



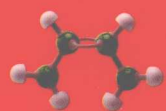
中国家庭
必备书

一部居家必备的生活工具书

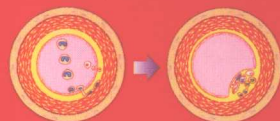
体例简明 · 信息丰富 · 科学实用 · 轻松阅读



JIANKANG CHANGSHI



QUANZHIDAO



健康常识 全知道



翟文龙 编著

· 全面实用

介绍了每个人都必知必备的1500多个健康常识，全面指导您的衣、食、住、用、行

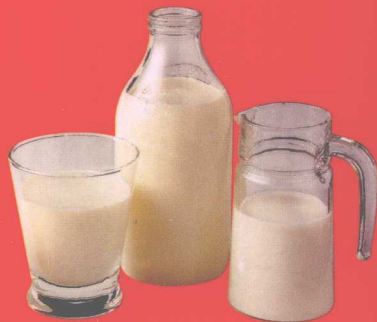
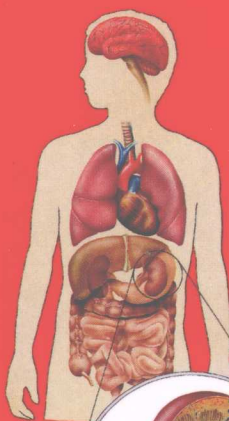


· 科学权威

综合国内外的最新研究成果编撰而成，帮助我们走出健康误区，树立科学的健康观

· 现查现用

分类清晰合理，查阅快速便捷，可在第一时间解决您的健康疑问

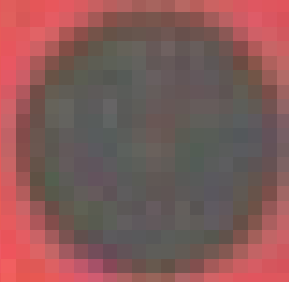


华文出版社





中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

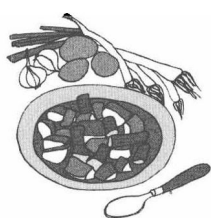


健康常识 全知道



一部居家必备的生活工具书

健康常识



全知道



翟文龙 编著

华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康常识全知道 / 翟文龙编著. —北京: 华文出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5075-2821-3

I. 健… II. 翟… III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158609 号

书 名: 健康常识全知道

标准书号: ISBN 978-7-5075-2821-3

作 者: 翟文龙 编著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 霍丽娟

美术编辑: 潘 松

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 1/20 开本 22 印张 775 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了；给新生儿包“蜡烛包”，以防止罗圈腿……在大多数中国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢？正是因为大多数人都抱有这样的心理，所以才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。事实上，人们习以为常的动作、持续了多年的生活习惯并不一定是正确的，恰恰相反，大多数人都陷入了这样或那样的健康误区，而且错误竟如此可怕：我们大多数人都忽略了健康常识，长年累月地生活在健康错误中，任由自己的健康一点点被损害。“千里之堤，毁于蚁穴”，如果我们不懂得健康常识，平日生活中的一个个小错误最终会酿成大病，甚至让病魔夺走生命……为什么我们会犯这样那样的健康错误，由此造成身体健康水平下降甚至是患病呢？这其中的原因不外乎以下几点：或是因为疏忽，很多时候，我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题，因此也并不认为这是一种错误；或是因为根深蒂固的传统观念所致，陷入了健康误区；而最根本的原因是缺乏正确的健康常识，也就是对健康的无知。大多数人对健康常识的了解太少，也没有去关注健康常识，长期坚持错误的、有损健康的生活习惯，最终导致健康受损甚至被病魔夺走生命，正如世界卫生组织前任总干事钟道恒博士所说：“多数人不是死于疾病，而是死于无知。”反过来说，如果我们平时多注重自身健康，适当掌握一些健康常识，多一点常识，少一些无知，有很多疾病都是可以避免的。

为帮助读者走出健康误区，树立科学的健康观，我们综合国内外的最新研究成果，编撰了这本《健康常识全知道》。这是一部居家必备的生活工具书，它具备体例简明、内容丰富、科学实用、简便快捷的特点，真正做到了一册在手，健康常识全知道。书中介绍了1500多个每个人都必知必备的健康常识，内容涉及日常生活的方方面面，并进行了合理的分类，以便于读者阅读使用，共包

