

健康一生的



最佳习惯

JianKang YiShengDe
ZuiJiaXiGuan

赵淑芳◎编著



健康习惯伴你健康一生

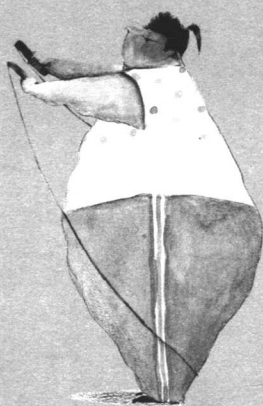


 中国时代经济出版社

健康一生的 最佳习惯

JianKang YiShengDe
ZuiJiaXiGuan

赵淑芳◎编著



中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康一生的最佳习惯 / 赵淑芳编著. — 北京: 中国时代经济出版社, 2006.1

ISBN 7-80169-877-0

I. 健... II. 赵... 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 (2005) 第 155135 号

健康 一 生 的 最 佳 习 惯

赵
淑
芳

编
著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320825 (发行部) 68320496 (邮购部) (010) 68320498 (编辑部)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006 年 4 月第 1 版
印 次	2006 年 4 月第 1 次印刷
印 张	11
字 数	162 千字
印 数	1~8000 册
定 价	25.00 元
书 号	ISBN 7-80169-877-0/C·140

版权所有 侵权必究



前言

世界卫生组织曾向世界宣称：“生活方式将成为全世界的头号疾病”。习惯是生活方式最为直接的表现，一旦我们的某些生活方式被周而复始的复制下来，它就成了我们的习惯。我们要正确认识习惯对健康的影响。法国科学家乔治说：“播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运。”

我们的生活中的每一个小的细节，都和我们的生活习惯息息相关，有些人习惯于早晨刷牙，有些人早晚都刷牙，但可能没有人去想究竟是早晨刷牙好，还是晚上刷牙好。生活中我们很多的习惯在不知不觉地吞噬着我们的机体，在无形中积累了这样或那样的疾病。其实，“一个人的后半辈子是由习惯组成的，而他的习惯却是前半辈子养成的”养成一个好的生活习惯很重要，好习惯可以使你长寿，好习惯可以伴你健康一生。

随着现代生活的飞速发展，随着人们生活节奏的逐渐加快，一方面，人们的生活水平越来越高，可人们的身体健康状况却有所下降，尤其是年轻人的亚健康状况令人担忧，人们一面享受着现代生活的方便快捷，一面在不知不觉中用生活习惯吞噬自己的健康和生命。因此，改变不健康、不科学的生活习惯，建立一个



健康一生的 最佳习惯

JianKangYiShengDe
ZuiJiaXiGuan

科学的生活习惯是我们的身体健康长寿的根本保证。

本书从日常生活饮食习惯、运动习惯、心理和行为习惯、美容护肤习惯、家庭服饰卫生习惯、性生活习惯等六方面分析日常生活习惯以及长期积累下好习惯带来的收益和坏习惯带来的危害。参加本书编写、审定工作的有彭小燕、刘春荣、刘馨、陈莉、赵立群、王春生、马海江、李文峰、姜国伟、马秀军、谭宇深，没有大家的共同努力，不能有这本书的面世。书中参考了一些专家的观点、建议和相关报道，在此表示感谢。同时感谢中国时代经济出版社的大力支持。愿本书能给关心自己和家人健康的人们带去帮助和指导，愿所有生活在世上的人健康、平安、幸福。

编 者

2006 年元月

第一章 健康饮食习惯

健康生活从合理膳食开始	2
有些病是吃出来的	4
搭配确定适合你自己的食物	9
合理的“偏食”有益于健康	12
一日三餐科学吃	13
多喝汤益健康	18
如何喝水才“科学”	20
牛奶饮用不当也会影响人体健康	25
养成饮茶好习惯	26
选择有益于健康的烹调用油	35
鲜菜榨汁留住营养	36
慎食食用蜂蜜	38

