

健康就是本钱

向习惯要健康，向细节要长寿，对健康生活方式最全面、最科学、最通俗的解读。

JIANKANG MIMA

健康密码

健康大智慧·生活小窍门

顾 勇◎编著



NLIC 2970701550

老习惯，新习惯，好习惯，坏习惯
新解读，深解读，细解读，全解读

四川出版集团·四川科学技术出版社

健康就是本钱

向习惯要健康，向细节要长寿，对健康生活方式最全面、最科学、最通俗的解读。

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

健康(111)目解到全开图

JIANKANG MIMA

健康密码

健康大智慧·生活小窍门

顾勇◎编著



老习惯，新习惯，好习惯，坏习惯

新解读，深解读，细解读，全解读



NLIC 2970701550

四川出版集团·四川科学技术出版社

·成都·

图书在版编目(CIP)数据

健康密码/顾勇编著. —成都:四川科学技术出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7156 - 6

I. ①健… II. ①顾… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 025464 号

健康密码

健康大智慧·生活小窍门

顾 勇◎编著

责任编辑 侯京晋

版式设计 虎溪溪

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031

成品尺寸 170mm × 240mm
印张 16.5 字数 270 千

印 刷 四川五洲彩印有限责任公司

版 次 2011 年 4 月第一版

印 次 2011 年 4 月第一次印刷

定 价 28.80 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7156 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

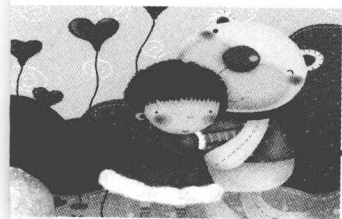
■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

■ 声明:任何形式的摘录、转载、再版须经著作权人同意,否则,将追究其法律责任。



PREFACE

前言

健康是人生当中最值得炫耀的奢侈品。

在找寻健康的道路上，有没有可以指点迷津、开启智库的密码？如果有，这个密码是什么，它能否被破译？破译了健康的密码，我们就能够获得一生的健康了吗？

记得英国作家萨克雷曾经说过：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。行为、习惯、性格、命运，构成了一个完整的人生链条。我们注意到，习惯，在这根链条上起着承前启后的关键作用。习惯之于命运的作用不可低估。

无论是对心智的修持也好，对体魄的锻炼也罢，完美的人生首先应该是健康的，而构成健康人生的基因和元素，就是点点滴滴的行为和习惯。

“身体是革命的本钱”，这是人们时常挂在嘴边的一句老话。身体既然是“本钱”，它就存在一个积累与消耗的“理财”问题。为什么生活在同样的时间与空间当中，有的人精力充沛，浑身上下总是“阳光灿烂”；而有的人委顿消沉，终日里与药罐子为伴。这与他们的“本钱”关系密切。除去先天的因素之外，不同的生活习惯决定了“本钱”的丰厚与微薄。

前言





健康密码

JIANKANG MIMA

面对人类活动频仍导致的全球环境的日益恶化，面对拜金主义者对利益疯狂的追求而酿成的食品安全等社会问题的愈加严峻，如果我们再不养成科学合理的生活习惯，用以应对已不容我们乐观的现实，我们的身体——我们的“本钱”，势必消耗殆尽，更遑论积累。

《健康密码》这本书的作者是有良知的，作者以一种诲人不倦的态度，倡导大众养成积极健康的生活习惯，从而踏上从善如流的健康快车。作者写作的心态向善积极，关注健康，关爱生命的写作目的非常明确。字里行间，作者都告诉我们，健康的密码无处不在，无时不有，它正悄无声息地等待着我们“芝麻开门”的呼唤。

作者对人们日常生活的方方面面，进行了地毯似的悉心观察与搜寻，诸如人们的衣食住行、求医问药、美容健体、心理保健、职场工作、交际娱乐，乃至婚育性爱等等，大众生活当中的各个场景，在这本书中都有所涉及。作者针对上述问题再加以缜密严谨的科学梳理，使其分门别类各得其所，大大小小的关于习惯的问题，竟然分离出了几百个，并逐一加以描述与解答。

