

LAN REN JIAN KANG  
ZHEN BIAN SHU

中央人民广播电台医学顾问  
张湖德做序推荐

# 懒人健康枕边书

万芳 易磊◎著



## 健康其实很简单

都市的快节奏生活，常常让事业占据生活的首位，忽视自己的健康，健康需要在点滴中呵护，本书着眼于生活的实际，没有高深的病理、药理知识的系统陈述，近乎一种常识，但却像你感情丰富、内心细腻的伴侣一样，对健康的呵护无微不至。

当代世界出版社

LAN REN JIAN KANG  
ZHEN BIAN SHU

中央人民广播电台医学顾问  
张湖德做序推荐

# 懒人健康枕边书

万芳 易磊◎著



## 健康其实很简单

都市的快节奏生活，常常让事业占据生活的首位，忽视自己的健康，健康需要在点滴中呵护，本书着眼于生活的实际，没有高深的病理、药理知识的系统陈述，近乎一种常识，但却像你感情丰富、内心细腻的伴侣一样，对健康的呵护无微不至。

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒人健康枕边书/万芳,易磊著. —北京:当代世界出版社,  
2008.5

ISBN 978-7-5090-0344-2

I. 懒… II. ①万…②易… III. 保健—基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 044219 号

---

书 名: 懒人健康枕边书

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号(100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908400

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

(010)83908423(邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京华戈印务有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 240千字

版 次: 2009年1月第1版

印 次: 2009年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5090-0344-2/R·012

定 价: 32.00元

---

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换  
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!



## 序 言




如果说长寿是人们对于明天的希冀的话，那么健康就是人们今天要把握的精彩。对于健康，长久以来，人们打破了时间和疆界的藩篱孜孜以求。可以武断地说，在奔向健康的路上，王侯将相与布衣白丁无不如此，而且尽管时有疏忽但丝毫没有懈怠过。

曾几何时，我们在电影里常见到这样的镜头：手术室外，在医生摇头无语的间隙，病人家属冲进了病房，面对一个即将抵达生命终点的病人，人们剩下的是强忍住泪水，在断断续续中聆听那近乎最后的“呐喊”：照顾好你们的……很多时候，人们只有在所说的话将要成为最后的声音的时候，才猛然地觉醒，想到了那些没有善待的亲人，想起了那些对不住自己的时日，想到了原本健康的身体需要倍加关爱和呵护，才知道健康不是一切，但没有了健康就实实在在会没有了一切。不想埋怨似的说早知今日，何必当初。因为生活很精彩，但也有太多的无奈，谁也不想如此。那么，如何不再悔恨那个“当初”呢？面对整天纠缠不休的疲劳，你该如何是好？面对那些需要加入夜班族才能顺利完成的工作，你还会很自满自己度过了充实的一天又一天吗？事实上，尽管现代人早已经没有了那种“锄禾日当午，汗滴禾下土”的辛苦，但并没有感觉到丝毫的快乐与轻松，在开不完的各种会议中，在办不完的各种公务中，在不得不去的种种人际应酬中，健康这不可再生的资源被破坏性开掘、透支，一些本来是老年人才有的病症都提前驾到，总能在不意中和年轻人撞个满怀。

忙，早已是现代生活的一个主旋律，无论是给别人打工还是为自己创业，也无论是为学习、工作还是家庭。没有人在自我感觉没有病的时候跑去检查和看病，即使少数人有那么点意识，也往往会被“花那些闲钱干什么，有钱没地方花了”等打压。事实上，健康是人生的最大的财富，要学会理好健康这笔财富，让其增值，不能让自己口渴了才开始打井，让自己感觉到了肚子饿了才想起插秧。这也回应了一些人的困惑，认为现在的人都是怎么了，十几年都没听说得什么病，怎么一得病就躺好几个月，甚至干脆就“走了”。生命是强壮的，有其自主的调节能力，健康之有今日，并非一日之寒。

