



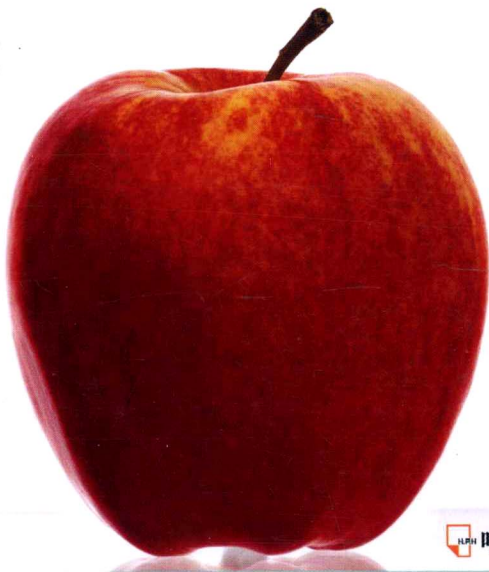
知书达礼
zhishudali 知识 礼貌

关注细节



赢得健康

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



哈尔滨出版社

2014年12月

关注细节

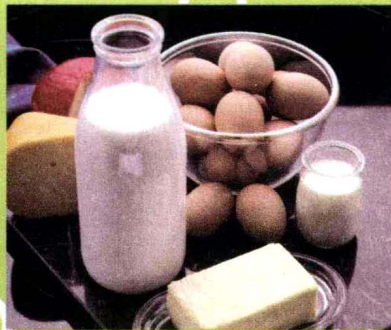
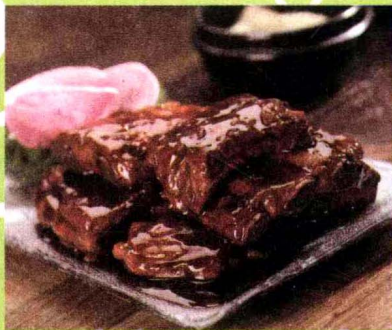


赢得健康

——从细节做起，让健康成为一种习惯，让健康成为一种生活方式。



关注细节 赢得健康



图书在版编目(CIP)数据

关注细节赢得健康 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.3

(健康中国. 第四辑)

ISBN 978-7-80753-408-2

I. 关… II. 崔… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 027013 号

书 名: 关注细节赢得健康

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕 冯 雪

责任编辑: 王 放 王洪启

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 3 月第 1 版

印 次: 2010 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-408-2

定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言

作为中华民族传统文化中的瑰宝，养生保健是一个内容十分丰富的领域。几千年来，古人针对养生保健进行了大量的精辟论述，并通过实践积累了许多宝贵经验，有些甚至成为造福全人类的重要宝藏。古语云：“上医治未病。”在日益提倡科学的今天，这句话已经成为人们理性对待生活的一种标志和态度。

其实，健康是一辈子的事情。一个人从出生到青少年，从壮年到老年，都应该使自己保持健康的身心，唯有如此方能感悟健康生命的本质。

怀着这样美好的愿望，我们专门编写了《图解手足简易按摩》、《图解头耳简易按摩》、《图解特效穴位按摩》、《食物的搭配法则》、《关注细节赢得健康》、《老爸老妈的健康管理手册》这6本书。这些书中，有些书为读者提供科学、实用、系统的按摩保健知识，帮您在居家和休闲的时光中轻松将疾病消灭在萌芽状态；有些为读者详细分析了各种食物，旨在让读者在吃得营养的同时吃得健康；还有些可以成为中老年读者健康养生的良师益友，为中老年人的健康养生打造最完备的方案。

人生就像一场马拉松，只有保持良好的生活习惯，树立良好的心态，以积极的态度对待每一天，才能在人生的马拉松中跑得轻松。



contents 目录

第一章



饮食健康 —— 搭配在细节

10 一、健康饮食好习惯

- 10 按照血型选择食物
- 11 喝牛奶不宜过多 / 喝袋装牛奶也要加热
- 12 午饭时喝酸奶好处多 / 喝豆浆学问多多
- 13 豆制品可解酒

14 二、饮食宜忌面面观

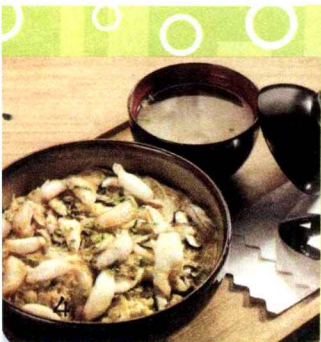
- 14 咖啡与酒不宜同饮 / 猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同吃 / 吸烟者宜多吃的食物
- 15 吃生日蛋糕不宜点蜡烛 / 被忽视的饮食小问题
- 16 吃火锅的注意事项
- 17 哪些食物不宜空腹食用



