

真正的健康都是我们从日常生活中习惯中得到的，好习惯才会有好身体。

张玉辉◎著

我们的一言一行、一点一滴，都可能成为“潜伏”
在我们身边的健康“杀手”。
一个看似不起眼的小习惯，可能会带来健康的大隐患。

好习惯 决定好身体

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场

Good habits
lead to
your health



世界卫生组织指出：对人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，
也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。

好习惯 决定好身体

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场

张玉辉◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

好习惯决定好身体/张玉辉著. —南昌: 百花洲文艺出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80742-808-4

I. 好… II. 张… III. 生活 - 卫生习惯 - 关系 - 健康 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第158487号

出 版: 百花洲文艺出版社

社 址: 南昌市阳明路310号 邮 编: 330008

电 话: 0791-6894736 (发行热线) 0791-6894790 (编辑热线)

网 址: <http://www.bhzw.com> E-mail: bhz@bhzw.com

书 名: 好习惯决定好身体

作 者: 张玉辉

出 版 人: 姜钦云

策 划: 黎 靖

责任编辑: 吴山芳

内文制作: 魏 华

封面设计: 天下书装

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

印 张: 16

字 数: 230千字

版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80742-808-4

定 价: 29.80 元

图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

PREFACE

我们身体出现的许多健康问题，都是由日常生活中一些不起眼的坏习惯导致的。世界卫生组织指出，对于人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。我们的一言一行一点一滴，都可能成为“潜伏”在我们身边的健康“杀手”。很多日常生活中一些不经意的小习惯虽然看似对身体并无大碍，但是日积月累，必然积重难返，影响我们的健康。

看看我们一天有哪些坏习惯吧！

你早上醒来就立刻翻身起床吗？起床后立刻就叠被子吗？你早上拧开水龙头就接水用吗？当你刷牙时手中的牙刷是不是在“超期服役”呢？你起床后是不是去晨练，你知道早上并不是锻炼的最好时间吗？

作为女性，你是否为了苗条而穿上了紧身衣呢？作为男士，你可知道一个领带的系法若是不对，就可能是健康的隐患？

工作中忙忙碌碌，你的手是否因为使用鼠标不当而成了“鼠标手”？是否因歪脖子夹着电话打个不停，而成了“电话脸”？是否因蜷着胳膊打手机而患上了“手机肘”？

晚上你是否吃宵夜，而且还经常熬夜？是否在睡前看书、浮想联翩？你的床是否摆错了位置，你的枕头是否过高，你选择的入眠姿势是否科学？你是否因家用电器摆放不当而将自己陷入电磁辐射的“水深火热”之中呢？

对于一些生活习惯，许多人认为只是小事，无足轻重，却不知健康隐患就藏在这些习惯之中。

如果你喜欢在卫生间看书，那么可能就有便秘的危险；如果你经常暴饮



暴食，就有患糖尿病的可能；如果你经常跷“二郎腿”，那么就有腰痛和劳损的可能；如果你经常拔白头发，患上皮炎时你就别抱怨；如果你吃饭狼吞虎咽，速度过快，你就有得胃病的可能；如果你经常熬夜，就可能会贫血；如果你经常不吃早饭，就可能患胆结石；如果你爱穿低腰裤，年老时患上腰痛病就很正常……

所以，如果身体患了病，不要抱怨，因为多数都是由于自己的一些坏习惯造成的。本书从吃、喝、睡、穿、工作、运动、休闲、家居、求医问药等各个方面出发，指出影响身体健康的不良习惯，同时告诉人们正确的做法，特别是对老年人的生活习惯、心理问题予以了格外关注，对读者具有一定的指导作用和实用价值。

好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的刑场。一个看似不起眼的坏习惯，可能会给健康带来大隐患。为了保证健康的身体，我们必须养成良好的生活习惯——真正的健康是从一点一滴的生活中领悟到的，好习惯决定好身体！



目 录

CONTENTS

第一章 吃的好习惯

——严防病从口入

生活中，很多疾病是由于饮食不当造成的。人的一生，以70岁寿命计算，包括饮水在内，共计摄入接近60吨的食物，如此巨大的膳食库足以改变人的健康走向。当吃什么不再是问题的时候，怎么吃成为越来越重要的内容，一个好的饮食习惯会影响人的一生。

