

JIANKANG
新健康
行动指南
XINGDONG

ShenghuoXijie

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命。只有关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能健康不生病，享受生活的美好。

不生病的1000个 生活细节

求医不如求己，细节成就健康

QIUYIBURUOJIJI XIJIECHENGJIU
JIANKANG

医学博士 王鹏/编著

关注生活小细节，赢得一生大健康

中国商业出版社

ShenghuoXijie

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命。只有关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能健康不生病，享受生活的美好。

不生病的1000个 生活细节

求医不如求己，细节成就健康

QIUYIBURUQIJI XIJIECHENGJIU
JIANKANG

医学博士 王鹏/编著

关注生活小细节，赢得一生大健康

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的 1000 个生活细节/王鹏编著. —北京: 中国商业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5044-6313-5

I.不… II.王… III.保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152268 号

责任编辑: 龚凯进

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司

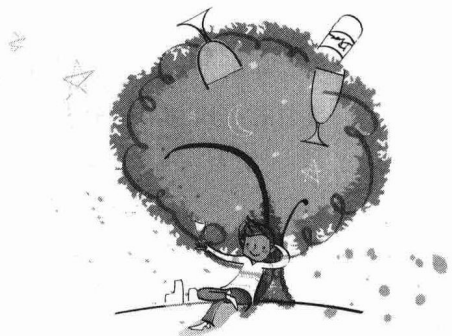
*

787×1092 毫米 16 开 18.5 印张 350 千字
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

健康源于细节



健康是人生最大的财富。生命因健康而快乐，因疾病而枯萎。拥有健康的体魄，远离疾病的侵袭，是每个人的最大愿望。对于人类而言，自从生命开始的那一天，就伴随着疾病和死亡的阴影，对疾病的担忧，和疾病的对抗，对健康长寿的追求，充满了人类历史的每个角落。它也告诉我们，只有人类自己才是健康长寿的主宰者，把健康长寿寄托于老天爷是愚昧的，把健康长寿寄托在医生是软弱的。虽然我们不能违抗自然规律，去阻挡死亡的脚步，但我们能让自己的机体更有活力，能够获得质量更高的生命。只有自己掌握了健康长寿的知识，积极主动地参与健康活动，才是明智的、有益的。

“天下大事，必做于细”。健康长寿不生病的秘诀也在于此。健康，来自对生活细节的关注。注意健康的每一个细节，你就会得到幸福和快乐；而当你不注重生活的细节时，它可能会让你久病缠身，甚至危在旦夕。

随着生活节奏加快，工作压力增加，紧张快速的生活方式成为影响身心健康的关键所在。在不知不觉中，不良的生活方式早已成为威胁人类健康的隐患。俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，在现实生活中，很多健康问题往往是由于忽略了生活细节引起的。比如说暴饮暴食，烟酒不断，多车少步，缺乏运动，经常熬夜，生病时自己在家擅自吃药，将冰箱当成保险箱，从来不给洗衣机透气，饭后马上吃水果以为可以帮助消化，冬天洗完头就睡觉等等，这些习惯都可能给您的健康埋下隐患，让您的健康之匙一次次蒙尘。所以说，想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

细节决定健康，忽略生活细节不只会引病上身，甚至可能危及生命。只有正确认识健康细节对健康的影响，关注健康细节，告别不健康的生活方式，摆脱不良生活习惯，才能提高健康水平，享受生活中美好的事物，幸福一生。所以，我们需要从日常生活的每一个细节做起，选择健康的生活方式，逐步养成有利于健康的生活习惯。

本书从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与我们的生活密切相关又容易被忽视的 1000 多个健康问题，并且每个问题均附有一个细节提示，从理论

和实际出发，给读者最通俗、最具体的忠告。希望广大读者在阅读本书之后，能够记住其中的点滴细节，轻松地掌握健康的生活方式，远离疾病，健康长寿！

编著者

2008年9月



第一章 日常饮食的细节

- 早晨饮凉开水有益 / 2
- 早餐宜“热食” / 2
- 早晨不宜吃干食 / 2
- 午餐搭配要合理 / 2
- 晚餐不宜吃得太饱 / 3
- 有些汤不宜晚上喝 / 3
- 夏季多食绿豆 / 3
- 豆浆要煮熟再喝 / 3
- 未腌透的咸菜不能吃 / 4
- 不宜总吃洋快餐 / 4
- 饭前、饭中、饭后不宜饮水 / 4
- 开水煮饭营养好 / 4
- 多吃粗粮有益健康 / 5
- 常吃黑米抗衰老 / 5
- 茶水煮饭好处多 / 5
- 多吃玉米，眼睛更漂亮 / 5
- 淘米不要太多太久 / 6
- 不要蹲着吃饭 / 6
- 做饺子馅不宜挤水 / 6
- 煮鸡蛋不要时间太长 / 6
- 常吃隔夜菜容易致癌 / 7
- 做鱼时不要早放姜 / 7
- 生、熟食品要分开 / 7
- 不宜吃鸡头、鸭头及鹅头 / 7
- 多吃松蘑好处多 / 8
- 别让火锅“涮”走健康 / 8
- 不宜在生日蛋糕上点蜡烛 / 8
- 剩饭要彻底加热 / 8
- 红薯最好中午吃 / 8
- 速冻食品没有营养 / 9
- 吃肉不加蒜，营养减一半 / 9
- 嚼口香糖的注意事项 / 9
- 忌吃长时间浸泡的海带 / 9
- 吃羊肉最好搭配一些凉菜 / 10
- 做菜少放调味品 / 10
- 不宜多吃炸炒黄豆 / 10
- 久存的白糖不宜直接食用 / 10
- 忌吃生鸡蛋 / 11

