



HealthThieves

财物被偷，可以再挣，健康被偷，很难复得。

"健康扒手"掠夺健康，

"反扒行动"刻不容缓！

本书从饮食营养、食物搭配、生活起居、健康睡眠、卫生习惯、运动锻炼、医药保健等方面进行阐释，将生活中易于疏忽的种种禁忌和不宜进行细致地梳理，将这些生活细节和健康常识为您逐一破解。

让自己
健康起来

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

何凤娣◎编著

健康扒手

健康

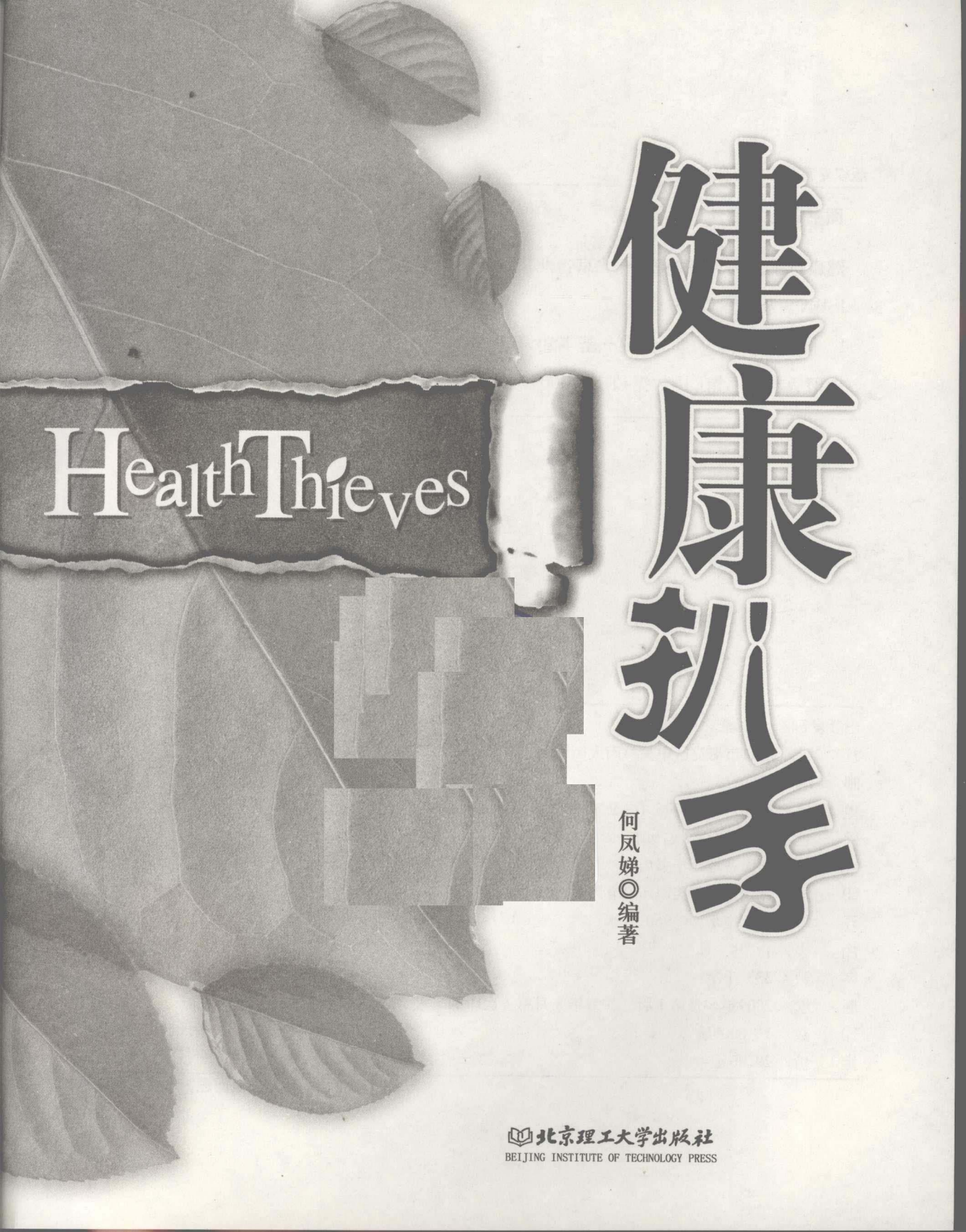
健康

利平

Health

健康





HealthThieves

健康扒手

何凤娣◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

健康抓手 / 何凤娣编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5640-1789-7

I. 健… II. 何… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第056640号

出版发行/ 北京理工大学出版社

社 址/ 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/ 100081

电 话/ (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/ <http://www.bitpress.com.cn>

