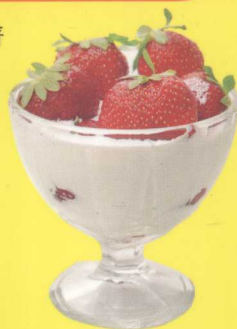


最新彩色图解版

# 细节 决定健康



□ 常学辉 编著



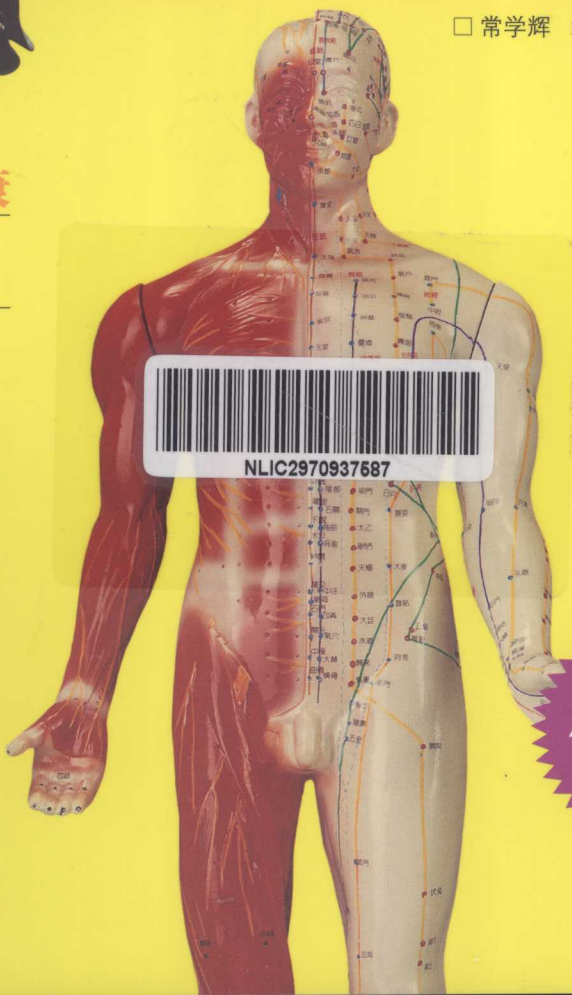
## 小细节大健康

人一生不可不知的  
健康细节

全方位扫描、排杀你身边的健康杀手

涵盖生活的方方面面

● 16大类别 ● 近300个与生活息息相关的生活细节问题  
饮食细节、厨房细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、家居  
细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、旅游  
细节、孕产细节、育儿细节、女性呵护细节、男性保健细节、老年  
人保养细节



每天、每时、每刻  
**活得健康**  
把对生活细节关  
构建最全面的健康防护网

生活小细节  
**健康**  
100分

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

国医绝学系列

# 细节决定健康

常学辉 编著



NLIC2970937687

老子曾说“天下大事，必作于细”，确实，细节决定成败。

细节决定着身体的平衡与健康。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

细节决定健康 / 常学辉编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社, 2013.9  
ISBN 978-7-5308-8376-1

I . ① 细… II . ① 常… III . ① 保健 - 基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 223486 号

---

策划编辑: 刘丽燕 张 萍

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

---

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 ( 022 ) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

---

开本 720 × 1 020 1/16 印张 15 字数 300 000

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元





# 前言

老子曾说“天下大事，必做于细”，确实，细节决定成败。对健康而言，细节决定身体的平衡与稳定。俗话说得好：“千里之堤，溃于蚁穴。”很多健康问题往往是由生活细节引起的。想要健康，就不能忽视生活中无处不在的诸多细节。

世界卫生组织有一则报告：世界上有 20% 的病人，75% 属于亚健康人。只有 5% 是健康人，也就是说只有很少一部分人才是真正的健康人。多么令人惊人的数据！为什么这么多人不健康？到底是什么夺走了我们的健康？最终的答案可能会让每个人瞠目结舌，夺走你健康的人正是你自己，是你自己不懂得爱惜自己，不懂得生活细节对健康的重要性。

现代社会，生活节奏加快，工作压力增加，与那些必须做的事情相比，生活细节最容易被忽略。而生活中的细节不只会影响人们的工作、学习，更对一个人的身体健康有深远的影响。生活中我们常有这样的习惯：起床后随即将被子叠起来，剧烈运动后大量饮水，经常穿紧身衣裤，吃刚从冰箱里拿出来的冰冻西瓜，病一转好马上停药……这些小细节似乎已成惯例，没有什么可怀疑的，然而，正是这些小细节构成了威胁我们健康的隐患。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。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，改掉危害健康的坏习惯。