- 不宜多吃酸菜 / 11
- 常吃粉丝影响智力 / 11
- 不要空腹吃糖 / 11
- 吃汤圆的禁忌 / 11
- 少吃膨化食品 / 12
- 不宜多吃瓜子 / 12
- 吃死蟹会中毒 / 12
- 糕点不宜长期存放 / 12
- 吃辣椒要适可而止 / 13
- 不要常用汤和水泡饭吃 / 13
- 酱油不宜生食 / 13
- 千万别吃新鲜木耳 / 13
- 鲜海蜇不宜直接食用 / 13
- 油条不宜长期吃 / 14
- 不宜嚼食茶叶 / 14
- 不要长期以酒代饭 / 14
- 气恼忧郁之时不宜吃饭 / 14
- 忌只吃植物油不吃动物油 / 14
- 不宜常吃脱水蔬菜 / 15

第二章 蔬菜养生的细节

- 烹调绿色蔬菜不宜放醋 / 18
- 蔬菜不宜泡在水中消毒 / 18
- 番茄一定要带皮吃 / 18
- 菠菜的烹饪方法 / 18
- 生吃芹菜有降压作用 / 19
- 吃土豆一定要去皮 / 19
- 青椒能增进食欲 / 19
- 丝瓜的神奇功效 / 19
- 白萝卜适合生吃 / 19
- 胡萝卜适合熟吃 / 20
- 豌豆的营养价值 / 20
- 吃南瓜有利于防治糖尿病 / 20
- 紫茄子的防治功效 / 20
- 吃苦瓜的禁忌 / 20
- 扁豆一定要煮熟吃 / 21
- 佛手瓜的营养全面又丰富 / 21
- 香椿的营养价值 / 21
- 洋葱的保健作用 / 21
- 豆瓣菜的防治功效 / 22



不生病的 1000 个

生活细节

- 荠菜的养生功效 / 22
- 黄花菜是健脑佳品 / 22
- 四棱豆营养丰富 / 22
- 黄瓜是美容减肥的佳品 / 23
- 茼蒿的健胃作用 / 23
- 圆白菜的营养价值 / 23
- 韭菜的保健功效 / 23
- 苋菜的营养价值 / 23
- 茭白的营养保健功效 / 24
- 油菜的营养保健功效 / 24
- 山芋的保健功效 / 24
- 竹笋的减肥功效 / 24
- 西葫芦的养生功效 / 25
- 莼菜的保健功效 / 25
- 荸荠的营养保健功效 / 25
- 莴笋的保健功效 / 25
- 韭黄的保健功效 / 25
- 慈姑的营养保健作用 / 26
- 豇豆的保健功效 / 26
- 蕨菜的保健功效 / 26
- 百合的营养保健功效 / 26
- 油菜的保健功效 / 27
- 芥蓝的保健功效 / 27
- 茴香的保健功效 / 27
- 荷兰豆的保健功效 / 27
- 蒜薹的保健功效 / 27
- 香菜的养生功效 / 28
- 黄豆芽的养生功效 / 28
- 苕蓝的养生功效 / 28
- 薤菜的养生功效 / 28
- 桔子不能多吃 / 33
- 吃葡萄不吐葡萄皮 / 33
- 吃菠萝要先用水泡泡 / 34
- 甘蔗的营养丰富 / 34
- 多吃橄榄可解毒 / 34
- 吃桃子的注意事项 / 34
- 桂圆的保健功效 / 35
- 海棠的保健功效 / 35
- 杏虽好吃但不可多吃 / 35
- 桑葚是最佳保健果品 / 35
- 樱桃能养颜驻容 / 35
- 甜瓜可消暑清热 / 36
- 柚子的营养价值 / 36
- 杨梅的防癌功效 / 36
- 椰汁的美容功效 / 36
- 木瓜能增强人体的抗病能力 / 36
- 解暑吃西瓜有禁忌 / 37
- 一日一苹果, 疾病远离我 / 37
- 菠萝的保健养生功效 / 37
- 百香果的神奇保健作用 / 37
- 杨桃的保健功效 / 38
- 枇杷的营养价值 / 38
- 芭乐的营养价值 / 38
- 人心果经过软化后方可食用 / 38
- 莲雾的保健功效 / 39
- 芒果的保健功效 / 39
- 山竹的保健功效 / 39
- 人参果的营养保健价值 / 39
- 梨的清热解渴功效 / 40
- 蓝莓的营养保健作用 / 40
- 哈密瓜的保健功效 / 40
- 姑娘的营养价值 / 40
- 红枣的保健功效 / 41
- 核桃的保健功效 / 41
- 火龙果的营养保健功效 / 41
- 板栗的养生功效 / 41
- 金橘的养生功效 / 42

第三章 水果养生的细节

- 饭后不宜马上吃水果 / 32
- 榴莲的补养功效 / 32
- 常吃烧烤者应多吃猕猴桃 / 32
- 山楂能增强食欲 / 32
- 多吃荔枝容易上火 / 32
- 李子的养生功效 / 33
- 未熟透的香蕉易致便秘 / 33
- 草莓的养生功效 / 33



