

生活细节

陈明政 编著

防百病

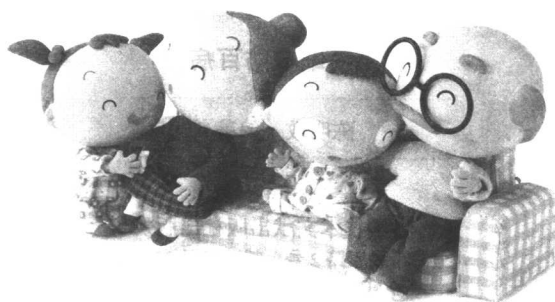
容 触 娱 食 听 睡 衣 抚 孕
视 行 吸 饮 学 动
神 性 便 产 住 浴 作 用



上海科学技术文献出版社

生活细节 防百病

■ 陈明政 编著



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活细节防百病 / 陈明政编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2006.1

ISBN 7-5439-2728-4

I. 生... II. 陈... III. 保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第119915 号

责任编辑: 何兰林 应丽春

封面设计: 何永平

生活细节防百病

陈明政 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

★

开本 850×1168 1/32 印张 12.25 字数 296 000

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 7-5439-2728-4/R·780

定价: 16.80 元

<http://www.sstlp.com>

内 容 提 要

近半个世纪以来,人类死亡的主因已由过去很难控制的传染性疾病转变为可以预防的生活方式疾病。现在,几乎所有的人,只要他能遵循一种良好的生活方式(即生活习惯),从生活细节上把好一道道防病的“关口”,那他就一定能够提高自己的生命质量,延长自己的生存寿命,甚至活到 100 岁以上。

为了帮助读者实现这一健康、长寿的目标,本书围绕着生活方式这一重大主题,从生活的 23 个层面,即衣、食、住、行、用、饮、吸、触、视、听、容、娱、动、便、浴、睡、性、孕、产、抚、学、作、神等,逐一地提醒人们:哪些生活习惯是健康的,为什么? 哪些生活习惯是不健康的,又是为什么?

前 言

在我们身边,为什么有那么多人生活质量不高,成天在病痛折磨中度日?又为什么有那么多的人只有60多岁就已衰老无为甚至命归黄泉?如果他们在疾病发生前或发病之初,能多懂得一些防病知识,从生活细节上把好防病关口,从根本上铲除发生疾病的不良生活方式之根,那么,这些人的生存质量和生命期限就会出现另一番景象。

君不见,随着社会的进步和发展,人们对自己及家人、亲人的健康状况比以前任何时候都更加关心,大家都期望着生命质量的提高,期望着生命岁月的延长。特别是在近几十年来,全球死于传染性疾病及战争、瘟疫、灾祸的人数已急剧下降,而死于生活方式疾病的人数则猛烈上升,所以人们更加认识到生活防病的极端重要性,并以前所未有的态度和精力来关心了解生活防病的知识,以便选择科学有益的具体生活方式或生活习惯,达到防病于未然、治疗不延误的目的。

多少年来,在国民健康这一重大问题上,社会各部门一直在高喊着“以防为主”的口号,但是一旦具体到某一个人,到底应当怎样从具体生活的各个细节中对众多疾病加以有效预防,很多人对此都知之甚少,除了仅一般地知道点“病从口入”和“以水为

净”之类的道理外，尚缺乏一些系统的、综合性的、具有现代科技水平的健康生活习惯和防病意识。

本书围绕着生活防病这一重大主题，从衣、食、住、行、用、饮、吸、触、视、听、容、娱、动、便、浴、睡、性、孕、产、抚、学、作、神等现代生活的 23 个侧面，逐章、逐节、逐事、逐条地从各个生活细节中提醒人们：哪些生活方式是健康的，为什么？哪些生活方式或习惯是不健康的，又是为什么？

本书力求实用性和可读性的统一，书中的上千篇小文章均以最简短的文字，突出其独立而鲜明的主题，告诉读者一则与健康有关的生活细节防病知识。其内容尽量选用一般读者欲知、应知、须知，但又不一定真知、全知甚至完全不知的新知识。

