



### ■ 细节决定健康，细节决定您能否活过百岁。

生活中许多看起来很不起眼的细节，实际上却是引发疾病的罪魁祸首。人们不是死于疾病，而是死于对健康细节的无知。日常生活中的健康习惯犹如满盘棋子，一步走错，全盘皆输。

### ■ 好习惯是最好的医药，健康细节是您最好的医生！

相对于昂贵的药物和危险的手术，注重生活中的每一个健康细节，更能帮助我们预防和消除疾病。选择和改善日常生活习惯，并关注身体健康的每一个细节，将为您的身体撑起一把保护伞。



### ■ 关注小细节，收获大健康！

我们的身体需要细心呵护，您善待它，它也会善待您。真正的健康，系于日常生活中对细节的点滴储蓄。关注健康细节，培养良好的生活习惯，运用正确的养生智慧，可以使您身体健康，全家幸福；忽视健康细节，不良的生活方式则会让您久病缠身，健康不再。

### ■ 关注健康细节，轻松登上健康快车！

关注健康细节，是获得身心健康和家庭幸福的根本。本书从日常生活的各个方面，针对不同的人群，条分缕析，梳理了平时极易被忽视的、对健康有很大影响的小细节，给关心健康的您以实用而贴心的忠告，让您轻松地登上健康快车！



# 细节决定健康 全书

影响一生健康的2000个生活细节

# 细节决定健康

全书

影响一生健康的2500个生活细节

张其成

求医不如求己系列

04

方颖达◎主编

# 细节决定健康 全书



影响一生健康的2000个生活细节

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

细节决定健康全书:影响一生健康的 2000 个生活  
细节 / 方颖达主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.10

(求医不如求己系列)

ISBN 978-7-80753-785-4

I. 细... II. 方... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115040 号

特约编辑: 刘 辛

责任编辑: 宋秋颖 李英文

装帧设计: 清水设计工作室

**细节决定健康全书**

影响一生健康的 2000 个生活细节

方颖达 主编

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

河北省三河市南阳印刷有限公司印刷

---

开本 710×1000 毫米 1/16 印张 26.5 字数 540 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

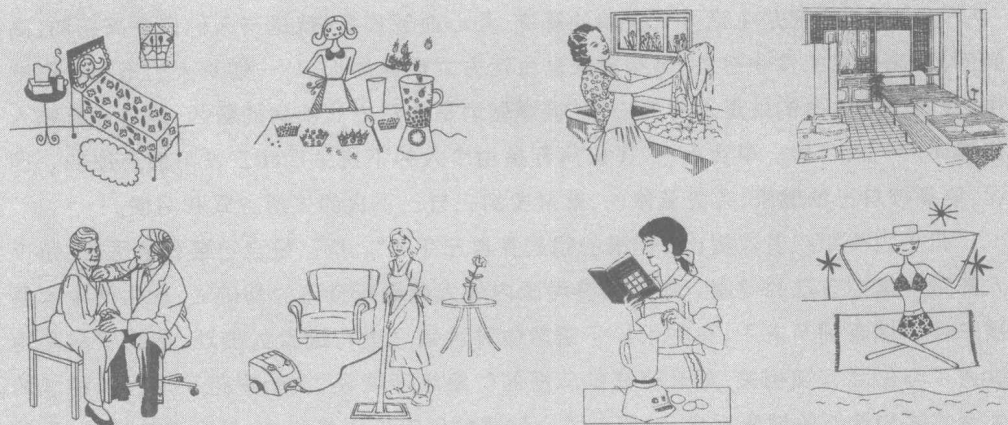
ISBN 978-7-80753-785-4

定价: 38.00 元

---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



## 序 言

### 细节决定健康

生物学家研究认为,人类潜在的寿命可达 120 岁。然而,即便是发达国家,人均寿命也只有七八十岁。那么,近 50 年的寿命是怎样与人们擦肩而过的呢?国内外的研究表明,在人类死亡的原因中,近 50% 是不健康的生活方式。而世界卫生组织早就指出,危害人类生命的主要疾病,其中约 60% 的病因与不健康的生活方式有关。

根据 200 多项研究和 100 多位专家的结论,不良生活方式和不良行为习惯已占死亡因素的 48.9%。我国的一项部分城乡的调查报告显示,在一岁以上人的死亡原因中,生物因素占 27.8%,保健服务制度占 9.3%,环境因素占 18.1%,而生活方式占 44.7%。由此可见,不良的生活方式和行为习惯,已经成为人们生活中看不见的杀手。

在日常生活中,有好的习惯和生活方式,也有坏的习惯和生活方式。所谓生活方式,指的是人们在日常生活中的行为规范,是习惯化了的生活活动形式。这种行为规范如果有利于促进健康和提高生命质量,就是健康的生活方式,反之就是不良的生活方式,由不良的生活方式所造成的疾病,统称为生活方式病。

生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒以及其他许多不健康的生活方式所造成的。它不是由细菌、病毒等致病微生物感染引起的传染性疾病,所以无法用疫苗来预防,但却可以通过改变不良的生活习惯,建立科学、健康、卫生的生活方式来加以防范。



