

想啟動身體的自癒防護嗎？從改變生活型態開始！

Health Details

一輩子最重要的 健康細節

不生病的身體源自於健康的
生活細節

梁素娟◎編著



化妝品，美麗與健康的殺手

許多化妝品中不同成分的化學物質，正日積月累的對人體進行傷害。



勤用腦，防失智

人的大腦不會因為年齡增長而衰退，而是一批腦細胞衰老，另一批腦細胞又旺盛了。



運動也要「量身訂做」

不同人群應該根據自身特點，選擇不同的運動方式，即所謂的「運動處方」。



遠離室內污染五大元兇

裝修材料中的甲醛、苯及其他化合物都是一種強烈的致癌物質。



寬容是心理健康的「維生素」

寬容及原諒是唯一恢復身心健康的方法。

— The Health Details —

——輩子最重要的 健康細節

不生病的身體源自於健康的

手・心・腦・肺

胡適之紀念館

◎



【第一章】心臟與肺臟的呼吸系統

心臟與肺臟的呼吸系統，是身體最重要的系統，也是最容易受損的系統。



【第二章】心臟與肺臟的呼吸系統

心臟與肺臟的呼吸系統，是身體最重要的系統，也是最容易受損的系統。



【第三章】心臟與肺臟的呼吸系統

心臟與肺臟的呼吸系統，是身體最重要的系統，也是最容易受損的系統。



【第四章】心臟與肺臟的呼吸系統

心臟與肺臟的呼吸系統，是身體最重要的系統，也是最容易受損的系統。



【第五章】心臟與肺臟的呼吸系統

心臟與肺臟的呼吸系統，是身體最重要的系統，也是最容易受損的系統。

國家圖書館出版品預行編目資料

一輩子最重要的健康細節 / 梁素娟編著。——初版——臺北縣中和市：晶冠，2010.03
面：公分。——（養生館；7）

ISBN 978-986-7219-91-6（平裝）

1. 家庭醫學 2. 保健常識

429

99000995

養生館 07

一輩子最重要的健康細節

編著者 梁素娟
總編輯 林美玲
特約編輯 張云喬
內頁排版 菩薩蠻數位文化有限公司
封面構成 王心怡
出版發行 晶冠出版有限公司
電話 02-2245-1567
傳真 02-2245-1479
E-mail ace.reading@gmail.com
部落格 <http://blog.roodo.com/acereading>
總代理 旭昇圖書有限公司
電話 02-2245-1480（代表號）
傳真 02-2245-1479
郵政劃撥 12935041 旭昇圖書有限公司
地址 台北縣中和市中山路二段352號2樓
E-mail s1686688@ms31.hinet.net
印製 福霖印刷有限公司
定價 新台幣320元
出版日期 2010年03月 初版一刷
ISBN-13 978-986-7219-91-6

版權所有・翻印必究

本書如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。

Printed in Taiwan

想啟動身體的自癒防護嗎？從改變生活型態開始！

Health Details

一輩子最重要的 健康細節

不生病的身體源自於健康的
生活細節

梁素娟◎編著

前言



是生活細節，也是一輩子最重要的習慣

近來養生風氣日益盛行，現代人已越發重視身體健康，許多與「健康」沾上邊的資訊與商品如火如荼的推動著。資訊方面，包括許多養生達人、名醫公開保健祕方；與身體力行有關的，則可從有機蔬果、保健食品的盛行可見一斑；這些都在在證明了現代人對健康的意識抬頭，當然也隱含了對「不健康」的恐懼感，甚至還可從中感受到現代人「想要獲得健康」的迫切心態。

有關醫療保健的資訊，已瀕臨膨脹狀態，民眾似乎也非常了解「病從口入」的道理，拼命「挑健康的吃」，然而，在這飲食資訊面臨飽和的階段，是不是應該要為預防保健開立一個新方向，大聲疾呼一下日常生活的重要性？

何謂健康？根據歐美國家的定義，所謂的健康，就是達到身（Body）、心



(Mind)、靈 (Spirit) 三方面的協調；也就是身體充滿活力，思慮清晰敏捷，心情輕鬆愉快。對現代人來說，完美的「預防」及「保健」，除了做好飲食控制，適量的運動外，最容易欠缺的就是建立正確的生活態度，「身心協調」已經是目前對健康的最新詮釋。

本公司於二〇〇九年出版《一輩子最重要的飲食習慣》，其宗旨是在引導讀者，如何從飲食中達到身體保養及補強的工作。作者以完整而有系統的方式，呈現了實用而珍貴的資訊，受到了廣大讀者的青睞。

要達到真正的健康，飲食是一個重要環節，但絕對不是唯一的重點。因此，本公司銜接規畫了本書——《一輩子最重要的健康細節》，加強了預防保健的健康觀念，可說是現代居家保健的補強版。