人的一生，需要注意的健康细节有很多，因为忽略了这些细节，才有那么多儿童出现营养不良、肥胖、近视等问题，才有那么多年轻人过早患上了“老年病”，才有正当壮年的人遭遇猝死的悲剧，才有老年人患各种疾病率增高的现象。

不要等到身体抱恙才明白健康的可贵，让身体保持健康其实很简单，只要与不良的生活习惯说再见，从身边的细节入手，远离那些看似正常实则有害的行为，远离疾病的根源。本书正是基于这一点，倡导“细节决定健康”这一理念，提出了我们生活当中必须注意的健康细节，这些健康细节是人们日常生活中最常见，接触最多，同时也最容易被人们忽略的，却给人们的健康带来了很大威胁，甚至



影响人的一生幸福。它能告诉人们如何更好地获得健康。

本书内容丰富，通俗易懂，用平实的语言告诉人们获得健康的正确方法，全书分为饮食细节、厨房细节、排毒细节、睡眠细节、运动细节、家居细节、家电细节、美容化妆细节、穿衣细节、生活习惯细节、旅游细节、孕产细节、育儿细节、女性呵护细节、男性保健细节、老年人保养细节等十六章，囊括了人一生必知的近三百个健康细节，相信会对你的健康大有帮助。



我们要记住，“最好的医生是自己”，正如古希腊名医希彼克拉底所说的：“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的。”同时，“最大的敌人也是自己，是自己的无知”，正如健康专家洪昭光教授所感慨的：“许多人并非死于疾病，而是死于无知！”那么，请从今天开始，从简单的细节出发，培养健康的生活方式，利用正确的养生智慧，做自己的保健医生。让岁月和健康伴奏出生命里动听的音符。让我们在享受人生这一美好过程时，与健康同行。