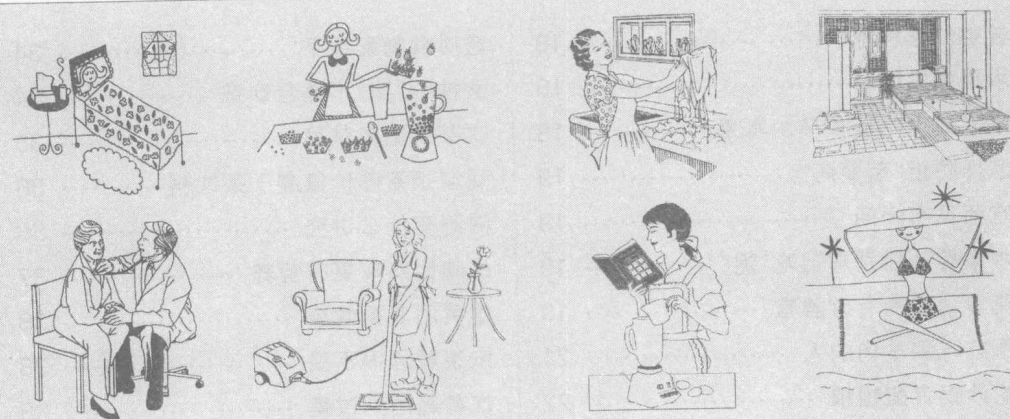
不良饮食习惯是生活方式疾病的基础,如心血管疾病,就是与人们偏爱高脂肪、高胆固醇、高热量的食物有关;情绪紧张是生活方式疾病的根源,一切对人们不利的影响中,最能使人短命的就是恶劣的心情;吸烟酗酒是生活方式疾病的帮凶,是当今影响人们健康的一大公害。事实上,很多疾病都是由个人的不良生活和工作习惯造成的。因此,要掌控自己的健康,首先要做的,就是要纠正自己不良的生活方式和习惯。

世界卫生组织多次提出,"健康的钥匙在自己手中"。自己是自己最好的医生,每个人都可以掌控自己的健康。本书在参考国内外大量最新资讯的基础上,从生活中容易被忽视的健康细节入手,将其中易于疏忽的种种宜忌进行细致的梳理,向读者科学地讲述了与生活密切相关,却又极易被忽视的健康细节要领,重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念,给所有关心健康的朋友们以最科学、最细致的指导,无疑有助于增强他们的自我保健意识。

良好的生活方式和习惯是健康的“银行”,每个人手中都有这张银行存折,在这张存折上,谁有良好生活方式和习惯的记录,谁就拥有健康长寿的丰厚利息!我的健康我做主,从今天开始,不妨改变一下昔日那些损害健康的行为习惯,注重健康的每一个细节,你就会得到一生的幸福和快乐!

拥有健康的身体,远离疾病的侵扰,是每个人都梦寐以求的。翻开这本书吧,愿健康能每天与您相伴!





## 序言 细节决定健康/1

## 第一章 健康比什么都重要

|                |   |                   |   |
|----------------|---|-------------------|---|
| 健康是永恒的话题 ..... | 2 | 健康命运靠自己主宰 .....   | 3 |
| 健康是生命的根本 ..... | 2 | 健康不仅仅是没有疾病 .....  | 4 |
| 健康是事业之本 .....  | 2 | 现代人的健康标准是什么 ..... | 4 |
| 健康胜于财富 .....   | 3 | 健康自检四法 .....      | 5 |

## 第二章 这样吃最健康

### 吃得营养

CHI DE YING YANG

|                     |    |                   |    |
|---------------------|----|-------------------|----|
| 保持营养平衡才能获得多种营养素 ... | 8  | 夏季多吃“三瓜” .....    | 13 |
| 吃多少,遵照“中国居民平衡膳食宝塔”  | 8  | 夏日饮食记住四个“少” ..... | 14 |
| 六类对身体有益的食物 .....    | 9  | 两种新鲜食品不能吃 .....   | 14 |
| 每天要吃四两水果六两蔬菜 .....  | 10 | 吃花生的学问 .....      | 15 |
| 蔬菜“生”、“熟”有别 .....   | 10 | 番茄怎样吃最利于健康 .....  | 15 |
| 不能多吃的食物 .....       | 11 | 芹菜营养都在根和叶中 .....  | 16 |
| 初春常食韭菜 .....        | 13 | 慎吃野菜 .....        | 16 |
|                     |    | 红薯最好中午吃 .....     | 16 |
|                     |    | 豆制品并非人人皆宜 .....   | 17 |