括“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“食物加工、存放与健康”、“饮食搭配与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居住与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“老年人保健”、“性保健”、“女性保健”、“育儿与健康”、“美容美发与健康”、“娱乐休闲与健康”和“疾病防治与健康”等17个方面。掌握这些健康常识，时刻注意将其运用于自己的日常生活和工作中，摒弃不健康的生活方式，养成一种健康良好的生活习惯，这对于我们的身体健康极为重要。除了全面剖析生活中的健康常识外，书中还附设了数百条“温馨提示”，以作为对健康常识的补充，这使得本书实用性更强，内容更丰富。

健康，是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康，请摒弃错误的健康观念，牢记日常生活中容易忽略的这些健康常识，这是使我们远离疾病的最有效的办法。



目 录

第一章 穿衣与健康

冬季穿衣并非越厚越好	1	乳房充分发育后须戴胸罩	8
冬天裹保鲜膜保暖是有害的	1	胸罩应选有肩带的	8
穿裙子须分季节	1	胸罩大小要适中	8
保暖内衣不宜贴身穿	2	晚上睡觉应摘掉胸罩	8
冬天须戴帽	2	用围巾捂口鼻于健康不利	9
戴帽不宜过松或过紧	2	戴手套要有讲究	9
帽子应定期清洗	3	冬天戴口罩取暖不科学	9
冬天随意脱帽易感冒	3	口罩应勤洗且不可反过来戴	9
帽子不可乱戴	3	扎耳洞应注意卫生	10
患头部疾病时戴帽不利于疾病痊愈	3	耳环应选轻巧的	10
头发干后再戴帽	3	青少年不宜扎耳洞、戴耳坠	10
天热也不可少穿衣	4	夏天佩戴金属首饰不足取	10
游泳衣用后要洗净	4	睡觉时须摘掉项链	10
腰带勒得太紧于健康无益	4	戒指不可长时间佩戴	10
领带不宜打得过紧	4	不戴有放射性的首饰	11
把工作服穿回家易传染细菌	5	戴首饰过多有损健康	11
新衬衣应洗后再穿	5	皮肤过敏不宜戴首饰	11
衣服干洗后应晾一晾再穿	5	常穿化纤织物于皮肤健康不利	11
穿鞋袜应注意保暖	5	功能内衣应慎选	12
青春期女性不宜束胸	6	塑身内衣不可长期穿	12
青春期女性不宜束腰	6	塑身内衣并非人人皆宜	13
女性不宜穿花色内裤	6	穿塑身内衣减肥不科学	13
不可长时间戴变色眼镜	7	塑身内衣要选透气性好的	13
变色眼镜并非人人皆宜	7	男士选择内衣大有学问	13
水晶眼镜不宜戴	7	夏天不能久穿长筒尼龙丝袜	14
眼镜片破了应及时换	7	天然织物的袜子也有缺点	14
乳房刚开始发育不宜戴胸罩	7	特殊人群不宜穿羽绒服	14
		低腰裤不适宜常穿	14

常穿紧身牛仔裤有损健康	14	香蕉并非人人皆宜	25
丁字内裤不宜常穿	15	空腹吃香蕉不足取	25
尖头皮鞋对健康不利	15	空腹吃菠萝有损胃健康	25
常穿硬底皮鞋有损脑健康	16	甘蔗不可多吃	25
常穿塑料拖鞋易过敏	16	荔枝不可多吃	26
常穿化纤拖鞋易导致皮炎	16	吃受冻柑橘对身体不利	26
穿高跟鞋有害无益	16	橘子不宜多吃	26
“松糕鞋”易致受伤	17	吃橘子先去橘络不科学	26
运动鞋不宜长期穿	17	有苦味的橘子不宜食用	27
洗涤剂选用不当有害	18	不能空腹吃橘子	27
洗衣机不能杀菌	18	空腹吃柿子不利于健康	27
洗衣服最好分门别类	18	柿子不能连皮吃	27
衣服久泡后更不好洗	19	柿饼不宜多吃	27
洗涤剂不可过量使用	19	吃杏过多有害健康	27
洗内衣不要用肥皂	19	李子少吃为好	28
多功能洗衣粉应少用	19	过量吃樱桃是有害的	28
最好别用卫生球、樟脑丸保存衣物	19	吃桃子有讲究	28
吊带衫美丽也“冻人”	20	梅子切忌生吃	28
		生吃银杏损健康	29
第二章 各种食物与健康		山楂不宜多食	29
别用菜刀削水果	21	不宜空腹吃山楂	29
未喷农药的水果也应洗净再吃	21	不宜空腹吃黑枣	29
带虫眼的果蔬不安全	21	有些蔬菜不宜生吃	29
不熟的水果不宜吃	21	蔬菜并非越新鲜越有营养	30
果蔬不能随意多吃	21	烧好的菜应及时食用	30
畸形果蔬不吃为好	22	菜汤营养更丰富	30
吃水果后要漱口	22	腌制蔬菜不宜常吃	30
吃水果要削皮	22	吃优质酸菜不会致癌	31
水果不要榨汁喝	22	贫血患者多吃菠菜会加重贫血	31
水果不能代替蔬菜	23	女性不可过量吃胡萝卜	31
水果不宜当正餐	23	胡萝卜最好烹调后再食用	32
烂水果最好扔掉	24	黄瓜生吃最营养	32
甜瓜不宜多吃	24	茄子最好连皮吃	32
不可大量食用西瓜	24	老茄子不宜吃	32
西瓜最好现买现吃	24	土豆连皮吃易中毒	32
打开时间过长的西瓜不宜吃	24	发芽和变青的土豆不宜吃	33