健康是生命之基，快乐之本，幸福之源，祝愿每位读者阅读完本书后都能拥有健康的身体。





# 目录

## 第一章 饮食细节——不生病的饮食重在细节

全麦面包是面包中的“健康明星” /2

玉米是最好的主食 /2

粗茶淡饭≠粗粮+素食 /3

虾皮含钙量高，不宜晚餐吃 /4

肝脏应和蔬菜一起吃 /4

吃肉时应适量吃一点蒜 /5

动物肉的哪些部位不能吃 /5

猪肉也有“克星” /6

鲫鱼比鲤鱼更安全 /6

鸡头、鸭头少吃为妙 /7

吃香油有利于软化血管 /7

酱油最好还是熟吃 /8

芹菜叶比茎更有营养 /8

花生可养胃，但不是人人皆宜 /9

香椿吃前先用开水烫 /10

贪吃荔枝当心低血糖 /10



水果早上吃更营养 /11

## 水果不可以取代青菜 /11

水果削了烂处也不能吃 /12

白开水过了三天不宜饮用 /12

饮用水并非越纯越好 /13

全脂奶比脱脂奶更有益健康 /13

喝汤不当易致病 /14

豆浆饮用不当，也会诱发疾病 / 14

饮茶不当也会“醉人” /15

咖啡对女性健康伤害多 /15

饭后八不急，疾病不上门 / 16

## 哪些食物不能生吃 / 17

过食瓜子会致病 /18

## 哪些食物易致癌 / 18

油炸食品越薄越有害 /19

嫩肤养颜饮食五注意 /20

## 第二章 厨房细节——健康美味源于完美厨房

## 不宜一起存放的食物 / 22

蔬菜垂直竖放，维生素损失小 /22

大葱怕动不怕冻 /23

大白菜这样过冬不会“老” /23

玉米长时间保鲜妙法 /24

韭菜、蒜黄巧保鲜 /24

苹果保鲜有窍门 /25







大米如何保存才不会被虫蛀 /25

如何让绿豆远离小飞虫 /26

面包不宜放在冰箱里 /26

## 新茶贮存有诀窍 /27

食用油贮存不要超过一年 /27

好厨具帮你减少营养的流失 /28

从营养的角度审视日常烹调方法 /28

大米淘洗次数愈多，营养损失也愈多 /29

### 煮饭忌用生冷水 /30

蔬菜要先洗后切 /30