|                     |    |                    |    |
|---------------------|----|--------------------|----|
| 苦杏仁怎样吃 .....        | 18 | 选对食物配绿茶 .....      | 34 |
| 水果去皮吃 .....         | 18 | 女性“五期”不适合饮茶 .....  | 34 |
| 不吃或少吃反季节的水果 .....   | 18 | 饮茶的诸多禁忌 .....      | 35 |
| 怎样防止“菠萝病” .....     | 19 | 现沏茶营养价值高于茶饮料 ..... | 36 |
| 吃西瓜有学问 .....        | 19 | 喝酒有什么讲究 .....      | 36 |
| 水果榨汁后别忘记吃“泥” .....  | 19 | 生啤比熟啤更有营养 .....    | 37 |
| 莫食动物的有害器官 .....     | 19 | 雄黄酒有损健康 .....      | 38 |
| 不宜吃涮羊肉的人 .....      | 21 | 浓茶解酒很不妥 .....      | 38 |
| 吃沙锅宜配粗粮 .....       | 22 | 饮葡萄酒别过量 .....      | 38 |
| 一周最多只吃一次腊肉 .....    | 22 | 选对食物搭配葡萄酒 .....    | 38 |
| 吃烤肉的科学搭配 .....      | 23 | 饮啤酒时避免食用的食物 .....  | 39 |
| 鱼该怎么吃 .....         | 23 | 边饮酒边吸烟危害更大 .....   | 39 |
| 并非任何人吃鱼都有助于健康 ..... | 24 | 喝咖啡奶可弥补钙质流失 .....  | 39 |
| 食用虾蟹要注意什么 .....     | 25 | 饮用高浓度咖啡不科学 .....   | 40 |
| 吃甲鱼需要注意什么 .....     | 25 | 饮料难以取代果蔬 .....     | 40 |
| 每天吃油条别超过两根 .....    | 26 | 你喝的饮料是否适合你 .....   | 40 |
| 定期吃顿无盐餐 .....       | 26 | 饮料也分寒热 .....       | 41 |
| 多吃一点含镁的食物 .....     | 26 | 别喝已开启的隔夜汽水 .....   | 42 |
| 糕点长存易产生有毒物质 .....   | 27 | 与柠檬汁相宜相克的食物 .....  | 42 |
| 不宜吃冷食的人 .....       | 27 | 怎样科学食用蜂蜜 .....     | 42 |
| 不宜多吃糖的人 .....       | 28 | 不宜喝涮羊肉汤 .....      | 43 |
| 矿物质缺乏者的健康食品 .....   | 28 | 勿喝隔夜菜汤 .....       | 43 |
| 维生素缺乏者的健康食品 .....   | 29 | 饮用隔夜银耳汤的危害 .....   | 43 |
|                     |    | 变稠的凝固炼乳不宜食用 .....  | 43 |
|                     |    | 乘坐飞机时喝什么好 .....    | 44 |

### 喝出学问

HE CHU XUE WEN

|                   |    |
|-------------------|----|
| 喝水有什么讲究 .....     | 30 |
| 多喝水,也要多“吃”水 ..... | 31 |
| 午饭后喝一杯酸奶 .....    | 31 |
| 牛奶好搭档 .....       | 32 |
| 喝牛奶要避免的误区 .....   | 32 |
| 喝豆浆的禁忌 .....      | 33 |
| 冬喝红茶,夏饮绿茶 .....   | 34 |

### 烹调细节

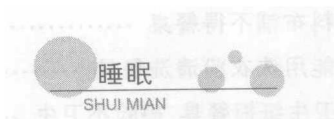
PENG TIAO XI JIE

|                |    |
|----------------|----|
| 蔬菜烹调有讲究 .....  | 44 |
| 烹调油温勿过高 .....  | 44 |
| 调味品适时适量 .....  | 45 |
| 煮饭要注意的细节 ..... | 45 |
| 怎样做饺子更科学 ..... | 46 |



|                     |    |                       |    |
|---------------------|----|-----------------------|----|
| 怎样使蒸出的馒头好吃又营养 ..... | 46 | 不用塑料桶长期存放食油和酒 .....   | 55 |
| 煮面条的健康细节 .....      | 47 | 不宜用塑料瓶和金属壶盛酸性饮料 ...   | 56 |
| 春天做菜宜多放点花椒 .....    | 47 |                       |    |
| 山药怎样吃最有营养 .....     | 48 |                       |    |
| 肉类焖吃营养损失少 .....     | 48 |                       |    |
| 猪肉糜不宜散装 .....       | 49 |                       |    |
| 猪肉勿热洗 .....         | 49 |                       |    |
| 炒猪肝别过于鲜嫩 .....      | 49 |                       |    |
| 鱼肉冷冻时间不可过长 .....    | 49 |                       |    |
| 活鱼不宜马上烹调 .....      | 50 |                       |    |
| 怎样烧鱼才能去腥增鲜 .....    | 50 |                       |    |
| 做鱼油炸营养会降低 .....     | 50 |                       |    |
| 煮鸡汤后放盐营养味美 .....    | 50 |                       |    |
| 适时用醋发挥食物的营养功能 ..... | 51 |                       |    |
| 蔬菜要急火快炒 .....       | 51 |                       |    |
| 炒一道菜,刷一次锅 .....     | 52 |                       |    |
| 烹调菠菜先用水焯烫 .....     | 52 |                       |    |
| 卤汁存放越久越危险 .....     | 52 |                       |    |
| 海带如何处理不失营养 .....    | 53 |                       |    |
| 香菇用开水泡营养尽失 .....    | 53 |                       |    |
| 绿豆芽发多长为最好 .....     | 53 |                       |    |
| 燃气灶上烤食品危害多 .....    | 53 |                       |    |
| 不宜用铁锅煮制的食物 .....    | 54 |                       |    |
| 不宜用铜器烹调的食物 .....    | 54 |                       |    |
| 使用铝锅要注意的情况 .....    | 54 |                       |    |
| 使用不锈钢制炊具要得法 .....   | 55 |                       |    |
| 镀锌容器盛放酸性食物易引起慢性中毒   | 55 |                       |    |
|                     |    | 一日三餐安排好 .....         | 56 |
|                     |    | 饮食上不可暴饮暴食 .....       | 57 |
|                     |    | 为什么吃饭要细嚼慢咽 .....      | 57 |
|                     |    | 中午带盒饭要小心 .....        | 58 |
|                     |    | 吃饭时的不宜 .....          | 58 |
|                     |    | 饭前两不宜 .....           | 59 |
|                     |    | 饭后有禁忌 .....           | 59 |
|                     |    | “酒足饭饱,桑拿洗澡”不利健康 ..... | 60 |
|                     |    | 在两餐之间吃冷饮 .....        | 60 |
|                     |    | 偏侧咀嚼危害多 .....         | 60 |
|                     |    | 挑食偏食不可取 .....         | 60 |
|                     |    | 禁荤吃素是不智之举 .....       | 61 |
|                     |    | 注意避免“美食综合征” .....     | 61 |
|                     |    | 慎吃路边大排档 .....         | 61 |
|                     |    | 啤酒不能当饮料喝 .....        | 61 |
|                     |    | 酒后忌饮咖啡 .....          | 61 |
|                     |    | 酒后不宜服用的药物 .....       | 62 |
|                     |    | 只喝酒不吃饭易患脂肪肝 .....     | 62 |
|                     |    | 夏天不要猛喝狂饮 .....        | 62 |
|                     |    | 酒并非最好的御寒饮料 .....      | 62 |
|                     |    | 盛夏少饮酸味饮料 .....        | 63 |
|                     |    | 世界癌症研究会癌症预防建议 .....   | 63 |