- 营养均衡很重要 / 002
- 不可一味地“食不厌精” / 003
- 多吃碱性食物少得病 / 004
- 不要顿顿大鱼大肉 / 006
- 饮食搭配要科学 / 007
- 一口饭至少要嚼二十下 / 010
- 吃饭就吃七分饱 / 011
- 不吃早餐易患胆结石 / 013
- 剩菜打包有讲究 / 014
- 主食太少危害多 / 016





- 你真的会煮饭吗 / 017
- 因人而异来吃盐 / 018
- 最好用手来撕菜 / 019
- 不要把食物的精华部分当做垃圾丢掉 / 020
- 做鱼的坏习惯 / 021
- 骨头营养胜过肉 / 022
- 吃蔬菜有讲究 / 023
- 吃水果要选对时间 / 024
- 有的菜不适合放味精 / 025
- 蔬菜并非越新鲜越好 / 026
- 烹饪油不宜反复使用 / 027
- 吃饭不能“趁热吃” / 028
- 炒菜该不该盖锅盖 / 029
- 食用油应该常更换 / 030
- 有益眼睛的食物 / 032
- 吃火锅要注意 / 032
- 不能喝鸡汤的五种情况 / 034
- 晚餐不可吃太晚 / 035
- 最好要远离夜宵 / 036
- 吃饭时不要看书、看电视 / 036
- 夏天防晒从食物做起 / 037
- 让你远离心肌梗死的食物 / 039
- 这些蔬菜可抗癌 / 040
- 炒菜放盐的时间有讲究 / 042
- 脑力劳动者需要补充的膳食营养 / 43

第二章 喝的好习惯

——水是最好的药

一个人会不会喝水，跟健康长寿的关系十分密切。因为我们人体内70%是水，水不但是身体的重要组成部分，对身体的健康也有着决定性的影响。“药补不如食补，食补不如水补”、“好水是百药之王”，人若是会喝水、喝对水，身体便可健康无忧。

- 清晨起来喝杯水 / 046
- 睡前喝水看情况 / 047
- 不要用饮料代替水 / 048
- 慎喝浓茶 / 049
- 饭后酒后莫喝茶 / 050
- 喝牛奶时你有这样的坏习惯吗 / 051
- 牛奶也要慎重喝 / 053
- 喝牛奶后的一道重要工序 / 054
- 开水要沸三分钟 / 054
- 这样的开水不要喝 / 055
- 喝果汁不能代替吃水果 / 056
- 喝菜汤不如喝粥汤 / 057
- 泡茶不可泡太久 / 058
- 泡茶水温有讲究 / 059
- 不宜长时期饮用纯净水和矿泉水 / 060





第三章 睡的好习惯

——健康睡出来

好习惯决定好身体

人的一生当中，几乎有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠作为生命所必须经历的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。关于睡眠，存在着很多的误区，比如有人认为睡眠越多越有益于健康，有人认为多运动有利于睡眠，还有的人认为喝酒能促进睡眠。这些误区若不及时改正，将会影响我们的健康。

睡足8小时就够了吗 / 064

不可靠饮酒来催眠 / 065

冬天不宜盖太厚的被子 / 066

不可蒙头睡觉 / 067

睡觉时要远离手机 / 067

女人睡觉时不宜戴胸罩 / 068

女性睡前一定要卸妆 / 069

不宜开灯睡觉 / 070

醒后赖床5分钟 / 071

起床后不要立即叠被子 / 072

“回笼觉”有时不能睡 / 073

午睡的正确方式 / 074

躺在床上为什么会睡不着 / 075

吃饭治失眠 / 076

睡眠对床有要求 / 077

- 睡眠的枕头要选好 / 078
- 睡眠的姿势要正确 / 079
- 睡眠的时间过多过少都不好 / 081
- 睡眠的环境要注意 / 083
- 错误的催眠方式 / 084
- 女性快速入眠有方法 / 085
- 按摩治疗失眠 / 086
- 夏天防困有妙招 / 087

第四章 穿衣好习惯

——穿出健康来

我们常常听人说“如何吃出健康”，但是很少听人说“如何穿出健康”，其实皮肤的健康与衣着有着密不可分的关系。俗话说“穿衣戴帽各有所好”，殊不知穿衣打扮也能养生。所以穿衣戴帽在满足个人喜好的同时，还要符合健康的标准。