芹菜叶更有营养	33	咸鱼不宜多吃	42
豆芽一定要炒熟	33	生食“醉虾”不卫生	43
吃半熟豆角、生扁豆易中毒	33	未煮熟的螃蟹不可食用	43
生吃荸荠不利于健康	33	死蟹不可食用	43
菱角不宜生吃	34	螃蟹并非全身都可吃	44
吃受冻白菜易中毒	34	螃蟹并非人人皆宜	44
隔夜熟白菜、熟韭菜不宜吃	34	吃鲜海蜇不可取	44
新鲜黄花菜不宜多吃	34	贪吃海鲜不可取	45
鲜木耳不宜食用	35	海带不宜多吃	45
蘑菇不宜经常吃	35	野青蛙不可吃	45
香菜不可多吃	35	用保温杯泡茶不可取	46
不可空腹吃西红柿	35	用沸水泡茶不可取	46
青西红柿食用过多易中毒	35	头遍茶不宜喝	46
生吃大蒜不妥	36	茶叶并非越新鲜越好	47
女性适量吃点辣椒有好处	36	喝茶不宜太浓	47
苦瓜不宜多吃	36	久放的茶不宜喝	47
鱼、肉、蛋比蔬菜好的说法有失偏颇 ..	36	饮隔夜茶不可取	47
劳累后不宜进补鱼、肉、蛋	37	茶叶不宜多次冲泡	48
鸡屁股不宜食用	37	清晨空腹喝茶不可取	48
适量摄入肥肉有好处	37	饮茶不宜过多	48
肉皮有很高的营养价值	37	睡前不宜饮茶	48
“痘猪肉”不能食用	38	茶叶不宜煮着喝	49
瘦肉不等于低脂肪	38	不宜用中草药泡茶	49
表面干净的禽蛋不一定就卫生	38	饮茶不是人人皆宜	49
红壳蛋并不比白壳蛋营养价值高	38	并非所有患者都不宜饮茶	50
毛鸡蛋并没有太大的营养价值	39	饭前饮茶有损健康	50
臭鸡蛋不能吃	39	献血后不宜喝茶	50
常吃生鸡蛋有损健康	39	嚼食未泡过的茶叶不可取	50
食用散黄蛋要分情况	40	冷茶不能喝	51
皮蛋应少吃	40	清晨起来不宜喝盐水	51
皮蛋不应剥皮就吃	40	不要等到口渴时才喝水	51
多吃茶叶蛋有害身体健康	41	不能把医疗用水当饮用水	52
“功能鸡蛋”并非人人可吃	41	水中矿物质含量并不是越高越好	52
适量食用蛋黄对人体有益	41	矿泉水不宜多喝	52
吃鱼并非多多益善	42	长期饮用纯净水会使营养失衡	52
鱼类并非人人皆宜	42	开水烧的时间不宜过长	53

