



吉林出版集团
吉林科学技术出版社
健康生活图书编委会编著

居家保健内参系列

临床主任医师 李洪军 谢风◎主审

延寿10年的 健康习惯



不良生活习惯像慢性毒药，让我们总是处在亚健康状态，甚至患上各种疾病。书中包含了饮食习惯、运动习惯、居家生活习惯、疾病用药习惯等知识，帮您走出生活方式的误区，是适合家庭使
百科工具书。现在只需
29.90元，就能把“家庭保健师”请回家。





居家保健内参系列

延寿10年的 健康习惯

 吉林出版集团
 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

延寿10年的健康习惯 / 健康生活图书编委会编著. -- 长春:
吉林科学技术出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5384-4944-0

I. ①延… II. ①健… 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 (2010) 第149086号

延寿10年的健康习惯

主 审 李洪军 谢 风
编 著 健康生活图书编委会
编 委 赵易博 姜 丽 赵益普 林子琪 庞甜甜 王 亮
陈晓娇 王一然 曲孝章 宋文静 尹冬冬
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
责任编辑 隋云平
封面设计 长春茗尊平面设计有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 820mm×1170mm 1/16
字 数 250千字
印 张 27
印 数 1-10000册
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4944-0
定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言/PREFACE



养生在于平时的一点一滴

每个人都热爱生命，而让生命更加多姿多彩的是健康。不是有那么一句名言吗？“健康是‘1’，财富、权利、爱情等等都是‘0’，如果‘1’不存在了，再多的‘0’也没有意义。”所以，越来越多的人开始重视健康，开始追求“养生”。

可惜事与愿违。看看我们身边的人，虽然现代人的平均寿命提高了，但是很多人才到壮年就患上了高血压、糖尿病等疾病，并且持续到生命的结束。甚至青年人也开始受到颈椎病、腰椎病的困扰，年纪轻轻就要忍受病痛折磨。这是为什么呢？

看看我们现在的的生活方式吧！饮食多是精致的白米白面、多油多盐的饭店伙食、高热量的快餐食品……长时间的工作，缺少放松，每天背负着巨大的精神压力……越来越少到大自然中去，出门有车代步，健身也是在健身房里……这样的生活方式怎么可能带来健康呢？还有很多人盲目跟从那些所谓的“养生权威”、“健康大师”，把似是而非的“秘方”当法宝，结果受骗上当，与“追求健康”的初衷南辕北辙。

有人说“养生很难”，其实不然。养生其实并不是多么困难的一件事。说它难，是因为要坚持，要贯彻到每日的行动中去。饮食有节、运动有法、起居有常、房事有度，如果做到了这些，每日的生活就变成了养生。养生是一门学问，但是并非想象的那么艰深，关键还

在于每天的一点一滴，在于您是否将养生变成了习惯。

为了让更多的人掌握养生的细节和方法，我们特别编纂了此系列图书，希望可以将健康知识和养生方法传播开去，让更多的人受益。这套书内容林林总总，包括了养生保健的各个方面，比如饮食、运动、生活习惯、四季养生、中医家庭疗法、民间偏方等，可以根据个人的不同需求自由选择。书中包含了大量的生活起居细节、饮食或运动方面的建议、常见疾病治疗的指导，还有丰富的养生方法可供读者选择。我们的目的是将这套图书制作成可参考、可借鉴的家庭健康百科，希望它可以在您的家庭书架上占据一席之地。

在追求内容丰富、信息量大、知识科学准确的同时，为了方便中老年读者和长期用眼导致视力疲劳的读者阅读，我们特别采用了“大字号”这一特殊的形式，以期带来轻松的阅读感觉。希望我们的努力可以从“放松眼睛”开始，为各位读者带来不一样的健康阅读体验。

由于编者能力有限，书中难免出现疏漏之处，还请各位读者多多谅解，也欢迎各位同行批评指正。

编 者

2010年11月

目录/CONTENTS



第一章 日常生活习惯

1. 充足的睡眠带来健康.....	18
2. 睡觉时别让肚子着凉.....	19
3. 每月换换药物牙膏，牙齿更健康.....	20
4. 刷牙洗脸最好的姿势是蹲马步.....	22
5. 慢慢刷牙更有益牙齿健康.....	23
6. 刷牙的“三三制”原则.....	24
7. 毛巾不宜久用，一月一换更健康.....	26
8. 吃饭时看电视伤身体.....	27
9. 书报上潜伏的“隐形杀手”.....	29
10. 勤做家务也是养生的一种方法.....	31
11. 过滤嘴香烟坏处有增无减.....	32
12. 迷眼不要用手揉.....	33
13. 洗澡控制水温很重要.....	35

14. 入睡前请关掉电扇和空调.....	36
15. 棉布是餐桌布的首选.....	38
16. 戴帽子的讲究多.....	39
17. 内衣裤不宜反洗反晒.....	41
18. 别忽视衣兜里的卫生.....	42
19. “勒紧腰带”不健康.....	43
20. 打喷嚏捂紧嘴的做法要不得.....	45

