

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



习惯与健康

XIGUAN
& JIANKANG

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书
BaiXing

第二辑

良好习惯
区与牙痛
不良易患胃肠疾病
两难全



世界图书出版公司

Xing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW

第二辑

百姓健康8元丛书
BaiXing

习惯与健康

XIGUAN
& JIANKANG

主 编 蒋泽先 王共先
副主编 王 霞 王建宁
编 者 胡 辉 林玲珍



世界图书出版
西安 北京 广州 上

图书在版编目(CIP)数据

习惯与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2006.4

(百姓健康8元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 习... II. 蒋... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005163 号

百姓健康 8 元丛书(第二辑) 习惯与健康

策 划	张栓才	方 戎
主 编	蒋泽先	王共先
责任编辑	方 戎	齐 琼
封面制作	邱 楠	

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市南大街 17 号 邮编 710001
电 话	029-87214941 87233647(市场营销部)
	029-87232980(总编室)
传 真	029-87279675 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	西北大学印刷厂印刷
开 本	889mm × 1194mm 1/50
印 张	38.2
字 数	700 千字

版 次	2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5062-6906-6/R·666
总 定 价	80.00 元(共 10 本)

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

说到“习惯”两个字,许多人不以为然。

上世纪 50 年代,世界卫生组织就向人类告知过,威胁人类生命与消耗医药资源的最大几种疾病,已经不是自然疫源所致的传染病,而是与社会因素、心理因素、人类生活方式、人类自身行为密切相关的疾病。疾病的流行学模式由原来的生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变。

20 世纪初,美国人口中最大的死亡原因是肺炎、结核与胃肠道疾病。现今主要原因是心脏病、癌症、心脑血管意外及事故外伤(不包括车祸),接着才是肺炎、流感、车祸、糖尿病、肝硬化、动脉硬化和自杀。导致这些病的因素已不是细菌与病毒,而是精神应激、劳累过度、饮食习惯(高脂高盐)、生活习惯(活动较少,吸烟,嗜酒)等。正因为如此,医疗措施也从治疗为主转向预防为主,预防工作也将从防止自然疫源为主转向防止人为环境污染及预防有害的生活方式为主,做到身体保健与心理保健同时关注。

习惯作为一种定型的、巩固的行为方式,具备多样性、本质差异性、时代社会区域性、稳定与可变性等特点。习惯既然是一种行为,肯定有好的,亦有坏的。毫无疑问,坏的习

惯对社会、对自身健康毫无益处，这类习惯统统在修正、改变、弃除之列。

习惯是怎样形成的？哪些习惯好？哪些习惯坏？什么样的习惯有益于健康？什么样的习惯有害健康？这就是确定写本书的宗旨。尽管习惯是日常生活中使用频率很高的一个词汇，然而，真正地了解、认知习惯的人并不是很多。

曾记否，“非典”不期而来时，街头巷尾贴满了改变不良习惯的宣传画。一夜之间，百姓们才知道，窗户通风、饭前洗手、换衣戴口罩的习惯是多么重要，于是出现了街头人人戴口罩、户户开门窗、饭前都洗手、不食野生动物的好习惯。这些都充分地说明习惯是可以改变的。两年过去了，一些人身上的坏习惯又卷土重来，对野生动物大开杀戒，将洗手换衣也弃于脑后。说明培养良好的习惯和改变不良的习惯都需要一个过程。

在这个过程中，怎样建立习惯与健康的观念，怎样认识诸多的好习惯，如何去培养这些好习惯？这就是本书的内容，为了你，为了你的家人和你的后代，请翻阅本书吧，书中许多知识是日常生活中应该做到的，你却忽视了、忘却了或不知道、不明了。请与本书交个朋友吧，它会告诉你有关习惯与健康的一切。

目 录

主编寄语

开 篇

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 说说习惯 | 002 |
| 2. 简说健康新概念 | 006 |
| 3. 习惯与健康 | 010 |
| 4. 如何培养良好习惯 | 014 |
| 5. 如何克服不良习惯 | 017 |

饮食习惯与健康

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 吃好喝好与冠心病 | 022 |
| 2. 饮食不当与肥胖 | 024 |
| 3. 儿童饮食五大不良习惯 | 029 |
| (1)不良习惯之一:贪吃油炸食品,每次超标 | 030 |
| (2)不良习惯之二:膨化食品爱不释手 | 031 |