### 第三章 不良的生活习惯是健康的大敌



|                 |    |
|-----------------|----|
| 保持适当的睡眠时间 ..... | 66 |
|-----------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 有关健康睡眠的小细节 ..... | 66 |
| 分段睡眠效果好 .....    | 67 |
| 睡眠时宜采取南北向 .....  | 67 |



|                   |    |
|-------------------|----|
| 睡觉时不要开灯 .....     | 67 |
| 枕头过高过低都有损健康 ..... | 68 |
| 选择什么样的枕头才合适 ..... | 68 |
| 妙用药枕益健康 .....     | 69 |
| 根据不同的季节选药枕 .....  | 69 |
| 枕芯须经常晾晒 .....     | 70 |
| 被褥决定睡眠质量 .....    | 70 |
| 有关被褥的“个人卫生” ..... | 71 |
| 凉水抹席易让人生病 .....   | 71 |
| 睡什么样的床才健康 .....   | 72 |
| 儿童睡软床影响发育 .....   | 72 |
| 老人睡软床易患骨骼疾病 ..... | 73 |
| 失眠时慎选安眠药 .....    | 73 |
| 睡眠时要注意哪些细节 .....  | 73 |
| 病人应选择什么样的睡姿 ..... | 74 |
| 裸睡有哪些好处 .....     | 74 |
| 睡懒觉有哪些危害 .....    | 75 |
| 点着蚊香睡觉好吗 .....    | 75 |
| 吃完饭后过会儿再睡 .....   | 76 |
| 睡觉时应远离手机 .....    | 76 |
| 睡觉时应摘掉手表 .....    | 76 |
| 早上慢起床 .....       | 77 |
| 午睡时间应稍短 .....     | 77 |
| 孩子不宜睡在大人中间 .....  | 77 |

## 洗漱

XI SHU

|                 |    |
|-----------------|----|
| 盐水漱口对牙齿不利 ..... | 77 |
| 洗脸方法要得当 .....   | 78 |
| 逛完商场要洗脸 .....   | 78 |
| 洗脸的四不宜 .....    | 78 |
| 每日用水清洗鼻孔 .....  | 78 |
| 晚上洗头易致头痛 .....  | 79 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 冷水沐浴好处多 .....     | 79 |
| 注意热水浴的时间控制 .....  | 79 |
| 洗澡时需要注意的细节 .....  | 80 |
| 用温水或热水洗脚 .....    | 80 |
| 刷牙要讲方法 .....      | 80 |
| 牙刷的使用细节 .....     | 81 |
| 适当选用不同类型的牙膏 ..... | 81 |
| 常剔牙缝对健康无益 .....   | 82 |
| 刮舌头不利于健康 .....    | 82 |
| 拔胡须不健康 .....      | 82 |
| 使用自己的专用剃须刀 .....  | 82 |
| 剃须刀用两三次就要清洗 ..... | 83 |

## 习惯决定健康

XI GUAN JUE DING JIAN KANG

|                     |    |
|---------------------|----|
| 不要用牙齿开启瓶盖 .....     | 83 |
| 不宜常吐唾液 .....        | 83 |
| 往下咽痰有害无益 .....      | 83 |
| 不宜轻易剪鼻毛 .....       | 84 |
| 用手指挖鼻孔会损害鼻腔 .....   | 84 |
| 患感冒不宜用力擤鼻涕 .....    | 84 |
| 冬季忌常舔嘴唇 .....       | 84 |
| 不宜使用油漆筷子 .....      | 85 |
| 排便时要注意的健康常识 .....   | 85 |
| 抑制打喷嚏易鼻出血 .....     | 86 |
| 打哈欠不必抑制 .....       | 86 |
| 每周至少清洗一次钥匙 .....    | 86 |
| 毛巾要经常消毒 .....       | 87 |
| 围巾当不得口罩 .....       | 87 |
| 塑料布铺不得餐桌 .....      | 87 |
| 不能用洗衣粉清洗餐具 .....    | 87 |
| 用卫生纸擦餐具、擦脸不卫生 ..... | 88 |
| 杯中茶垢要常除 .....       | 88 |

|                    |    |                    |    |
|--------------------|----|--------------------|----|
| 重视家庭噪音的危害 .....    | 88 | 适时更换隐形眼镜 .....     | 92 |
| 不宜常跷二郎腿 .....      | 88 | 用手蘸唾液点钞不卫生 .....   | 93 |
| 夏天出汗后需要注意的细节 ..... | 89 | 用右手按电器开关 .....     | 93 |
| 打电话的健康细节 .....     | 89 | 按压手指关节有害无益 .....   | 93 |
| 看书报时要避免的三种情形 ..... | 90 | 驾驶员开车前须吃饱 .....    | 93 |
| 乘车时要注意的细节 .....    | 91 | 有车族以车代步于健康不利 ..... | 94 |
| 长期熬夜危害大 .....      | 91 | 揪耳保健妙法 .....       | 94 |
| 蛋糕上点蜡烛不科学 .....    | 92 | 耳朵不要随便乱掏乱挖 .....   | 94 |
| 不要盲目追求大框眼镜 .....   | 92 | 堵塞外耳道对健康不利 .....   | 94 |