正是作者对这些早已让我们感觉麻木的，甚至是已经没有感觉了细枝末节的习惯问题的描记和解答，破译和公开了健康的“密码”，使我们从中获益。只要我们实实在在地掌握了这一连串的密码，它必然会成为我们开启健康之门的“金钥匙”。改变固有的不良习惯，我们生命的引擎也将会更加强劲。为了我们健康的未来，让我们静下心来，好好地研究一下这些密码吧。

丁大镛

2011年春



目 录

第一章 生活习惯

悠着点儿用牙膏·····	2
慎重对待刷牙·····	2
用温水刷牙有利健康·····	3
经常给电话消消毒·····	3
怎样使用手机才健康·····	4
选对床提高生活质量·····	5
保护好“足下”健康·····	5
给“铝铁炊具”分分家·····	6
切熟食用竹菜板益处多·····	7
往砧板上撒撒盐·····	7
厨房四色抹布保健康·····	8
上餐馆时要讲卫生·····	9
合理使用冰箱·····	9
常洗茶垢，健康有保障·····	10
少用杀虫剂有益健康·····	11
美丽的家，从清洁开始·····	11
正确洗手，呵护健康·····	12
用浴液后要及时冲洗·····	13
做好卫生间“卫生”·····	13





健康密码

衡量居室是否卫生的标准·····	14
起居有常保健康·····	14
选对洗澡时机·····	15
经常进行体内大扫除·····	16
开空调时要拉上窗帘·····	16
睡眠也要讲究“气象学”·····	17
秋季灸脐助健康·····	18
使用洗衣粉要适量·····	18
头发遮眼有害健康·····	19
凉水洗脚也致病·····	19
嚼口香糖时间不要过长·····	20
保鲜膜不能“一盖了之”·····	21
厨房油烟危害健康·····	21
宠物带来的隐患·····	22
洗衣机里的霉菌·····	23
小小筷子中的大隐患·····	23
不要让电热毯毁了健康·····	24
空调房里毛病多·····	24
静电带来的危害·····	25
微波炉辐射影响健康·····	25
煮沸预防不了食物中毒·····	26
不要用隔夜龙头水·····	26
经常掏耳的习惯不可取·····	27
“目不转睛”更伤眼·····	27
不要使用掉色的毛巾·····	28
盐水漱口让健康打折·····	29

小手袋里的细菌库·····	29
开窗通风也有学问·····	30
暖气病·····	30

第二章 饮食习惯

吃点苦味也健康·····	32
多吃土豆好处多·····	32
常食猪血有好处·····	33
吃豆腐益处多·····	33
吃点生姜有益健康·····	34
秋季应多吃点莲藕·····	35
发酵的面食营养更高·····	35
要想苗条，饭前喝汤·····	36
晚餐应“粗”点·····	37
水是最好的“药”·····	37
干净的果蔬，吃得才放心·····	38
吃对水果保健康·····	39
多吃碱性食物能缓解春困·····	40
“男奶女浆”有道理·····	40
偏食有时也健康·····	41
健康营养选好油·····	42
食物也能预防感冒·····	43
对眼睛有利的食物·····	43
帮助摆脱忧郁的食物·····	44
多吃让人快乐的食物·····	44
酝酿良好的进餐情绪·····	45
适当给老人加餐·····	45
做米饭的讲究·····	46
剩菜打包要谨慎·····	47

目 录





健康密码

荤素搭配有利健康·····	47
炒菜时要开门关窗·····	48
喝浓茶不利健康·····	49
偏食的习惯不可取·····	49
吃香喝辣有损健康·····	50
嗜酒会让疾病缠身·····	51
剩菜回锅毒更毒·····	51
新鲜蔬菜也有弊·····	52
方便面带来的危害·····	53
常吃“坏蛋”损健康·····	53
致癌物质吃不得·····	54
食盐过量要不得·····	55
饭后一支烟不利健康·····	56
吃橘子不要去橘络·····	56
饮水不要太求纯·····	57
不要过量食用菠萝·····	57
光吃素食，营养不良·····	58
吃糖过多易得病·····	58
吃出胃结石·····	58
保质不等于保鲜·····	59
营养失调忽悠了你的健康·····	59
沸水冲茶会破坏“营养”·····	60
大量饮水会“中毒”·····	60
晚餐五不宜·····	61
有关食用油认识的几个误区·····	62
方便食品方便不了你的健康·····	63
罐头食品对人体不利·····	63