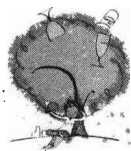
第四章 饮食搭配的细节

- 菠菜不宜与豆腐同食 / 44
- 甘薯不能与柿子同食 / 44
- 黄瓜不宜与西红柿同食 / 44
- 虾蟹类食物不能与维生素同食 / 44
- 猪肉与黄豆不宜搭配 / 44
- 红白萝卜不要一起吃 / 44
- 羊肉忌与西瓜同食 / 45
- 小米不可与杏仁同时食用 / 45
- 鳝鱼不能与狗肉同食 / 45
- 狗肉不宜与葱同食 / 45
- 炒鸡蛋不宜放味精 / 45
- 兔肉不可与鸡肉同食 / 46
- 豆浆不宜与蜂蜜冲兑 / 46
- 黄瓜不宜与花生同食 / 46
- 猪肉不宜与茭苳同食 / 46
- 牛肉和栗子不宜同食 / 46
- 蟹不宜与柑橘同食 / 46
- 红薯和香蕉不可同食 / 47
- 茶水是羊肉的“克星” / 47
- 海味不宜与水果同食 / 47
- 猪肉不宜与羊肝同食 / 47
- 羊肉不宜与南瓜同食 / 47
- 乳酪不宜与莴苣同食 / 47
- 胡萝卜的搭配禁忌 / 48
- 喝牛奶前后不宜吃橘子 / 48
- 咸鱼不宜与乳酸饮料搭配食用 / 48
- 萝卜不宜与水果同食 / 48
- 豆腐不宜与蜂蜜同食 / 48
- 大枣不宜与动物肝脏同食 / 48
- 柿子不宜与章鱼同食 / 49
- 鲤鱼不宜与咸菜同食 / 49
- 鳝鱼不宜与含鞣酸多的水果同食 / 49
- 炖猪骨头汤时不宜加醋 / 49
- 豆浆不宜与鸡蛋同食 / 49
- 吃海鲜时不应喝啤酒 / 50
- 忌吃狗肉后立即喝茶 / 50
- 不宜用茶叶煮鸡蛋 / 50
- 绿茶和枸杞不可同饮 / 50

- 忌啤酒、白酒同饮 / 50
- 红酒不宜与饮料同饮 / 50

第五章 饮品文化的细节

- 不要长期饮用纯净水 / 54
- 饮用酸奶时要注意的问题 / 54
- 不要喝“头遍茶” / 54
- 注意茶与水的比例 / 54
- 不要喝生牛奶 / 55
- 不要饭后立即饮茶 / 55
- 别饮用“垃圾茶” / 55
- 不要口渴才喝水 / 55
- 不宜饮用生泉水 / 56
- 开水不要反复烧开 / 56
- 喝果汁不能代替吃水果 / 56
- 喝有沉淀的果汁更健康 / 56
- 不要水烧开就关火 / 56
- 大量出汗后喝盐开水 / 57
- 不能用开水泡茶 / 57
- 不能用保温杯泡茶 / 57
- 不要用开水冲服蜂蜜 / 57
- 饮茶忌过量 / 57
- 喝饮料不能代替喝水 / 58
- 茶不宜泡得过久 / 58
- 喝茶后要及时漱口 / 58
- 黄酒不宜冷饮 / 58
- 菊花茶有明目去火的功效 / 59
- 喝大麦茶的好处 / 59
- 苦丁茶的养颜功效 / 59
- 喝乌龙茶有利于减肥 / 59
- 爱喝茶莫忘勤洗杯 / 59
- 夏天喝热茶最解渴 / 60
- 煮牛奶时不要加糖 / 60
- 喝完牛奶后要马上喝杯温水 / 60
- 吃药期间忌喝茶 / 60
- 不要带病饮酒 / 61
- 喝果汁有学问 / 61
- 空腹喝酒有害健康 / 61
- 饮酒后不要洗澡 / 61
- 慎饮咖啡的人 / 62



不生病的 1000 个 生活细节

不要经常饮用即溶咖啡 / 62
醉酒后不要立即饮茶 / 62
发烧的病人不要喝茶 / 63
喝红酒有益于健康 / 63
生啤酒比熟啤酒更有营养 / 63
酒后不宜立即看电视 / 63
啤酒不宜久存 / 63
空腹喝茶容易伤胃 / 64
不要过量饮酒 / 64
不要喝储存久了的开水 / 64
方便汤料不宜长期喝 / 64
过量饮用果汁对牙齿不利 / 65
鲜牛奶忌冰冻 / 65
不宜常喝碳酸饮料 / 65
夏天不宜常喝冰饮料 / 65
夏天不宜喝凉白酒 / 65
不宜用塑料桶装白酒 / 66

第六章 男性健康的细节

留胡须不利于健康 / 68
不宜互借剃须刀 / 68
正确的剃须方法 / 68
男性用面膜的注意事项 / 68
风油精可剔除剃须刀上的螨虫 / 69
男子纵欲的危害 / 69
男性要注意睾丸保养 / 69
不宜拔胡须 / 69
男人不宜久站或久坐 / 70
男人不要逃避恐惧 / 70
不做缺锌的男人 / 70
早晨起床 20 分钟后刮胡子 / 70
男性要改变不愿就医坏习惯 / 71
男人夏天不宜裸睡 / 71
男人要有正常的起居生活 / 71
男性洗澡适合用坐浴 / 71
不良习惯让男人“伤心” / 72
男性忧郁不可死撑 / 72
抽烟的男人更容易脱发 / 72
男人健康长寿的养生歌 / 72
危害男性健康的生活用品 / 73

长时间驾车会导致前列腺炎 / 73
疲劳是中年男性健康的大敌 / 73
早吃禁果易患前列腺癌 / 73
锻炼对男性至关重要 / 74
多吃苹果保护前列腺 / 74
改掉手淫的习惯 / 74
男人也要勤洗下身 / 75
男性不宜长期洗桑拿 / 75
男性肾虚的自测 / 75
男人千万不要趴着睡觉 / 76
男人宜常吃姜 / 76
男性不宜长穿纯棉内裤 / 76
男性在小便前也要洗手 / 77
以车代步危害男性健康 / 77
成年男子须常自我检查睾丸 / 77
男性排尿有讲究 / 77
男人有病就要去医治 / 78
男性私密处瘙痒不宜抓挠 / 78
结扎并不会影响男性性功能 / 78