“千滚水”不宜喝	53	进餐时喝果汁不足取	63
灶上隔夜水不宜用来做饭	53	吸烟时喝果汁有害健康	63
暖水瓶中的陈开水不宜喝	54	饭前饭后不可吃冷饮	63
使用隔夜龙头水不科学	54	运动后切忌马上吃冷饮	64
老化水不宜喝	54	冷饮、热饮应分开饮用	64
蒸锅水不宜喝	54	食用冷饮过多不利于健康	64
没烧开水不宜喝	55	喝过热的饮料对人体有害	64
生水不宜喝	55	汤中的渣营养更多	65
晨起应多喝水	55	常喝“独味汤”会使营养不良	65
不可一次喝水过多	56	喝太烫的汤对健康有害	65
不能直接饮用自来水	56	饭前喝汤才健康	65
不能直接饮用泉水	56	鲜奶与可存放的奶营养相当	66
温泉水不适宜饮用	57	高钙和高浓度的牛奶往往含有添加剂	66
雨水不可直接饮用	57	长期饮用脱脂奶不利于健康	66
吃雪或直接饮用雪水有害健康	57	牛奶灭菌有方法	66
饭前饭后不宜大量喝水	57	空腹喝牛奶不健康	67
喝白酒保暖不可取	58	高加工牛奶营养低	67
早晨起床不能饮酒	58	喝牛奶不会使胆固醇增高	67
空腹饮酒对人体有害	58	热奶存放于保温瓶中易变质	67
饮酒催眠有害无益	59	空腹喝酸奶不科学	68
饮酒助“性”伤害大	59	酸奶不能加热喝	68
长期以酒代饭十分有害	59	喝酸奶后要漱口	68
饭前饮酒不利于健康	60	不要喝生豆浆或未煮透的豆浆	69
饮酒时吸烟危害人体	60	不宜空腹喝豆浆	69
夏天喝啤酒解暑不足取	60	适量喝咖啡对人体有益	69
冷冻啤酒不利于健康	60	新婚时不宜喝咖啡	69
被阳光直射过的啤酒不可饮用	60	吸烟时喝咖啡危害大	70
大汗时不宜喝啤酒	61	工作时喝咖啡对健康不利	70
口渴时多喝饮料不可取	61	喝过浓咖啡弊大于利	70
饮料不能代替水	61	喝咖啡不宜放糖过多	70
大量饮用可乐饮料对人体有害	61	煮咖啡时间不宜过长	70
饱餐后不宜喝汽水	62	过量喝咖啡有损健康	71
长时间用嗓后喝汽水不科学	62	“油渣”不可食用	71
不可边吃饭边饮汽水	62	不能只食用橄榄油	71
忌饮开盖时间过长的汽水	62	精炼食用油并不比一般食用油质量好	71
饮用果汁要限量	62	毛棉子油不可食用	72

鱼油不宜多吃	72	肉类不可加工至半熟再冷冻	81
过多吃粉丝对人体有害	72	不宜用热水给冻肉解冻	82
凉吃米面食品不科学	72	腌制食物也须消毒	82
常吃罐头食品易中毒	73	先切菜再冲洗不科学	82
水果罐头分次食用不可取	73	炒菜时每次炒完都应洗锅	82
罐头食品不新鲜的说法是片面的	73	用小火炒菜不可取	82
银耳汤不可放置过夜	73	爆炒并非十全十美	83
吃香肠要适量	74	油热炒菜香的说法不科学	83
过多食用粗纤维不利于健康	74	做菜时放油不宜过多	83
直接食用花粉不科学	74	做菜时放酱油、盐不宜过早	83
嗜吃槟榔危害大	74	烹调绿叶蔬菜时不宜加醋	84
葵花子不宜多吃	75	吃剩菜时不仅仅是回一下锅即可	84
多吃五香瓜子有损健康	75	猪肝应炒至熟透再食用	84
苦杏仁不可随意食用	75	调味作料不宜多放	85
慎吃生桃仁、杏仁、李仁	75	炒胡萝卜不宜放醋	85
“围边菜”最好别吃	76	鸡精和味精不能混同	85
黄豆并非吃得越多越好	76	米并非加工得越白越好	85
生吃花生有损健康	76	大米不宜曝晒	86
有几类人群应慎食花生	76	不宜用热水淘米或淘洗次数过多	86
长芽的花生不可吃	77	用冷水下米或下饺子不足取	86
不可过多食用红薯	77	不宜用冷水煮菜汤	86
红薯并非人人可吃	77	冲泡蜂蜜不宜用开水	87
红薯带皮吃易中毒	77	煮粥放碱不科学	87
腐竹并非细腻光滑的好	77	不宜用牛奶煮荷包蛋	87
某些人群应慎食粽子	77	牛奶不宜长时间用高温煮	87
多吃味精不健康	78	煮牛奶适宜用旺火	88
酱油、黄酱不宜生吃	78	豆浆和牛奶不可同煮	88
生吃白糖不可取	78	煮牛奶时不宜加糖	88
食醋并非老少皆宜	79	煮鸡蛋时不宜加糖	88
吃醋并非多多益善	79	鸡蛋不宜煎煮太老	88
喝绿茶有助于防晒	79	用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋不科学	89
适量吃鲜姜好处多	80	炒鸡蛋不宜放味精	89
		煮挂面、元宵不宜用旺火	89
		用水长时间泡肉不合理	89
		不能用冷水炖肉	90
		炖肉不宜一直用旺火	90
第三章 食物加工、存放与健康			
高温煮沸并不能消除所有病菌	81		
冷冻食物也有细菌	81		