健康需要在点滴中呵护，而不是在健康问题累积到一定程度后，集中进行



综合性整治。那样的话,可能各种病菌会由少变多,攻击性由弱变强,而且还可能繁衍滋生其他病症,各种病症还会相互串联牢牢抱成团,不仅花费钱多、功夫多,健康的根基也会有所动摇。有些许遗憾的是,看到了这种现象而因为种种原因未能付诸笔端。但又值得庆幸的是,《懒人健康枕边书》即将出版,该书着眼生活的实际,不仅关注了身体的健康,还关注了心理情绪的抚慰;不仅对与健康结合紧密的运动有所关注,而且涉及了吃、穿、住、行等日常生活的全面。正是从这个意义上讲,本书并非是一种高高挂起只能撑撑书架装点门面的摆设,而是体贴细心地关注着你的健康,甚至你的快乐。尤为值得一提的是,本书并非是一种信息的累积,并非是一种材料的生硬地汇总,读来给人一种面对面聆听的感觉,深入而浅出介绍的是你日常生活中身边的健康问题,让自己养成好习惯,让自己的在蓄水的同时增加自己的免疫力,在为性福精打细算中获得健康和性福,在料理抑郁情绪中为健康打补丁,在运动中富有针对性的操练,在一种科学的基础上自作健康之新主张,破解着懒人的健康密码。有一种轻松、平实和生动。没有高深的病理、药理知识的系统陈述,近乎一种常识,但却像你感情丰富、内心细腻的伴侣一样,对健康的呵护无微不至。

静下心来,掂量我们的财富和健康,财富的获得要许多的物质的、品质的条件,而健康却就要求你生活中多一点关爱少一点放任的疏忽就可以了。追求健康不需要高喊口号,不需要唱什么高调,也不需要讲什么排场,什么药酒、什么补品、什么常备药呀样样齐备,更多的时候是需要一种脚踏实地从身边的小事做起,让你在对待你的事业和健康的时候一碗水端平,在一种分寸的把握中于事业要懂得放弃、于健康学会选择。

中央人民广播电台医学顾问

张湖德



# 前言



## 健康是人生第一财富

——(美)爱默生

俗话说得好,有啥别有病,没啥别没钱。可见,在油盐酱醋茶般过日子的生活中,在智慧的人们的观念里,健康从来就是财富,而且是排在“钱”这种财富之前的“第一财富”。这种“第一”的取得,不是霸道式的钦定,而是“算计”出来的。就这一点,一些精明的投资者和健康专家在一定意义上早已达成了共谋,并且扳着手指算过这样的一笔细账:

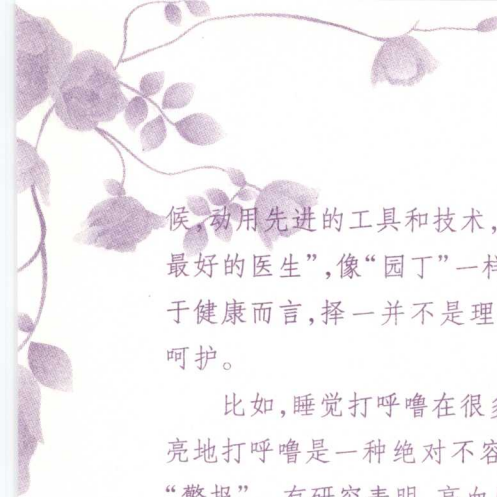
设想如果有人告诉你,有一种投资,你每投入1块钱就能帮你赚到8块钱,而且比基金,比银行利息,甚至比你的裤腰带还稳,你会投资吗?准备投多少?如果有这等好事,你肯定愿意倾其所有。

事实上,这并非无稽之谈。有数据证实,在健康方面每投入1元钱,就能相应的减少你3~6元医疗费用的开销,如果加上由此产生的劳动生产率提高的回报,实际效益可达到投入的8倍。即能省下8元钱。随着理财理念的深入人心,人们不约而同地发现,财富绝对值的上升,不是绝对地在于我们挣了多少,而是在于我们能够节省下来多少,对此,对于健康这支没有风险的“股票”的投资,无疑是一种财富的成全。