第七章 女性健康的细节

不宜剪刮腋毛 / 82
卫生巾不宜长期放在卫生间 / 82
女性抑郁应及时发泄 / 82
女性骑自行车要注意 / 82
长期使用避孕药易引发阴道炎 / 82
女性穿戴文胸不宜过小 / 83
不宜穿得太紧的内裤 / 83
女性经期的禁忌 / 83
慎用阴道炎冲洗液 / 83
初潮少女的身心保健要点 / 83
孕妇不宜烫发、染发 / 84
孕妇不宜多用洗涤剂 / 84
皮肤脱皮不一定是干燥的原因 / 84
游泳有利于女性健康 / 84
产妇产后不宜立即节食减肥 / 85
女性快步走有益健康 / 85
少女要警惕宫颈疾病 / 85
单肩短带挎包是女性健康的隐患 / 85
手机不宜挂在胸前 / 86



注意戴隐形眼镜对女性的伤害 / 86
 浓豆浆可以补充雌性激素 / 86
 少女忌用激素类药物丰乳 / 86
 女性如何避免乳房下垂 / 87
 女性不宜长期穿丁字裤 / 87
 女性健康重在养血 / 87
 不要在耳朵上部穿洞 / 87
 女性不宜长期穿隐形文胸 / 88
 卫生护垫不宜长期使用 / 88
 女性痛经的护理方法 / 88
 女性不宜长期洗冷水澡 / 89
 女性不宜留太长的头发 / 89
 女人千万不要盲目减肥 / 89
 女性要学会乳房的自我检查 / 90
 女性要注意保养卵巢 / 90
 不吃主食可引起脱发 / 90
 女性久坐容易导致不孕症 / 91
 女性经期不宜饮酒 / 91
 女性不要忽略阴毛卫生 / 91
 女性经期不宜劳累 / 92
 美甲不宜锉 / 92
 女性不宜穿“露脐装” / 92
 月经前不宜多吃盐 / 92
 中年妇女要少吃甜食 / 92
 孕妇不宜喝可乐 / 93
 女性不宜经常用药物改变经期 / 93
 女性下身禁用爽身粉 / 93

第八章 性爱保健的细节

合理分配性爱时间 / 96
 蜜月前后适当服用补肾强精品 / 96
 做爱过频易致眼睛不适 / 96
 人工流产不利于生殖健康 / 96
 体外射精容易导致避孕失败 / 96
 春季宜适度增加性生活 / 97
 性交后最好别忙睡觉 / 97
 包皮、包茎危害健康 / 97
 减少性刺激可以预防早泄 / 97
 受孕的最佳时期 / 97
 性爱要的不仅仅是技巧 / 98

保险套过敏的治疗措施 / 98
 产前不宜过性生活 / 98
 性冷淡会诱发乳房疾病 / 98
 性爱过程中不宜变换多种体位 / 99
 性生活前要注意卫生 / 99
 房事之前一定要将手洗净 / 99
 性爱后不要用消毒湿巾 / 99
 性生活不完美易引起失眠 / 100
 小心性爱中猝死 / 100
 性爱按摩可以舒缓身心 / 100
 性爱被打扰时要控制情绪 / 101
 性欲没有被激起容易感觉疼痛 / 101
 吮吸乳头能产生兴奋 / 101
 性生活前别吃太多油腻食物 / 101
 用音乐激发性爱的欲望 / 102
 当心性爱过程中的意外 / 102
 忍精不射有害无益 / 102
 过量饮酒影响性生活的质量 / 102
 不要带病过性生活 / 102
 房事过度会引起痔疮 / 103
 洗澡后不宜立即做爱 / 103
 秋季性爱提示 / 103
 小心口交带来的危害 / 103
 更年期妇女也需要避孕 / 104
 女性性生活不宜过频 / 104
 慎用“加料”安全套 / 104
 抚摸能够唤起配偶的性兴奋 / 104
 性爱中不要用力抓捏女性胸部 / 104
 事后冲洗对避孕无效 / 105
 经期同房可能导致不孕 / 105
 性生活前不宜憋尿 / 105
 夏天宜节制性生活 / 105
 性生活中不要忽视语言的作用 / 106
 慎用壮阳药品 / 106
 前戏的时间不是越久越好 / 106
 不要刻意追求过长的性交时间 / 106
 重复性爱伤身体 / 107
 夏天房事时要防中暑 / 107
 不强求双方同时达到性高潮 / 107
 不要强迫对方进行性生活 / 107



不生病的 1000 个 生活细节

第九章 居家生活的细节

厨房的油烟可致癌 / 110
大米存放别超半年 / 110
食用油不宜久存 / 110
新买碗筷要煮后再用 / 110
不宜盲目使用药物牙膏 / 110
少用室内杀虫剂 / 111
卫生间内不要放置纸篓 / 111
定期清理电热水器 / 111
开窗通风的最佳时间 / 111
新房建成后忌急于搬入 / 111
床头不应放在窗下 / 112
不要长期用可乐瓶盛装食油和酒类 / 112
冲马桶水时要盖上盖子 / 112
不宜用铝制品烧煮食物 / 112
切熟食时最好用竹制的菜板 / 112
不要长期使用旧毛巾 / 113
不要过度拍打晒完的被子 / 113
忌居室养花过多 / 113
加湿器使用不当影响健康 / 113
逛完商场应洗脸 / 114
装修要注意颜色的搭配 / 114
不宜全家人混用筷子 / 114
开机充电时切忌接打电话 / 114
不要在棉絮下垫塑料布 / 115
不要过量喷洒芳香剂 / 115
避免冰箱内食品串味的方法 / 115
暖气不是越热越好 / 115
不宜睡弹簧床 / 116
看电视时要开灯 / 116
防止洗衣机产生霉菌的办法 / 116
不要在居室装有色玻璃 / 116
枕头要经常晾晒 / 116
有些花不宜家养 / 117
不要在室内养鸟 / 117
穿秋冬装前一定要充分晾晒 / 117
马桶刷要保持清洁干燥 / 118
小心窗帘上的甲醛污染 / 118
空调不宜开太凉 / 118