切菜应迅速且不宜过碎 /31

热水洗猪肉使不得 /31

花生最好“煮”着吃 / 32

炒豆芽加醋好处多 / 32

煮鸡蛋不要用凉水冷却 /33

绿叶蔬菜忌焖煮 /33

## 飞火炒菜有害健康 /34

每炒一道菜，请刷一次锅 /34

### 第三章 排毒细节——排出身体毒素，感受久违的轻松

毒素是致病和衰老的罪魁祸首 /36

人体自身的7大毒素 /37

## 如何知道自己该排毒了 /38

“清腹”运动，让肠胃轻装上阵 /38

“断食”排毒并不可怕 /39





居家简易运动，轻松排出毒素 /40

按摩大肠经，驱除体内毒素 /41

制止毒魔侵袭，排毒菜单帮你忙 /41

秋天是肌肤排毒的好时段 /42

主动咳嗽有助排毒 /43

慎用保健品排毒 /43

选择素食可有效排毒 /44

## 第四章 睡眠细节——从小细节入手，提高睡眠质量

双休日“补”觉只会越“补”越累 /46

睡回笼觉不利于健康 /46

常睡软床可致畸形 /47

睡前泡泡脚，胜过吃补药 /47

选对枕头，保证睡眠 /48

常做安心宁神操，将睡眠一“手”掌握 /48

怎样预防可怕的噩梦 /50

呼吸疗法，让你尽享舒眠之乐 /51

舒缓音乐能改善睡眠 /52

电热毯不能整晚使用 /52

## 第五章 运动细节——别让细节给运动减分

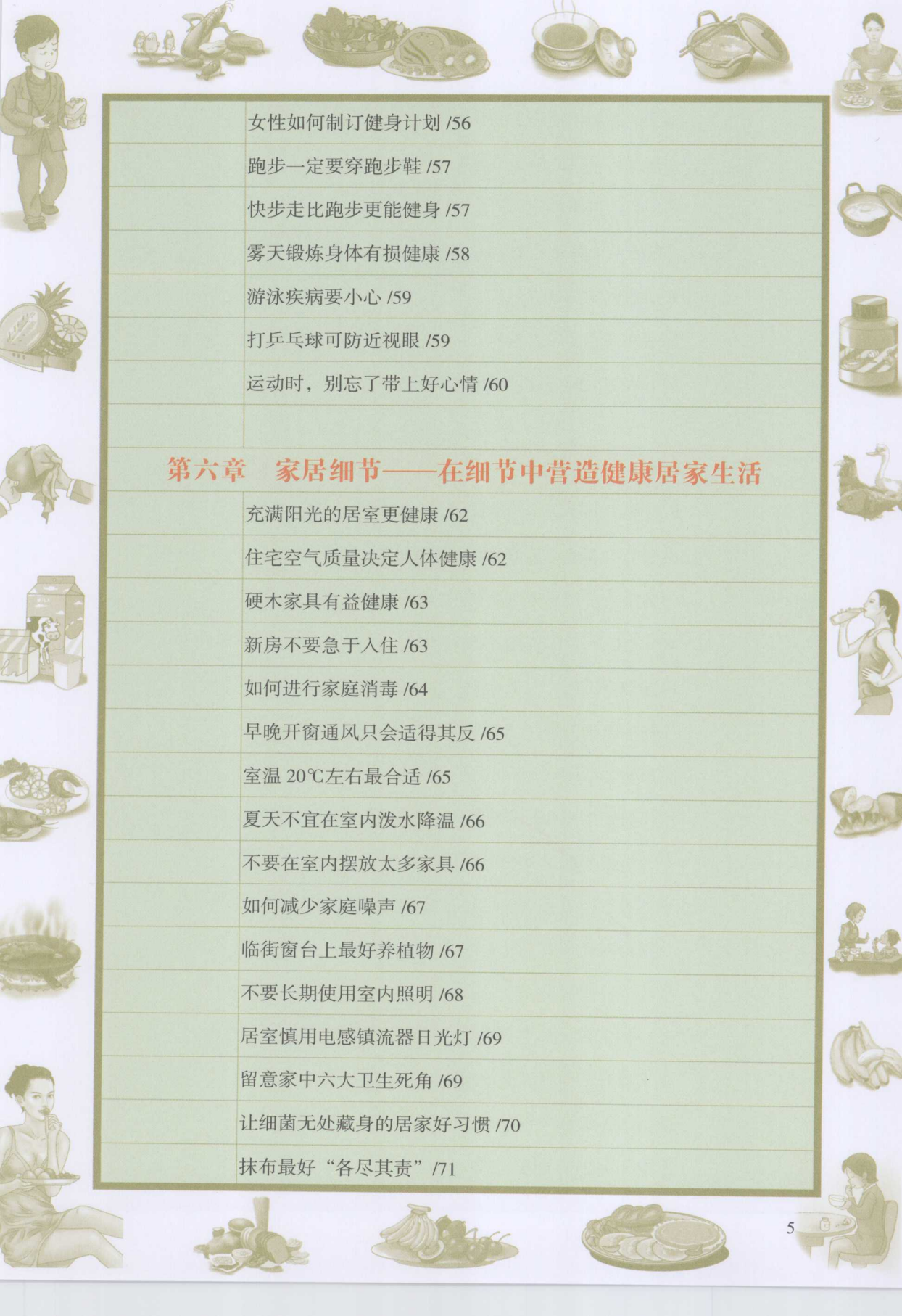
运动时四种“不适”忽略不得 /54

运动后不宜大量饮水或吃冷饮 /54

运动计划要根据自身年龄来制订 /55

吃饭前后不宜剧烈运动 /55





女性如何制订健身计划 /56

跑步一定要穿跑步鞋 /57

快步走比跑步更能健身 /57

雾天锻炼身体有损健康 /58

游泳疾病要小心 /59

打乒乓球可防近视眼 /59

运动时，别忘了带上好心情 /60

## 第六章 家居细节——在细节中营造健康居家生活

充满阳光的居室更健康 /62

住宅空气质量决定人体健康 /62

硬木家具有益健康 /63