第二章 科学运动习惯

健康在于适度运动	42
散步的益处实在多	45
选择最佳锻炼时间	47
戒烟时的错误习惯	51
发宜常梳	54

第三章 心理和行为健康习惯

嫉妒有损健康	58
摆脱忧郁的困扰	62
笑是生命健康的维生素	68
适当的哭更健康	71
保证充足的睡眠	74
别忽视了洗澡习惯	80
轻松排毒保健康	87

第四章 美容护肤习惯

养成正确的美容习惯	96
健康肌肤好习惯	97
呵护秀发好习惯	105
香水的使用	108
化妆好习惯	112
科学护理减少妇科隐患	114
洗手并非简单	118

第五章 家庭服饰卫生习惯

检视家庭衣物安全	122
内衣要单独保养	127

新衣应当先洗再穿	129
干洗的衣服不能马上穿	130
紧身内衣带来祸患	133
高跟鞋高度要适宜	136
束腰的危害	138
科学使用胸罩	140
领带不能系得太紧	142

第六章 性生活健康习惯

夫妻分床睡好处不少	146
性生活的时间应当适宜	149
不适宜过性生活的时间	151
性惩罚不可取	152
重复性生活危害多	157
体外排精害处多	158
女性五种习惯降低性欲	161
单身生活损害健康	162
无性婚姻无益健康	165



第一章

健康饮食习惯

JianKangYinShiXiGuan



健康生活从合理膳食开始

从1997年开始，中国营养学会先后发布了《中国居民膳食指南》、《中国居民平衡膳食宝塔》、《中国居民膳食营养素参考摄入量》三个技术性的标准，指导公众如何合理膳食。据有关部门调查统计，大约有70%~80%的人不知道这些膳食标准。更谈不上利用这些合理膳食的知识指导自己的饮食。

正是由于政府部门对这些膳食营养标准的宣传不广泛、教育力度不够以及民众生活中错误的饮食习惯、饮食误区，导致了膳食营养标准没有在民众中发挥科学的引导作用。同时不健康的饮食习惯在相当程度上导致了当前各类慢性疾病呈高发趋势。

错误的饮食习惯导致疾病的发生

习惯一：炒菜时多放油、糖、盐，总是讲美食不讲营养。很多饭店或者居民，一味强调口味，光讲美食而不讲营养。为了口味好，很多人在炒菜时多放油、多放糖，喜欢食用油炸、油煎食物。我国发布的《中国居民平衡膳食宝塔》中规定，每人每天油脂的摄入量不超过25克，当前我国每人平均每天摄入40克油，而油脂和糖的摄入量过多就会导致肥胖、高血压等慢性疾病的发生。



习惯四：早餐太少晚餐太饱，一日三餐分布不均。平衡膳食要注意一日三餐分配要合理，一般早、中、晚餐的能量分别占总能量的30%、40%和30%；但现在很多人的早餐吃得很少甚至不吃，而晚餐却吃得太过丰富。不吃早餐，上午工作的能量得不到满足，长期下来会生病，晚上吃得太多，特别是晚饭时间离睡眠时间较近，食物来不



及得到消化，不仅容易使人发胖，而且还会影响睡眠，吃得过饱，胃的负担太重，很难及时入睡。

有些病是吃出来的

随着人们生活水平的提高，老百姓饮食水平也越来越高，食品种类越来越丰富。但是吃的好了，食品丰富了并不代表我们的营养摄入更合理了。据调查显示，近十年来，虽然居民的膳食和营养状况有了较大改善，食物消费品种越来越多，但身体营养不良率却持续上升。不仅如此，膳食结构不合理，与营养有关的超重肥胖、高血压等慢性病患病率不断上升等公共营养问题成为当今社会的一大难题。

吃出来的富贵病

据疾病预防控制中心的营养专家研究，从大量的医生接诊病例来分析研究，导致现在慢性非传染性疾病高发的重要原因，是很多人“吃无禁忌”，膳食结构不合理，等于吃下的是祸害。有些人口味偏重，吃菜爱吃咸的，却不知盐的摄入量过多，会导致血压的升高。国外一位学者曾做过一项试验，让志愿受试者每天吃食盐47克，结果血压增高，体重增加，连续23天高盐饮食就发生高血压，而每天将食盐量限制在1克以下，三分之二的病人血压都会降低。而进食过度 and 运