第二章 居家养生保健习惯

1. 每天泡脚胜过吃补药.....	47
2. 趴着睡午觉，身体负担重.....	49
3. 熬夜上网是健康的大敌.....	51
4. 让“卫生间”真的变卫生.....	54
5. 晚上睡不好，不妨捶捶背.....	56
6. 养生之道在于“自然”.....	57
7. 温水沐浴止痒，热水沐浴解乏.....	59
8. 定时如厕可以预防便秘.....	60
9. 腰下垫个枕，睡觉也能保护腰.....	62
10. 多做深呼吸，越呼吸越健康.....	64

11. 跟着四季学养生.....	65
12. 要想人不老，每天赤赤脚.....	67
13. 春季养生讲究不“酸”不“静”.....	68
14. 上寒下暖少生病	69
15. 试试叉手操，大脑不迟钝.....	71
16. 腹部揉一揉，赶走大肚腩.....	73
17. 面对烦恼，应该“装聋作哑”.....	74
18. 冬天发点汗，疾病少一半.....	76
19. 摩面梳头，向古人学养生.....	78
20. 床垫床头要定期消毒.....	79
21. 勤擦家电可以减少辐射.....	81
22. 味淡色浅的香皂更好.....	82
23. “全能”洗衣粉未必好.....	84
24. 绿色的环境有益身心.....	85
25. 冬季天冷也要常开窗通风.....	87
26. 让健康的绿色植物走进家中.....	88
27. 洗过的餐具应该自然晾干.....	90
28. 旧家具不是宝，节约也要有分寸.....	91
29. 冬季取暖时莫忘保湿.....	93
30. 太吵、太静都不利于养生.....	95

31. 泡温泉要适度，太过反伤身.....	96
32. 夏季“趋凉必热”有讲究.....	97
33. 进补要均衡，别反把脾胃补坏.....	99
34. “从不感冒”不是好事.....	100
35. 泡脚水温热而不烫刚刚好.....	101
36. 腰背酸痛切忌胡乱按摩.....	103
37. 养生切忌“跟着感觉走”.....	104
38. 别让电器损害家人健康.....	107
39. 用完洗衣机最好敞盖晾一晾.....	109
40. 玻璃台板做桌面不健康.....	111
41. 抹布不能“一擦到底”.....	112
42. 没有油烟也要开抽油烟机.....	113

第三章 营养饮食习惯

1. 为了健康，多吃点白肉.....	115
2. 空腹喝酒最伤身体.....	117
3. 淘米次数宜少不宜多.....	118
4. 粗粮不能随意吃.....	119
5. 饮茶也要随季节而改变.....	121

6. 进食也有“先来后到”	123
7. 健康生活要忌“汤、糖、躺、烫”	124
8. 好米饭的三样宝——色、乱、粗	126
9. 烹饪方法不一样，选锅也有差别	128
10. 每周给味蕾放一次假	130
11. 早餐不要吃冷食	132
12. 吃对零食也健康	133
13. 食用油最好混着吃	135
14. 炒菜时通风良好很重要	137
15. 适量饮用葡萄酒有益健康	138
16. 早餐后是吃水果的黄金时间	140
17. 蔬菜先洗后切营养流失少	141
18. 避光保存食品更新鲜	143
19. 餐前散步比餐后散步更好	145
20. 发酵食品是生命的万灵药	146
21. 蜂蜜种类多，应该怎么喝	148
22. 鱼炖豆腐好处多	151
23. 山药可以治疗夜尿频繁	153
24. 要想清清肠，每天来碗紫菜汤	155
25. 餐桌上的健康美味——咸鸭蛋	157

26. 牛奶的保质期越短营养越高.....	159
27. 煮汤时虾米不宜直接入锅.....	162
28. 水果再好也不能当饭吃.....	164
29. 食用鱼头、鱼子须谨慎.....	166
30. 菜汁拌饭，好吃却不健康.....	168
31. 忽视早餐害处多.....	170
32. 餐馆环境差，切莫久坐.....	173
33. 安排饮食应该“软硬兼施”.....	175
34. 烹调的温度还是低点好.....	177
35. 看清食品说明是健康购物的第一步.....	179
36. 慧眼认清“黄皮鸡”.....	182
37. 虫蛀菜未必无公害.....	184
38. 购买散装食用油有窍门.....	187
39. 塑料袋不能装高温食物.....	189
40. 电冰箱不是食物的“保险柜”.....	192
41. 饮水不当警惕“慢性水中毒”.....	197
42. “吃不了兜着走”中的健康智慧.....	199
43. 蜂胶不是所有人的补品.....	202
44. 公鸡、母鸡，食疗应用有差别.....	204
45. 服用补品要讲究时间.....	205

46. 骨折后喝骨头汤是误解.....	207
47. “喝茶要新”不全对.....	209
48. 药茶也是药，不可随意喝.....	212
49. 药酒治病优点多.....	215