回头看过去,很多人掉进了钱眼里,在读到“时间就是金钱”的名言时,好像发现了通往财富之门的坦途,开始在时间上下足了功夫,披星戴月地工作,结果或者颇有“知名度”地倒在了工作的岗位上,或者极不情愿地躺在医院,很庆幸地被医生们捡回了一条命。

现如今,健康成为数十亿人成就财富和梦想的一支共同的“股票”,该如何来进行健康的管理呢?是交给那些名叫“医生”的专家,让他们在健康丢失的时

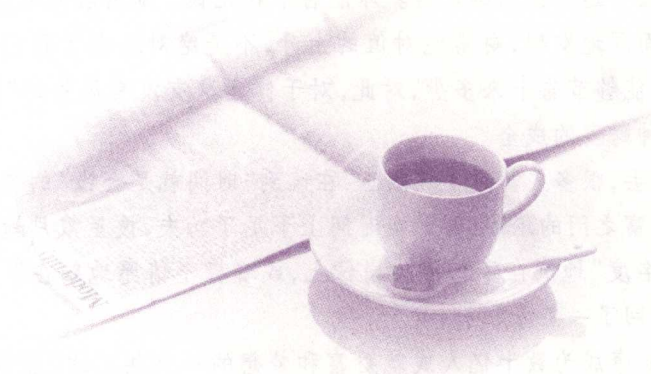




候，动用先进的工具和技术，帮我们找回来呢，还是信心十足地相信“自己就是最好的医生”，像“园丁”一样对自我健康进行我行我素的修枝剪叶呢？或者对于健康而言，择一并不是理想的，双管齐下甚至多管齐下才是一种全方位的呵护。

比如，睡觉打呼噜在很多人看来那是睡得熟、睡得香的表现，其实持续而响亮地打呼噜是一种绝对不容许人们听之任之的病症，是在为人体健康拉响“警报”。有研究表明，高血压、冠心病、糖尿病等富贵病的发生就和长期打呼噜有关，除此之外打呼噜还会引起消化系统、代谢系统、内分泌系统的紊乱，甚至影响人的寿命。这就要求我们更新健康观念；又比如“病从口入”，很多细菌是在人们没有严把进口关的时候潜入体内的，最为直接的就是是否坚持刷牙漱口，是否坚持正确的刷牙和漱口的方法，间接的包括是否饭前便后坚持洗手，这就要求我们养成良好的习惯；再比如“生命在于运动”，是否运动的强度越大越好，是否运动的时间越长越好？为什么有的运动员吐血，而有的歌唱家不动而长命百岁呢？难道传承数年的健康名言也过时了吗？

缘此种种，健康不能听之任之地随波逐流，健康也不能盲目地标新立异自作主张。不追求教材式的完整体系，也不刻意把握节与节的逻辑联系。跳出这样的束缚，我们赢得了灵活机动的莫大优势，在对健康进行了几大主题式的板块划分后，可以更加准确地对人们关注的健康热点进行网络式搜集，对健康流失的各个可能的渠道进行围追堵截，力求建立起捍卫健康这个“第一财富”的立体防护体系，从而创造健康的人生。