经 销/ 全国各地新华书店

印 刷/ 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本/ 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张/ 17.25

字 数/ 333 千字

版 次/ 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印 数/ 1~6000册

定 价/ 29.80元

责任校对/申玉琴

责任印制/吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言



从医近二十年，经常与各类病人打交道。其实人体存在一个抵抗疾病的天然屏障，但这个屏障不是一劳永逸的，也需要我们时常保养和维护。这就好比我们身上的财物，如果我们自己放松了警惕，疏于保管，就给了扒手以可乘之机。健康其实也是一样，如果我们总是疏于对人体“天然屏障”的保养和维护，“健康扒手”就会乘机而起，毫不客气地偷走我们的健康，留下疾病与伤痛。

“健康扒手”有许多，它们无所不在，或潜伏在三尺厨房里，或躲藏在办公室的某个角落，或隐身在我们某些并不健康的“健康保健”习惯里，它们有一个共同的特点，就是不引人注目，甚至有时被人们误以为是“良友”，等到它们偷走了我们的健康时，我们才恍然明白，但那时身体已经受到了摧残，健康已经受到了损害。

健康是幸福生活的基础，不生病是所有人的美好愿望。许多人认为，只要不生病就是健康。其实这也是一个误区。这里我想说一件真实的事情。有一位男士——我们暂且称他张先生，当时才39岁，平时身体一向很好，几乎没啥病痛。夏日里的某一天，他突然觉得食欲不是太好，体重也降了一点，当时他以为天气太热的原因，并没在意，更没去医院检查。后来有一次，他跟客户喝了不少酒，半夜时呕吐不止。第二天，家人硬拉他去医院检查，结果却给了他们当头一棒——由于长期劳累加上喜好喝酒，张先生竟然已是肝癌晚期！其实这并不奇怪，许多疾病在发生时，并不像人们想象的那样伴随着疼痛。因此，不生病不一定就代表健康。

如何才能拥有一个健康的身体呢？我的意见是，注意日常饮食习惯、起居习惯、美容习惯、运动习惯和保健习惯，从源头上把偷窃“健康”的扒手，从阴暗的角落里揪出来，只有这样，我们的健康才能得到保障，我们的生活才能更加幸福美满。

“未雨绸缪，防范未然”是我们每个人的养生目标。《黄帝内经》说：“是故圣人不治已病治未病。”怎么治未病？这就需要我们摒弃不良的生活习惯，树立健康的生活理念，培养科学的生活方式，保持乐观的精神状态。只有这样，我们才能拥有一个健康的身体，享受快乐的人生。

本书在编写过程中，得到了魏立彩、石娟、刘丹、伍振、吴华、罗哲郁、吴行达、万丽珍、袁晓蕊、李文勇、王海涛、谢荣湘、张彩玉、黄皇华、王媛媛、梁小明、韩雷、王天宝、朱艳、石国桥等人的大力支持，在此一并致谢。