新房不要急于入住 /63

如何进行家庭消毒 /64

早晚开窗通风只会适得其反 /65

室温 20℃左右最合适 /65

夏天不宜在室内泼水降温 /66

不要在室内摆放太多家具 /66

如何减少家庭噪声 /67

临街窗台上最好养植物 /67

不要长期使用室内照明 /68

居室慎用电感镇流器日光灯 /69

留意家中六大卫生死角 /69

让细菌无处藏身的居家好习惯 /70

抹布最好“各尽其责” /71



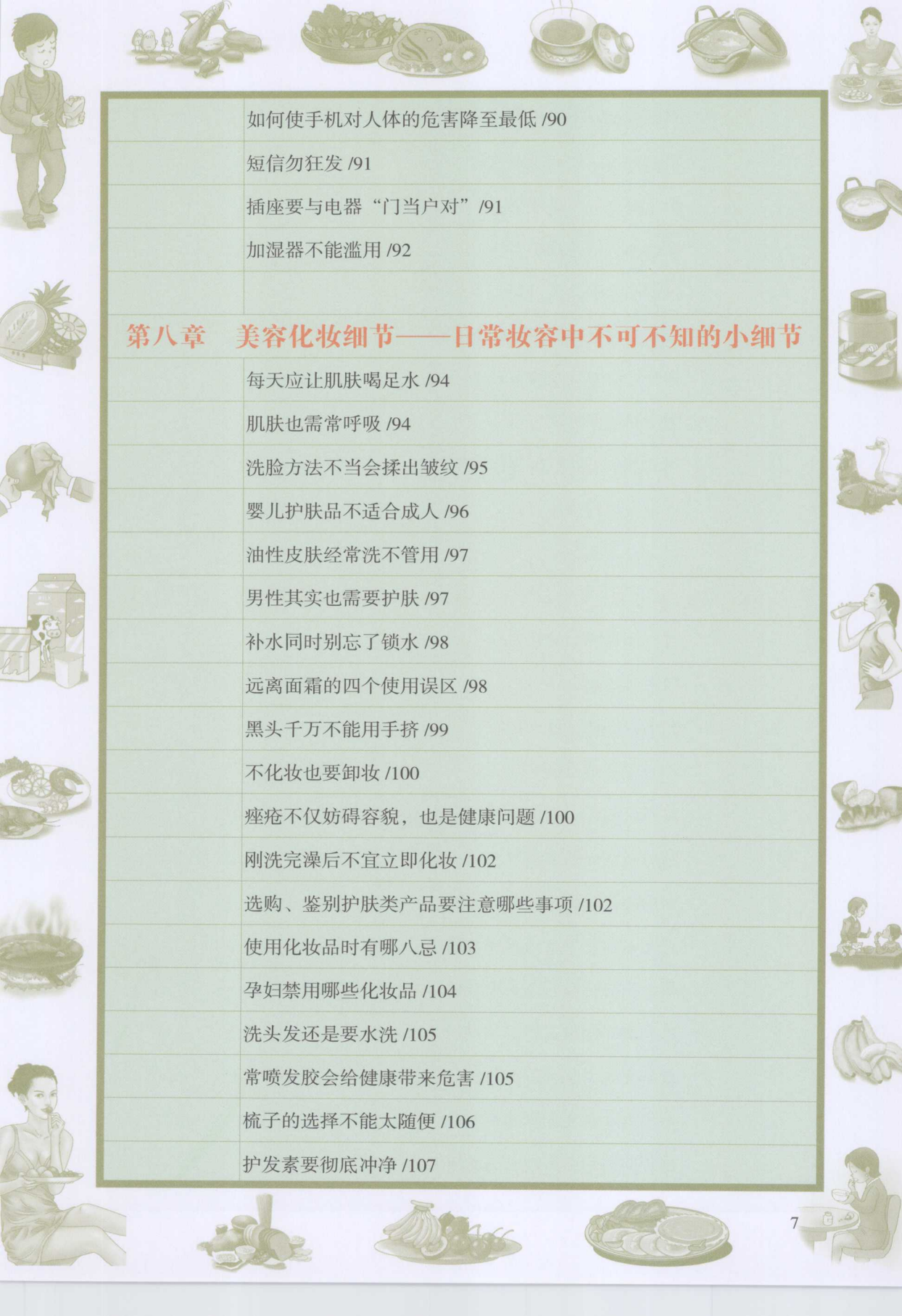


|               |
|---------------|
| 学会正确使用洗涤剂 /71 |
| 如何保持卧室的卫生 /72 |
| 如何打造健康的床 /73  |
| 床的摆放有哪些不宜 /74 |
| 被子晒后别拍打 /74   |
| 卫生间其实不卫生 /75  |
| 厨房里的保健小常识 /76 |

## 第七章 家电细节——别让高科技毁了自己的健康

|                     |
|---------------------|
| 家电勤“洗澡”可除尘降辐射 /78   |
| 电脑族：靠垫一定要放在腰部 /78   |
| 键盘污染是健康的潜在杀手 /79    |
| 别让电脑伤害了你的脸 /80      |
| 鼠标使用不当，“鼠标手”找上门 /81 |
| 历数冰箱的四大宗“罪” /82     |
| 冰箱要定期清洗 /83         |
| 冰箱内食物摆放位置有讲究 /83    |
| 勿将植物与电视机摆在一处 /84    |
| 不宜边吃饭边看电视 /85       |
| 每天看电视不要超过 3 小时 /86  |
| 微波炉使用禁忌 /87         |
| 怎样防止和减少“空调病”的发生 /88 |
| 饮水机要定期清洁消毒 /88      |
| 洗衣机也需清洗 /89         |
| 家电超期服役危险多 /89       |