本書要帶領讀者了解，如何從日常生活開始，建立正確的生活習慣，讓身心可以由內而外，平衡運作。我們相信，要達到健康，並不困難，然而，健康的問題往往是由生活細節所引起的，而這些細節，卻往往為人們所忽略，實為遺憾。本書的內容，正是提供了這方面相關訊息，包含了許多完整而珍貴的生活常識，待讀者一一發掘。

在本書製作過程中，承蒙各界專家的建議及提點，使得全書內容更臻豐富、完整。

感謝啟新健康世界提供給豐富的健康檢查相關資訊，以及台灣櫻花廚藝生活提供實用的居家生活常識，此外，還有多位學者及營養師，提供了居家環境及飲食的相關見解，無法一一備載。這些不居功的領域專家，讓更多人了解到，除了身體保養外，居家品質及生活習慣的寶貴知識，堪稱功德無量。



目 錄

前言.....	002
1. 定期健檢讓健康贏在起跑線..... 定期健康檢查可以及時發現自己的病情， 提早治療就可將病魔扼殺在萌芽中，從而避免 給身體造成大的傷害。	012
2. 別讓家庭小藥箱成為「定時炸彈」..... 家庭過期藥品不清理，會成為家庭用藥的 「定時炸彈」。	027

3. 家庭急救要掌握..... 充足的家庭急救常識，才能及時挽回病人的 生命。	033
4. 走出亞健康..... 在繁忙的工作型態中，大約有百分之五十 的人處於亞健康狀態，其中的「主力」是中 年人。肩負事業和家庭雙重負荷的中年人千萬不 能對亞健康狀態無動於衷，否則將會造成難以 彌補的傷害。	044
5. 開懷一笑十年少..... 醫學專家告訴人們：「笑是你生命健康的 維生素。」	053



6. 保鮮膜難保健康.....062

保鮮膜是乙烯基作為單體的聚合物，這種物質對人體有著很大的傷害，由此看來，保鮮膜並不絕對的安全。

7. 健康廚房，健康身體.....066

如果你是一家之「煮」，你每天有相對較長的時間要在廚房裏度過？當你忙於給家人烹煮美味佳餚時，你也要注意，廚房污染可能會威脅到你的健康。

8. 不要低估廚房用具的健康隱患.....073

廚房裏少不了微波爐、電磁爐和電飯煲等用具，因為它們既快又方便，經濟實惠，是現代快節奏生活的理想廚房工具。但它們對健康的危害不應小覷。

9. 運動使你更健康.....083

據報導，日本人的平均壽命居世界前列，其主要原因是他們具有良好的生活方式，注重保健，並積極參加體育鍛鍊。

10. 運動也要「量身訂做」.....091

健康專家認為，不同人群應該根據自身特點，選擇不同的運動方式，即所謂的「運動處方」。

11. 運動習慣不容忽視.....098

良好的運動習慣，決定了良好的運動效果。

12. 步行，走出來的健康.....107

清代名醫曹廷棟在《老老恒言》中說：「坐久則絡脈滯，步則舒筋而體健，從容展步，則精神足，力倍加爽健。」步行是人最基本的運動方式，也是最佳的運動方式之一。



13. **別把睡眠不當回事**.....115
睡眠對維持免疫系統的最佳功能具有非常重要的作用，失眠可能導致感染疾病的機率增加。給生活品質帶來很大影響。
14. **勤用腦，防衰老**.....123
人的大腦並不一定因年齡增長而衰退。而是「隨年齡增長，一批腦細胞衰老，而另一批腦細胞又顯示旺盛了。」
15. **拋棄快節奏，享受慢活**.....130
在繁忙的都市中，每個身處其中的人都必須隨之高速運轉。正因如此，「慢生活」的概念一出現便迅速影響了整個世界。
16. **長期熬夜害處多**.....137
無論為了什麼要熬夜，我們在這裏要說的是，偶爾熬夜可以起到臨時抱佛腳的作用，也可以一償心願，但經常熬夜卻會熬掉你的健康。
17. **久坐不動惹病上身**.....142
全世界將有百分之七十的疾病是由坐得太久、缺乏運動引發的，如心臟病、糖尿病及肥胖症等。
18. **接吻中的健康奧祕**.....149
接吻時的動作能增加生理上的運動機能，口腔中的能消滅接吻時傳播的細菌。還有，雙方剝那間產生的如蜜似醉甜美的心情，不亞於一劑良藥。
19. **培養正確的呼吸習慣**.....154
培養正確的呼吸習慣，使肺部得到鍛鍊，使肺活量增加，充分利用肺活量，向血液提供更多的氧氣，使精力更加充沛。
20. **一日三梳，身體健康**.....159
「梳頭」這麼簡單的一件小事，竟然可以帶給健康帶來這麼神奇的效果。