炖肉不宜加碱	90	白酒与汽水同饮危害大	99
煎炸咸肉有害健康	90	酒后切忌喝咖啡	99
炖肉时放盐和酱油不宜过早	91	葡萄酒兑雪碧不科学	100
蒸馒头用“老面”发酵不科学	91	用浓茶解酒有损健康	100
用硫黄熏蒸馒头不健康	91	饮酒时不宜多吃凉粉	100
用尼龙绳扎粽子有损健康	91	吃鲜鱼时饮酒不科学	100
炖鸡先放盐会破坏营养价值	92	海鲜不宜与某些水果同食	101
活鸡现杀现烹不一定就味道美	92	吃海鲜时喝啤酒不利于健康	101
未烧透的鱼不宜食用	92	喝啤酒时不宜吃腌熏食品	101
吃烧焦的鱼危害大	92	喝酒时不宜吃高脂肪食物	101
烹食鱼类有讲究	92	菠菜不宜和豆腐同食	102
鱼不宜清蒸着吃	93	不可用豆浆冲鸡蛋	102
虾米直接煮汤喝不妥	93	煮豆浆不宜加拌红糖	102
炒苦瓜前应先用开水焯一下	93	牛奶与巧克力同食不科学	102
绿叶蔬菜不宜长时间焖煮	93	牛奶与橘子同食于健康不利	102
做饺子馅时不应挤掉菜汁	93	牛奶不宜与茶水同饮	103
切忌用生油拌饺子馅	94	牛奶不宜与果汁同饮	103
煎煮食物不宜用搪瓷制品	94	奶制品不宜与蔬菜同食	103
用铝锅炒菜易中毒	94	高蛋白食物加浓茶易便秘	103
不可在炉火上直接烘烤食物	94	火腿与乳酸饮料搭配不健康	103
不宜用铜制炊具加工蔬菜水果	94	羊肉不宜与醋同食	104
烹制蔬菜不宜用微波炉	95	小葱拌豆腐有损健康	104
香菇过度浸泡不科学	95	胡萝卜与酒同食危害健康	104
泡香菇宜用温热水	95	萝卜不能与水果同吃	104
发木耳宜用凉水	95	胡萝卜不宜与白萝卜同食	104
豆芽并非发得越长越好	96	土豆烧牛肉不宜常吃	105
海带不宜长时间浸泡	96	鱼和咸菜不能同食	105
不宜长期用可乐瓶盛装食用油和酒等 ..	96	鲤鱼与狗肉不宜同食	105
不宜用金属容器盛装酸梅汤等酸性饮料	96	狗肉不宜与大蒜同食	105
不宜用金属容器盛装蜂蜜	97	虾与猪肉不宜同食	105
油炸食品面前止步	97	鸡肉和兔肉不宜同食	106
烧烤食品谨慎食用	97	螃蟹不可与柿子、茶水同食	106
		柿子与红薯同吃有损健康	106
		绿茶不宜和枸杞搭配冲泡	106
		砂糖拌凉菜不可取	107
		韭菜不宜与白酒同食	107
第四章 饮食搭配与健康			
啤酒不宜搭配白酒喝	99		
啤酒兑汽水不科学	99		

第五章 饮食习惯与健康

饮食应讲究比例	108
经常过量饱食有害健康	108
常吃方便面有害无益	108
方便面不宜久放	109
常吃碗装泡面危害大	109
常吃汤泡饭有损健康	109
西式快餐食品不可常吃	110
常吃盒饭对健康不利	110
不吃早餐危害大	110
早餐不可只吃鸡蛋	111
牛奶加鸡蛋并非理想选择	111
早餐常吃油条不可取	111
早餐只吃干食对健康不利	111
午餐吃得过饱有损健康	112
晚餐不宜过晚	112
晚餐不宜过于丰盛	112
冰箱中的饭菜不能直接拿出来吃	113
只吃菜不吃饭不足取	113
食物不宜过热食用	113
不能饿了才吃饭	113
吃饭狼吞虎咽有损健康	114
吃饭不宜一边偏嚼	114
饭前、睡前不宜吃糖	114
吃饭时不可看书看报	115
吃饭时不可吸烟	115
蹲着吃饭不足取	115
用矮桌吃饭有损健康	115
剩米饭不宜吃	116
吃饭时不宜说笑逗闹	116
乘车、走路时不宜吃东西	116
饭后不宜马上吃水果	116
饭后不宜马上饮茶	117
饭后松裤带有危害	117
饭后立即睡觉有损健康	117
饭后不宜立即排便	117