如何使手机对人体的危害降至最低 /90

短信勿狂发 /91

插座要与电器“门当户对” /91

加湿器不能滥用 /92

## 第八章 美容化妆细节——日常妆容中不可不知的小细节

每天应让肌肤喝足水 /94

肌肤也需常呼吸 /94

洗脸方法不当会揉出皱纹 /95

婴儿护肤品不适合成人 /96

油性皮肤经常洗不管用 /97

男性其实也需要护肤 /97

补水同时别忘了锁水 /98

远离面霜的四个使用误区 /98

黑头千万不能用手挤 /99

不化妆也要卸妆 /100

痤疮不仅妨碍容貌，也是健康问题 /100

刚洗完澡后不宜立即化妆 /102

选购、鉴别护肤类产品要注意哪些事项 /102

使用化妆品时有哪八忌 /103

孕妇禁用哪些化妆品 /104

洗头发还是要水洗 /105

常喷发胶会给健康带来危害 /105

梳子的选择不能太随便 /106

护发素要彻底冲净 /107





嘴唇脱皮，不要用手撕 /107

错误走姿让你变成大象腿 /108

四个要点，轻松缔造完美胸部 /108

剔牙不当损害健康 /109

常拔眉毛害处多 /110

香水不宜直接洒在皮肤上 /110

仰卧可以减少皱纹 /111

随便除痣不可取 /111

用淘米水洗脸洗出雪白肌肤 /112

盲目瘦身苦身体 /112

## 第九章 穿衣细节——注重穿衣细节，为健康多加一层保护膜

文胸还是纯棉的好 /114

睡裤比睡裙更好 /114

纯棉内裤未必好 /115

小心丁字裤 /115

穿露脐装，注意保护肚脐眼 /116

贴身衣物要勤换洗 /117

女性谨防瘦身衣的危害 /117

男性不宜穿过紧的衣裤 /118

情绪低落时如何穿衣服 /119

冬天戴棉帽胜过穿棉袄 /119

冬季穿衣保暖有讲究 /120

老年人穿衣要注意的事项 /121

服装的色彩会影响人的健康 /121





怎样的鞋才算理想的鞋 /122

高跟鞋也不是谁都能穿 /123

常穿硬底皮鞋，有害脑健康 /123

常换洗鞋袜，有效预防足癣 / 124

穿袜子也需要讲科学 /124

## 第十章 生活习惯细节——小习惯，大健康

歲脚当天切忌按摩 / 126

感冒初期吃西瓜，感冒重上加重 /126