# 「目录 CONTENTS」



## 第一辑 好习惯 好健康

- ▶ 都是生活方式惹的病 ..... (2)
  - 1. 都是用药习惯惹的祸 ..... (2)
  - 2. 你拎起来的健康杀手 ..... (4)
  - 3. 谨防耳朵的听“离” ..... (5)
- ▶ 上班族——你的三餐靠点谱 ..... (7)
  - 1. 早餐老吹“省略”号 ..... (8)
  - 2. 午餐蜻蜓点水像逗号 ..... (10)
  - 3. 晚餐肚儿圆像句号 ..... (12)
- ▶ 夜猫族——直闯健康红灯 ..... (14)
  - 1. 你不可不知道的“人体生物时间表” ..... (14)
  - 2. 夜猫族的健康大营救 ..... (15)
- ▶ 开车族——健康红黄绿 ..... (17)
  - 1. 司机健康黄灯——亚健康 ..... (18)
  - 2. 司机健康红灯——职业病 ..... (20)
  - 3. 安全让健康一路绿灯 ..... (22)
- ▶ 慵懒族——牙齿是健康的门户 ..... (24)
  - 1. 黄牙——几多健康几多愁 ..... (24)
  - 2. 磨牙——你离健康有多远 ..... (25)
  - 3. 看牙——时刻准备着 ..... (26)
  - 4. 爱牙——成为一种习惯 ..... (27)
- ▶ 减肥族——健康减肥全接触 ..... (28)
  - 1. 减肥请你悠着点 ..... (28)
  - 2. 减肥方法刮目相看 ..... (30)
  - 3. 减肥自作主张 ..... (32)





## 第二辑 刷新健康观念:调节身体免疫力

- ▶ 有关免疫力的认识误区 ..... (36)
  - 1. 免疫力高就能杜绝一切疾病 ..... (36)
  - 2. 接种疫苗多多益善 ..... (37)
- ▶ 谁在跟免疫力过不去 ..... (37)
  - 1. 焦虑等情绪使免疫力元气大伤 ..... (38)
  - 2. 睡眠不足常使免疫系统疲劳运转 ..... (38)
  - 3. 运动——身体免疫力的磨刀石 ..... (39)
  - 4. 美丽的诱惑——免疫力被吃掉了 ..... (39)
- ▶ 打拼未来需开设健康账户 ..... (42)
  - 1. 健康账户与男人的“三段论” ..... (42)
  - 2. 储存健康财富 关注营养资产 ..... (43)
  - 3. 工作与健康:在钢丝上跳舞 ..... (45)
  - 4. 打点健康,让你忙并快乐着 ..... (46)
- ▶ 宝刀不老——存钱更要存健康 ..... (48)
  - 1. 自我掂量:健康信息知多少 ..... (48)
  - 2. 把脉健康:将自我诊治进行到底 ..... (49)
- ▶ 抗击秋燥拿食品“蓄水” ..... (53)
  - 1. 抗击秋燥从头开始 ..... (54)
  - 2. 皮肤——健康的显示器 ..... (56)
- ▶ 调节免疫力,你的身体你做主 ..... (58)

## 第三辑 性福成就幸福

- ▶ 影射测试:了解自己的“性”趣 ..... (62)
  - 1. 熊猫 ..... (62)
  - 2. 狗 ..... (63)
  - 3. 猴子 ..... (63)

4. 马 .....	(63)
5. 企鹅 .....	(63)
6. 蛇 .....	(63)
▶ 算明细账赚得性福 .....	(64)
▶ 创建性福生活:没有配角 .....	(66)
1. 勤于沟通,让性趣与时俱进 .....	(67)
2. 打破常规,出奇至性 .....	(67)
3. 玩点小花招,温习旧情 .....	(67)
4. 孩子不是性趣盎然的阻碍 .....	(68)
5. 爱没有程式 .....	(68)
6. 潮起潮落日升日落万物之道也 .....	(69)
7. 拥抱 .....	(69)
8. 找个理由一起约会 .....	(69)
9. 让对方“对”,让对方“重要” .....	(70)
10. 共享 .....	(70)
▶ 前戏:为爱再加一把柴 .....	(70)
1. 认识前戏 .....	(71)
2. 着手前戏 .....	(72)
▶ 乳房:细节成就健康 .....	(73)
1. 关于乳房健康知识 .....	(74)
2. 文胸——关“罩”乳房 .....	(74)
3. 一摸二压三看——乳房自检 .....	(75)
▶ 盛情款待:月经食疗法 .....	(76)
1. 你的大姨妈还好吗 .....	(76)
2. 经痛食疗法 .....	(77)
3. 经痛补铁法 .....	(78)
▶ 迎接宝宝:子宫健康备忘录 .....	(78)
1. 影响子宫健康的因素 .....	(79)
2. 修缮温馨好房子 .....	(80)