(3)不良习惯之三:甜食、甜饮料已成嗜好	032
(4)不良习惯之四:不吃早餐匆忙上学	032
(5)不良习惯之五:快餐薯条成为家常便饭	033
4. 儿童饮食不良易患胃肠疾病	034
5. 学生的不良饮食习惯与健康	036
6. 空腹饮食八忌	041
7. 病人特别饮食与禁忌	043
8. 生活、工作习惯与脂肪肝	048
9. 饮食习惯与不孕不育	051
10. 分餐制与合餐制的较量	052
11. 滥食野生动物害处多	055
12. 暴饮暴食伤身体	057
13. 良好的饮食习惯有益身体健康	059

卫生习惯与健康

1. 随地吐痰害处多	068
2. 刷牙的误区与牙痛	069
3. 剔牙不当引病上身	072
4. 为什么不宜随便挖耳屎	074
5. 洗脸与美容	076

- | | |
|----------------------|-----|
| 6. 你会洗手吗 | 079 |
| 7. 你会洗蔬菜吗 | 082 |
| 8. 用手蘸唾液点钱物等于吃细菌 | 083 |
| 9. 用手揉眼睛传播眼疾 | 085 |
| 10. 养成常开窗门的卫生习惯 | 086 |
| 11. 紧关门窗要防煤气中毒 | 088 |
| 12. 提倡文明举止,养成良好的卫生习惯 | 091 |

生活习惯与健康

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 吸烟康寿两难全 | 094 |
| 2. 嗜酒成性害人害己 | 097 |
| 3. 熬夜习惯不利于健康 | 101 |
| 4. 睡懒觉的危害 | 103 |
| 5. 睡觉的 7 个不良习惯 | 105 |
| 6. 睡觉的 3 个好习惯 | 111 |
| 7. 女性的 10 种不良就医习惯 | 114 |
| 8. 12 个好习惯预防儿童铅中毒 | 118 |
| 9. 过度节俭的习惯不利于健康 | 121 |
| 10. 如何防治习惯性便秘 | 124 |
| 11. 养成便后检查的习惯——警惕肠道肿瘤 | 126 |

性习惯与健康

- | | |
|------------|-----|
| 1. 是是非非话手淫 | 130 |
|------------|-----|

(1)说手淫无害的观点	130
(2)说手淫有害的观点	131
(3)频繁手淫者怎样戒除	132
2. 降低女性性欲的不良习惯	134
3. 男性与女性不同的心理习惯	136
4. 性生活频率与健康	140
5. 女性性生活过频不利于健康	143

风俗习惯与健康

1. 从“童子尿煮鸡蛋”谈如何根除陋习	148
2. 祭悼先人,何必烧纸	150
3. 烟花鞭炮真热闹,损伤眼睛好悲伤	151
4. 求医信迷信,害人害己	153
5. 南粤茶俗有八忌	154
6. 劝酒斗酒习俗害人不浅	157

有害健康的习惯

有害健康的习惯	160
---------	-----

有利健康的习惯

1. 散步的习惯	166
2. 午睡的习惯	168
3. 经常运动的习惯	171

4. 定时大便的习惯	173
5. 主动喝水的习惯	174
6. 平衡饮食的习惯	176
7. 粗茶淡饭的习惯	178
8. 细嚼慢咽的习惯	181
9. 利导思维的习惯	183
10. 主动养生的习惯	185

后记 提高你的“健商”，不可少的助手	189
--------------------	-----

参考文献	192
------	-----



开篇



BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU



说说习惯

“习惯”是日常生活中使用频率很高的一个词汇。习惯作何解释？习惯作何理解？有没有人研究过呢？

《辞海》对习惯一词的解释是：由于重复或多次练习而巩固下来的并变成需要的行为方式。美国《蓝登书屋韦氏大学词典》将习惯定义为：习惯是一种后天的行为方式，当它成为一种几乎



非自觉的力量时，人们的行为就会遵循其不变。习惯不是一般的行为，而是一种定型性行为。它是经过反复练习而养成的语言、思维、行为等生活方式，是人们头脑中建立起来的一系列条件反射。习惯在医学上叫条件反射。孩子出生无所谓习惯，但他们有无条件反射，如用乳头碰孩子的脸，孩子就会把头转过来，寻找乳头，这叫觅食反射，含住乳头就吮吸，这叫吮吸反射。这些反射是人类生存的必备条件，这和本能无区别，无须训练。