由于科学在不断发展，加之编者的视野所限，不免存在缺陷，恳请读者不吝赐教。

目 录 Contents

第一章 衣

1. 穿衣不当,影响健康/1
2. 穿真丝织物利于健康/2
3. 亚麻织物的保健作用/2
4. 警惕化纤衣服的隐患/3
5. 新衣不可不洗就穿/4
6. 干洗的衣服一定要晾晒/5
7. 不宜常穿紧身裤/5
8. 领带系得过紧影响视力/6
9. 女子束腰弊端多/6
10. 女性的鞋跟不宜超过 3.3 厘米/7
11. 老年人不宜穿无跟鞋/7
12. 穿运动鞋有讲究/8
13. 鸡眼与穿鞋不当有关/9
14. 长统袜不宜常穿/9
15. “大杂烩”洗衣害处多/10
16. 避免“胸罩综合征”/10

第二章 食

1. 早餐的重要性/12
2. 如何配制好营养早餐/13
3. 人过中年话晚餐/14



4. 世界长寿之乡的饮食秘诀/16
5. 多吃远亲食物/18
6. 吃蔬菜比吃水果更重要/18
7. 老人不可缺少肉、奶、蛋/19
8. 低热量饮食可延年益寿/20
9. 有益于长寿和提高智力的弱碱性食物/21
10. 推迟衰老的食物/23
11. 维护血管健康的食物/24
12. 降脂防癌的食物/25
13. 堪称人体“清道夫”的食物/27
14. 清除铅毒的食物/28
15. 黄绿色蔬菜有防癌作用/28
16. 多吃淀粉少患结肠癌/29
17. 米面混吃有抗衰老作用/29
18. 杂食颐天年/30
19. 饮食与癌症/32
20. 谨防食品增白剂超标/32
21. 防止黄曲霉素污染粮油/33
22. 煎炸鱼中含有强致癌物/34
23. 鱼肉反复冷冻易生致癌物/34
24. 怎样鉴别有毒鱼/34
25. 食肉过多易患胰腺癌/35
26. 如何鉴别含“瘦肉精”的猪肉/35
27. 学会识别瘟猪肉和病猪肉/36
28. 肉食中的残留农药怎么除/37
29. 贪吃野味易患病/37
30. 哪些蔬菜污染少/38
31. 蔬菜中的残存农药怎么除/39

32. 天然香料不能过多食用/39
33. 味精的缺点是什么/40
34. 高糖可促发一系列疾病/41
35. 食品添加剂过量可致癌/43
36. 色拉油、调合油使用须得法/43
37. 植物油吃多了也不好/44
38. 摄取盐分过多会致癌和高血压/45
39. 为何要少吃油条/46
40. 不宜多吃的食物/47
41. 哪些食品是垃圾食品/47
42. 零食味美却伤人/48
43. 饭吃七分饱/49
44. 进食速度与肥胖有关/50
45. 晚餐食量与发胖成正相关/50
46. 饮食减肥保健十二法/51
47. 节食减肥不当危害多/52
48. 中国人饮食习惯的缺点/53

第三章 住

1. 现代住宅的卫生要求/55
2. 怎样应对“城市拥挤综合征”/56
3. 预防“新居综合征”/56
4. 防止高层住宅对老人的心理影响/57
5. 儿童白血病可能与住宅有关/59
6. 自古“凶宅”有其因/60
7. 地下住所的危害/61
8. 五种危及人身安全的住宅装修/62
9. 静电是居室内的恶魔/63



10. 空调室内要防哪些病/63
11. 地毯与儿童哮喘症/65
12. 豪华装修谨防螨虫为害/65
13. 都市人要防“新四害”/66
14. 家庭防虫、灭虫法/68
15. 养花驱蚊蝇/69
16. 足不出屋会患“照明病”/69

第四章 行

1. 步行的学问/71
2. 多步行可防膝关节炎/72
3. 经常快步走利于健康/72
4. 跑步锻炼好处多/72
5. 慢跑是一项很好的运动项目/73
6. 妇女要防“自行车病”/75
7. 男性不宜长时间骑自行车/76
8. 有车族要当心四种影响健康的隐患/76
9. 低血糖者驾车等于酒后驾驶/78
10. 乘车须防病从手入/79
11. 乘飞机忌服安眠药/80