动过少，吃油脂类食物太多，造成营养过剩是患肥胖症的主要原因。吃得过多和滥用滋补品、常吃含激素食物，不仅导致肥胖人口明显增多，还会引发女性妊娠糖尿病和乳腺疾病。而糖尿病、高血压、高脂血症等典型的代谢疾病的诱因是脂肪热量摄入过多。痛风病和体内脂肪代谢紊乱有关，高蛋白饮食可导致脂肪合成增高，若在饮酒同时进食高蛋白、高脂肪食品，易引起急性痛风病发作。此外，摄入大量油脂后人体的肝、胆、胰等消化器官负荷加大，体内胆固醇水平过高，成为诱发心脑血管疾病的重要危险因素。长期喝酒的人士，其脂肪肝、酒精肝、胆囊炎、胰腺炎的发病几率是普通人群的数倍，而脂肪肝、酒精肝患者如不加以控制，将会导致肝硬化、肝腹水直至肝癌。早期胆囊炎患者如果不改变饮食习惯，会诱发胆结石、急性胆总管炎等，重者可危及生命。

三分之一的癌症是“吃”出来的

流行病学调查发现80%的癌症与我们的饮食、生活习惯及环境暴露有关，其中饮食因素扮演着举足轻重的角色。

据估计，在欧美国家，所有癌症死因中，约35%~60%与饮食习惯有关。

随着社会经济快速发展及中西文化的交流，饮食结构发生了巨大的改变，其中热量及脂肪摄取量在过去30年来有显著的增长，三大营养素（蛋白质、脂肪、糖类）摄取的错误对身体内分泌系统的影响，及某些营养素（如维生素、矿物质）的缺乏对体内免疫系统的抑制



健康一生的 最佳习惯

JianKangYiShengDe

ZuiJiaXiGuan

等，都是癌症发生的原因。因此在国人膳食结构趋向精致、高脂肪之际，也应注意到一些相关癌症发生率提高的可能性。研究中发现，人们对脂肪摄取点热量摄取总量30%以上者，占78.4%，相对糖类摄取量与比例低，纤维质的摄取量相当低，蔬菜的摄取量更远小于膳食标准，而蛋白质的摄取量却远远高于标准。

大多数的儿童几乎是高油、高糖、低纤维的膳食、如汽水、可乐、罐装饮料、汉堡、薯条、炸鸡，这种饮食习惯为往后慢性病的发生埋下了隐患。

肉类腐坏所产生的细菌，少则每公克10万个，多则每公克9千万个，普通烧煮的温度不能全部杀死这些细菌。美国有关单位发现，患有血癌（潜伏期长，而且有传染病）的牛和鸡越来越多，而他们的小孩得血癌死亡的也越多。

1998年9月的报道，市售的猪肉、鸡肉、鹅肝等肉，均被检验出含有大量的氯霉素，而氯霉素就是抗生素。常吃含有抗生素的食物，则会使有害菌种，突变成为抗药性的病菌，反扑宿主，让人们束手无策。

而除了添加抗生素外，有些养殖户添加促进牲畜生长的类固醇或生长荷尔蒙。现在小孩子的早发育，与儿童大量吃肉类含过量的类固醇和荷尔蒙有关，而妇产科医生也怀疑妇女出现子宫肌瘤，也和食物含有贺尔蒙有关。

另外，我国农业普遍过度使用农药，目前使用的农药品种超过500种，蔬菜水果等所含农药的大量超标，也是引发癌症的一大因素。

过量使用食品添加剂是诱发癌症的主要原因。



据世界卫生组织的一份调查报告表明，在全世界罹患癌症的500万人中，约有50%左右是与食品污染有关。

低盐饮食预防高血压

据调查显示我国成人高血压患病率为18.8%，估计全国现患人数为1.6亿人，比1991年增加7000多万人。农村高血压患病率上升迅速，城乡差距已不明显；而人群高血压知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%，仍处于较差水平。