第一章 三尺厨房：防不胜防的 “健康扒手” /1

用饮料代替水/2

长期饮用纯净水/4

饭后立即喝水/6

开水反复烧开/8

喜欢喝浓茶/10

隔夜的茶水/12

过期牛奶/14

空腹喝酒/16

吃火锅时喝冰镇啤酒/18

不吃早餐/20

晚餐吃得太饱/22

经常吃盒饭/24

经常吃泡面/26

长期吃粗粮/28

不能吃的鸡蛋/30

长毛的食品/32

喜食熏烤食品/34

油锅冒烟才下菜/36

炒菜放盐过多/38

用水果代替蔬菜/40

解冻后的肉再冷冻/42

常吃回锅菜/44

第二章 日常起居： 多少“扒手”藏身其中/49



用盐水漱口/50

室内养鸟/52

卧室里放电视/54

洗澡时间过长/56

长时间使用电脑/58

藏污纳垢的键盘/60

经常戴墨镜/62

常穿化纤衣服/64

干洗衣服马上穿/66

内衣外衣混合洗/68

工作服穿回家/70

系领带过紧/72

常穿高跟鞋/74

常穿运动鞋/76

新装修的房子马上入住/78

饮酒助眠/80

睡前不卸妆/82

睡觉紧闭窗户/84

枕头过高/86

晚睡晚起/88

晨起一根烟/90



第三章 美容化妆：披着美丽面纱的 “健康扒手” /93

常拔眉毛 /94

梳发用力过大 /96

经常喷发胶 /98

冬天早晨洗头 /100

洗脸过于频繁 /102

香水混合用 /104

用过热的水洗脸 /106

用冷水洗脸 /108

用手挤痤疮 /110

频繁使用面膜 /112

常用自制面膜 /114

频繁去除角质 /116

浓妆艳抹 /118

洗澡后马上化妆 /120

常用美白祛斑化妆品 /122

不用晚霜 /124

香水直接喷洒到皮肤上 /126

过量使用精油 /128

游泳不防晒 /130

化妆品贮藏不当 /132

使用过期化妆品 /134

第四章 职场空间：容易疏忽的 “健康扒手” /137



职场快节奏 /138

自我加压 /140

心理疲劳 /142

自我封闭 /144

斤斤计较 /146

患得患失 /148

害怕上班 /150

用脑过度 /152

格子间的低噪音 /154

电脑随意摆放 /156

办公室辐射 /158

趴在桌上午睡 /160

办公室抽烟 /162

边用电脑边吃零食 /164

久坐不动 /166

不正确的坐姿 /168

常跷二郎腿 /170

办公室内不卸妆就补妆 /172

经常熬夜 /174

第五章 运动休闲：“健康扒手” 并不少见/177



冬练三九，夏练三伏/178

体力劳动代替锻炼/180

出汗越多，效果越好/182

刚睡醒马上做剧烈运动/184

老人冬天晨练总赶早/186

空腹晨练/188

林间晨练/190

雾中锻炼/192

爱睡“回笼觉”/194

运动强度过大/196

不热身就运动/198

感冒时也坚持锻炼/200

运动后马上洗澡/202

酒后运动/204

运动乱穿鞋/206

饭后马上游泳/208

跑步时听音乐/210

运动后吃酸性食物/212

运动后立即躺卧休息/214

孕妇不做运动/216



第六章 医药保健：看似“健康”的 “健康扒手”/219

有病总是拖/220

药量越大，见效越快/222

症状一好就停药/224

滥服感冒药/226

用茶水服药/228

用热水服药/230

服中药加糖/232

同时服用多种药物/234

服药后立即躺下/236

睡前服降压药/238

服用隔夜汤药/240

没用完的药下次再用/242

用维生素片代替蔬菜/244

孕妇滥用维生素/246

直接饮用生蜂蜜/248

用热开水冲服蜂蜜/250

用开水冲服营养补品/252

体质弱者常喝绿豆汤/254

风热感冒喝姜糖水/256

创可贴随使用/258

常用舌头舔嘴唇/260

落枕后强扭颈/262

扭伤后马上热敷/264

经期腰酸背痛用手捶/266



第1章

三尺厨房：防不胜防的“健康扒手”

Jiankang Pashou



扒手档案

有一天，李阿婆带着7岁的小孙子到医院求医，当医生为孩子验尿时，李阿婆发现孩子的尿液竟然是红色的，顿时吓得惊慌失措。医生了解孩子的生活习惯后，认为孩子由于喝了大量红色的果汁，所以排出了带颜色的“果汁尿”。

据医生介绍，现在有不少城市儿童用饮料代替开水，由于饮料中含有大量色素，导致果汁中大量的糖不能被人体吸收利用，而从肾脏排出，结果就使尿液的颜色发生了一定的变化。例如，如果喝太多橙汁就会排出黄色的尿液。另外，吃太多五颜六色的糖果也会使尿液变色。

偷窃系数 ★★★★★

调查显示，不少人喜欢把饮料当作饮用水。其实，水和饮料在功能上并不能等同，用饮料代替水会对人体产生很多伤害：

(1) 免疫力下降。常喝饮料，人体会因糖分摄入过多而使体液变为酸性，导致体内酸碱失衡，降低机体的免疫力，易患感染性疾病。专家指出，夏天喝饮料过多，冲淡了胃酸，不能有效杀灭病菌，易发生胃肠炎、菌痢、伤寒、病毒性肝炎等肠道传染病。