- ▶ **妇科病:有你的一半也有他的一半** ..... (81)
  - 1. 妇科病与他何干 ..... (82)
  - 2. 妇科病问责另一半 ..... (82)
- ▶ **性生活:跟着感觉走** ..... (84)
  - 1. 视觉——悦目者必赏心 ..... (85)
  - 2. 听觉——就这样被你征服 ..... (86)
  - 3. 味觉——爱人的味道品出来 ..... (87)
  - 4. 嗅觉——性香是性爱的邀请函 ..... (88)
  - 5. 触觉——扭开性爱的开关 ..... (88)
- ▶ **影响一生性福的习惯** ..... (89)
  - 1. 影响女人性福的不良习惯 ..... (90)
  - 2. 影响女人性福的运动好习惯 ..... (91)

## 第四辑 情绪布鲁斯

- ▶ **生气:气死人的健康杀手** ..... (94)
  - 1. 怒气伤身,肝淤脾虚引怒 ..... (94)
  - 2. 来自美国的惊醒 ..... (95)
  - 3. 破解生气秘招 ..... (96)
  - 4. 古典文化——滋补心灵鸡汤 ..... (97)
- ▶ **绿色办公:安抚白领好心情** ..... (98)
  - 1. 疗治干眼病 ..... (99)
  - 2. 颈椎脊椎病 ..... (100)
  - 3. 电脑血栓症 ..... (101)
- ▶ **频繁跳槽是一种职业病症** ..... (102)
  - 1. 厘清缘由——频繁跳槽对症下药 ..... (103)
  - 2. 追根溯源——跳槽疗治三部曲 ..... (107)
- ▶ **解心灵之码 打健康补丁** ..... (109)
  - 1. 情绪管理应对情绪积压 ..... (110)



- 2. 生活习惯料理信息焦虑 ..... (112)
- 3. 算计人生不做工作狂 ..... (113)
- ▶ 防止情绪中暑需从“心”开始 ..... (115)
  - 1. 跳出情绪中暑的包围圈 ..... (115)
  - 2. 情绪调节从“心”开始 ..... (116)
  - 3. 清火吃出好“心情” ..... (117)
- ▶ 产后抑郁谨防对号入座 ..... (118)
  - 1. 产妇不要强化抑郁知识 ..... (118)
  - 2. 出诊抑郁矛盾心理 ..... (120)
  - 3. 抑郁问题问问问 ..... (122)
- ▶ 情绪料理:男性产后抑郁症 ..... (122)
- ▶ 抑郁料理的食用主义 ..... (125)
  - 1. 自理能力低下 ..... (125)
  - 2. 兴趣荡然无存 ..... (126)
  - 3. 看破红尘而无欲 ..... (127)

## 第五辑 健康总“动”员

- ▶ 健身房上演八面埋伏 ..... (130)
- ▶ 倒行逆施——健身也疯狂 ..... (135)
  - 1. “倒”字健身术 ..... (135)
  - 2. “行”字健身术 ..... (137)
- ▶ “操”练颈椎总动员 ..... (139)
  - 1. 左顾右盼颈椎“操”练术 ..... (140)
  - 2. 颈椎操练“五字”天书 ..... (141)
- ▶ 寒冷:健康的双刃剑 ..... (142)
  - 1. 美丽冻人的女性偏心眼 ..... (142)
  - 2. 冬泳——冻出来的免疫力 ..... (144)