最主要的治疗高血压的方法就是低盐饮食。在高血压早期或轻度高血压患者，单纯限盐就可能使血压恢复正常。对中重度高血压患者，限制盐摄入量也是有益的，可提高抗高血压药物的降压效果，并使降压药的用量减少。这既减少了大量使用降压药可能出现的副作用，又可减少治疗的医药费用。

少肉预防高血脂

我国成人血脂异常患病率为18.6%，全国血脂异常现患人数约1.6亿。中年人与老年人患病率相近，城乡差别不大。

应在膳食中减少多脂肪的肉类、全乳制品、蛋黄及含蛋黄多的糕点等以预防高血脂。然后，控制碳水化合物及总热量的摄入。应避免长期食用过多的热量高的食物，吃热量低的食物可以防止肥胖，同时也间接地降低了胆固醇的合成。多吃蔬菜和水果能增加纤维素的摄入，对降低血液中胆固醇的含量十分有益。所以，简单的理解，少吃



肉可以预防高血脂。

限酒预防脂肪肝

男性脂肪肝患者大大多于女性，而很多男性患脂肪肝往往与饮酒有关，因此预防脂肪肝首先要控制饮酒量。此外，一日三餐要定时定量，做到七至八成饱；改掉过量饮食、进甜食、吃夜宵等不良习惯；限制猪、牛肉，奶油，动物内脏等动物脂肪含量高的食物的摄入；多食用胡萝卜、绿色蔬菜、牛奶等高蛋白食物。

少食预防糖尿病

我国成人糖尿病患病率为2.6%，据不完全统计，全国糖尿病患者达两千多万人。据糖尿病抽样调查资料显示，大城市20岁以上人群糖尿病患病率已由1996年的4.6%上升到现在的6.4%。

导致糖尿病的重要因素是肥胖，因此预防糖尿病要把住“病从口入”。同时还要做到“迈开自己的腿，多懂一点，少吃一点，勤动一点，放松一点。”

多懂一点，就是对糖尿病的知识多懂一点，对其危害多懂一点；少吃一点，就是让摄取的总热量少一点，主食、副食，特别是高热量的副食都要少吃；勤动一点，要保持一定的运动量，再加上控制饮食，体重就不会超重；放松一点，是指心理调节方面的问题，要学会调节自己的情绪，放松心情。

“民以食为天”，这是一句老百姓人人皆知的俗语，可这句话的另



一方面内涵并没有引起人们的重视，那就是吃多了也会危害健康。健康的饮食不是吃得多，而是吃得好，“好”的饮食标准是营养丰富、热量摄入和消耗均衡，既能满足人体生长发育及新陈代谢的需要，又不会因热量摄入过多而造成脂肪堆积，更不会因为吃的不合理而吃出各种疾病来。

搭配确定适合你自己的食物

根据《中国居民平衡膳食宝塔》中介绍的情况，平衡膳食宝塔共分五层，包含每天应吃的主要食物种类。宝塔各层位置和面积不同，在一定程度上反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重。底层是谷类食物，每人每天应该吃300~500克；第二层是蔬菜和水果，每天应吃400~500克和100~200克；第三层为鱼、禽、肉、蛋等动物性食物，每天应该吃125~200克（鱼虾类50克，畜、禽肉50~100克，蛋类25~50克）；奶类和豆类食物一起占第四层，每天应吃奶类及奶制品100克和豆类及豆制品50克。第五层是油脂类，每天不应超过25克。

根据平衡膳食宝塔，可根据每人自身的情况确定自己的食物需要量，比如年轻人、劳动强度大的人需要的能量高，应适当多吃主食，老年人、活动少的人需要的能量少，可少吃些主食。平衡膳食宝塔建议的各类食物摄入量是一个平均值和比例，在每日膳食中应涵盖宝塔