## 第四章 营造健康的生活环境

### 装修装饰

ZHUANG XIU ZHUANG SHI

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 国内选择环保建材的现状 .....  | 96  |
| 装修居室重视选料 .....     | 96  |
| 装修尽量少用天然石材 .....   | 96  |
| 装修中少用大芯板 .....     | 97  |
| 装修要重视健康细节 .....    | 97  |
| 居室不宜装有色玻璃 .....    | 97  |
| 住宅不宜装修得过于严密 .....  | 98  |
| 封闭阳台对健康不利 .....    | 99  |
| 吊顶应简洁明快 .....      | 99  |
| 射灯安置能少则少 .....     | 99  |
| 刚装修的房子不要立即入住 ..... | 99  |
| 家具摆放要科学 .....      | 100 |
| 家具尺寸也会影响健康 .....   | 100 |
| 睡床摆放有讲究 .....      | 101 |
| 家居如何装点色彩 .....     | 101 |
| 老人居室的色彩搭配 .....    | 102 |
| 儿童居室的色彩搭配 .....    | 102 |
| 居室过静对健康不一定有利 ..... | 102 |

### 居家卫生

JU JIA WEI SHENG

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 现代住房的卫生标准 .....    | 103 |
| 临街住可在窗台上养点植物 ..... | 103 |
| 室内应摆放不同的植物 .....   | 103 |
| 居室栽花养草的健康细节 .....  | 104 |
| 室内湿度要适当 .....      | 104 |
| 居室的采光影响健康 .....    | 105 |
| 居室光污染不容忽视 .....    | 105 |
| 冬季居室常通风 .....      | 106 |
| 清晨勿开窗换气 .....      | 106 |
| 怎样防止微生物污染 .....    | 106 |
| 养宠物应注意的健康细节 .....  | 107 |
| 室内除尘可采用湿式清扫 .....  | 107 |
| 落发要及时扫除 .....      | 108 |
| 怎样保持地毯卫生 .....     | 108 |
| 注意卫生间里的卫生 .....    | 108 |
| 如何预防“音响综合征” .....  | 109 |
| 避免空气微生物致病 .....    | 109 |
| 居室应少用杀虫剂 .....     | 110 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 居室应少用空气清新剂 ..... | 110 |
| 蛋壳残茶不能做花肥 .....  | 111 |
| 居室不宜养鸟 .....     | 111 |

### 家电使用

JIA DIAN SHI YONG

|                   |     |                      |     |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 谨防家电电磁辐射污染 .....  | 112 | 不宜使用手机的人 .....       | 116 |
| 怎样看电视对视力有益 .....  | 112 | 重视电脑主机的电磁辐射 .....    | 117 |
| 谨防电视综合征 .....     | 113 | 如何防止操作电脑过度疲劳 .....   | 117 |
| 看电视影响大脑 .....     | 114 | 防范电脑综合征 .....        | 118 |
| 电冰箱的放置环境 .....    | 114 | 电脑可诱发精神病 .....       | 118 |
| 冰箱内不宜存放的食物 .....  | 115 | 电脑对儿童有哪些副作用 .....    | 119 |
| 注意手机电磁辐射的危害 ..... | 116 | 留心电脑键盘里藏污纳垢 .....    | 119 |
|                   |     | 防电脑辐射可喝绿茶、吃橘子 .....  | 119 |
|                   |     | 电话机也会传播疾病 .....      | 120 |
|                   |     | 高压锅要定期检查和维修 .....    | 120 |
|                   |     | 微波炉使用时的注意事项 .....    | 121 |
|                   |     | 使用电热毯需要注意的情况 .....   | 121 |
|                   |     | 红外线取暖器别放在显眼的地方 ..... | 121 |
|                   |     | 正确预防空调综合征 .....      | 122 |