卧室中不要放电器 / 118
床垫要每半年翻一次身 / 119
少用异味塑料制品 / 119
电视机的摆放禁忌 / 119
不宜久坐软沙发 / 119
卫生间太潮易得病 / 119
别用不粘锅烹调肉类食物 / 120
新家具不要马上使用 / 120
嘴不要紧贴话筒打电话 / 120
不宜用超薄塑料袋盛食物 / 120
住房不宜吊顶太复杂 / 121
不要让家具占满整个家 / 121
正确使用洗手液 / 121
擦桌子不要用干抹布 / 121
卫生间不宜喷洒香水 / 121
巧除微波炉内异味 / 122
抽油烟机要早开晚关 / 122
不要长时间玩电脑 / 122
衣服不宜长久泡洗 / 122
家用瓷砖不宜太亮 / 123
回收废旧电池 / 123
警惕暖水瓶里的水垢 / 123
不宜用左手按电器开关 / 123
不宜将食用油长期存放在厨房 / 123
床具不宜挨着墙摆放 / 124
不要高温烧油急火炒菜 / 124
不要把鲜鸡蛋直接放入冰箱 / 124
变质的食物不宜煮熟再吃 / 124

第十章 睡眠养生的细节

正确认识睡眠的定义 / 128
睡前不宜剧烈运动 / 128
不要开灯睡觉 / 128
打鼾的人不要用硬枕头 / 128
冬天不要盖厚被睡觉 / 128
睡眠时间绝非越长越好 / 129
睡前喝一杯牛奶 / 129
茶及咖啡影响睡眠 / 129
不要服药后立即睡觉 / 129
睡前要小便 / 130

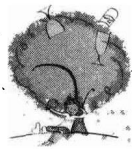


选择正确的睡眠姿势 / 130
 经常梳头有助于改善睡眠 / 130
 选个合适的枕头有助睡眠 / 130
 睡觉时远离手机 / 131
 不要感觉困了才睡觉 / 131
 晨练后不宜再睡“回笼觉” / 131
 睡觉时门窗开点缝隙 / 131
 切忌睡前饮酒催眠 / 131
 睡眠不规律容易致癌 / 132
 睡觉前要卸妆 / 132
 孕妇的最佳睡眠姿势 / 132
 大人孩子别睡一个被窝 / 132
 睡前练太极拳有益健康 / 133
 不要伏案午睡 / 133
 睡觉前不宜思考问题 / 133
 音乐是改善睡眠的一帖良药 / 133
 睡前用热水洗脚的好处 / 134
 午睡时间不宜过长 / 134
 忌睡前激动 / 134
 小孩不宜总睡在摇篮里 / 134
 深而慢的呼吸能加速入睡 / 134
 不宜光着身子睡凉席 / 135
 不宜午睡的人 / 135
 午睡时最好能够宽衣解带 / 135
 裸睡的好处 / 136
 运动有利于睡眠 / 136
 睡觉要选择好方向 / 136
 睡觉时不宜两臂向上扬 / 136
 睡醒后不宜马上起床 / 136
 睡觉时不要张口呼吸 / 137
 不要在地板上睡觉 / 137
 早茶晚枣助睡眠 / 137
 不要睡懒觉 / 137
 不要坐着睡觉 / 137
 睡眠不够如何补觉 / 138
 胆囊结石病人不要向左侧卧睡觉 / 138
 适宜的温度、湿度有利入眠 / 138
 睡觉受凉多噩梦 / 138
 伸懒腰有助改变睡眠质量 / 139
 新生儿睡觉不要用枕头 / 139
 睡眠太少的危害 / 139

春季忌睡眠过多 / 139
 睡眠影响肌肤的健康 / 140
 睡眠不足可引起肥胖 / 140
 床的选择与睡眠质量 / 140

第十一章 运动健身的细节

运动的有利时间 / 142
 运动不当反伤身 / 142
 剧烈运动后忌饮凉水 / 142
 运动后不宜多吃糖 / 142
 运动后不宜吸烟 / 142
 运动后不宜立即洗澡 / 143
 不同的运动要选不同的鞋子 / 143
 剧烈运动后不宜立即休息 / 143
 每天锻炼不要超过 1.5 个小时 / 143
 不要带着压力运动 / 144
 爬楼梯是一项实用的有氧运动 / 144
 偶尔运动对身体有害 / 144
 不要忽视傍晚锻炼 / 144
 清晨锻炼不宜去树林 / 145
 普拉提不宜在家练 / 145
 冬季室内健身的 4 项注意 / 145
 打乒乓可防近视 / 145
 长跑后不宜马上停下来 / 145
 老年人不宜久踩鹅卵石健身 / 146
 游泳衣不宜不干就穿 / 146
 不要只练自己感兴趣的肌肉 / 146
 跳绳每次不宜超过 10 分钟 / 146
 长跑时不宜喝太多水 / 147
 爬行运动有益健康 / 147
 骑自行车健身法 / 147
 转呼啦圈易造成不良后果 / 147
 秋季晨练要预防感冒 / 147
 寒冬锻炼前的有效准备 / 148
 冬季首选有氧运动 / 148
 局部锻炼不能减肥 / 148
 租借游泳衣裤 / 148
 练习瑜伽不要急功近利 / 148
 慢跑的注意事项 / 149
 雾天不宜出门锻炼 / 149



