。可是，高跟鞋在给女性带来自信与美丽的同时，也在损害着她们的健康。

据研究显示，穿高跟鞋的女性，膝关节负重压力是常人的 3 倍，特别是穿高跟鞋下楼时，膝关节承受的压力达到正常人的 7 ~ 9 倍。这种额外的压力会造成人体膝部骨关节的退行性改变，引起膝部骨关节炎。由于双脚始终呈踮脚的姿势，前脚掌需要承受很大的压力，穿高跟鞋的人都会有脚掌疼、腿肚子酸，甚至发生抽搐和痉挛现象的经历。经常穿高跟鞋还容易导致如下后遗症：

扁平足：脚支撑身体有三个负重点，第一趾骨、第五趾骨和脚跟，中间中空称为足弓。过高的鞋跟使小腿肌肉绷紧，足弓的筋腱被拉扯，久而久之，筋腱会变得松弛，足弓会失去支持而塌陷，造成扁平足。

拇趾外翻：该病的发生除了遗传因素外，一般认为是行走时脚掌受力不合理，鞋子选择不合适所致，尤其是高跟鞋、尖头鞋更容易诱发或加重病情。

长跖：长时间穿高跟鞋的人由于重心往下的时间久，脚趾头容易变形，分为爪型足（脚趾全部都抠起来）、槌型足（第一节脚趾头抠起来）、锤型足（第二节脚趾头抠起来），也会增加脚趾与鞋子摩





擦的机会，从而容易长趺。

静脉曲张：穿高跟鞋又常久站很容易因为小腿后侧用力不当，导致肌肉不正常收缩与肿胀，或者静脉回流造成痉挛现象，这时双脚需要彻底地休息才能改善此现象。

骨头增生、变形：如果脚趾与鞋子摩擦得很厉害，会发生骨头增生、变形的情况，这时连鞋子都没办法穿，需要去医院削骨以降低骨头的宽度，或者将变形的指头装上钢钉以拉直。

为了尽量减少高跟鞋对健康的负面影响，在选择鞋子时，一定要注意，鞋子要符合脚的大小。过小容易增加脚趾与鞋头摩擦的机会，也会让脚后跟与鞋子摩擦而破皮，最好是预留 0.8 ~ 1 厘米的空间来伸缩。要顺着脚型买鞋子，否则买错鞋型脚趾很容易变形或受伤。在材质的选择上，太软或太硬都不好，太软会造成脚底与地面摩擦机会过多，太硬则让脚趾或脚底受伤。根据科学计算，成年人脚后跟垫高的最佳值为 2 ~ 3 厘米。当脚后跟抬高不超过 3 厘米时，压力分配变化不大。所以鞋跟在 3 厘米高度为最佳。

如果不得已一定要穿高跟鞋的女性，可以在办公室或出席重要场合时再穿，平常只需穿舒适合脚的平底鞋，如此可以减少鞋尖与脚摩擦的机会。

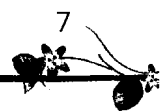


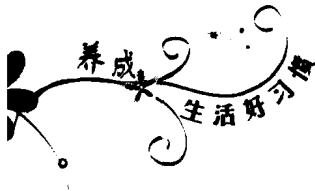
丁字裤：要性感还是要健康？

丁字裤是一种内裤款式，顾名思义就是内裤的后半部分用一根细绳连接。许多人认为，丁字裤使现在的很多年轻女孩过度追求性感，使国人的价值观下降，尽管有很多非议，丁字裤的销售量在 2003 年的时候攀升到顶峰，但是在那之后，它的销售量有所下滑。考虑到健康的因素，很多人开始选择传统比基尼或传统内裤。

虽然到目前为止，还没有关于丁字裤与人体健康之间关系的研究，但事实上，很多穿丁字裤的病人，会在丁字裤的固定位置附近出现过敏的情况。这是因为，在会阴等皮肤娇嫩处，丁字裤也只有一条绳子粗的布带，很容易与皮肤发生摩擦，引起局部皮肤充血、红肿、破损、溃疡、感染，还有一些丁字裤为了有贴身效果，由透气性较差的化纤材料制成，这就容易成为细菌滋生的温床，增加滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎等妇科疾病“偷袭”的几率。除了诱发阴道炎等妇科病，过紧的丁字性感内裤还会压迫肛门周围血管，使女性患痔疮的机会增加。

因此，年轻女性最好不要长期穿丁字裤，如果白天穿，晚上回家后应换上棉质、宽松的内裤让局部得到休息；穿了丁字裤时最好穿宽松一些的外裤，不要穿同样紧绷的牛仔裤；所穿的丁字裤每天要更换，以减少发炎的几率；局部有病症、月经期以及月经前两周的排卵期都不要穿丁字裤；感觉局部瘙痒、疼痛等不适时，应该到医院确定感染类型，对症下药。女性朋友在购买内裤时除了要以宽松、





透气性好为原则外，颜色上则以淡色为宜，这是为了便于及时发现白带异常，正常的白带为白色透明、无味，如形状、颜色出现偏差，则是某种疾病的信号，女性朋友应该警惕起来。

睡觉前，请脱下你的胸罩

过去妇产科专家忠告女性：从青春期乳房刚刚开始发育时起，就应选择尺寸合适的胸罩以托起乳房，使之能健康发育。其实，中国妇女在历史上就有“束胸”的习惯。当乳罩（胸罩）“引进”中国后，中国女性便趋之若鹜，洋为中用。现在胸罩已成为我国妇女特别是年轻女性内衣系列中不可缺少的一部分。有不少女性晚上睡觉也喜欢戴着胸罩，以为这样就能保持胸部健美，其实这样是极为有害的。

近几年，美国乳房癌罹患率年年上升，与胸罩普及有关，因为在一生不穿这种文明东西的人身上，就未见有这种趋势。有关研究表明，长时间戴胸罩的女性比短时间或者根本不戴胸罩的女性患乳腺癌的可能性要高出许多倍。而那些就连晚上睡觉也不松开胸罩的女性患乳腺癌的可能性则高得惊人。

有分析认为，女性在选择胸罩的时候一般都选择能紧紧贴在乳房上的胸罩，以为只有这样，胸罩才能达到有效托起乳房的目的，而这恰恰是胸罩致癌的原因之所在。乳房中有 1520 根乳腺主导管，主导管下还有一到四级的小导管分布在乳房不同部位。女性们喜爱