## 第五章 要美丽,更要健康

### 穿衣打扮

CHUAN YI DA BAN

|                     |     |                     |     |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 春装应宽松保暖 .....       | 124 | 服装衣领不宜过高 .....      | 128 |
| 夏装应隔热透气 .....       | 124 | 尼龙衣裤勿贴身穿 .....      | 128 |
| 秋装不宜穿太多 .....       | 124 | 久穿牛仔裤有害健康 .....     | 129 |
| 冬装应注意保温 .....       | 124 | 深秋穿裙子不利于健康 .....    | 129 |
| 真丝服装有益健康 .....      | 124 | 穿游泳衣有讲究 .....       | 129 |
| 亚麻织物有保健作用 .....     | 125 | 长期穿健美腹带裤的危害 .....   | 130 |
| 着装要注意保健 .....       | 125 | 裤带勒得过紧有害无益 .....    | 130 |
| 衣柜里的夏装应晒一晒再穿 .....  | 126 | 不宜穿健美裤的人 .....      | 130 |
| 长期穿过瘦的衣服对身体无益 ..... | 126 | 夏季久穿长筒丝袜要不得 .....   | 131 |
| 勿将工作服穿回家 .....      | 126 | 穿长筒弹力袜需注意的细节 .....  | 131 |
| 慎穿化纤织物 .....        | 127 | 冬天穿袜有讲究 .....       | 131 |
| 橡胶雨衣反穿会适得其反 .....   | 127 | 干裂脚者选什么样的袜子合适 ..... | 131 |
| 干洗后的衣服不要马上就穿 .....  | 127 | 高筒靴足下生苦 .....       | 132 |
| 晾晒衣服的健康细节 .....     | 128 | 运动鞋不宜常穿 .....       | 132 |
|                     |     | 穿拖鞋要注意两点 .....      | 132 |
|                     |     | 鞋跟高度要合适 .....       | 133 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 系领带过紧损害视力 .....     | 133 |
| 常戴变色镜对身体有害 .....    | 133 |
| 不宜戴变色眼镜的人 .....     | 133 |
| 不宜佩戴隐形眼镜的人 .....    | 134 |
| 夏季太阳镜的选择 .....      | 134 |
| 避免佩戴劣质太阳镜 .....     | 134 |
| 盲目追求水晶眼镜不科学 .....   | 135 |
| 首饰尽量少戴 .....        | 135 |
| 纠正夏天佩戴金属首饰的习惯 ..... | 135 |
| 手镯和手链最好不要戴在右手 ..... | 135 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 选购化妆品需要注意的要点 ..... | 136 |
| 挑用化妆品的方法 .....     | 137 |
| 不同的化妆品要分开用 .....   | 137 |
| 不宜使用化妆品的女性 .....   | 138 |
| 少用增白化妆品 .....      | 138 |
| 护肤品久存不好 .....      | 138 |
| 化妆工具要定期更换 .....    | 139 |
| 男士慎化妆 .....        | 139 |
| 不宜化妆的几种情况 .....    | 139 |
| 适量使用化妆品 .....      | 140 |
| 美容时应注意的细节 .....    | 140 |
| 用粉制化妆品擦脸要先涂化妆水 ... | 141 |
| 多备几种粉底 .....       | 141 |
| 焗油要重视皮肤过敏 .....    | 141 |
| 涂唇膏的健康细节 .....     | 142 |
| 用口红时要注意的情况 .....   | 142 |
| 要重视鼻部和耳部的化妆 .....  | 142 |
| 香水使用要得法 .....      | 143 |
| 刮眉有不利的一面 .....     | 143 |
| 油性皮肤怎样洗面 .....     | 144 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 中性皮肤怎样护肤 .....      | 144 |
| 干性皮肤怎样护肤 .....      | 144 |
| 过敏性皮肤怎样护肤 .....     | 145 |
| 干性和油性皮肤的女性别洗桑拿 ...  | 145 |
| 有皱纹的女性少搽香粉 .....    | 145 |
| 重视指甲油中毒 .....       | 146 |
| 适当进行面部保健 .....      | 146 |
| 适当使用面膜 .....        | 146 |
| 重视美容的隐形杀手 .....     | 146 |
| 夏季美容的几点不宜 .....     | 147 |
| 如何选购防晒霜 .....       | 147 |
| 洗脸次数多并不能养颜美容 .....  | 148 |
| 根据皮肤性质来洗脸 .....     | 148 |
| 几种不错的洗脸水 .....      | 149 |
| 敷面膜要有时间限制 .....     | 149 |
| 清除按摩膏的方法 .....      | 149 |
| 手部要经常进行护理 .....     | 150 |
| 不宜用含雌激素的润肤膏 .....   | 150 |
| 强光下暴晒皮肤易致日晒伤 .....  | 150 |
| 不要轻易除痣点痣 .....      | 150 |
| 戴隐形眼镜化妆时要注意的细节 ...  | 151 |
| 不宜做眼科整容术的人 .....    | 151 |
| 在自身条件允许的情况下脱毛 ..... | 152 |
| 不宜施行磨皮术的人 .....     | 153 |
| 美甲的健康细节 .....       | 153 |
| 要美容就应多喝水 .....      | 153 |
| 注意蒸气美容的时间安排 .....   | 154 |
| 洗头的次数选择 .....       | 154 |
| 如何选择一把健康的梳子 .....   | 154 |
| 每天按摩一次头发 .....      | 155 |
| 烫发要注意的情况 .....      | 155 |
| 染发要注意的情况 .....      | 156 |
| 频繁使用喷发胶对人体有害 .....  | 156 |
| 巧用食盐可清除头屑 .....     | 157 |