吃水泡饭影响消化·····	63
---------------	----

第三章 求医问药习惯

正确服用维生素C·····	66
怎样用云南白药·····	67
正确使用抗抑郁病类药品·····	67
消化药应这样吃·····	68
科学使用安眠镇静药物·····	69
女性特殊时期的用药·····	69
哺乳期妇女慎用非处方药·····	70
牙痛时用药要谨慎·····	71
选好晕车药·····	72
频繁咳嗽要看痰用药·····	73
吃中药，有讲究·····	73
吃药要“忌口”·····	74
服药时用水有讲究·····	75
老年人用药要有规律·····	76
服药前看一看是否伤容颜·····	76
掌握服药间隔·····	77
吃药前要先看“钟点”·····	77
学会辨别药品真假·····	79
对付剩药有妙招·····	80
服用某些药物时要适量·····	80
过期药品巧识别·····	81
家庭用药有误区·····	82
备好家庭药箱·····	82
感冒时应该选择的食物·····	83
认真对待新药与旧药·····	84
不要乱用外伤药·····	85

目 录





健康密码

感冒后尽量不要静脉注射·····	85
常吃营养药不利健康·····	86
频繁换药不可取·····	86
服药后不要立即睡觉·····	87
饮酒损坏肝且是肾病康复的“拦路虎”·····	87
长期便秘也可致癌·····	88
感冒时不要带病上班·····	88
中药不要加糖服·····	89
服药前不要吃水果·····	90
易引发血液病的药物·····	90
不要这样口服药物·····	91
交叉用药易引发药物过敏·····	92
冬季护脚少用热水泡·····	92
不要乱吃镇痛药·····	93
老病号不要给自己开处方·····	93
服药期间尽量少吸烟·····	94
服药后喝酒 = 拿命作赌注·····	94
不要随便停药·····	95

第四章 美容减肥习惯

选择粉底霜有讲究·····	98
保管好你的化妆品·····	98
护发，从保养头皮开始·····	99
呵护你的纤纤玉手·····	100
正确保养指甲·····	100
经常锻炼臀部·····	101

让你的腰更纤细·····	102
烟民如何摆脱黄黑牙·····	102
给你的皮肤放放假·····	103
让皱纹走开的食物·····	103
将美白进行到底·····	104
中老年人更要护肤·····	105
用“盐”色来扮美你·····	106
给皮肤添些“零食”·····	107
快速减肥的窍门·····	108
家务活瘦身小秘诀·····	109
合理安排一日三餐·····	109
秋季调理好饮食·····	110
文身会带来皮肤病·····	110
成年人不要用婴儿护肤品护肤·····	111
不要将护肤品都打入“冷宫”·····	111
不要过量使用控油水、收敛水·····	112
化妆不当有损“面子”·····	113
当心“口红病”·····	113
美甲虽好看未必真健康·····	114
香水使用不当有损健康·····	115
女性不要经常浓妆艳抹·····	115
面膜做得勤不利护肤·····	116
浴后不要马上化妆·····	116
拔眉毛会影响女人的美丽·····	117
高温天气尽量不要染发·····	118
不要长期频繁使用去屑洗发水·····	119
上网女性“网”驻靓颜·····	119
不要以束腰求苗条·····	120
不要大量使用精华素·····	120





健康密码

节食减肥害处多·····	121
抽脂减肥并不能达到减肥目的·····	121
不要用毛巾擦干脸·····	122

第五章 运动健身习惯

傍晚锻炼有利健康·····	124
夜间运动有好处·····	124
隔天锻炼效果好·····	125
运动前热热身·····	125
运动过后要“冷却”·····	126
用好你的生物钟·····	127
健身后要补“奶”·····	127
有氧体育运动助你长寿·····	128
动动脚趾能“健胃”·····	129
做做“脚丫操”·····	129
跑出你的健康来·····	130
倒走也能健身·····	131
非比寻常的反向运动·····	131
办公室健美操·····	132
健身锻炼要“先上后下”·····	133
运动给你一副硬朗的骨架·····	134
保持运动热情·····	135
旋转运动给老年人健康加油·····	136
健身“偷懒”事半功倍·····	136
这样跟“拜拜肉”说“拜拜”·····	137
“假装运动”也能健身·····	137
预防运动后疲劳的妙招·····	138
偶尔健身等于暴饮暴食·····	139