长大了就不同了，随地吐痰、饮酒、吸烟、吃饭囫圇吞枣，这些都是有意或无意养成的。这种条件反射是在重复有规律的刺激下形成的，并且在大脑中建立了稳固的神经联系。只要再接触相同的刺激，就会自然地出现相同的反应。从心理机制上看，习惯是一种内在的需要与满足，如果不这样做，就会感到别扭和难受；做了就感到轻松适意。比如鲁智深喜欢喝酒吃肉，连续两天不喝酒吃肉，他就会觉得少做了什么事一样，心神不宁或浑身难受，就会下山饮酒食肉，于是就有了醉打山门之事。

习惯作为一种定型的巩固的行为方式，具有自身的特点：

多样性

人的行为是多种多样的，所以人

的习惯也是多种多样的。

本质差异性 有的习惯符合社会道德标准，对人的身心健康有利，是好习惯，要坚持和发扬；有的习惯不符合社会道德标准，对人的身心健康不利，是不良习惯，应当摒除。

时代性、社会性、区域性 人们生活习惯的产生与形成受到时代背景、社会文化、风俗传统、地理环境等影响。不同时代有不同的生活习惯，同一时代不同的社会、国家、民族，其生活习惯也不相同。

稳定和可变性 人的生活习惯是经过重复的练习巩固下来的，因而具有相对的稳定性；但习惯是人们在后天的实践中重复训练形成的，具有可变性。

无论伟人名人，无论凡夫俗子，一生中都会形成某个习惯，或好或坏。小平同志一生嗜烟，这是习惯，一次会上，代表们提出请他戒烟，他考虑后接受了，戒烟了。这就是习惯的可变性。

习惯有很多分类方法，有一种观点将习惯分为动作性习惯和智慧性习惯。动作性习惯是指那些外显的行为方式，往往是几个连贯的动作就结束了，很明显就能看到，也很程序化，如饭前洗手、睡前刷牙、坐立端正、走路右行等，这类习惯易于模仿和训练。而智慧性习惯更多地与思

维、态度有关，可以通过一系列的动作或过程体现出来。比如粟裕将军身经百战，但每次战前，都要将作战计划在大脑中过几遍，查查想想有无漏洞，有无缺陷。战后都要组织总结讨论，找出成功和失败之处，以利再战。这样的积极态度就是智慧性习惯的具体内容和呈现方式，具备了这样的习惯，会让人变得更智慧。这类习惯不易于模仿，但通过教育和培训是完全可以养成的。

习惯总是表现于一个人的行为中，而且是比较稳定和自动的。习惯也可存在于一个家族、一个村落、一个区域或一个民族之中。个体的称之为习惯，群体的称为习俗。如有些地区，在新生儿出生后第三天要洗澡，称为“洗三”或“三朝”，这是好的卫生习惯。然而洗时很多细节有可能伤及新生儿，老人用食指在新生儿口腔中擦扫一圈，意为除掉污物，殊不知，新生儿口腔黏膜细嫩，不能承受重擦，擦后常出现黏膜损伤的意外。一个人的习惯形成或一个地区的民俗形成受这个人或这个地区诸多因素的影响，如理念、能力、智慧、性格，甚至地理气候等。

一个人一旦形成了一种良好的习惯，这种习惯的深化和整合能促进其健康人格的形成。毛泽东同志年轻时忧国忧民，胸怀大志，从小就知道身体健康的重要，常到江河湖海中游泳，到大风

大雨中跑步。因而养成了一生喜爱游泳的习惯，见到江河湖海就想下水，多次畅游长江、邕江，年过古稀，还几次横渡长江。这种习惯的形成与毛泽东同志的胸襟理想、性格密切相关。陈毅元帅是名儒将，素爱围棋，激战前夜也不忘下一盘。毛泽东同志喜欢游泳、陈毅元帅喜欢下棋，喜欢已超出了健身自娱的范围，而成为了他们健康人格的一部分。

健康人格内容很多：宽容、镇静、责任心、谦虚、礼貌等，这些人格特质在有的人身上可以表现得很强，在有的人身上则表现得不强。因此，培养良好的习惯，尤其是智慧性习惯和社会公德性习惯，有利于健康人格的形成。

2 简说健康新概念

健康是人类永恒的主题。人们常说“健康就是没有病，有病就不是健康”，这种观念早已过时。现代健康的观念：健康不仅仅是指四肢健全，无病，身体健康，更重要的是还需要有一个良好的精神状态。人的精神、心理状态和行为对自己和他人甚至对社会都有影响，更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范，以及环境因素的完美。健康的含义是多元



的,内容是相当广泛的,概念是全新的。

(1) 世界卫生组织关于健康的定义 健康乃是一种在身体上、精神上的完美状态以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。健康可以作如下几方面的解释:

躯体健康 一般指人体生理的健康。