

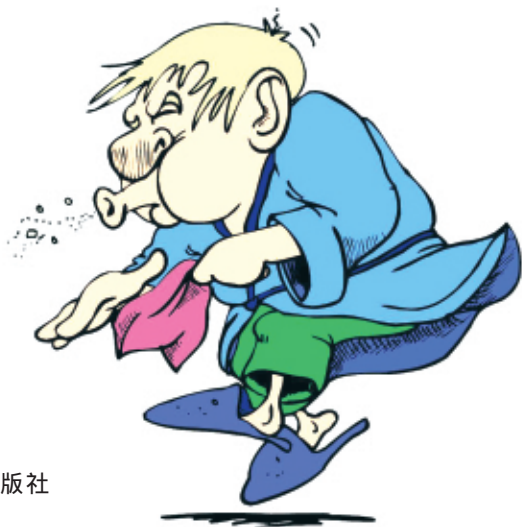
名家推荐学生必读丛书

彩图版



# 健康习惯书

百合 / 编著



轻  
阅读

吉林人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康习惯书/百合编著.— 长春:吉林人民出版社,2008.9

(名家推荐学生必读丛书)

ISBN 978-7-206-05789-2

I.健… II.百… III.卫生习惯—青少年读物 IV.R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134288 号



# 健康习惯书

编 著:百 合

责任编辑:王 黎

封面设计:张 娜 张 迅

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

网 址:www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线:0431-85395845 85395821

印 刷:长春新华印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:8 字 数:100 千字 图 片:280 幅