- ▶ 玩出来的假日综合征 ..... (148)
- ▶ 防 + 健: 双管齐下保家园 ..... (153)
  - 1. 卧室“三部曲” ..... (153)
  - 2. 厨房保“卫”战 ..... (154)
  - 3. 客厅“两”面埋伏 ..... (155)
- ▶ 懒着做的运动 嘻唰唰的健康 ..... (157)
  - 1. 懒洋洋的太极 ..... (157)
  - 2. 懒得跑的慢走 ..... (159)
  - 3. 懒得动的冥想 ..... (160)
- ▶ 健康有约 有球必应 ..... (161)
  - 1. 玩掉脂肪整装发 ..... (162)
  - 2. 健康之约 有球必应 ..... (163)

## 第六辑 懒人健康解码

- ▶ 全面出击: 自救假期症候群 ..... (168)
  - 1. 健康游击战之排毒攻“奸”战 ..... (168)
  - 2. 健康游击战之脂肪鸿门宴 ..... (169)
  - 3. 健康游击战之甩掉性冷淡 ..... (170)
  - 4. 健康阵地战之美食孤军奋战 ..... (172)
  - 5. 健康阵地战之决战疲劳 ..... (174)
  - 6. 健康阵地战之步步为营 ..... (177)
- ▶ 关于肝脏的苦衷 ..... (180)
  - 1. 肝脏不能承受之重 ..... (180)
  - 2. 肝脏不能承受之醉 ..... (181)
- ▶ 身体的健康信号 ..... (181)
  - 1. 面子上的健康解码 ..... (182)
  - 2. 里子里的健康密码 ..... (186)

- ▶ 破解便秘的“秘”码 ..... (187)
  - 1. 便秘问题很严重 ..... (188)
  - 2. 便秘爱上你了吗 ..... (189)
  - 3. 破解便“秘”之码 ..... (190)
- ▶ 扼守健康咽喉 狙击慢性咽炎 ..... (191)
- ▶ 化妆品——美丽的“药” ..... (196)
  - 1. 化妆品的重金属超标 ..... (196)
  - 2. 纯天然是个美丽的诱惑 ..... (197)
  - 3. 化妆品成分解码 ..... (198)
  - 4. 抗击美容“重灾区” ..... (200)
- ▶ 烫火锅：三大纪律八项要注意 ..... (202)
  - 1. 烫火锅的三大纪律 ..... (203)
  - 2. 烫火锅的八项要注意 ..... (205)

## 第七辑 健康新主张

- ▶ 自然分娩：痛并快乐着的理智选择 ..... (210)
  - 1. 痛从何来 ..... (210)
  - 2. 破解分娩之痛 ..... (211)
- ▶ 整容：我问你爱我有几分 ..... (213)
  - 1. 整容不是储蓄是股票 ..... (213)
  - 2. 整容如何能双赢 ..... (214)
- ▶ 观念向左 健康向右 ..... (216)
  - 1. 水喝越多越好 ..... (216)
  - 2. 生命在于运动 ..... (217)
  - 3. 要想身体好先要吃得饱 ..... (217)
  - 4. 吃点肉有营养 ..... (217)
- ▶ 健康之行始于“足”下 ..... (218)
  - 1. 别给健康“穿小鞋” ..... (218)