- 18 哪些人不宜喝鸡汤
- 19 不宜吃花生的人群 / 烧烤还是少吃为妙
- 20 各类蔬菜的饮食禁忌

22 三、水果蔬菜大集合

- 22 世界公认的十大健康水果
- 23 食用水果六忌
- 24 水果可以调节饮食 / 冬天吃水果有利健康 / 多吃冷藏西瓜会伤脾胃
- 25 葡萄应带皮吃 / 猕猴桃的食疗功效
- 26 蔬菜营养价值完全档案 / 蔬菜营养的四个等级



第二章



家居健康——关注在细节

28 一、家居生活多留意

- 28 入住新居急不得 / 室内铺地毯危害多
- 29 室内养花不宜多
- 30 家具摆放勿贪多 / 不容忽视的“电脑病”
- 31 小心电脑键盘藏“病毒”
- 32 厨房用具四忌 / 保鲜膜不保鲜
- 33 隔夜龙头水不宜使用 / 使用牙刷有讲究
- 34 不要使用卫生纸擦餐具

35 二、家居清洁我最行

- 35 如何打扫房间
- 36 如何进行家中防潮 / 怎样清除室内异味

- 37 怎样搞好厨房卫生
- 38 怎样搞好卧室卫生 / 怎样使室内空气清新
- 39 防肺癌要注意室内污染 / 饮水机要常消毒
- 40 滥用消毒剂危害大

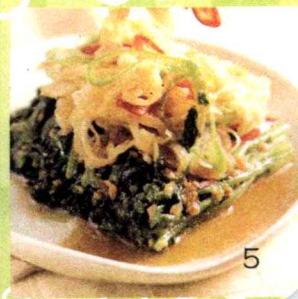
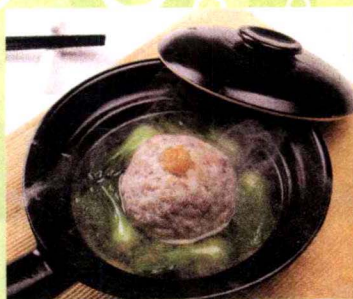
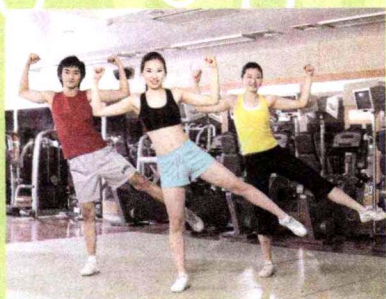
第三章



养生健康——长寿在细节

42 一、养生细节全方位

- 42 平躺有益健康 / 高抬脚利健康的窍门
- 43 倒行百步健胃的窍门 / 洗脚擦脚心的窍门 / 活动手指健脑的窍门 / 拍掌锻炼身体好
- 44 握拳可以提神 / 打呵欠有益健康