不生病的 1000 个 生活细节

运动过度的危害 / 149
游泳时别忘记保护耳朵 / 149
踢毽子可以踢出健康 / 150
游泳每次别超过 45 分钟 / 150
冬泳并非人人适宜 / 150
冬泳前忌饮酒 / 150
晨练不宜空腹跑步 / 150
运动过量不利于减肥 / 151
不要忽视健身房里的噪音 / 151
感冒时切勿锻炼 / 151
游完泳后不要忘记刷牙漱口 / 151
练瑜伽前不宜跳健美操热身 / 152
刚睡醒不宜剧烈运动 / 152
常扭腰可健胃健美 / 152
水平运动有助于健康长寿 / 152

第十二章 旅游休闲的细节

做好旅行前的准备 / 156
巧克力是出游的好伴侣 / 156
不要使用宾馆的公用物品 / 156
旅游乘车前不宜吃得过饱 / 156
外出旅行要多带一件衣服 / 157
旅游防暑的窍门 / 157
旅游防止失眠的办法 / 157
牙膏在旅游中的用途 / 157
出游要谨防传染病 / 158
旅游注意眼睛保健 / 158
旅游时要防止花粉中毒 / 158
不要用旅行水壶装酒 / 158
外出旅游的食品选择 / 159
驱车出游三项注意 / 159
户外当心皮炎的困扰 / 159
乘飞机出游前的饮食 / 159
乘飞机吃糖果除耳鸣 / 160
长途旅行谨防“精神障碍症” / 160
避免野外迷途 / 160
按摩缓解旅行疲劳 / 160
出门旅行带瓶醋 / 161
西藏旅游的保健常识 / 161
高原旅游要少饮酒 / 161

老年人不宜乘飞机长途飞行 / 161
旅行中的水泡防治 / 162
预防旅行者水肿 / 162
爬山要量力而行 / 162
不要长时间唱卡拉 OK / 162
攀岩的注意事项 / 162
不要长时间晒太阳 / 163
放风筝要远离高压线 / 163
漂流的注意事项 / 163
蹦极的注意事项 / 163
不适合泡温泉的人 / 164
钓鱼切记远离变压器 / 164
打麻将的禁忌 / 164
警惕旅游精神综合症 / 164
乘车旅游别打瞌睡 / 165
小心飞机靠枕的安全隐患 / 165

第十三章 生活习惯的细节

不宜在厕所吸烟 / 168
饭后不宜立即刷牙 / 168
不宜挖鼻孔 / 168
不要随便掏耳朵 / 168
起床后不要马上叠被子 / 169
不宜用围巾当口罩 / 169
不宜常穿拖鞋 / 169
皮肤瘙痒忌用手抓 / 169
牙膏并非泡沫多就好 / 169
内衣外衣分开洗 / 170
不要长期用耳机听音乐 / 170
不宜用汽油洗手 / 170
不要背着手走路 / 170
严冬穿衣忌过多 / 171
夏季不宜地面露宿 / 171
不宜躺着看书 / 171
不宜躺着看电视 / 171
看完电视后最好洗脸 / 172
大便时不宜看书报 / 172
醉酒后不宜平卧和久坐 / 172
夏季洗冷水澡要适度 / 172
不宜用纯甘油擦手脸 / 173

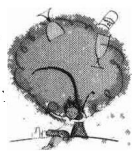


洗餐具忌用化纤布 / 173
 钥匙要常消毒 / 173
 不宜晚上洗头 / 173
 冬天不宜用冷水洗脚 / 173
 坐得太久可引起食欲不振 / 174
 不要全家共用脸盆毛巾 / 174
 不要喝白酒御寒 / 174
 定期更换牙刷 / 174
 不宜用手蘸唾液点钞票 / 175
 冬天不宜舔嘴唇 / 175
 不要长时间跷二郎腿 / 175
 饭后不宜立即干活 / 175
 不宜用卫生纸擦餐具 / 175
 不要经常剔牙 / 176
 不要生吃花生 / 176
 发面时忌用“面肥” / 176
 不要用冷水冷却煮鸡蛋 / 176
 饱餐后不宜立即洗澡 / 177
 温水刷牙最适宜 / 177
 忌饭后立即排便 / 177
 吃饭时不宜吸烟 / 177
 吃糖不要口含过久 / 177
 尽量少用香水 / 178
 洗澡时不要用力搓皮肤 / 178
 不要感觉累了才休息 / 178
 不要经常挤压手指关节 / 178
 光脚穿运动鞋有损健康 / 178
 不要猛力擤鼻涕 / 179
 吃饭时不要看电视 / 179
 不要有屁不放 / 179
 赌博有碍身心健康 / 179
 洗脸别忘记洗鼻子 / 180
 少用一次性筷子 / 180
 养成按时大小便的习惯 / 180
 不要抑制打哈欠 / 180
 不可忽视睡前刷牙的习惯 / 181
 洗澡时间不要太长 / 181
 坐得笔直对身体不利 / 181
 不要横向来回刷牙 / 181
 饭后不宜百步走 / 182
 冬天不宜天天洗澡 / 182