饭后马上游泳于健康不利	118
饭后马上干活有危害	118
饭后不可立即唱卡拉 OK	118
用白纸或报纸包装食物不卫生	118
生日蛋糕上插蜡烛存在健康隐患	119
鱼刺卡喉不宜喝醋	119
腌制食品不宜常吃	119
吃哈喇味食物对健康不利	119
豆制品并非多多益善	120
烤羊肉串不宜常吃	120
不宜过多食用含胆固醇的食物	120
嗜吃零食不健康	121
并非所有零食都有害健康	121
饭后不宜剔牙	121
羹匙、筷子不宜放在饭盒里	121
只吃素食不利于健康	122
适量吃糖无损健康	122
吃糖无助于戒烟	122
糖尿病与吃糖没有直接关系	123
吃糖与龋齿并没有直接关系	123
酸性食物不宜多吃	123
油腻食物易增肥的说法不科学	123
荤油与植物油皆应适量	124
大炖菜不宜常吃	124
常吃沙锅菜易中毒	124

第六章 患者饮食与健康

感冒初期不宜吃西瓜	125
感冒时多吃补品无益于病情好转	125
发热患者不宜吃鸡蛋	125
发热患者不宜吃荤腥	125
发热患者喝浓茶不科学	126
哮喘患者不可多吃盐	126
哮喘患者不宜吃味精	126
肺结核患者应慎吃鱼	126
肺病患者切忌饱食	126