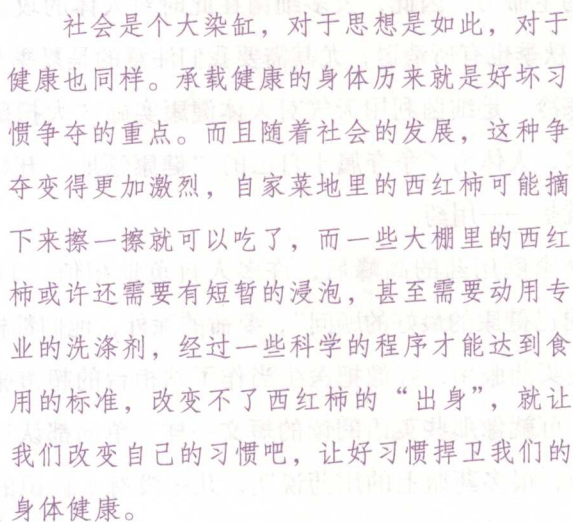


- 2. 泡出足底健康来 ..... (219)
- 3. 按摩为健康减压 ..... (220)
- ▶ **零食——懂得放弃,学会选择** ..... (221)
  - 1. 零食——懂得放弃 ..... (221)
  - 2. 零食——学会选择 ..... (222)
- ▶ **紧身衣:健康遭绑架** ..... (223)
  - 1. 健康被“绑架” ..... (224)
  - 2. 文胸——内容丰富,包装也不能小 ..... (225)
  - 3. 紧腰带——健康的绞索 ..... (226)
  - 4. 内裤——隐秘的健康杀手 ..... (226)
  - 5. 牛仔裤——健康接受“磨炼” ..... (227)
  - 6. 高筒鞋下的“皮靴病” ..... (228)
  - 7. 袜口小伤害大 ..... (229)
- ▶ **女性补钙现在进行时** ..... (229)
  - 1. 辟补钙之谣 ..... (230)
  - 2. 女性健康新钙念 ..... (231)
  - 3. 小心钙从口出 ..... (232)
  - 4. 吃出好骨气 ..... (233)
- ▶ **老爸健康 儿女主医** ..... (234)
  - 1. 绝顶——聪明是帽子,病态是真相 ..... (234)
  - 2. “将军肚”请稍息 ..... (235)
  - 3. 高血压的营养指导 ..... (236)
- ▶ **脚部呵护:打好健康的底子** ..... (237)
  - 1. 高跟鞋——踩出来的健康隐患 ..... (238)
  - 2. 高跟鞋——“痛”失健康 ..... (239)



# 第一辑 Part 1

## 好习惯 好健康



社会是个大染缸，对于思想是如此，对于健康也同样。承载健康的身体历来就是坏习惯争夺的重点。而且随着社会的发展，这种争夺变得更加激烈，自家菜地里的西红柿可能摘下来擦一擦就可以吃了，而一些大棚里的西红柿或许还需要有短暂的浸泡，甚至需要动用专业的洗涤剂，经过一些科学的程序才能达到食用的标准，改变不了西红柿的“出身”，就让我们改变自己的习惯吧，让好习惯捍卫我们的身体健康。



## 都是生活方式惹的病

习惯影响着人的身体健康，首当其冲的就是生活的方式，比如在用药上，很多人就存在很大的盲区，无论对说明书还是医生那些简单而精辟的嘱咐，都可能让人们在他们的忙碌或者不耐烦中，不懂装懂地盲目点头，结果，往往是“药倍功半”，花钱不少却收效甚微。



### 1. 都是用药习惯惹的祸

春暖花开，万物滋生，虽然细菌也有所繁殖生长，但是，人体的复苏显现出更加旺盛的生命力，因此，大多细菌在此时对人体的攻击状态反应还不那么“强烈”，秋季也有所消退，尤其需要我们注意的是夏季与冬季，夏季的高温与冬季的寒冷，是细菌利用天气对人体健康实施“大扫荡”的时机，不言而喻，接下来，人体为了争夺属于自己的“健康领地”开始自卫还击，一个重要的方面就是——用药。

进入了一个家庭用药的高峰后，许多人自负地相信“自己是最好的医生”、“自己是自己健康的最好的顾问”，要命的除外，他们都根据自己以往的经验去药房直接买药服用，好像把医生当作了站柜台的超市服务员。字我相信大家都认识，可就像那些英语阅读的短文一样，单词都认识，但连起来就似懂非懂，目前，很多药瓶上的用药说明，几乎没有不认识的字，但真正能理解的人并不多，很多人其实正在做“卖了自己的健康还在帮人家数钱”的事。

一项来自 WHO 的调查显示，全球有一半药物被不合理使用，而全球死亡人数中有 1/3 是死于不安全用药。此外，每年至少有 250 万人住院与药物不合理使用有关。统观起来，这些都与人们在认识上的盲目性有关系。