第四章 疾病用药习惯

1. 饭后补充维生素更合理.....	219
2. 西医治病人也讲究忌口.....	223
3. 如何正确使用速效救心丸.....	225
4. 药名差一字，药效大不同.....	227
5. 把体检报告存起来.....	228
6. 过了保质期，好药变毒药.....	232
7. 选购药品学问大.....	235
8. 看医生前喝牛奶豆浆影响诊断.....	237
9. 看清成分选感冒药.....	240
10. 吃药之前先“看看表”.....	242
11. 进口药未必适合中国人.....	245
12. 民间偏方不是灵丹妙药.....	246
13. 药物过敏危害大.....	249

14. 打针后用手揉是错误的.....	252
15. 非处方药同样有毒性.....	254
16. 囫囵吞药不可取.....	256
17. 补钙有定量，不能随性子.....	258
18. 煎中药讲究“火候”和“时间”.....	263
19. 服药不能只看说明书.....	265
20. 过期药物应销毁.....	267
21. 膏药乱贴坏处多.....	269
22. 花露水使用不当会诱发皮炎.....	272
23. 用药瓶喝药方便但不科学.....	274
24. 扭伤后别急着擦红花油.....	275
25. 低烧慎吃退烧药.....	277
26. 打吊针未必比吃药见效快.....	280
27. 云南白药内服止血效果才显著.....	283

第五章 心理保健习惯

1. 用“调侃”战胜害羞.....	285
2. 学会换位思考，多替别人想一想.....	287
3. 自己为自己制造快乐.....	288

4. 听听莫扎特，让情绪好起来.....	290
5. 莫太操心，放松自己很重要.....	291
6. 办公室减压有窍门.....	293
7. 嫉妒是健康和快乐的大敌.....	296
8. 欣赏自然美可以净化心灵.....	298
9. 换个姿势，也换种心情.....	299
10. 孤独是一种独特的享受.....	301
11. 假装好心情，也能改变坏情绪.....	303
12. 洗澡可以洗掉坏心情.....	304
13. 不缅怀过去，才有更好的未来.....	305
14. 勤用脑，不当“老小孩”.....	307
15. “牛脾气”不但伤人也伤己.....	309
16. 触景生“情”要把握好尺度.....	311
17. 帮助朋友时何苦为难自己.....	312
18. 攀比要不得，心胸开阔天地宽.....	313

第六章 休闲生活习惯

1. 帆布鞋是出游的最佳装备.....	315
2. 养金鱼可以为生活添些情趣.....	317

3. 吹口哨不是男孩子的专利.....	320
4. 吟唱也是养生的一种方法.....	322
5. 音乐是旅途中的最佳伙伴.....	324
6. 旅途中不妨带瓶醋“防身”.....	327
7. 当心打麻将带来“麻将病”.....	329
8. 无事可做莫要闲.....	331
9. 旅游中要注意文明行为.....	336
10. “可远观而不可亵玩”的相片.....	337
11. 浴后踩背按摩并非人人适合.....	339
12. 组合音响不宜久听.....	341
13. 正中间并非影院最佳位置.....	343
14. 爬山赶走腿脚衰老.....	345
15. 太过清闲，生活就没劲了.....	348
16. 野外慎饮“矿泉水”.....	350
17. 不用一次性筷子更环保.....	351
18. 健康旅游新时尚——自驾游.....	353
19. “休闲”不能和“清闲”画等号.....	357

第七章 运动健身习惯

1. 有氧运动锻炼讲究方法.....	360
2. 运动安全很重要.....	362
3. 睡前运动会妨碍睡眠.....	365
4. 喝运动饮料不能代替喝水.....	367
5. 生病时不要随意运动.....	368
6. 体力劳动不能代替体育锻炼.....	370
7. 晨练后补觉并非健康习惯.....	373
8. 运动时不适合穿纯棉衣物.....	374
9. 晨练应避开大雾天气.....	375
10. 每天快走半小时有益健康.....	377
11. 为自己量身制定健身计划.....	378
12. 运动宜穿棉袜是误区.....	380
13. 运动前热身活动不能少.....	381
14. 锻炼身体应该慢慢来.....	382
15. 良好睡眠和饮食有助体力恢复.....	383
16. 3分钟休息让运动效果更好.....	385
17. 运动低谷期的运动要减量.....	386
18. 常规运动也可以很有趣.....	387

19. 反序运动健身益处多.....	388
20. 若要病少就跳一跳.....	390
21. 跑步用鞋还是专业点好.....	391
22. 适当用数字衡量运动量.....	393
23. 太早、太晚运动都不健康.....	394
24. 天冷了,“猫冬”在家不可取.....	396
25. 起床后不要立刻进行运动.....	397
26. 无汗运动也能锻炼身体.....	398
27. 运动要专心,不宜听广播.....	399
28. 长期在硬地上运动害处大.....	400
29. 锻炼项目多样不会厌.....	401

第八章 “性”福健康习惯

1. 人工流产伤身体,做好避孕很重要.....	403
2. 合理饮食可以让“性致”高昂.....	405
3. 定期自检睾丸有助男性健康.....	407
4. 男性蹲着排尿益处多.....	409
5. 男子也应重视乳房保健.....	410
6. 女性的健康特区——乳房.....	411