(2) 肥胖。由于多数饮料都含有糖分，如果喝太多饮料就会因摄入的糖分过多而导致脂质和糖代谢异常，易患高血压、糖尿病等。

(3) 影响消化和食欲。果汁中的糖分和电解质等物质不会像白开水那样很快离开胃，它们的长期作用会对胃产生不良的刺激，影响消化和食欲。

(4) 营养不良。由于孩子的胃容量比较小，如果饭前喝过多的饮料，大量水分就会充斥在胃内，饮料中的糖分被消化吸收后，血糖上升，饥饿感消失，到吃饭时就会毫无食欲。此外，进入胃内的饮料会稀释胃液，降低胃酸度，影响对食物的消化吸收。容易使孩



子发生厌食和消化不良；而且时间一长，就会导致营养不良、贫血，使孩子的身体变得弱不禁风。

(5) 智力低下。有报告显示，易拉罐装饮料比瓶装饮料的铝含量高3~6倍。专家指出，如果孩子经常喝易拉罐饮料，体内摄入过多的铝，不仅影响其智力发育，还会对其牙齿及骨骼发育造成不利的影响。

防偷秘笈

其实，在我们日常饮用的各种水中，白开水是最解渴、最能直接补充的水分，而且最有益于健康。纯净的白开水进入人体后，不仅解渴，而且可以促进人体的新陈代谢，起到调节体温、输送营养、清洁内部环境的作用，同时，多喝白开水还可以预防多种疾病：

(1) 喝白开水，不得肾结石。肾结石是泌尿系统里的“小石块”，它们是由人体代谢物结晶形成的，这些结晶在正常人体内也是存在的，但是会随着尿液排出体外，对人体不会造成任何影响。但是，当人体代谢异常时，尿液中的结晶物质就会越积越大，最终结合成小石块，让患者饱受其苦。对于绝大多数健康人而言，预防结石的最好方法就是多喝白开水，充分稀释尿液，让结晶迅速排出体外。

(2) 多喝白开水，可预防脱发。医学家发现，如果夏天过多食用冰棍、冰淇淋等冷饮，头发很容易脱落。因此，在盛夏即使很炎热的天气，也不宜过多食用冰棍、冰淇淋等，正确的方法是多喝些白开水。

(3) 多喝白开水，少得心脏病。经过研究发现，每天喝5杯白开水的女性，其心脏病死亡率比每天仅喝两杯水的女性要低41%。白开水对男性心脏的保护作用更强，每天喝大量白开水的男性，其心脏病死亡率比其他人要低54%。

早晨空腹喝一杯温热的白开水，不仅能稀释血液，降低血黏稠度，促进血液循环，还能减少发生血栓的危险，防止心脏病“高峰期”心脑血管疾病的发生。同时由于晚上睡眠后体内水分因生理上的散发而减少，清晨空腹喝一杯白开水可起到解渴、利尿的作用，也能使皮肤变得光滑细嫩。

扒手档案



一个周末，闲来无事的老张去同事老刘家做客，两个人热火朝天地聊了很久。老张觉得口渴，就起身自己去倒水，可是他只看到了饮水机，却没有找到暖水瓶，就问老刘暖水瓶在哪里，老刘回答说纯净水就是他们家的日常饮用水。老张于是告诉老刘，长期饮用纯净水会对人体产生危害，不能把纯净水作为长期饮用水。

纯净水是用反渗透、电渗析、蒸馏、膜过滤等方法将地下水提纯处理后得到的，它在滤去了水中有害物质的同时，将水中对人体有益的矿物质也过滤了出去。它虽然满足了人们希望饮用水干净、无污染的愿望，但从营养学的角度讲，长期饮用会对身体产生不良影响，尤其是对儿童的成长和老人的健康很不利。

偷窃系数 ★★★★★

事实上，长期饮用纯净水会导致身体营养失调。大量饮用纯净水，会带走人体内有用的微量元素，从而降低人体免疫力，易引发各种疾病。由于人体的体液是微碱性的，而纯净水呈弱酸性，所以如果长期饮用弱酸性的水，体内环境将遭到破坏。

目前，多数专家认为，饮水水质不宜太纯，有害物质要去除，有益元素则应留下；应含有适量的矿物质；饮用纯净水不宜长期连续饮用，原因在于：

(1) 生命是在含有一定矿物质的水环境中起源、进化和生存的，不含矿物质的水对于生命是不利的。

(2) 纯净水是弱酸性水（PH值为5~7），长期饮用会破坏人体正常的酸碱平衡关系，导致人体的酸化。



(3) 纯净水的溶解能力比较强，大量饮用后会体内原有的微量元素和营养物质迅速溶解于其中，然后排出体外，使人体内的营养物质失去平衡，导致营养不良，免疫力下降。

(4) 纯净水由于“至纯”而失去了积极生理功能的活性。长期饮用容易引起四肢无力、精神不振等亚健康问题，尤其对胎儿的发育和儿童的成长不利。

(5) 目前，还很少见到有关纯净水对人体健康的正面报道，相反，很多生物学实验及流行病学调查显示，长期饮用纯净水对人体健康会产生很多负面效应。

(6) 美国、西欧、日本等发达国家都不把纯净水纳入饮用水范畴，更未见到任何一个发达国家的饮用纯净水国家标准。中国消费者协会也曾正式发布消费警示，青少年儿童和老年人不宜长期喝纯净水。