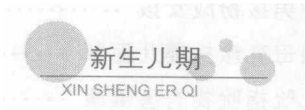






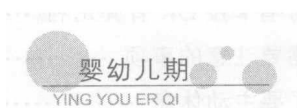
|                                                                                                              |     |                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------|-----|
| 健脑强体的雨跑 .....                                                                                                | 180 | 旅游乘车前别吃得过饱 .....     | 187 |
| 绑沙袋练腿力 .....                                                                                                 | 180 | 骑车旅游不宜戴隐形眼镜 .....    | 188 |
| 后退走步可矫治驼背 .....                                                                                              | 180 | 乘坐飞机的禁忌 .....        | 188 |
| 散步要得法 .....                                                                                                  | 181 | 旅游中如何预防腹泻 .....      | 188 |
| 爬楼登梯助益健康 .....                                                                                               | 181 | 夏季旅游怎样防治中暑 .....     | 189 |
| 练气功的六不宜 .....                                                                                                | 181 | 秋季旅游应防治燥咳 .....      | 189 |
| 走石子路可疏通血脉 .....                                                                                              | 182 | 冬季旅游应防治冻伤 .....      | 189 |
| 适当跳舞有什么效果 .....                                                                                              | 182 | 旅途中怎样防治失眠 .....      | 189 |
| 更年期打保龄球要得法 .....                                                                                             | 182 | 旅行时预防便秘 .....        | 190 |
| 锻炼后不宜立即洗澡或游泳 .....                                                                                           | 182 | 旅途中预防“上火” .....      | 190 |
| 锻炼后少饮水和吃冷饮 .....                                                                                             | 183 | 旅途中出现外伤要尽快止血 .....   | 190 |
| 运动后少吃糖 .....                                                                                                 | 183 | 外出旅游预防脚磨伤 .....      | 191 |
| 白领一族该怎样锻炼 .....                                                                                              | 183 | 外出旅游防止腿脚肿 .....      | 191 |
| <br>旅游休闲<br>LU YOU XIU XIAN |     | 带病旅游者不要中断服药 .....    | 191 |
| 外出长时间受日光照射不好 .....                                                                                           | 184 | 旅途中也要重视美容 .....      | 192 |
| 旅游期间宜带的一些食物 .....                                                                                            | 185 | 旅游中宜选用的护肤品 .....     | 192 |
| 旅游住宿防交叉感染 .....                                                                                              | 185 | 一些有用的求救信号 .....      | 192 |
| 旅游饮食讲究营养素 .....                                                                                              | 186 | 经常泡舞厅影响身体健康 .....    | 193 |
| 旅游饮水要有节制 .....                                                                                               | 186 | 泡酒吧时间别太长 .....       | 193 |
| 旅游中怎样防体力下降 .....                                                                                             | 186 | 通宵看电影危害多 .....       | 194 |
| 春游防花粉过敏 .....                                                                                                | 187 | 看电影的最佳位置不是正中 .....   | 194 |
| 心理安全不容忽视 .....                                                                                               | 187 | 玩扑克时应注意卫生 .....      | 194 |
| 乘车时防晕车 .....                                                                                                 | 187 | 吃饭时唱卡拉 OK 有弊无利 ..... | 195 |
|                                                                                                              |     | 垂钓需要注意的事项 .....      | 195 |
|                                                                                                              |     | 玩累了要主动休息 .....       | 196 |

## 第七章 孩子的健康,父母的责任

|                                                                                                                |     |                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|-----|
| <br>新生儿期<br>XIN SHENG ER QI |     | 新生儿腹部要保暖 .....     | 198 |
| 母婴同室与按需哺乳 .....                                                                                                | 198 | 新生儿脐带的护理 .....     | 198 |
|                                                                                                                |     | 不要将新生儿紧裹 .....     | 199 |
|                                                                                                                |     | 重视新生儿无尿的情况 .....   | 199 |
|                                                                                                                |     | 新生儿睡眠姿势应经常变换 ..... | 199 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 重视新生儿身上的怪味 .....    | 200 |
| 新生儿穿衣有讲究 .....      | 200 |
| 重视新生儿呼吸道感染 .....    | 200 |
| 找明新生儿哭泣的原因 .....    | 201 |
| 正确认识“马牙” .....      | 201 |
| 正确认识新生儿胎记 .....     | 201 |
| 不应挤新生儿乳头 .....      | 202 |
| 怎样清洁新生儿口腔 .....     | 202 |
| 怎样给新生儿洗澡 .....      | 202 |
| 爽身粉莫乱用 .....        | 203 |
| 怎样给新生儿喂药 .....      | 203 |
| 新生儿无病时不要服药 .....    | 203 |
| 闪光灯拍照对婴儿眼睛危害大 ..... | 204 |
| 新买的婴儿装先充分洗涤 .....   | 204 |
| 母乳是婴儿最理想的食物 .....   | 204 |
| 利用好初乳 .....         | 205 |
| 正确的喂奶方法 .....       | 205 |
| 新生儿奶粉的配置 .....      | 206 |
| 不要用奶瓶喂奶喂水 .....     | 206 |
| 新生儿患肺炎的饮食禁忌 .....   | 207 |
| 新生儿腹泻喂养四不宜 .....    | 207 |
| 给新生儿喂糖水的注意事项 .....  | 208 |