21. 調好你的生理時鐘.....164

生活有規律，調好生理時鐘是重要的，起床、如廁、吃飯、活動、午休、喝水、鍛鍊、睡眠要定時安排，形成條件反射，對取得健康長壽有著不可估量的好處。

22. 寵物，讓人歡喜讓人憂.....172

英格蘭瓦立克大學研究指出，寵物不僅是人類親密的朋友，餵養寵物也有利於健康。

23. 「K」歌讓你更健康.....179

據報導，日本最近出現一種「卡拉OK健康療法」不僅有美容、減肥、消除疲勞等效果，還可以防止更年期障礙、老年癡呆等。事實上，「K」歌有助於人體的健康。

24. 迷戀麻將害處無窮.....184

麻將本來是一項有趣的娛樂方式，但玩過了頭，危害也是很嚴重的。

25. 穿衣的健康學問.....188

強調夏季著衣要使體內陽氣能夠向外宣發；冬季著衣則要避免嚴寒，不要使皮膚排泄出汗。祛熱避寒的主要手段就是調整衣著。

26. 高跟鞋的「後遺症」.....196

相當一部分女性朋友由於一味地追求美態而忽略了高跟鞋帶來的「美的後遺症」，因而造成了疾病困擾。

27. 洗澡也要講究學問.....202

洗澡也有學問，如果洗澡的方式不對，也會影響身體的健康。

28. 床的健康隱患.....209

人生的三分之一都獻給了睡眠，優質睡眠可以回饋的是旺盛的精力、運作良好的免疫系統。

29. 小心衛浴間不衛生.....216
看似潔淨的衛浴間，其實蘊藏著巨大的健康威脅。

30. 有關洗衣粉的N個健康細節.....222
洗衣粉就像是一柄雙刃劍，在清潔衣物的同時，也可能由於使用問題而對人體造成傷害。所以，如何正確運用它們，就成了我們每一個人都需要學習的功課。

31. 黴菌也能致病.....227
黴菌會刺激眼睛、呼吸道，使人產生過敏反應，根據美國一家診所的研究發現，美國三千七百萬人感染鼻竇炎，幾乎都與黴菌有關，這也是為何氣喘患者比過去二十年多的原因之一。

32. 小心鉛污染.....234
據調查，現在很多兒童體內平均含鉛量普

遍高於年輕人；交通警察又較其他行業的人受鉛毒害更深。

33. 不要小覷光污染.....240
在歐美和日本，光污染的問題早已引起人們的關注。美國還成立了國際黑暗夜空協會，專門與光污染作鬥爭。

34. 遠離室內污染五大元兇.....246
每年有許多人死於室內空氣污染相關的疾病。特別是孕婦、兒童更易受到危害。大量存在於裝修材料中的甲醛、苯及苯類化合物等是一種強烈的致癌物質。

35. 走出空調的威脅.....260
長時間地待在空調房間的人，會出現眼紅、昏頭、噁心、胸悶、身體乏力、困倦等不良症狀。如何好好地感受便利所帶來的清涼，過一個舒適而健康的夏季。

36. 夏天，警惕冰箱騙走你的健康，

268

事實上，冰箱在騙取人們信任的情況下，有多種「瀆職」的「罪過」。你知道嗎？

37. 手機暗藏的健康危機

.....

277

科學家發現，經常攜帶和使用手機的男性的精子數目可減少多達百分之三十。並且死於腦癌的機會較高，患腦外腫瘤的機會更增加兩倍。

38. 開車族的健康要訣

.....

286

汽車，讓我們出行更加便捷、舒適，但如果不注意用車衛生，不按章規章駕車，就會有損於我們的健康，其他釀成重大事故並危及生命。

39. 適當遠離電視，享受健康生活

.....

294

日本國立環境研究所最新一項研究表明，

電視機內的阻燃物在高溫時發生裂變，會嚴重危害人體健康。

40. 電腦一族要當心

.....

301

它在給人們生活和工作帶來方便、快捷的同時，也在悄悄地危及著人們的健康，引起人的視力衰退、關節損傷、輻射傷害、頭部和肩膀疼痛。

41. 電磁波對人體的影響

.....

308

拜科技的進步，電器及電子產品越來越發達，相對的在生活周遭中，我們卻越多的機會受到電磁波的干擾。

42. 上網e族，慎防「網路成癮

症」

.....