第五章 用

1. 久用杀虫剂和空气清新剂有损健康/81
2. 操作电脑勿忘保健/82
3. 笔记本电脑偶用为好/83
4. 预防“网瘾症”和“电脑狂暴症”/84
5. 冰箱储果蔬的适与不适/86
6. 保鲜膜能长久保鲜吗/87

7. 预防电冰箱性胃肠炎/87
8. 餐具种种话利弊/88
9. 莫与溃疡患者共用碗筷/90
10. 用木砧板比用塑料砧板好/90
11. 怎样选择洗碗布/91
12. 正确使用钢丝清洁球/92
13. 忌用塑料壶(瓶)盛装饮食品/92
14. 提防含铝食品添加剂/93
15. 铝铁炊具莫混用/94
16. 使用不粘锅要防毒烟之害/94
17. 且莫小看暖水瓶中的污染/95
18. 手机对人体有害吗/95
19. 安全使用微波炉/96
20. 安全使用燃气热水器/97
21. 桌上别铺玻璃板/98

第六章 饮

1. 喝水的学问/100
2. 为保护肾脏和减肥而多喝水/101
3. 究竟该喝什么水/102
4. 少喝瓶装水和易拉罐饮料/103
5. 晨起用水有讲究/104
6. 肝癌与饮水水质关系重大/104
7. 饮茶当知茶之性/105
8. 饮茶的学问/106
9. 什么体质饮什么茶/106
10. 坚持饮茶可降低癌症发病率/107
11. 怎样消除茶叶中的农药残毒/108



12. 起床即饮延衰老/109
13. 饮浓茶易致胃溃疡/109
14. 哪些人不宜饮茶/109
15. 中药泡茶,不能常服/111
16. 饮用蜂蜜的注意事项/111
17. 适当饮酒有益健康/112
18. 常饮红酒助长寿/113
19. 长期饮酒可致脑病及骨病/114
20. 饮酒后不吃飯易患脂肪肝/115
21. 哪些人不宜喝啤酒/116
22. 妇女饮酒与乳腺癌/116
23. 必要时可饮些热黄酒/116
24. 牛奶可疗疾,但多饮增肥/117
25. 怎样选用牛奶/118
26. 喝豆浆五忌/119
27. 嗜饮咖啡弊多利少/120
28. 常喝果汁饮料有碍健康/121
29. 夏令九类消暑汤/122
30. 自饮唾液的保健功能/122

第六章 六六六

第七章 吸

1. 呼吸到脐,福至胃脾/124
2. 嗅花香可强身/125
3. 长期吸烟与“香烟面孔”/126
4. 吸烟者易患胰腺癌、膀胱癌和血癌/126
5. 吸烟与阳痿/127
6. 冠心病患者吸烟可导致猝死/128
7. 妇女吸烟易致不孕或流产/128

8. 孕妇吸烟将殃及儿孙/129
9. 疲劳时吸烟危害更大/129
10. 过滤嘴纤维对人体危害大/130
11. 被动吸烟受害匪浅/130
12. 吃鱼能减轻烟害/132
13. 有助于戒烟并减轻烟害的饮食/132
14. 逐步戒烟法/134
15. 吸入粉尘可致尘肺和肾衰/135
16. 锅内的油烟可致癌/135

第八章 触

1. 洗脸的学问/137
2. 科学的洗头法/137
3. 洗手的学问/138
4. 谨防洗衣粉暗藏杀机/139
5. 慎用洗涤剂/139
6. 别老跟外阴过不去/140
7. 妇女洗脚要防阴道炎/140
8. 女性下身禁用香粉、爽身粉/141
9. 经常咀嚼可健脑增视力/142
10. 口腔不宜忽冷忽热/142
11. 不能滥用药物牙膏/143
12. 含氟牙膏可致氟牙症/144
13. 刷牙不当,反受其害/144
14. 一把牙刷应当用多久/145
15. 怎样防治烟垢牙/146
16. 怎样防治色素沉着牙/146
17. 怎样用牙线洁齿护牙/146



18. 多补牙,少拔牙/147
19. 镶牙不当易患口腔癌/147
20. 按摩头皮发自秀/148
21. 发宜常梳/148
22. 秀发的四大致命伤/149
23. 冷热水交替洗头可防脱发/150
24. 外伤后要谨防内部隐患/150
25. 慎用紫外线消毒灯/151
26. 莫轻易作 X 线检查/152
27. 修脚也要防止“上瘾”/153