45 快步行走有益身心健康 / 散步健身法

46 经常梳头益处多

47 眼睛如何保健

48 二、健康习惯要保持

48 清晨喝杯水 健康又益寿 / 看完报纸后应该洗手

49 要改掉舔嘴唇的坏习惯 / 不要用牙齿启瓶盖

50 饭后立即刷牙有害 / 夏天出汗后不宜马上擦掉

51 鼻涕不宜用力擤 / 乘车时不宜阅读

52 不要在上厕所时看书报 / 如何正确地洗热水澡

53 为什么热天光膀子不好

54 三、心理健康最可贵

54 不宜让自己的心理超负荷 / 心理平衡操

56 情绪与健康有什么关系

57 表情和健康有什么关系 / 消除精神疲劳的好方法

58 儿童心理健康巧判断 / 低落情绪巧摆脱

59 狭隘心理巧摆脱 / 快乐心情巧保持

60 记日记可以消除抑郁症

61 学会让自己快乐 / 偶尔做做白日梦

62 过于敏感对健康不利 / 压抑哭泣有害健康

63 正确地认识自己 / 克服“心累”感

64 克服忌妒心理

65 预防和调整自卑心理 / 如何面对挫折

第四章



用药健康——科学在细节

68 一、药品服用要适当

68 口服药物应注意忌口 / 吃药打针应小心谨慎

69 注意不要被药物损害容貌

70 蜂王浆不适用于每个人 / 不当当地服用药品会导致失眠

71 患性病不宜自行买药治疗 / 不宜与避孕药同服的药物

72 煎焦的中药不宜服用

73 哪些药物会上瘾 / 母乳不足
宜服用哪些药物 / 适合补锌
的儿童

75 老年人用药的禁忌

76 二、用药习惯宜科学

76 要科学安排用药时间

77 正确判断药物的有效期

78 切忌同时服用多种药品 / 常
见无效用药现象

79 不要病初愈就过早停药

80 煎中草药的方法 / 服中药不
宜放糖

81 滋补药不宜用牛奶送服 / 站
着服药易吸收

82 不适宜用热水送服的药物 / 服
用胶囊类药物不宜剥去外壳

对皮肤进行防晒保护

87 皮肤过度去油不好 / 洗脸水
温度不宜过高 / 不要急于在
洗澡后化妆

88 护肤与精神状态有什么关系

89 化妆品要慎用

90 不可多用增白化妆品 / 眉毛
如何修饰

91 鞋跟过高有损健康

92 二、职场健康百分百

92 警惕亚健康状态 / 用脑不可
超时

93 长期熬夜的危害

94 与早衰说再见 / 利用食品调
节情绪

95 电脑族每天必喝的四杯茶

96 上班族的午餐吃什么好

第五章

时尚健康——安全在细节

84 一、生活细节一点通

84 各年龄段的皮肤保养

85 四季皮肤护理须知

86 不可忽视夜间对皮肤的护理 /



98 三、安全旅行最快乐

- 98 如何准备出游衣物 / 注意旅途中的饮食卫生
- 99 自驾游的技巧 / 必须知道的野营知识
- 100 外出旅行怎样住

第六章

运动健康——合理在细节

102 一、打造运动新方案

- 102 应正确地了解掌握自己的健身标准 / 如何恰当安排运动量
- 103 什么是六大最优运动
- 104 适合青年人的运动健身方案 / 适合中年人的健身方案



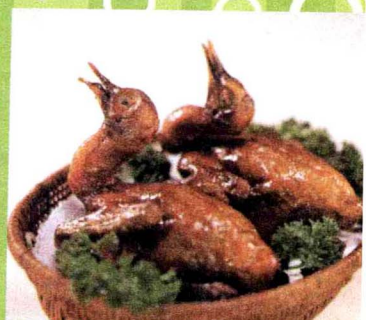
- 105 小量运动益于身心健康

106 二、合理运动好精神

- 106 合理科学地选择运动时间 / 不要空腹进行晨练
- 107 锻炼前多久进食最合理 / 运动后的沐浴时间
- 108 倒走和倒跑需注意安全

饮食健康

——搭配在细节



- ✓ 一、健康饮食好习惯
- ✓ 二、饮食宜忌面面观
- ✓ 三、水果蔬菜大集合

一、健康饮食好习惯



按照血型选择食物

血型是导致人产生差异的最关键因素。科学家们通过研究发现,每一种血型都具有一定的抗原,以不同方式对不同物质发生作用,特别是对植物血凝素发生作用。植物血凝素是一种附着在食物上的蛋白质,可以使血液凝固。



而不同的食物含有不同的植物血凝素,如果它与血液抗原发生反应,就会破坏红血球、白血球,引发各种疾患,对肠道、神经系统以及其他器官造成损害。如果人食用了含有与血型不兼容的植物血凝素的食物,就会形成对人体有损害的物质。例如,在某一器官中,该物质将其周围血液凝固,生出肿块,长此以往就会产生疾病。

科学家研究得出结论:某些植物血凝素可以和某些血型的抗原相容。根据这一发现,就可以制定出不同的食物清单,即根据人血型不同来确定哪些食物可以吃,哪些不宜食用。从保健的角度出发,不同血型的人,参照相关食谱进食,对防病健体有着积极的影响。

O型血的人适宜吃高蛋白食物。从人类学的角度看,O型血是一种古老的血型。O型血的人对谷物的消化比较差,但对高蛋白的食物非常适应,对瘦肉和蔬菜消化得非常好。

A型血的人非常适宜以素食为主的食谱。A型血是第二种最常见的血型。某些植物蛋白质,如大豆蛋白质是他们最佳的健康食品,常吃可预防心脑血管疾病和癌症,豆腐、黄豆及蔬菜对于他们来说非常合适。