- 新买衣服要洗后再穿 / 090
- 不要长期穿着牛仔裤 / 091
- 干洗过的衣服要先晾一晾 / 092
- 女性慎穿紧身衣 / 093
- 内衣的选择要当心 / 094
- 内衣保养讲方法 / 095
- 领带不能系太紧 / 096
- 系腰带不可过紧 / 097





隐形文胸要慎戴 / 098
低腰裤的危害 / 099
存放衣服慎用“卫生球” / 100
有些人不能穿羽绒服 / 101
不宜长时间穿运动鞋 / 102
不宜长时间穿高跟鞋 / 103
夏季穿什么衣服最合适 / 104

第五章 工作中的好习惯

——工作影响健康

我们常常会发现这种情况：随着工龄的增加，腰围也跟着不断攀升。更让人担心的是，健康状况也是越来越差。在进行体检时，许多人都处于亚健康状态。最近的一份亚健康调查报告显示：在所调查的5万余人当中，处于亚健康状态者约占被调查人群的73.6%。这主要是由工作中的不良习惯造成的。

电脑族要注意保养自己的皮肤 / 108
过度使用笔记本电脑有害健康 / 109
用眼过度要补血 / 110
工作间隙蹲一蹲 / 111
避免长期灯下工作 / 112
工作后解除压力有方法 / 113
如何避免“鼠标手” / 115
脑力劳动者如何养生 / 117
最适合“办公室一族”的运动 / 120

如何在办公室享“瘦”生活 / 121
不要在办公桌上铺玻璃台板 / 123
如何预防“手机肘” / 124
适合在办公室里摆放的植物 / 125
不要用脖子夹着电话来通话 / 126

第六章 家居好习惯

——小习惯中的大健康

现在家具、家用电器越来越高档和先进，然而人们的疾病也越来越多，电视病、空调病等都出现了。如何在享受物质生活的同时，又能维护自己的健康呢？家居生活中，人们比较放松，比较随意，然而一个看似不起眼的小习惯，可能带来健康的大隐患，所以在家居生活中一定要养成好习惯。

家用电器的摆放方位要得当 / 130
家中注意远离电磁辐射 / 131
要注意邻居的墙 / 133
挑选瓷砖有讲究 / 133
装修慎用有色玻璃 / 134
当心新居综合症 / 135
你居室的色彩有益健康吗 / 136
不要让马桶成为疾病之源 / 137
马桶边上最好不设废纸篓 / 138





饮水机要经常消毒 / 139
清早刚打开水龙头的水不要用 / 139
打扫卫生有讲究 / 140

第七章 运动休闲中的好习惯

——错误的运动更伤身

运动有益于健康，然而不良的运动习惯不但无益于健康，甚至还会给健康带来危害。比如有些人认为，运动量越大健身效果就越好，这就是一种误区。因为统计发现，大多数专业的运动员并不长寿。生命不是在于运动，而是在于适当的运动，在运动的方式、时间和运动量上都有一定的讲究，只有按科学的方式去做，才是对身体有益的运动。

运动后的饮水禁忌 / 142
运动时别喝果汁 / 143
运动时不宜穿纯棉服装 / 143
老年人晨练注意事项 / 144
晚练优于晨练 / 145
健身不可周末搞突击 / 146
“办公室一族”应选择户外活动 / 147
晒太阳也是一种健身 / 148
跳绳踢毽，病少一半 / 149
夏天运动要注意 / 150
运动不可过量 / 151
这些运动可以增强免疫力 / 152
饭后不宜马上游泳，游泳之后不宜马上吃饭 / 153

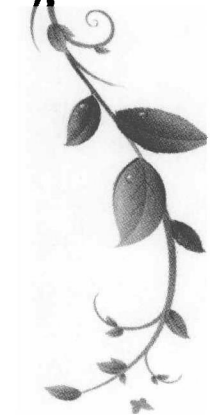
第八章 心理上的好习惯

——防止病由心生

情绪对健康的影响非常大，因此，有的心理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的寒暑表”。大多数疾病都是由不良情绪引起的，要根治这些疾病，关键是要消除病人的负面情绪，可以说是三分治疗、七分心情。现代医学认为，良好的情绪可使机体生理机能处于最佳状态，使免疫抗病系统发挥最大效应，进而能有效地抗拒疾病的袭击。

