

世界上只有两种人：积极者和消极者，积极者主动改变生活方式，消极者
任由生活方式吞噬自己

隐形杀手

YinXing
ShaShou

警惕生活中的坏习惯

【行为习惯决定健康】

郭四海◎编著

黑龙江科学技术出版社

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

UNIVERSITY OF CHINA PRESS

形 家 手

中国书画函授大学
中国书画函授大学

中国书画函授大学

【中国书画函授大学】

中国书画函授大学

中国书画函授大学

隐形杀手

【行为习惯决定健康】

郭四海◎编著

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目 (CIP) 数据

隐形杀手——警惕生活中的坏习惯/郭四海编著. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5689 - 7

I. 隐… II. 郭… III. 生活—卫生习惯—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 013611 号

隐 形 杀 手 ——警惕生活中的坏习惯

YINXING SHASHOU——JINGTI SHENGHUOZHONG DE HUAIXIGUAN

作 者	郭四海 编著
责任编辑	张丽生 刘红杰
出版发行	黑龙江科学技术出版社 
地 址	哈尔滨市南岗区建设街 41 号
邮 编	150001
电 话	(0451) 53642106 电话: 53642143 (发行部)
印 刷	北京市密东印刷有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	15. 5
字 数	190 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 · 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5388 - 5689 - 7/R · 1444
定 价	26. 80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

生活方式在害你

生活方式是指人们在衣食住行等各方面的方式和方法。选择什么样的生活方式取决于我们自己。当然，选择了什么，就意味着要承担什么，包括不良后果。“种瓜得瓜，种豆得豆”，不会出偏差。

不健康的生活方式，包括不健康的卫生方式，不健康的饮食方式，不健康的生活习惯，不健康的行为方式，以及不良的心理行为。

在炎热的夏天，剩余食物有点味道了，一些家庭主妇便将这些变质的食物用高温煮炒，然后再食用，以为这样就能彻底消灭细菌，其实，细菌不仅自己会进入人体危害作乱，它们在进入人体前就分泌了大量的毒素。这些毒素能耐高温，且极不易被破坏分解掉。所以，仅靠加热、加压来处理剩饭剩菜是起不到灭菌作用的。

有些人喜欢边看电视边吃饭，用电视来佐餐，端着饭碗跑到电视机前坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式地咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。一心二用，消化功能没有被激活，不仅食物得不到充分消化，吃了白吃不说，长此以往还会引起肠胃消化道疾病。

有的人喜欢在饱食后松松裤带，觉得这样能利于食物消化。事实上，饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，容易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、

呕吐，还容易使人患胃下垂等疾病。

生活中总有一些人，因一件小事发火，进而产生愤怒情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智，一而再地，逐渐演变成为一种惯性。每件不顺心的小事都会引起这样的反应，甚至出现偶尔一天没有脾气可发，就觉得不舒服，开始无事找茬。

说“毒遍全身”，绝不是危言耸听。从生活方式的定义和上面的例子可以看出，生活方式体现在具体生活中一些不起眼的琐碎的事情上。一次不良的生活行为可能只是导致几个细胞坏死，或者是短暂的异常，对身体没有多大影响，可经过积累，对应的组织器官就会出问题，年久月深，很多组织器官都开始闹“革命”，你会变得疾病缠身，完成真正意义上的“毒遍全身”。

所以，要想做到“百毒不侵”，就要彻底改变你的各种不良的生活方式，堵住由于生活方式给你造成的健康黑洞，从生活、工作的方方面面入手，采取积极、良好的生活方式，用心经营你的健康，从而走向充满希望的健康长寿之路。