B型血的人适合吃肉与蔬菜。与O型和A型相比,B型



血的人对肉类和蔬菜都很适应,对奶类食品也很适应。但是 B 型血的人不适合食用鸡肉、玉米、西红柿以及大部分坚果。

AB 型血的人消化系统十分敏感。AB 型血的人口数占总人口的 5%,此血型出现较晚,也很稀少。AB 型血拥有部分 A 型血和部分 B 型血的特征。AB 型血的人既适应动物蛋白,也适应植物蛋白。他们的消化系统较为敏感,每次进餐应该少吃,但可以分多次进餐。鱼、豆腐、绿叶蔬菜和奶制品都是他们的健康食品。



喝牛奶不宜过多

牛奶营养丰富,一般人每天饮用牛奶应控制在 500 毫升以内,最适当的饮用量为 200—400 毫升,即每天喝两小杯。如果大量喝牛奶,则不利于身体健康。最明显的是,它能生成一种对血管造成危害的分子——高半胱氨酸。这种分子可以损害血管的弹性组织,使血管逐渐堵塞,并使脂类,特别是胆固醇积淀在血管壁上,最终导致动脉硬化。

特别是老年人,饮用牛奶过量还易引发白内障。鲜牛奶中含有较多的乳糖,研究人员发现,牛奶里含有一种

名为酪蛋白的乳糖,可以在眼晶体内蓄积,并影响晶体的正常代谢。它使晶体蛋白发生变性,最终导致老年性白内障的发生。



喝袋装牛奶也要加热

牛奶本身就是细菌的天然培养基地。袋装牛奶一般采用 85℃ 左右的巴氏灭菌法对鲜奶进行消毒灭菌,但这种做法显然没有高温瞬间灭菌来得彻底。袋内牛奶在适当的温度下,细菌还是会很快繁殖的。所以,喝牛奶,包括袋装牛奶,都应尽量加热后再饮用,这样才有利于人体对营养成分的吸收,避免因细菌感染而患病。





午饭时喝酸奶好处多

午饭时喝一杯酸奶，对于那些经常处于电磁辐射中、吃完午饭就坐在电脑前不再运动的上班族来说，非常有益。

酸奶之所以有清爽的酸味，主要是由于酸奶中含有大量的乳酸和醋酸。这些有机酸可帮助酸奶形成细嫩的凝乳，从而抑制有害微生物的繁殖。喝酸奶使得肠道内的酸性增加，碱性降低，从而促进胃肠的蠕动和消化液的分泌。随着酸奶的生产工艺和生产技术的不断提高，一些颇具规模的乳制品厂家，已经将酸奶产品中的益生菌由2种增至4种。这样不仅使酸奶帮助消化、抑制有害菌的功能得到了进一步加强，也使得其营养价值高出很多。

经过乳酸菌发酵，酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离

酪氨酸的含量大大增加。而酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力、减轻高度紧张和因焦虑而引发的肌体疲惫有很大的帮助。通过对动物的实验证明，吸入酸奶后的小鼠对辐射的耐受力增强，酸奶还减轻了辐射对免疫系统的损害。因此，利用午饭的时间喝一杯酸奶，对于健康非常有益。这不但可以使上班族心情放松，在整个下午精神抖擞，还有利于提高工作效率。



喝豆浆学问多多

豆浆营养丰富，是许多人喜欢的食品，不少人都将豆浆作为早餐。但是饮用豆浆方法一定要正确，否则很容易诱发疾病。只有在饮用时采用正确的方式，才能充分地发挥它的营养价值。下面是几个要注意的问题：

① 不要饮用未煮熟的豆浆。生豆浆里含有皂素、胰蛋白酶抑制物等有害物质。豆浆未煮熟就饮用，易引发恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。因此，豆浆最好煮沸5分钟之后再饮用。

② 不能与药物同饮。有些药物如红霉素等抗生素类药物会破坏豆浆中的营养成分。

③ 不宜冲入鸡蛋。鸡蛋中黏液性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生



贴心小提示

女性喝葡萄酒益处大
葡萄酒中含有较高的糖分和有机酸，喝起来爽口，不像白酒那样刺激性大。一般身体健康的女性，每天饮用 150 克葡萄酒，不但会感到心旷神怡，而且还有助于消化。

不易被人体吸收的物质，大大降低了豆浆的营养价值。

④ 不宜加入红糖。红糖中的有机酸和豆浆中的蛋白结合，会产生变质物质的沉淀，饮用后对人体健康不利。

⑤ 不宜用保温瓶贮存豆浆。灌入保温瓶的豆浆，在温度适宜的条件下，瓶内的细菌会大量繁殖，经过 3—4 个小时就能使豆浆变质。这不但会破坏豆浆中的营养成分，而且会溶解保温瓶中的水垢，使得人们连水垢一齐喝下，这对健康是极为不利的。