防偷秘笈

安全饮用水是指可供人类长期饮用，而不会对人体健康产生不利影响的饮用水。2005年，世界卫生组织在水中矿物质营养报告中明确指出：水中必须含有矿物元素，不仅要含阳离子，还要含阴离子。

那么怎样来选择我们长期饮用水呢？主要有以下三个标准：第一要廉价，因为我们要长期饮用，每天饮用；第二要安全，首先要没有毒素、异味、细菌等；第三要尽量保存某些对身体有益的成分。

按照这个标准来看，用自来水烧的白开水就是最适合我们的饮用水，这是权衡了许多利弊得出的最好方案。如果有条件的可以在家里安装过滤的设备，以进一步净化自来水。另外，每次在烧开水的时候，要洗干净烧水的器具，装开水的器具也要经常清洗，因为烧开的水会沉淀许多对身体有害的水垢。烧开水的时候烧水器不能是密封的，上面要有一个洞，这样可以让异味和毒素蒸发掉。我们最好用玻璃和不锈钢器皿来装白开水，这样能避免器皿中的有害物质溶解在水里。

注意不要长期饮水过多，这样会导致肾脏长期超负荷工作，进而影响心脏，这时会出现乏力、头晕、记忆力减退、注意力不集中、食欲下降、血压升高等现象，重者可出现水肿、血压上升、气短心慌，以致不能平卧。



扒手档案

最近小丽发现孩子总是在吃完饭没多久就喊饿，一开始她觉得可能是孩子随便说说，没有在意。可是时间长了，她开始担心孩子可能有什么病，于是急忙带孩子到医院检查。医生检查完后，没有发现孩子的身体有什么问题，于是就询问孩子的生活习惯。了解了孩子的生活习惯后，医生告诉小丽，孩子总觉得饿的原因在于孩子习惯于饭后马上喝水。

医生建议小丽让孩子养成饭前喝汤的习惯，因为从口腔、咽喉、食道到胃，犹如一条通道，是食物的必经之路，吃饭前，先喝几口汤，等于给这段消化道加点“润滑剂”，使食物能顺利下咽，防止干硬食物刺激消化道黏膜。吃饭间，中途不时进点汤水也是有益的，因为这有助于食物的稀释和搅拌，从而有益于胃肠对食物的消化和吸收，而饭后是不应立即喝水的。

偷窃系数 ★★★★★

一般而言，医生绝不会建议饭后立刻喝水。饭后立即喝水，水分会稀释消化器官中的酶，降低它们的作用。食物也会被稀释，用完餐后很快就会又有饥饿感。

而且，饭后大量喝水还会引起烧心，所以有胃灼热毛病的人更不应该饭后立即喝水，而应在饭后2~3小时才饮水，而且是每间隔20~30分钟饮上3~4小口。

有些人喜欢饭后喝茶，这就更不利于健康了。原因在于茶叶中含有较多的鞣酸以及茶碱，茶中的鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物不可缺少的。且鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等中的蛋白质产生凝固作用，使这些蛋白质凝固，不易吸收。此外，大量的鞣酸还会对胃黏膜产生刺激，引起胃功能失



常，导致消化不良。

防偷秘笈

专家建议我们要在饭后1小时左右喝水，因为这时我们吃进去的食物基本上已经消化完了，大量的营养正在进入血管，需要大量的水来运送营养物质，有了充足的水分，营养物质就能被快速送到身体的各个组织器官。另外，我们的食物残渣进入大肠，也需要水分来推动大便的下行，这样大肠的蠕动就会事半功倍。

专家还推荐了一个“喝水行程表”，这里提供给大家：

6:30：身体经过一夜的睡眠，已经开始缺水，起床之际先喝250毫升水，可以起到帮助肾脏及肝脏解毒的作用。

8:30：清晨从起床到办公室的过程中，时间总是特别紧凑，情绪也会比较紧张，身体无形中会出现脱水的现象，所以到了办公室后，至少喝一杯250毫升水。

11:00：在冷气房里工作了一段时间后，一定得趁起身活动的时候，喝自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，放松自己紧张的工作情绪。