作者于北京



第一章 概念：生活方式病来了！

1. 健康的隐患——生活方式病 / 2
2. 新的生活方式与健康逆行？ / 6
3. 别让生活方式成为健康黑洞 / 10
4. 听从你心灵的呼唤 / 14

第二章 膳食：管住你那张馋嘴

1. 餐餐吃饱，寿命减少 / 20
2. 学会“自讨苦吃” / 23
3. 纤维食品能让你多活几年 / 25
4. 莫把水果当零食 / 28
5. 冰箱保鲜不“保险” / 31
6. 清爽的陷阱——果汁综合征 / 34
7. 牛奶，我该喝你吗？ / 37
8. 别对“方便面”太痴情 / 42
9. 在快餐突起的日子里 / 45
10. 口渴喝杯白开水 / 48

11. 滥用抗生素是拿命玩 / 52
12. 维生素少不得，也多不得 / 55
13. 吃蒜要合理得法 / 59
14. 功能饮料要“对号入座” / 62

第三章 家庭：别和隐患做伴

1. 厨房里有杀手 / 68
2. 健康在烹饪中流失 / 70
3. 在节日里沦落 / 73
4. 进新居，却得“新居综合征” / 75
5. 恋上这样的床 / 78
6. 儿童提前熟了 / 81
7. 别把电视当命 / 84
8. 消毒变中毒 / 88
9. 迷失在电脑前 / 92
10. 让茶香四溢 / 94

第四章 工作：别搭上健康

1. 伏案综合征 / 100
2. 24 小时综合征 / 102
3. 警惕“职业枯竭症” / 105
4. 塑造办公室里的优雅 / 108

5. 显示器让你的脸变成“屏幕” / 111

6. 给“快节奏综合征”拉手刹 / 114

第五章 男人：伟岸经不起折腾

1. 腰带越长，寿命越短 / 118

2. 酒，要适度地喝 / 121

3. 要像个男人一样戒烟 / 124

4. 硬挺无异于自杀 / 126

5. 别总想着做伟大人物 / 129

6. 性欲不横流，但不能不流 / 132

第六章 女人：要放自己一马

1. 正餐不吃，零食常吃 / 136

2. 别和腰围闹别扭 / 140

3. 最好脱下你那双高跟鞋 / 143

4. 养宠物，当心以爱招祸 / 146

5. 吸脂减肥莫随心所欲 / 149

6. 头发要脱到什么时候？ / 152

7. 不要用性来惩罚男人 / 155

8. 女强人综合征 / 158

第七章 心理：情感在肆意横流

1. 别为小事抓狂 / 162
2. “周末综合征”来了 / 165
3. “敌意”统治了你的心 / 168
4. 抛弃不想活下去的想法 / 172
5. 冥思，帮你排除精神毒素 / 175

第八章 信念：最大的敌人是自己

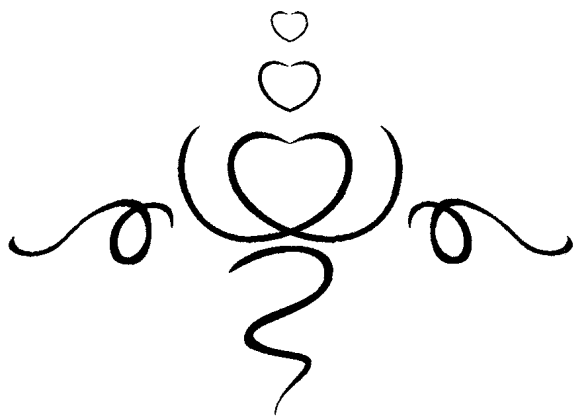
1. 追求健康，没有直达车 / 180
2. 健康是一种长线投资 / 183
3. 生活方式病引发的运动 / 186
4. 健康观念“大变脸” / 190

第九章 防护：铸就铜墙铁壁

1. 培养一种业余趣味 / 196
2. 与亚健康划清界限 / 199
3. 别等累了再休息 / 202
4. 别让生活方式癌入侵 / 205
5. 为知识分子的健康亮红灯 / 208

第十章 视野：打造新生活

1. 升高体温，能增加 HSP 值 / 212
2. 要秀发，有“膜”法 / 215
3. 想苗条，吃早餐 / 218
4. 皮肤乱码了！ / 222
5. 做做有氧运动 / 226
6. 回笼觉睡不得 / 229
7. 保护好你的唾液 / 232
8. 细菌战争决定你的肠道健康 / 234