车上吃东西害处多 / 127

你刷牙的方法科学吗 /127

饭后马上刷牙有损牙齿健康 /128

这些不良习惯会损害我们的牙齿 /128

起床后先刷牙后喝水 / 129

凉水澡给健康埋下隐患 /130

巧制洗澡水，健体又护肤 /130

洗脸时要注意“四不该” /130

太累了喝点酸梅汤 / 131

别让大脑长期负重 / 132

长期饱食损害大脑 /133

消除脑疲劳不能靠睡觉 /133

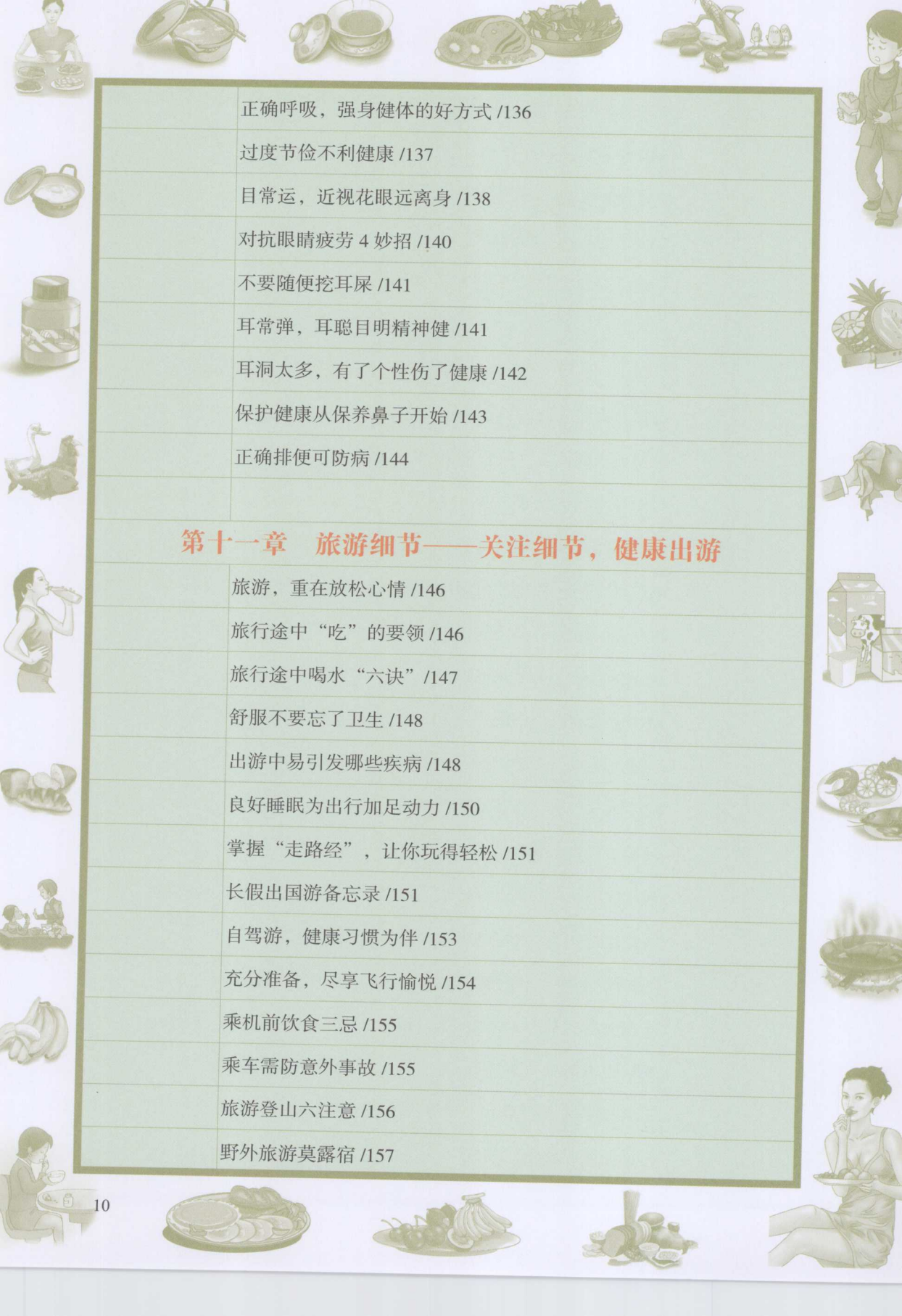
一次醉酒，数万肝细胞死亡 / 134

饮酒过量大脑易萎缩 /135

## 不要用浓茶解酒 /135

喝酒时吸烟毒害大 /136

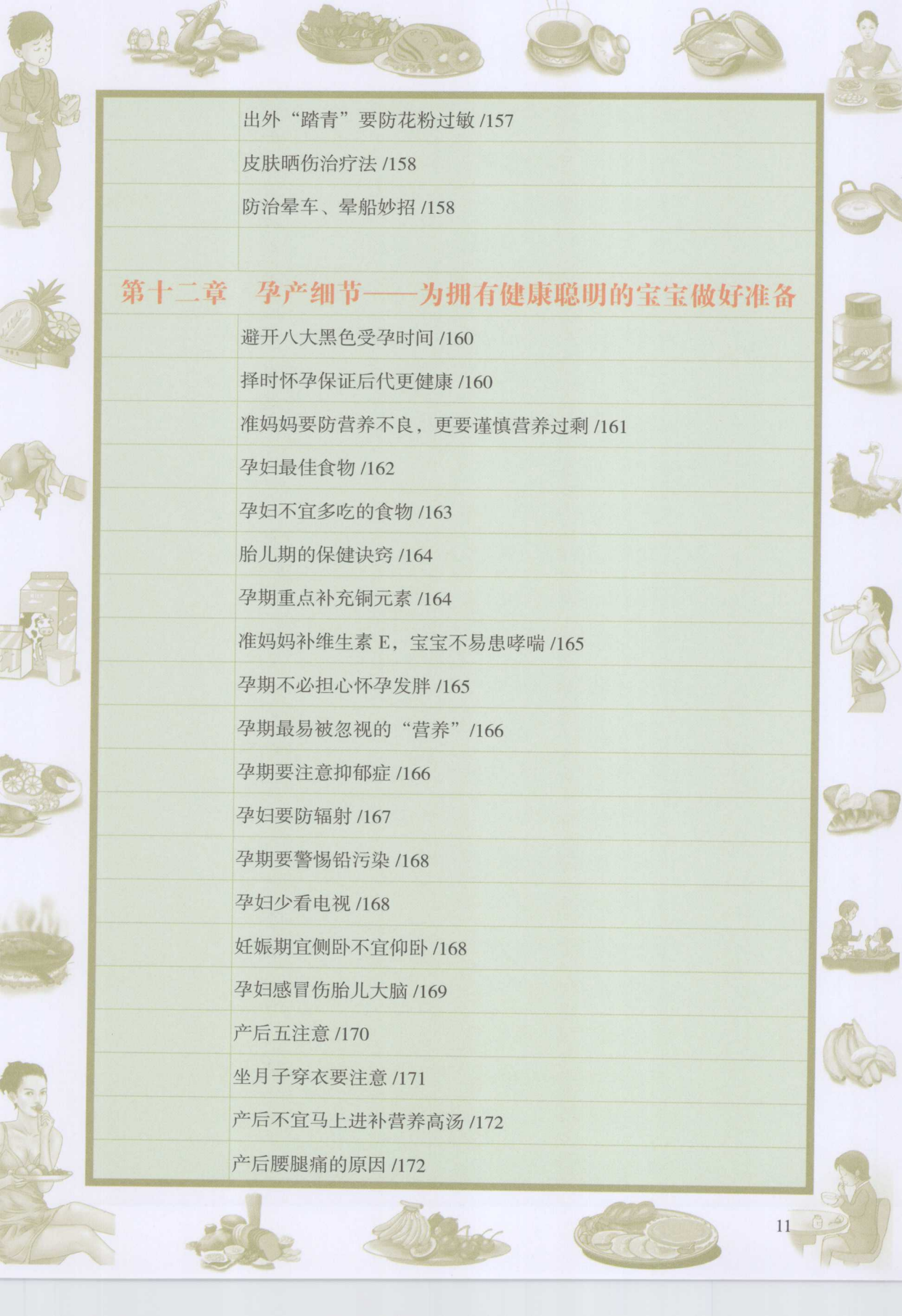




|                    |
|--------------------|
| 正确呼吸，强身健体的好方式 /136 |
| 过度节俭不利健康 /137      |
| 日常运，近视花眼远离身 /138   |
| 对抗眼睛疲劳 4 妙招 /140   |
| 不要随便挖耳屎 /141       |
| 耳常弹，耳聪目明精神健 /141   |
| 耳洞太多，有了个性伤了健康 /142 |
| 保护健康从保养鼻子开始 /143   |
| 正确排便可防病 /144       |

## 第十一章 旅游细节——关注细节，健康出游

|                     |
|---------------------|
| 旅游，重在放松心情 /146      |
| 旅行途中“吃”的要领 /146     |
| 旅行途中喝水“六诀” /147     |
| 舒服不要忘了卫生 /148       |
| 出游中易引发哪些疾病 /148     |
| 良好睡眠为出行加足动力 /150    |
| 掌握“走路经”，让你玩得轻松 /151 |
| 长假出国游备忘录 /151       |
| 自驾游，健康习惯为伴 /153     |
| 充分准备，尽享飞行愉悦 /154    |
| 乘机前饮食三忌 /155        |