指甲不宜留得太长 / 182
 迷眼后千万不要用手揉眼睛 / 182
 注意唇部卫生 / 182
 不要经常眯着眼睛看东西 / 183

第十四章 职场健康的细节

巧饮茶水抵御电脑辐射 / 186
 熬夜加班忌吃甜食 / 186
 职业女性当心偏头痛 / 186
 单身白领小心双休日综合症 / 186
 空调环境中要注意补水 / 187
 正确使用手提电脑 / 187
 电脑族宜多做下蹲运动 / 187
 电脑屏幕的放置位置 / 187
 鼠标的放置位置 / 188
 男性白领要预防不育症 / 188
 衣服颜色对上班族心理有影响 / 188
 常用电脑要多握拳 / 189
 白领要谨防青光眼 / 189
 警惕“电脑身心失调症” / 189
 工作时间也要多运动 / 189
 适合上班族的踮脚运动 / 189
 头屑与压力有关 / 190
 要经常清洁电脑键盘 / 190
 办公族小心空调肺炎 / 190
 不可忽视高科技办公室病 / 190
 写字楼内办公要常换空气 / 191
 超时工作带来的健康隐患 / 191
 警惕“节后综合症” / 191
 上班族午餐吃馒头更有营养 / 191
 上下班步行好处多 / 192
 上班族要少吃快餐 / 192
 夜班族要保证足够的睡眠 / 192
 上班族午餐宜吃八分饱 / 193
 办公室一族要多喝水 / 193
 职业女性警惕身心疲惫 / 193
 白领要改变不良的呼吸习惯 / 193
 加速白领死亡的5种生活方式 / 194
 工作时站姿对身体的影响 / 194
 工作时坐姿对身体的影响 / 194



不生病的 1000 个 生活细节

- 工作时蹲姿、跪姿对身体的影响 / 194
- 当心办公室噪音污染 / 195
- 上班族要慎服营养药 / 195
- 盒饭里不宜放汤匙 / 195
- 加班应该适可而止 / 195
- 上班族要预防颈椎病 / 196
- 文字工作者的护眼法 / 196

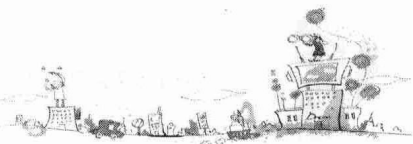
第十五章 日常保健的细节

- 脚心按摩可养肾纠虚 / 198
- 早晚叩齿能护牙 / 198
- 左右拍耳有益健康 / 198
- 捏指保健法 / 198
- 搓腰眼益肾壮腰 / 199
- 常耸肩有舒筋活血的作用 / 199
- 做“舌操”有美颈的作用 / 199
- 用手按摩消除表情纹 / 199
- 跷脚有益健康 / 200
- 按捏腋窝延缓衰老 / 200
- 按摩轻重因人而异 / 200
- 颈部保健操 / 200
- 揉太阳穴健身祛病 / 201
- 老年人宜摇头晃脑 / 201
- 捶背提高免疫力 / 201
- 健肾强身按摩法 / 201
- 固定假牙要定期洁治 / 202
- 按压穴位消除眼部疲劳 / 202
- 防衰健身法 / 202
- 抓背保健法 / 203
- 活动脊柱防衰老 / 203
- 打喷嚏时要注意护腰 / 203
- 生活需要慢半拍 / 203
- 常咽唾液能养生 / 204
- 揉腹的保健作用 / 204
- 按摩增强记忆力 / 205
- 勤用脑延缓衰老 / 205
- 揉摩耳廓益健康 / 205
- 常搓面延缓皮肤衰老 / 205
- 按摩经穴防感冒 / 206
- 栉发可以长寿 / 206

- 养生先养眼 / 206
- 常用梳子梳手心 / 207
- 常揉鼻有益健康 / 207
- 常揉太阳穴能健身祛病 / 207
- 常挥臂可以消除“啤酒肚” / 207
- 挺胸有利于健康 / 208
- 拍打胸背部可健身 / 208
- 动手摇扇的保健功效 / 208
- 简单易学的头皮操 / 208
- 静坐养生保健法 / 209
- 足浴保健法 / 209
- 拍打“耳光”保健法 / 209

第十六章 疾病防治的细节

- 血压的正常值 / 212
- 年轻时要慎防血栓 / 212
- 痢疾的防治 / 212
- 消化道传染病的预防 / 212
- 感冒初期忌食西瓜 / 212
- 心脏病人的饮食禁忌 / 213
- 肝癌的早期发现 / 213
- 慢性腹泻患者的饮食禁忌 / 213
- 患了阴道炎不宜自行用药 / 214
- 警惕小儿急性心肌炎 / 214
- 多吃鱼能预防冠心病 / 214
- 不要忽视慢阻肺 / 214
- 雪天谨防心脑血管疾病 / 215
- 防皮肤癣要注意个人卫生 / 215
- 偏头痛的防治 / 215
- 肝炎病人忌食生姜 / 215
- 胃痛的预防 / 215
- 豆腐可防老年性痴呆症 / 216
- 早期肿瘤的自我诊断 / 216
- 盆腔炎治疗不当可致不孕 / 216
- 预防血液传染病 / 217
- 中风的先兆 / 217
- 脚癣会引发严重疾病 / 217
- 预防大肠癌 / 218
- 心肌梗死的预防 / 218
- 打呼噜影响健康 / 218



青光眼要早治疗 / 219
便秘的预防 / 219
口腔溃疡的防治 / 219
发烧别吃鸡蛋 / 220
警惕突发性耳聋 / 220
高血压患者要注意饮食 / 220
冠心病患者不宜饱食 / 220
“挑针眼”的治疗 / 221
鸡眼的防治 / 221
夏天要注意预防光感类疾病 / 221
不可盲目做前列腺按摩 / 221