第一章

概念：生活方式病来了！

健康的生活方式取决于你自己。世界卫生组织(WHO)曾宣布：个人的健康和生命,15%取决于遗传,10%取决于社会因素,8%取决于医疗条件,7%取决于气候影响,60%取决于你选择了一种什么样的生活方式。生活方式病的形成是一个长期的过程，今天你在生活方式上的一个选择，可能决定20年后你是躺在医院，还是步伐矫健地走在大街上。

1

健康的隐患——生活方式病

也许你特立独行，常为你独特的生活方式而引以为豪，但突然一天，你倒下了，罪魁祸首竟然是自己习惯的生活方式。

有4个人都患了感冒，去看医生，医生在给4人作出诊断的同时，却告诉他们：你们都是因为生活方式而患病。

患者甲是个中年男人，诊断结果是偏食，由缺乏维生素C所导致。维生素C是一种水溶性物质，它可以提高中性白细胞和淋巴细胞的杀菌和抗病毒能力，除可以减轻感冒症状外，还可以缩短病程。从食物中摄取的维C越多，防治感冒效果越好。

患者乙是个倔强的老头，患病原因是没有及时换鞋。俗话说：“寒从足下起”，脚上穴位达66个之多，它们参与气血运行，沟通内外，贯穿五脏六腑。如果足部受凉，则局部血管收缩，血液减少，就会反射性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减弱，致使局部抵抗力降低，病毒乘虚而入，感冒随之而来。

患者丙是个小孩，喜吃咸食和甜食。长期吃高脂肪、高蛋白、高糖食物会降低人体免疫功能，食盐过多会使唾液分泌到口腔内的溶菌酶减少，降低了包括干扰素在内的抗病因子的分泌，病毒就可乘机侵入上呼吸道黏膜而诱发感冒。过多吃糖，会加重儿童缺钙和维生素的消耗，致使体弱多汗，免疫力下降，感冒反反复复出现。

患者丁是个时髦女郎，患病原因是精神紧张。如果神经经常处于紧

张状态，鼻咽部干扰素、核酸酶等抗病毒物质分泌就会明显减少，同时免疫功能也会下降，易患感冒。医生含蓄地提醒女郎，不要太在意自己的外貌，过分关注自己的容貌有损健康。

生活方式病不是一种病，而是指一类病，是由生活方式引起的一类疾病。人们在主客观，内外环境等多种因素影响下，在心理活动、性格、膳食、日常生活以及运动等方面形成了自己的行为举止和思维方法，经过不断重复便固定下来，变成了习惯。良好的习惯对自己的生活与健康有利，可使你远离一些生活方式病，从而终身受益；而不良习惯的日积月累就可能成为健康的隐患，影响你的生活与健康，甚至会造成终身遗憾。

21 世纪对人类最大的威胁是什么？是癌症，是艾滋病，还是瘟疫？都不是，世界卫生组织指出，21 世纪对人类最大的威胁是生活方式病。这并不是危言耸听，细想一下你的生活，就会发现这种疾病已经在侵蚀着你的身体，但却仍没有引起你足够的重视。生活方式病也叫“富贵病”，随着人们生活水平的提高，人类从“求生存”逐步发展到“求健康”，生活方式病被提上了日程。

20 世纪 70 年代，加拿大学者曾经提出了影响健康的 4 大因素：一是遗传的因素，是基因说了算的，非人力所能及；二是环境因素，包括自然环境如环境污染、社会环境如战争等，是人类的集体行为；三是生物学的因素，如艾滋病、结核等致病因素；四是生活方式因素，即由不良的个人生活方式导致的生活方式病，60% 的疾病死亡与不良的生活方式有关。