| 乘车需防意外事故 /155       |
| 旅游登山六注意 /156        |
| 野外旅游莫露宿 /157        |



出外“踏青”要防花粉过敏 /157

皮肤晒伤治疗法 /158

防治晕车、晕船妙招 /158

## 第十二章 孕产细节——为拥有健康聪明的宝宝做好准备

避开八大黑色受孕时间 /160

择时怀孕保证后代更健康 /160

准妈妈要防营养不良，更要谨慎营养过剩 /161

孕妇最佳食物 /162

孕妇不宜多吃的食物 /163

胎儿期的保健诀窍 /164

孕期重点补充铜元素 /164

准妈妈补维生素 E，宝宝不易患哮喘 /165

孕期不必担心怀孕发胖 /165

孕期最易被忽视的“营养” /166

孕期要注意抑郁症 /166

孕妇要防辐射 /167

孕期要警惕铅污染 /168

孕妇少看电视 /168

妊娠期宜侧卧不宜仰卧 /168

孕妇感冒伤胎儿大脑 /169

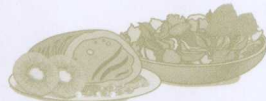
产后五注意 /170

坐月子穿衣要注意 /171

产后不宜马上进补营养高汤 /172

产后腰腿痛的原因 /172





产后不宜“捂月子” /173

产后马上节食减肥伤身体 /174

产后运动的注意事项 /174

### 第十三章 育儿细节——让孩子赢在起跑线上

给新生儿冲奶粉不能太浓 /176

婴儿是否有病可观察其行为来判断 /176

给孩子接种疫苗要慎重 /177

新生儿不宜多大笑 /177

婴儿夜晚啼哭有原因 /178

抱着新生儿睡觉，弊大于利 /178

冬季带孩子晒太阳有讲究 /179

如何判断孩子是否发热 /179

拍背可缓解孩子的咳嗽 /180

高热时给孩子“捂汗”的方式不可取 /181

近视眼孩子多吃糖，近视更严重 /182

发热时吃鸡蛋羹等于火上浇油 /182

让孩子远离这些日常用品 /183

白开水最适合孩子 /184

这些食品会让孩子变笨拙 /185

别陷入喂养孩子的误区 /186

怎样让孩子爱吃蔬菜 /187

培养儿童心理健康的要点 /188

孩子多动，并不全是他的错 /189

孩子吃饭速度太快并不是好事 /190