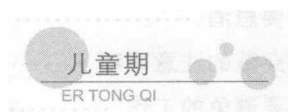
|                    |     |
|--------------------|-----|
| 给婴儿创造适宜的生活环境 ..... | 208 |
| 不宜只用米粉喂养婴儿 .....   | 209 |
| 不宜专用豆奶喂养婴儿 .....   | 210 |
| 麦乳精不能代替奶粉 .....    | 210 |
| 喂婴儿不要用牛奶加米汤 .....  | 210 |
| 婴儿辅食的添加 .....      | 210 |
| 婴儿饮食勿过甜 .....      | 211 |
| 重视婴儿水分的补充 .....    | 212 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 婴幼儿营养要均衡 .....      | 212 |
| 婴幼儿不能多吃的食物 .....    | 212 |
| 对幼儿无益的一些食物 .....    | 214 |
| 婴儿不能喝的成人饮料 .....    | 216 |
| 酸奶不利于婴幼儿 .....      | 216 |
| 幼儿忌喝啤酒 .....        | 217 |
| 别让婴儿吮吸空奶嘴 .....     | 217 |
| 如何给婴儿断奶 .....       | 217 |
| 婴幼儿睡眠的护理 .....      | 218 |
| 及时清除婴儿头垢 .....      | 219 |
| 不应给婴儿剃光头 .....      | 220 |
| 经常给婴儿剪指甲 .....      | 220 |
| 不得给婴儿刮眉毛 .....      | 220 |
| 肥皂对婴幼儿刺激大 .....     | 221 |
| 让婴儿学习爬行 .....       | 221 |
| 婴幼儿学坐的时间把握 .....    | 221 |
| 婴幼儿不能过早学走 .....     | 221 |
| 少抱婴儿好处多 .....       | 222 |
| 摇晃婴儿动作勿过大 .....     | 222 |
| 不要过分逗玩婴儿 .....      | 222 |
| 亲吻孩子并不科学 .....      | 223 |
| 婴儿需要穿袜子 .....       | 223 |
| 避免用洗衣粉洗婴儿衣服 .....   | 223 |
| 女婴开始走路时就别再穿开裆裤 ...  | 224 |
| 幼儿久坐便盆有害无益 .....    | 224 |
| 幼儿化妆佩饰需要注意的情况 ..... | 224 |
| 幼儿不宜戴有色眼镜 .....     | 225 |
| 正确对待幼儿“左撇子” .....   | 225 |
| 幼儿入幼儿园的注意事项 .....   | 225 |
| 不要把男孩扮成女孩 .....     | 225 |
| 不要用母乳涂抹婴儿面部 .....   | 226 |
| 婴幼儿吮指吮物有害健康 .....   | 226 |
| 摸男孩生殖器危害不小 .....    | 226 |





|                      |     |
|----------------------|-----|
| 婴儿看电视对健康有影响 .....    | 226 |
| 异物进入婴儿眼内怎么处理 .....   | 227 |
| 幼儿过早使用电脑的危害 .....    | 227 |
| 对婴儿进行预防接种“七种苗” ..... | 227 |
| 不适宜婴幼儿服用的药物 .....    | 228 |
| 给小儿喂药的方法 .....       | 229 |
| 发热婴儿的护理 .....        | 229 |
| 婴儿缺铁性贫血的防治 .....     | 230 |
| 怎样给孩子补钙 .....        | 230 |
| 为婴幼儿适量供应脂肪 .....     | 231 |
| 不要盲目给小儿止咳 .....      | 231 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 儿童饮食要给予优待 .....    | 231 |
| 儿童蔬菜水果都要吃 .....    | 232 |
| 对儿童发育有益的食物 .....   | 232 |
| 儿童时期不宜多吃的食物 .....  | 234 |
| 儿童夏季喝冷牛奶有损健康 ..... | 236 |
| 儿童远离盐渍生醉食品 .....   | 236 |
| 避免给小孩烫发 .....      | 236 |
| 儿童侧身坐自行车架不好 .....  | 237 |
| 儿童体育运动两项注意 .....   | 237 |
| 儿童不能用成人化妆品 .....   | 237 |
| 儿童洗澡的禁忌 .....      | 237 |
| 儿童睡懒觉的弊端 .....     | 238 |
| 让儿童使用专用的儿童牙刷 ..... | 238 |
| 孩子看电视需要注意的情况 ..... | 238 |
| 儿童勿接触化学合成物质 .....  | 239 |
| 儿童穿戴需要注意的情况 .....  | 239 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 塑料食具对儿童的影响 .....    | 240 |
| 重视孩子的正当爱好 .....     | 241 |
| 儿童少接触宠物 .....       | 241 |
| 儿童听力要注意保护 .....     | 241 |
| 儿童不要常在大街上逗留 .....   | 242 |
| 儿童忌用嘴呼吸 .....       | 242 |
| 儿童玩耍时的危险情况 .....    | 242 |
| 儿童坐姿的讲究 .....       | 243 |
| 少带孩子看电影 .....       | 243 |
| 纠正儿童咬笔杆的习惯 .....    | 243 |
| 儿童用牙膏的注意事项 .....    | 244 |
| 孩子看书光线的控制 .....     | 244 |
| 家长教育孩子时需注意的事项 ..... | 244 |
| 溺爱孩子会害了孩子 .....     | 246 |
| 别用不健康的心理影响孩子 .....  | 246 |
| 儿童吃饭“比赛”害处多 .....   | 246 |
| 重视儿童任性的情况 .....     | 247 |
| 不要过分干预儿童间的交往 .....  | 247 |
| 儿童少玩电子游戏 .....      | 247 |
| 儿童默写勿过量 .....       | 248 |
| 涂改液对儿童有危害 .....     | 248 |
| 中小學生勿用冷水浇头 .....    | 248 |
| 别将近视眼学生安排在前排 .....  | 249 |
| 如何避免儿童太胖 .....      | 249 |
| 儿童用药需要注意的情况 .....   | 249 |
| 五岁以下儿童不宜摘除扁桃腺 ..... | 251 |
| 儿童流鼻血时的注意事项 .....   | 251 |
| 儿童生疖子时五不宜 .....     | 251 |
| 儿童鼻塞应及时检查 .....     | 252 |
| 儿童缺乏核黄素易患口角炎 .....  | 252 |