有益于健康的生活方式是健康长寿的关键，如日本冲绳的一些岛屿上住着很多百岁以上老人，在他们中，心脏病和痴呆症是罕见病，而乳腺癌和前列腺癌闻所未闻。专家经过研究发现，他们的健康并不是来源于遗传，而是来源于健康的生活方式。美国疾病控制中心研究指出，

如果美国男性公民不吸烟，不过量饮酒，合理饮食，经常进行锻炼，寿命可以延长10年。

现代生活方式病主要表现在如下几个方面。

①饮食营养结构不合理，吸烟、饮酒的人增加，导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病发病率增高，成为早亡、致残的重要原因。

②缺乏美容化妆的卫生知识，接触性皮炎、染发剂过敏性皮炎、戴耳环引起的感染等疾病明显增加。现代穿着引起的高跟鞋病、隐形眼镜角膜炎、太阳眼镜病等常见于男女青年中。

③养鸟、养猫、养狗等宠物致使动物传染的疾病增加，狂犬病这几年已经在很多地区流行。

④在脑力劳动者中，由于久坐、用眼、用脑过度，造成脑力疲劳，视力疲乏较常见，亚健康状态在知识分子中呈蔓延趋势。

⑤生活节奏的加快，社会竞争加剧，引起心理情绪问题增多。心理因素和情绪反应已成为一个重要的致病因素，引起了一些心理情绪反应性疾病。

我们每个人的面前都有两条路：一条路省力，可以偷懒，但却会使我们变得大腹便便，甚至被慢性疲劳，抑郁症，以及各种疾病所困扰；另一条则是艰难却充满希望的健康之路，会使我们身心健康，朝气蓬勃。那么，如何走上这条健康之路呢？简单地说，就是采取积极的生活方式，用心去经营健康。这包括：定期进行体育活动、吃早餐、吃健康食品、按时用餐、控制体重、充足睡眠、缓解压力、预防疾病、戒烟禁毒、适度饮酒、注意安全等等。



健康的 10 条标准

世界卫生组织认为：“健康乃是一种身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有病或非衰弱状态。”健康分为身体、心理和社会 3 个维度。你可以对照世界卫生组织提出的 10 条健康标准，看看自己是否健康。

◎头发有光泽，无头屑。

◎善于休息，睡眠质量好。

◎应变能力强，能随机应变。

◎能够抵抗一般性感冒和传染病。

◎眼睛清亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

◎肌肉和皮肤富有弹性，走路轻快有力。

◎体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

◎牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。

◎处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔，敢于迎接挑战。

◎精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张，不会因小事而烦躁不安。

2

新的生活方式与健康逆行？

发达国家中有 75% 的成年人处于患一种以上非传染病的危险之中，这主要是不当生活方式导致的。因为随着社会的发展，我们摒弃了先前的一些生活方式，开始奉行简洁高效的生活方式，然而这种新的生活方式是否合理，是否与健康逆行呢？

所谓“穷有穷病，富有富病”。在农业生产为主的社会里，生产水平低，物质生活极贫乏，人们的健康主要受传染病、寄生虫病和营养缺乏症等疾病的危害；而到了工业型生产为主的社会，生产水平高了，物质生活富裕了，疾病也升级了，人们的健康则主要受心脑血管疾病、恶性肿瘤、营养过剩和遗传性疾病等疾病的威胁。报告说，全世界每年有近 3 000 万人死于癌症和心脑血管病等疾病。

一些传统上被认为是发达国家的人才患的疾病，现在在发展中国家也已成了家常便饭。目前，我国糖尿病人数初步统计已经达到 5 000 多万，并以每年 150 万~200 万人的幅度递增。未来几年，我国糖尿病患者的数量有可能“赶超”英、法、意等一些欧洲人口大国的人口总量，有点可怕。

自我保健对于每个人来说，有两点是最基本的，但在这两点上，我们都犯了错误。

(1) 吃非所需

有一项调查很能说明问题：北京的一些家庭，现在平均每人每月吃的油是上个世纪 80 年代的 10 倍，肉类、水产类摄入量增加了 2 倍，奶