第八章

第九章 视

1. 护目十二法/155
2. 众所纷纭“电视病”/156
3. 何为“视觉显示终端装置综合征”/157
4. 液晶显示屏也伤眼/157
5. 避免现代照明病/158
6. 灯罩颜色影响视力/159
7. 城市人要防“光化学烟雾病”/159
8. “干眼症”的预防与治疗/160
9. 影响孩子视力的四大因素/161
10. 不可过早给孩子戴眼镜/163
11. 怎样尽早发现儿童弱视/164
12. 打乒乓球可防治近视/164
13. 激光治近视的远期效应未定/165
14. 十二岁以下儿童慎配眼镜/166
15. 自我保健老花眼/167
16. 戴隐形眼镜要防不良后果/168

17. 水晶眼镜不利于养目/169
18. 慎用磁性眼镜/169
19. 长期使用变色镜弊多利少/170

第二十章

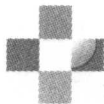
第十章 听

1. 音乐能优化情绪,增强记忆/171
2. “随身听”可致耳失聪/172
3. 噪声可诱发高血压/172
4. 不可忽视家庭中的噪声/173
5. 幼儿常听音乐并不好/174
6. 中老年人如何保护听力/175

第十一章 容

1. 补锌可防治面面粉刺/177
2. 护肤与心理因素有关/177
3. 化妆要顺着肌肉方向按摩/178
4. 中年妇女护肤秘方/178
5. 化妆品易伤害眼睛并引起“酒糟鼻”/179
6. 增白化妆品不可多用/180
7. 夏季要慎用化妆品/181
8. 七种不良的美容习惯/182
9. 晚间不宜用固体化妆品/183
10. 慎用染发剂/184
11. 指甲油也有毒/185
12. 涂唇膏也可致癌/185
13. 在皮肤上穿孔与纹身对身体有害/186
14. 夏季不宜戴金属饰物/186

第二十一章



15. 戴戒指也可能戴出疾病来/187

16. 项链病/187

第十二章 娱

1. 引吭高歌,有益于健康/188

2. 喊山、唱歌,等于体内按摩/189

3. 轻声哼唱,利于健康/189

4. 笑能健身也祛病/190

5. 为何爱好书画者多长寿/191

6. 高血压等患者不宜扭秧歌/191

7. 提防“卡拉 OK 病”/192

8. 女性经期不宜高歌/193

9. 长时间打牌有碍健康/193

10. 赌博与健康无缘/194

11. 警惕“夜生活综合征”/194

12. 垂钓者要当心“蚯蚓病”/195

13. 养猫狗要防哪些病/196

14. 怎样识别狂犬/197

15. 室内养鸟可引起肺癌/198

16. 踏青易得到大量“长寿素”/198

17. 春游须防“花粉病”/198

18. 秋冬登高好健身/199

19. 短途旅游受益多/199

20. 旅游要防“旅游病”/200

第十三章 动

1. 久坐不动病叩门/202

2. 月经初潮提前与运动过少有关/203



3. 职业特点不同,锻炼方法各异/203
4. 小量随意运动最健身/204
5. “等候”是健身的好机会/205
6. 单足立地可防痔疮/205
7. 多活动双腿可防衰老/206
8. 下蹲运动可增强心脏活力/206
9. 中年人的健膝运动法/207
10. 怎样安全使用健身器/208
11. 床上运动亦健身/209
12. 腰腿痛者锻炼六法/209
13. 多用左手左半身可预防脑溢血/210
14. 多活动手指有利于健脑/210
15. 捏拽十指可调节五脏六腑/211
16. 经常握拳可提神/211
17. 挥臂可去“将军肚”/211
18. 跳绳可健脑/212
19. 弹跳使人祛病延年/212
20. 打哈欠、伸懒腰可减轻压力/213
21. 伏案工作者甩手踢腿好处多/214
22. 多运动可防骨衰老/214
23. 捶背保健法/215
24. 人人都应学会按摩/217
25. 使用电子按摩器有禁忌/218
26. “运动饥饿”易招致疾病/219

第十四章 便

1. 有便即便不憋便/221