⑥ 不宜空腹饮用。空腹饮用豆浆，豆浆中的蛋白质大都会人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补

充营养的作用。喝豆浆时吃些淀粉类食品，可使豆浆中的蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。



豆制品可解酒

医生建议，喝酒宜慢饮，切忌空腹饮酒。除此之外，在饮酒时，可以吃些豆腐等豆制品以助解酒。豆腐的大豆蛋白中含有较丰富的半胱氨酸及维生素 B₁、维生素 B₂。半胱氨酸能使酒精中的醛分解，并迅速排出体外，而维生素 B₁、维生素 B₂ 也是促进酒精代谢的主要物质，可减轻心脏和肝脏的负担。所以说，豆制品是解酒的良品。



二、饮食宜忌面面观



咖啡与酒不宜同饮

咖啡的主要成分是咖啡因,适当饮用可提神、健胃,但过量饮用对人体则有害而无益。酒精会影响人体许多器官的功能,过量饮酒对人体健康危害极大。咖啡与酒同饮,如同火上浇油,会使人的大脑从极度兴奋转为极度抑制,还会刺激血管扩张,增加心血管负担。这时对人体所造成的危害比单纯喝酒要高出许多倍。因此,咖啡与酒不宜同时饮用。



猪肝不宜与富含维生素 C 的食物同吃

猪肝及牛肝、羊肝、鸡肝等,不宜与富含维生素 C 的瓜果蔬菜同吃。维生素 C 在中性及碱性溶液中极不稳定,特别是在含有微量金属离子(如铜、铁离子)的溶液中时,更易被氧化分解。即使是微量的铜离子,也能使维生素 C 氧化速度加快 1 000 倍。猪肝



中含铜、铁元素丰富,每 100 克猪肝中含铜 25 毫克、铁 25 毫克。猪肝能使维生素 C 氧化脱氧,使其失去原有的抗坏血酸功能。有的人用猪肝做菜做汤时,会配上番茄、青椒、毛豆等富含维生素 C 的蔬菜,这样是不利于人体吸收营养的。



吸烟者宜多吃的食物

吸烟者应特别注意养成正确的饮食习惯,以减轻吸烟对身体造成的危害。吸烟者应多吃富含维生素 A 的食物,它们多存在于动物性的食物中。爱尔兰的一家



贴心小提示

人参不宜与铁放在一起

人参的化学成分中含有挥发性油类物质，其主要成分是人参油。人参油是人参特有的不饱和脂肪酸，遇铁就会生成脂肪酸铁并沉淀。药理试验证明，人参油经分解后，就会失掉人参的效能，降低其药用价值。

医院最近有研究显示，吃鱼可以消减吸烟对身体造成的部分损害。这项研究发现，鱼肉中含有的氨基酸，可抑制动脉硬化，降低吸烟者死于心脏病及中风的概率。吸烟者还要多吃富含 β -胡萝卜素的食物，它们广泛地存在于蔬菜和水果等植物性的食物中。因为富含 β -胡萝卜素的碱性食物能有效地抑制吸烟者的烟瘾，对减少吸烟量和帮助戒烟都有一定的作用，所以对吸烟者来说更应多摄取 β -胡萝卜素。



吃生日蛋糕不宜点蜡烛

“吃蛋糕，吹蜡烛”已成为很多都市人过生日的一种时尚。然而，这种做

法是不卫生的。

首先，蜡烛不是食品，不会按照食品的标准加工、包装和运输，而且作为石油副产品的蜡烛，本身就含有对人体有害的物质。其次，好端端的奶油蛋糕上被小蜡烛插得千疮百孔，必定会使蛋糕受到污染。点燃后，不免有烟灰、烛泪等脏物掉落下来，使蛋糕再次受到污染。第三，当许多人一同吹蜡烛时，这些人的唾液或其他体液很可能溅落到蛋糕上，它们往往含有细菌或病毒，会给吃蛋糕的人身体健康带来危害。所以，不提倡在蛋糕上点蜡烛。



被忽视的饮食小问题

在日常的饮食中，一些小问题常被我们忽视，而这些看上去微不足道的小问题往往会给人体健康带来不必要的麻烦。譬如以下几种情形：

① 喜欢吃巧克力。巧克力中含有大量的脂类物质，能够迅速补充人体