锻炼方式不要“从一而终”	139
刚睡醒不要做剧烈运动	140
不当的骑自行车习惯不利健康	140
不要用力打喷嚏	141
健身过度腰椎易受损	142
健身房里的污染有害健康	142
别让“球迷综合症”忽悠了你的健康	143
运动后不要立即洗澡	143
健身带来的运动伤害	144
健美时不要训练过度	144
家庭健身不要太随意	146
锻炼时不要“身随心违”	146
运动时不要穿着纯棉服装	147
偶尔健身不要让身体“暴动”	147
举哑铃时幅度太大损健康	147
运动量千万不要过	148

第六章 服饰穿戴习惯

洗—洗新衣服	150
存放衣物有学问	151
晒衣服讲究多	151
正确选择工作服	152
怎样选择太阳帽	153
糖尿病患者如何选择袜子	154
穿出你的健康来	154
冬季穿衣的讲究	155
穿袜子有讲究	156
穿露脐装应注意“三防”	156
孩子穿衣有禁忌	157
戴乳罩要因人而异	158





健康密码

戴口罩的好习惯·····	159
戴隐形眼镜要注意保健·····	159
戴隐形眼镜也有禁忌·····	160
老年人配镜应注意什么·····	160
中年人着装注意事项·····	161
常穿高跟鞋不利健康·····	162
警惕洋装中的“无形杀手”·····	162
不要低腰裤的美丽“冻”人·····	163
不要长期穿牛仔裤·····	163
领带不要系得过紧·····	164
不要长期穿运动鞋·····	165
不要穿化纤料内衣·····	165
不要一直穿同一双鞋·····	166
纯棉内裤，男士别常穿·····	166
常穿平底拖鞋有健康隐患·····	167
“首饰”皮肤病影响女性的健康·····	167
这些衣服不要直接喷香水·····	168
不要常穿人字拖鞋·····	169
损害女性健康的三种内裤·····	169

第七章 心理保健习惯

保持心理平衡·····	172
给心灵“洗个澡”·····	173
心里不爽，试着跑一跑·····	173
让心态放松一点·····	174
自我调整，舒缓高压·····	175

学会倾诉，学会畅谈·····	176
卸掉紧张的枷锁·····	176
善用淡忘的法宝·····	177
让食物和气味改变你的心情·····	178
强忍眼泪，等于自杀·····	179
嫉妒心千万要不得·····	180
不要让忧郁危害你的健康·····	180
不要生活在抱怨中·····	181
过度紧张易导致健忘·····	181
生气多，疾病多·····	182
压力过大易致“肠易激”综合征·····	182
别让羞怯挡了道·····	183
心理疲劳是健康的大敌·····	184
过于安逸会致病·····	184
烦躁会降低抵抗力·····	185
不良情绪也会导致口臭·····	185

第八章 交际娱乐习惯

礼貌敬酒莫强劝·····	188
常在花间走，活到九十九·····	188
亚健康者最好多旅游·····	188
常登高山有利健康·····	189
旅游外出的健康守则·····	190
旅游乘车要防病·····	191
看完电视洗洗脸·····	191
常练瑜伽有奇效·····	192
游山玩水走路要诀·····	193
常泡舞厅害处多·····	193
跳舞前不要吃得太饱·····	194





健康密码

常玩手掌游戏机有损身心·····	194
应酬成为“腺”健康的绊脚石·····	195
堵车时不要开窗·····	195
看电视时不要吃东西·····	196
看完电视不要立即睡觉·····	196
看完电视不要马上驾车·····	197
看电影时不要选正中位置·····	197
不要长时间玩麻将·····	197
娱乐过度易致病·····	198

第九章 职场工作习惯

加入“走班族”，增进健康·····	200
电脑族最钟爱的饮料·····	200
多清洁一下你的办公室·····	201
常做“桌边健身操”·····	202
把压力锁在办公室·····	202
上班时常活动可预防电脑血栓症·····	203
办公室要注意防电脑辐射·····	204
端正你的坐姿·····	205
做做脑保健操·····	205
给耳朵放个假·····	206
上班族午餐讲究多·····	207
二郎腿跷出腰背痛·····	207
久坐者易得腰椎间盘突出症·····	208
常吹空调易致颈椎病·····	209
“办公室病”悄悄袭来·····	210