胃病患者不宜喝啤酒 127

胃病患者适量吃辣椒无妨 127

胃病患者应慎吃大枣 127

胃及十二指肠溃疡患者应少饮茶 127

肠胃溃疡患者不宜饮用咖啡等饮料 ... 128

肠胃溃疡患者不宜喝牛奶 128

肠胃溃疡患者不可吃糯米食物 128

肠胃溃疡患者应少吃粗粮 128

肠胃溃疡患者少食多餐弊大于利 129

腹泻时不宜吃花生 129

腹泻患者不宜吃鸡蛋 129

腹泻患者不宜喝牛奶 129

腹泻患者吃大蒜会加重病情 129

腹泻患者不宜饮酒 130

腹泻患者不宜多吃蔬菜 130

肝病患者不宜饮酒 130

肝病患者不应常吃葵花子 130

肝病患者多吃小麦、土豆等食物不利于
疾病恢复 130

肝昏迷患者切忌多吃高蛋白食物 131

肝炎患者吃糖会加重病情 131

肝炎患者不宜吃肥肉 131

肝炎患者切忌吃羊肉 131

肝炎患者不宜吃甲鱼 132

肝炎患者不宜吃蛋黄 132

肝炎患者吃大蒜要限量 132

肝炎患者吃生姜会使病情恶化 132

肝硬变患者不宜吃粗糙食物 132

肥胖性脂肪肝患者应少吃水果 133

胆病患者应避免高脂肪食物 133

胆结石患者多吃糖会加剧病情 133

胆结石患者不宜吃过酸食物 133

胆囊炎、胆结石患者不可吃螃蟹 134

冠心病患者喝咖啡、吃巧克力不利于康复 .. 134

冠心病患者不宜多吃蛋黄、螃蟹 134

冠心病患者多吃糖于病情不利 134

冠心病患者不宜多喝可乐等含咖啡因饮料 .. 134

冠心病患者不宜饱餐 134

冠心病患者不宜多吃水果 135

冠心病患者不宜吃菜子油 135

冠心病患者切忌吃胀气食品 135

冠心病患者应控制饮水量 135

冠心病患者吸烟会使病情恶化 135

脑血管疾病患者不可吃狗肉 136

脑血管疾病患者不宜吃鹌鹑蛋 136

心脑血管疾病患者不宜多喝茶 136

高血压患者不宜多吃盐 136

高胆固醇血症患者不宜喝鸡汤 136

尿道结石患者不宜多吃菠菜 137

尿道结石患者不宜吃糖过多 137

慢性肾病患者不宜多吃高蛋白食物 ... 137

肾病患者不宜食用植物蛋白 137

慢性肾衰患者切忌吃哈密瓜 137

肾结石患者临睡前喝牛奶有害健康 ... 138

肾结石患者也应补钙 138

肾炎患者应少吃鸡蛋 138

急性肾炎患者不宜吃香蕉 138

糖尿病患者不可多吃木糖醇 138

糖尿病患者不宜多吃南瓜 138

糖尿病患者不可多吃水果 139

糖尿病患者不宜饮酒 139

糖尿病患者须多喝水 139

糖尿病患者不应不吃主食 139

糖尿病患者不宜多吃盐 140

糖尿病患者不宜服用麦乳精 140

糖尿病患者不宜饮用蜂蜜 140

糖尿病患者不能只吃粗粮 140

糖尿病患者须限制植物油 141

糖尿病患者不宜多吃豆制品 141

甲亢患者多吃海带会加重病情 141

痛风患者不可大量进食高嘌呤食物 ... 141

痛风患者不宜喝啤酒 142

痛风患者应多喝水	142	用塑料布铺餐桌不健康	151
贫血患者不能吃菠菜	142	追求绝对安静的环境不可取	151
贫血患者应少喝牛奶	142	不可滥用消毒剂	151
贫血患者饮茶不利于恢复	142	臭氧消毒不能滥用	151
肥胖患者应少吃芥末	143	杀虫剂使用不当有危害	152
肥胖患者喝咖啡不科学	143	地毯应定期清理	152
关节炎患者忌食肥肉	143	家用电话应经常清洗	153
关节炎患者忌多吃海鲜	143	抹布万能，围裙多用不可取	153
癫痫患者不宜多吃盐	143	某些人群不宜睡席梦思	153
癫痫患者不宜多喝水	143	摆床有讲究	154
癫痫患者应少吃含锌高的食物	144	长时间吹空调有损健康	154
骨折患者多喝骨头汤阻碍骨折愈合 ...	144	空调应定期清洗	154
骨折患者应少吃醋	144	电风扇吹风不宜过大	155
骨质疏松患者吃菠菜会加重病情	144	复印机对人体有害	155
腹部手术患者切忌饮用牛奶	145	加湿器不能滥用	156
腹部手术患者不宜喝碳酸饮料	145	用冰箱存放所有食物不科学	156
近视眼患者不宜吃甜食	145	冰箱里不宜混放生熟食物	156
近视眼患者忌吃辛辣食物	145	饮水机应定期清洗	157
		气压保温瓶不宜长期使用	157
第七章 居住与健康		床上用品应定期洗晒	157
新房不应装修完就住	146	把煤气开关扭到最小不科学	158
买“绿芯”木地板要谨慎	146	天然气也会引起中毒	158
选择涂料不应只注重 VOC 含量	146	应注意扫帚、墩布的卫生	158
挑选家居饰品应注重材料	147	新车不应买来就开	158
房间并非越亮越好	147	应注意给厨房用品消毒	159
室内养鸟有害健康	147	用消毒碗柜消毒所有餐具不可取	159
沙发过软对健康不利	148	用酒消毒碗筷不科学	159
电视机的高度要适宜	148	熬中药不宜用不锈钢锅或铁锅	160
卧室里放电视机不足取	148	铝锅不宜反复擦洗	160
居室早晨开窗换气不科学	149	盛菜肴不宜用铝锅	160
夏天室内洒水降温会适得其反	149	用塑料菜板切菜不利于健康	160
居室内摆放家具多有害健康	149	生熟食物不分菜刀和菜板易引发疾病 .	161
居室里的花草植物并非越多越好	149	乌柏木不适宜做菜板	161
封闭阳台弊大于利	150	用油漆或雕刻过的竹筷不利于健康 ...	161
空气清新剂不宜经常使用	150	用电饭锅烧水有害健康	161
用鸡毛掸子打扫灰尘不利于健康	150	常用漂亮的陶瓷餐具不健康	162