315

青少年網路成癮已成為社會普遍關注的問題，因為它嚴重地影響了青少年的健康成長。

43. 應酬不應以健康為代價……………

身體是革命的本錢，當身體再也熬不過去時，再忙的事業也要停下來。

47. 遠離憂鬱症，趕走健康的惡魔……………

越來越多人輕忽生命的價值，對此，不禁要問，生命之光為什麼這麼微弱？生命之花為什麼這樣易凋？答案只有一個，那就是無形的殺手——憂鬱症在他們身上。

44. 化妝品，美麗與健康的殺手……………

化妝品品牌五花八門，一些化妝品的品質卻令人擔憂。添加於化妝、保養品中，含有害於皮膚正常與機能成分的化學合成物質，正日積月累對人體進行著傷害：

48. 別讓壓力擊倒你……………

壓力會誘發各種疾病，尤其是高血壓、胃潰瘍、頸椎病、神經衰弱、肥胖症的特別多。

45. 心理健康從培養情趣開始……………

二十一世紀，「健康第一」更加叫座。在世紀的思考中，一個新的共識，二十一世紀的健康大事是心理養生健康。

49. 寬容是心理健康的「維生素」……………

寬容或原諒別人是唯一的恢復身心健康的方法。

46. 百病始於氣……………

人生氣時生理反應十分強烈。分泌物比任何時候都複雜，且更具有毒性。因此，愛生氣的人很難健康和長壽。

50. 自殺是一種心理疾病……………

自殺是一種疾病，他們需要具有專業知識的醫生來緩解、疏導內心的痛苦才能在以後的生活中保持健康的心態。

1

定期健檢讓健康贏在起跑線

定期健康檢查可以及時發現自己的病情，提早治療就可將病魔扼殺在萌芽中，從而避免給身體造成大的傷害。

「如果一個人把一生中百分之十的醫療費用投入於未病先防，就可以節省剩下那百分之九十的醫療費用。」這句話的意思是，很多人忽視日常預防，結果把一生中醫療費用之百分之九十，全部用於最後的彌留之際搶救自己。

健康檢查，是保證身體健康的第一步，是預防疾病的有效手段之一。「千里之堤，潰於蟻穴」。要保持健康狀態，早期發現疾病的蛛絲馬跡很重要，定期檢查就是最佳途徑。透過健康檢查，可以瞭解自身健康狀況，發現一些不易察覺的早期疾病，以便及時干預、終止疾病的發生發展，達回事半功倍的效果。



如何幫助大家選擇健康檢查，專家要求你要牢記「八項注意」，走出謬誤：

一、沒有疾病不用查。有的人往往身體不錯，能睡能吃，從來沒有覺得不舒服，於是不主動檢查，或者乾脆就不去檢查。這樣做對自己是十分不負責任的。

二、身體不好不敢查。有的人身體比較虛弱，一到檢查，往往擔心會查出這樣那樣的疾病，而對工作、家庭造成不良影響。因此檢查時躲躲閃閃，不願檢查。這樣只會導致原有疾病加重。

三、害怕麻煩不想查。有些人工作忙，到了該檢查的時間，想到還有許多事情要做，身體也沒什麼大病，乾脆敷衍了事，有的甚至連敷衍都沒有，乾脆找個理由一推了之。這種做法，很有可能延誤疾病的治療。

四、抓大放小不全查。有人只做自己認為重要的檢查，而對於眼、耳鼻喉、血壓等檢查，覺得無關緊要。這樣會使身體健康資訊遺漏，導致醫生無法得到全面的資訊。

五、發現問題不複檢。檢查時發現了問題，應該及時到醫院進行複檢。而有的人，檢查發現了問題，有的拖得時間太久，有的甚至不去複檢，對健康十分不利。

六、擔心費用不細查。一部分人為了省錢，該檢查的不檢查，同樣也會漏掉許多資訊，影響醫生正確判斷。

七、隱瞞情況不實查。有的人平時就患有某種疾病，檢查時不加說明，甚至當醫生問到時，還隱瞞不報，這樣，醫生就很難判斷是檢查中查出的健康隱患，還是既往疾病。

八、不求甚解過度查。有的人過分擔心自己的健康，檢查時不論是否需要，全部都做，這樣也是不可取的。

有不少受檢者由於對檢查的一些關鍵環節重視不夠，或認識偏差，出現種種疏漏，使檢查的目的難以達到。所以在檢查時，要遵循以下三忌：

一忌抽血時間太晚。檢查化驗要求早上七點三十分至八點三十分空腹血，最遲不宜超過九點。太晚會因為體內荷爾蒙的影響，使血糖值失真（雖仍為空腹）。所以受檢者應該儘早抽血，不要輕易誤時。

二忌檢查前貿然停藥。抽血要求空腹，但對慢性病患者服藥應區別對待。如高血壓病患者每日清晨服降壓藥，是保持血壓穩定所必需的，貿然停藥或推遲服藥會引起血壓驟升，發生危險。按常規服藥後再測血壓並請攜帶藥物讓體檢醫生充分了解服用何種藥物，這樣檢查醫生也可對目前的降壓方案進行評價。服少量降壓藥對化驗的影響是輕微的，可以忽略不計。所以高血壓患者應在服完降壓藥後再進行檢查。對糖尿病或其他慢