12:50：用完午餐半小时后，应该喝一些水以加强身体的消化功能。

15:00：一杯能够起到提神醒脑作用的健康矿泉水。

17:30：下班离开办公室前再喝一杯水，增加饱足感，这样在吃晚餐时，就不会暴饮暴食。

22:00：睡前1至半小时再喝上一杯水。

两餐饭的中间也应该适量喝水。饭前半小时要喝少量的水，特别是在吃饭前喝汤是最好的养生方法，因为这时喝进去的汤水让胃肠道更加润滑。喝水还有提前通知各消化液做好分泌准备的意思，这样，我们吃饭的时候肠胃就能迅速做出消化的反应。



扒手档案

小赵在外地上学，寒假放假回家，妈妈非常高兴，赶快拿杯子去倒水，可是一看暖水瓶里的水已经变凉了，于是又往里加了点水准备再次加热，因为她觉得暖壶里的水倒了挺可惜的。小赵看到这种情况，马上制止了妈妈，他告诉妈妈，喝反复烧开的水对人的身体健康是有害的。

其实大多数人都可能有这样的经验，就是在煮面或煮汤的过程中，等到快要煮好的时候，才发现汤太少了，或者是太咸了，这时就会把热水倒入其中，以达到加足水量或冲淡汤中咸味的作用。其次，在冲泡牛奶或是方便面的时候，一般直接拿热水瓶中的温水再次煮沸，然后再行冲泡。这种做法，看似讲求经济效益，既可节省烧煮所费的时间，同时也可节省能源和水。但事实上，这种做法对健康是很不利的。

偷窃系数 ★★☆☆☆

许多人在使用饮水机时，为了能够随时喝到热水，就一直打开加热的开关，让已经变凉的水能够随时加热；还有一些使用电热水壶的家庭，为了节约用水，往往把喝剩下的已经变凉的开水再次进行加热后饮用。针对这种多次加热饮用水的情况，有关专家提醒人们，喝反复烧开的水对人的身体健康是有害的。

我们日常饮用的水中含有钙、铁、锌、镁、钠等多种矿物元素，另外还有微量的有机磷等有机化合物以及一些用于消毒的滤制剂，也就是漂白粉。在正常情况下，滤制剂是没有毒的，但滤制剂和有机物碰撞后就会形成一些新的物质，比如三氯甲烷、氯乙酸、硝



酸盐等，反复加热会对这些物质产生催化作用，而水中的有机物在反复加热的催化过程中，会产生超标的三氯甲烷。如果经常饮用反复烧开的水，可能会造成身体组织缺氧、呼吸急促、胸口沉闷、嘴唇及指甲呈现紫色，或是容易困乏等现象。如果再严重一些的话，亚硝酸盐进入体内之后，经过胃酸作用，很可能就会转换成致癌物质亚硝胺。

防偷秘笈

科学研究发现，喝烧开后再冷却至室温的水是最有利于健康的。烧开后再冷却的水，其中的气体比未煮之前少一半左右，因而水分子之间的凝聚力增加。这样的水与人体细胞内的水的特性十分接近，与人体细胞有着良好的亲和性，所以最容易被人体吸收并透过细胞膜，有利于人体的新陈代谢，并能增进机体的免疫功能。

据科学家观察，常饮凉开水的人体内脱氢酶活性比较高，不容易产生疲劳感。

需要注意的是，如果凉开水暴露在空气里，气体就会重新进入水中。因此，烧开后冷却4~6小时内的凉开水是最理想的饮用水。

长期储存以及反复倾倒的凉开水会被细菌污染，所以每次烧的水不要太多。不要将凉开水反复烧开，否则水中的重金属浓缩，不利于健康。

夏天可饮与室内温度相同的凉开水，冬天则应饮稍温的开水，因为太冷的水会损伤消化道黏膜，影响消化能力，并引起腹痛、食欲不振等，甚至导致胃炎。

不要直接饮用自来水和泉水。自来水虽然经过了消毒和过滤，但其中仍残留有或多或少的细菌，如果不经高温消毒就直接饮用，难免会引发疾病；泉水中的细菌总数及大肠杆菌数都不同程度地超过了生活饮用水的水质标准，直接饮用会引起急性肠炎。