用各类花色瓷器盛作料对健康有害 ... 162

用洗衣粉洗餐具危害大 162

切忌用卫生纸擦拭餐具 162

用毛巾擦餐具或水果不卫生 163

不可直接将清洁剂滴在餐具上 163

餐具不宜长时间浸泡在清洁剂中 163

冲洗餐具时间不宜过短 163

春季居家注意防潮 164

住宅谨防电磁辐射 164

第八章 生活习惯与健康

人需要适时休息 165

不动不等于休息 165

娱乐要合理有度 165

睡眠并非越多越好 165

不能等困了才睡觉 166

面对面睡觉不科学 166

晚睡觉有损健康 166

夜晚睡觉不应把门窗关严 167

睡前做好准备活动 167

午睡时间不宜过长 167

午睡应注意姿势 168

蒙头睡觉不健康 168

开灯睡觉有损健康 168

躺在沙发上睡觉不健康 168

睡觉时不宜高抬手臂 169

睡觉憋尿危害大 169

夏夜不宜露天睡觉 169

不可吹着电风扇睡觉 170

开着空调睡觉危害大 170

夏天睡凉席有讲究 170

夏天光着上身睡觉易致病 171

冬天盖被不宜太厚 171

电热毯不能整晚使用 171

选床有讲究 171

“高枕”并非“无忧” 172

夫妻同被共眠对健康不利 172

醒后不宜立即起床 172

睡回笼觉不利于健康 173

看完电视就睡觉不健康 173

睡觉时张口呼吸有害健康 173

睡觉时不宜将手机放枕头边 173

戴着夜光表睡觉于健康不利 174

做梦对身体无害 174

睡眠时打鼾不健康 174

整夜点蚊香睡觉有损健康 175

早晨不宜长时间赖床 175

笑也要讲方式 175

并非任何人都适宜饭后散步 176

饭后吸烟不利于健康 176

吸烟并不能提神 176

用冷水洗头不足取 176

跷二郎腿对身体不好 177

频繁洗脸对皮肤不好 177

不宜长期用热水洗脸 177

早晨不能只用清水洗脸 177

暖水袋里的水不宜用来洗脸 178

不可用同一盆水重复洗手洗脸 178

使用洗面奶有讲究 178

用肥皂洗脸不足取 178

牙膏不宜用来洗脸 179

用毛巾有讲究 179

洗脸方式很重要 179

慎用公共香皂洗手 180

忌用汽油洗沾满油污的手 180

不宜用过冷、过热的水刷牙 180

饭后不应立即刷牙 180

早上刷牙并不是最好的 181

牙膏并非泡沫越多越好 181

牙膏要常换 181

牙刷应定期更换 182

左右横着刷牙不科学 182

药物牙膏并非人人适用	182	指甲剪不宜混用	192
一支牙膏全家用不可取	182	涂指甲油应注意卫生	192
慎用氟化物	183	留长指甲不利于健康	192
定期洗牙有益健康	183	指甲不宜剪得太短	193
用盐水漱口不可取	183	贴仿真指甲不足取	193
用牙齿启瓶盖损害牙齿健康	184	不宜经常掏耳朵	193
舌头也需要护理	184	强咽痰液有害健康	193
不能随便刮舌头	184	不应常吐唾液	194
不宜用漂白粉浸泡假牙	184	唇干用舌舔会加剧唇干	194
适量献血有益健康	185	不可完全靠眼药水来缓解眼部不适 ...	194
常去养吧吸氧不足取	185	长期使用眼药水不足取	195
不可经常清洗大肠	185	多滴眼药水并不能增加疗效	195
及时排便才有益健康	186	灰尘迷眼不可用手揉或用嘴吹	195
便后并不是用纸就能擦干净	186	经常挤压手关节不足取	195
大便后不可用废纸擦	186	夏天出汗后不宜立刻擦去	196
大便时不宜看书报	186	钥匙也须定期消毒	196
乘车时看书报有损健康	186	看电影不宜坐正中间	196
不宜在阳光下看书报	187	看电视时间太长不利于健康	197
躺在床上看书报对健康不利	187	看电视不应距离太近	197
看完报纸须洗手	187	看电视不宜角度过偏	197
夏日不宜用凉水冲脚	187	关灯看电视有害健康	198
日光浴并非多多益善	188	大量出汗时不宜立即吹电风扇	198
赤膊纳凉不科学	188	使用耳机要科学合理	198
夏夜在树下乘凉不可取	188	电子按摩并非人人皆宜	199
车里长时间开空调很危险	189	男性应避免久坐	199
受冻后不应急于暖手脚	189	男性留胡须有害无益	199
皮肤瘙痒不宜用手抓	189	剃须有讲究	200
桑拿不宜常洗	189	胡须不可连根拔	200
起床后不宜马上叠被子	190	乳晕上的毛不可乱拔	200
冬季天天洗澡弊大于利	190	上厕所时吸烟有害健康	200
久淋热水浴不利于健康	190	过滤嘴香烟危害更大	201
空腹或饱食后洗澡不科学	191	被动吸烟也有害	201
酒后不宜洗温水澡	191	清晨睡醒时吸烟不可取	201
手蘸唾液数钱有害健康	191	女性不宜喝茶、饮酒、吸烟	201
阳光下裸眼观雪易导致雪盲	191	用脑累脑不会使大脑早衰	202
不可经常挖鼻孔剪鼻毛	192	不宜抑制打呵欠	202