第十七章 家庭用药的细节

识别药物批号和有效期 / 224
鉴别伪劣药品 / 224
家庭不宜长期保存的药品 / 224
老年人不宜多吃维生素 A / 224
不要用饮料送服药品 / 224
不要干吃药片 / 225
服药别误会了“一日三次” / 225
药物过期变质的信号 / 225
药物不要随意并用合吃 / 225
不要滥用速效感冒胶囊 / 226
吃药前不宜吃水果 / 226
药酒不宜多服 / 226
不要同时吃几种药 / 226
鱼肝油不等于鱼油 / 227
伤口不宜每天都换药 / 227
吸烟可影响药物疗效 / 227
不要临睡前服用补品 / 227
高血压患者慎用消炎痛 / 228
孕妇服要慎服中药 / 228
不可滥用红药水 / 228
喉片不宜当糖片吃 / 228
肾阴虚的人宜服六味地黄丸 / 228
自行服药要慎重 / 229
用药剂量不当有损肝肾 / 229
不宜乱贴“创可贴” / 229
煎中药不要用水洗 / 229
肠溶片不可嚼碎服用 / 230

孕妇要谨慎使用痔疮膏 / 230
不可过量服用维生素 / 230
煎药沉渣不能丢 / 230
眼药的保存方法 / 230
小心服用抗过敏药 / 231
煎中药最好不要用微波炉 / 231
大黄外敷的减肥功效 / 231
不宜直接用药瓶喝药 / 231
健康的孩子不宜常吃葡萄糖 / 232
胃痛忌用止痛片 / 232
紧急避孕药不宜常吃 / 232
不宜躺着服药 / 232
不要随意服用板蓝根 / 232
中西药同时吃要间隔 1 小时 / 233
维生素类药物要饭后吃 / 233
安眠药不要随便吃 / 233
中药不宜用冰箱保存 / 233
不要给孩子服用成人药 / 233
不要盲目选用进口药 / 234
吃减肥药的禁忌 / 234
不宜服用阿司匹林的人 / 234
不要用热水服药 / 235
睡前不宜服用人参蜂王浆 / 235
服用人参的注意事项 / 235
芬必得的副作用 / 235
不要滥用抗菌药 / 236
不可盲目服用润喉片 / 236

第十八章 减肥瘦身的细节

肥胖影响人的健康 / 238
造成肥胖的原因 / 238
判断肥胖的方法 / 238
肥胖前的“预警信号” / 239
瘦腰不要勒腰 / 239
运动减肥要注意运动量 / 239
有氧运动是最有效的减肥方法 / 239
饭前喝汤不宜发胖 / 240
转腰甩胯减肥法 / 240
运动减肥时不要穿塑料紧身衣 / 240
生活中的减肥蔬菜 / 240



不生病的 1000 个 生活细节

按摩减肥法 / 241
耳针减肥法 / 241
睡前瘦身操 / 241
科学的吃水果有利于减肥 / 242
秋冬季不要忽视减肥 / 242
肥胖的人易多吃冻豆腐 / 242
防止减肥反弹的 / 243
不吃早餐容易发胖 / 243
吃低脂食物有助于减肥 / 243
抽脂不能达到减肥的目的 / 243
蒸汽减肥法 / 244
羽毛球运动不能减肥 / 244
不宜多饮减肥茶 / 244
科学饮食有利于减肥 / 244
健美减肥法 / 245
药浴减肥法 / 245
慎选减肥产品 / 245
不宜常服泻药减肥 / 246
减肥不当影响女性生育能力 / 246
节食减肥危害健康 / 246
哺乳期女性不宜减肥 / 247
减肥不能急功近利 / 247
运动量过大不利于减肥 / 247
防止肥胖的方法 / 247
饮水不足是减肥大忌 / 248
成人减肥方法对儿童不适用 / 248
细嚼慢咽有利于减肥 / 248
减肥者不宜过分限制饮食 / 248
吃西红柿瘦身法 / 249
饭前运动可减肥 / 249

第十九章 排毒防病的细节

常吃黑木耳排毒又防癌 / 252
蜂蜜是排毒养颜的佳品 / 252
海带是理想的排毒养颜食物 / 252
生食蔬菜水果可排毒防病 / 252
莲藕的排毒功效 / 252
腹式呼吸是简单易行的排毒活氧方式 / 253
吃泻药不能达到排毒的目的 / 253
自制排毒养颜茶 / 253

多吃杏仁可以排毒防病 / 253
冬菇是排毒壮身的最佳食用菌 / 253
猪血做汤可以排毒 / 254
碱性浴疗排毒法 / 254
燕麦的排毒功效 / 254
刮痧排毒法 / 254
牛蒡的排毒功效 / 254
喝醋排毒法 / 255
按摩排毒法 / 255
运动排毒法的主要功效 / 255
帮助肠道排毒的食物 / 255
药物排毒的利与弊 / 255
充分饮水可以稀释毒素 / 256
优格的排毒功效 / 256
每周进行一次蒸汽浴 / 256
花生的排毒功效 / 256
淋巴按摩排毒法 / 256
素食排毒疗法 / 257
热石按摩排毒法 / 257
荔枝是排毒养颜的理想水果 / 257
祛湿排毒的海带绿豆汤 / 258
帮助肺脏排毒的方法 / 258
灌肠排毒法的利与弊 / 258
菊花茶可以清热解毒 / 258
芦荟的排毒功效 / 258
大肠水疗排毒法 / 259
红豆的清热解毒功效 / 259
用食盐和蜂蜜为肌肤排毒 / 259
排毒养颜的白菜汁 / 260
生姜的排毒功效 / 260
无花果可利咽消肿 / 260
西葫芦的养生功效 / 260
西兰花是“天赐的良药” / 260
多吃冬瓜利尿消肿 / 261
常吃苦瓜可以排毒 / 261
药物排毒要对症下药 / 261
睡觉可排毒 / 261

第二十章 养生滋补的细节

鸡肉的滋补功效 / 264