- 发呆也养生 / 156
- 心情不好吃点啥 / 157
- 专家支招化解心理压力 / 158
- 如何克服“星期一综合症” / 161
- 女人做事不要太认真 / 163
- 笑也有禁忌 / 164
- 宽容有益于身心健康 / 166
- 不要过于追求完美 / 167
- 学会与不良情绪“面对面” / 168
- 心态平和是健康长寿之道 / 168
- 常喊口号有助于缓解压力 / 169
- 唱歌、听音乐可以调解心情 / 170
- “心理感冒”早治疗 / 172





第九章 养病疗伤、求医问药的好习惯

——大病化小，小病化无

好习惯决定好身体

有些人太注重自己的身体了，有事没事就开始补，补品营养品买回一堆，结果无病吃出了病；有些人身体出现不适，却满不在乎，结果小病拖成了大病；有些人虽然确诊了病情，但是不会养病，结果长时间难以康复；有些人在吃药治病时有很多坏习惯，反而加重了病情。

伤口换药不宜太勤 / 176

不宜随意加大用药剂量 / 176

打针之后不要用手揉打针之处 / 177

高血压病人不要洗冷水澡 / 178

心脏病人不适宜穿化纤内衣 / 178

脑血管病人的注意事项 / 179

冠心病人的好习惯 / 180

冠心病人不宜多吃糖，不宜多喝可乐型饮料 / 181

高血压、动脉硬化病人不宜多吃人参 / 182

高血压病人要少吃盐 / 182

感冒时锻炼会加重病情 / 183

按摩疗法治便秘 / 184

胃病要少喝胃药 / 185

胃病患者的饮食调养 / 186

从生活习惯上防治糖尿病 / 187

服药中的不良习惯 / 189

服药前不要吃水果 / 190

不要强行给小孩灌药 / 191

第十章 老年生活好习惯

——无灾无难到天年

人都不能抗拒衰老，步入老年，身体各组织器官退行性变化明显。高血压、心脏病、糖尿病等慢性疾病接踵而至，还容易出现跌倒、骨折等意外伤害。尽管衰老不可避免，但人们对此并非无所作为。只要坚持科学的生活方式，养成良好的生活习惯，注意身体保健，就完全可以做到延缓人体衰老的进程，使老年生活更美好、更健康。

- 老年人多练脚踝防摔倒 / 194
- 老年人应该多打太极拳 / 195
- 老年人跳绳注意事项 / 195
- 治疗老年人腰痛保健要诀 / 196
- 老年人最好选双高帮鞋 / 197
- 揉揉肚子可养生 / 198
- 慎用抗衰老药物 / 199
- 老年人不要滥喝药酒 / 200
- 老年人健身有五忌 / 201
- 老年人运动三原则 / 202
- 老年人要挺起胸膛来 / 204
- 长寿老人的饮食习惯 / 205
- 老年人心理养生要诀 / 208
- 阳光是老人的补药 / 209
- 老年人养生中的“四勤”与“四戒” / 211
- 老年人不宜染发 / 212





- 捶背有益健康 / 213
- 老年人应多吃菌类 / 214
- 盘腿能使呼吸顺畅 / 215
- 老年养生重在健脑 / 216
- 多用脚跟来走路 / 217

第十一章 日常习惯就是“药”

——从生活中的点滴做起

我们的一言一行、一点一滴，都可能成为“潜伏”在我们身边的健康“杀手”。很多日常生活中一些不经意的坏习惯虽然看似对身体并无大碍，但是日积月累，必然积重难返，影响我们的健康。我们一定要从生活中的点点滴滴做起，保持良好的习惯，因为这是抵抗疾病的良药。

- 少跷“二郎腿” / 220
- 白头发不能随便拔 / 221
- 洗澡要合适的时间 / 221
- 再忙不可常憋尿 / 222
- 不要在卫生间里看书 / 223
- 热天也不要凉水来洗脚 / 224
- 口红和润唇膏不可多用 / 225
- 不要抑制打哈欠 / 226
- 牙刷至少三个月换一次 / 227
- 不要随便掏耳朵 / 228
- 不要随便挖鼻孔 / 229
- 不宜在生日蛋糕上点蜡烛 / 230