标准书号:ISBN 978-7-206-05789-2

版 次:2008 年 9 月第 1 版 印 次:2008 年 9 月第 1 次印刷

印 数:1-10 000 册 定 价:17.80 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

## 运动习惯

运动习惯之一

“懒人”要动起来 / 013

运动习惯之二

“八搓”搓出青春容颜 / 015

运动习惯之三

削“峰”填“谷”腹部平 / 016

运动习惯之四

多蹲少坐活动肌肉 / 017

运动习惯之五

起床做个醒脑操 / 018

运动习惯之六

步行是健康的“法宝” / 019

运动习惯之七

学鸭状不患颈椎病 / 021

运动习惯之八

拍拍打打也治病 / 023

运动习惯之九

行走不便者也可健身 / 025

运动习惯之十

“小动作”抵挡若干病 / 027

运动习惯之十一

锻炼自己的下半身 / 028

运动习惯之十二

经常活动腿部能使人不显老 / 030





运动习惯之十三

活动脚趾可健胃 / 031

运动习惯之十四

五官也要成为“运动场” / 032

运动习惯之十五

小球转出大健康 / 034

运动习惯之十六

适度的“动作”能保养前列腺 / 036



## 生活习惯

生活习惯之一

睡觉也要“摆谱” / 038

生活习惯之二

巧用热水当“良药” / 040

生活习惯之三

吃饭时让电视“黑屏” / 042

生活习惯之四

在办公室里“休闲” / 044

生活习惯之五

3分钟法则让你受益无穷 / 046

生活习惯之六

别和床第太“黏糊” / 048

生活习惯之七

吃蔬菜不必图新鲜 / 050

生活习惯之八

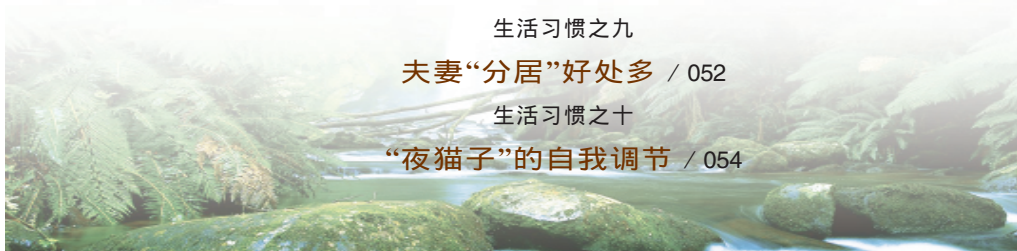
清晨请关严你的窗户 / 051

生活习惯之九

夫妻“分居”好处多 / 052

生活习惯之十

“夜猫子”的自我调节 / 054



生活习惯之十一

主动休身和主动休心 / 056

生活习惯之十二

午睡不是随便睡 / 058

生活习惯之十三

下班后“断电”放松自己 / 060

生活习惯之十四

星期天不妨晚上床 / 062

生活习惯之十五

床头摆放有讲究 / 064

## 饮食习惯

饮食习惯之一

饮食需要“绿色意识” / 066

饮食习惯之二

多吃白肉 少吃红肉 / 068

饮食习惯之三

定期吃顿“有滋无味”的饭 / 070

饮食习惯之四

不渴也要勤喝水 / 072

饮食习惯之五

早餐一定要吃 / 074

饮食习惯之六

口味应因地因人而异 / 076

饮食习惯之七

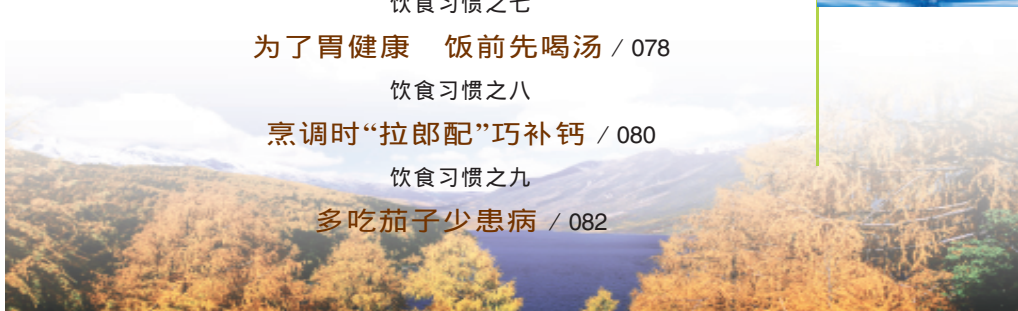
为了胃健康 饭前先喝汤 / 078

饮食习惯之八

烹调时“拉郎配”巧补钙 / 080

饮食习惯之九

多吃茄子少患病 / 082





饮食习惯之十

每天吃点花生食品 / 083

饮食习惯之十一

吃粗粮要看人下菜碟 / 085

饮食习惯之十二

常吃医食同源的香椿芽 / 087

饮食习惯之十三

吃“油”也得讲科学 / 089

饮食习惯之十四

豆腐的最佳“配偶” / 091

饮食习惯之十五

蘑菇是个宝 常吃身体好 / 093



## 养生习惯

养生习惯之一

给身体注入“润滑剂” / 095

养生习惯之二

钢牙铁齿有三招 / 097

养生习惯之三

动动身子可壮肾 / 099

养生习惯之四

让嘴成为“榨汁机” / 101

养生习惯之五

水的最健康喝法 / 103

养生习惯之六

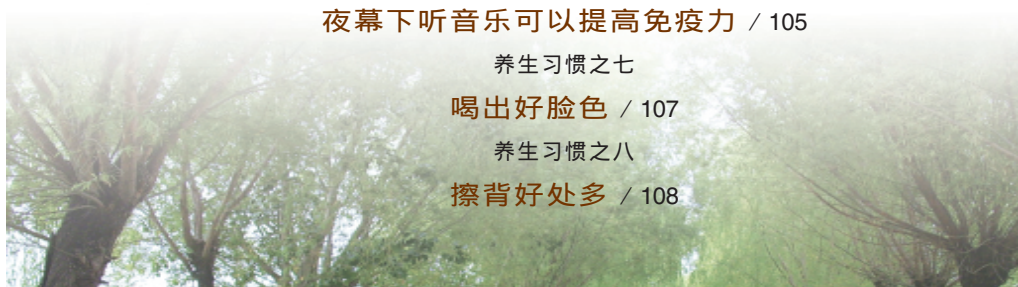
夜幕下听音乐可以提高免疫力 / 105

养生习惯之七

喝出好脸色 / 107

养生习惯之八

擦背好处多 / 108



养生习惯之九

明眸慧眼之道 / 109

养生习惯之十

晒出个好身板 / 111

养生习惯之十一

赏花治病 锦上添花 / 113

养生习惯之十二

顺应生物规律睡眠 / 114

养生习惯之十三

每天都吃一点苹果 / 115

养生习惯之十四

让你一天瘦一斤 / 116

养生习惯之十五

喝黑茶最宜减腹部脂肪 / 119

养生习惯之十六

喝凉开水健体强身 / 121

## 行为习惯

行为习惯之一

学学马萨伊人的走法 / 123

行为习惯之二

像盖蒂一样戒烟 / 125

行为习惯之三

会咳嗽能清洁呼吸道 / 127

行为习惯之四

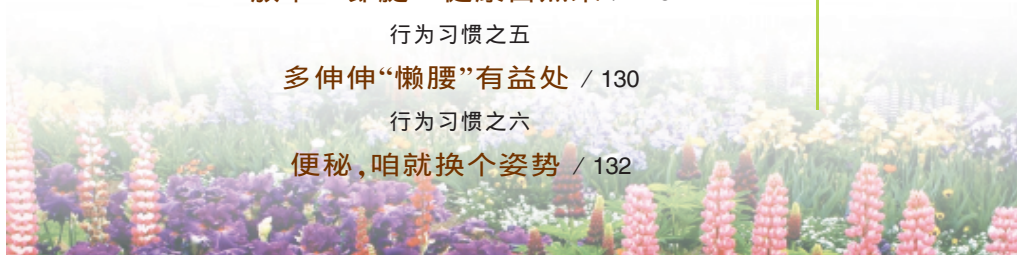
放下二郎腿 健康自然来 / 128

行为习惯之五

多伸伸“懒腰”有益处 / 130

行为习惯之六

便秘, 咱就换个姿势 / 132





行为习惯之七

“坐”也有讲究 / 134

行为习惯之八

嚼口香糖可嚼少皱纹 / 135

行为习惯之九

擤鼻涕也得按“规矩” / 136

行为习惯之十

正确摆放可预防“鼠标手” / 138

行为习惯之十一

走路“扭胯”让你更男人 / 140

行为习惯之十二

正确骑车 性福多多 / 142

行为习惯之十三

与宠物亲密有间 / 144

行为习惯之十四

静坐,可拂去心灵之尘 / 146

行为习惯之十五

青春常在 自得其乐 / 148



## 卫生习惯

卫生习惯之一

洗衣机也应定期“搓澡” / 150

卫生习惯之二

男性也要常洗下身 / 152

卫生习惯之三

卫生间要名副其实 / 154

卫生习惯之四

做饭时不能忽视细节 / 156

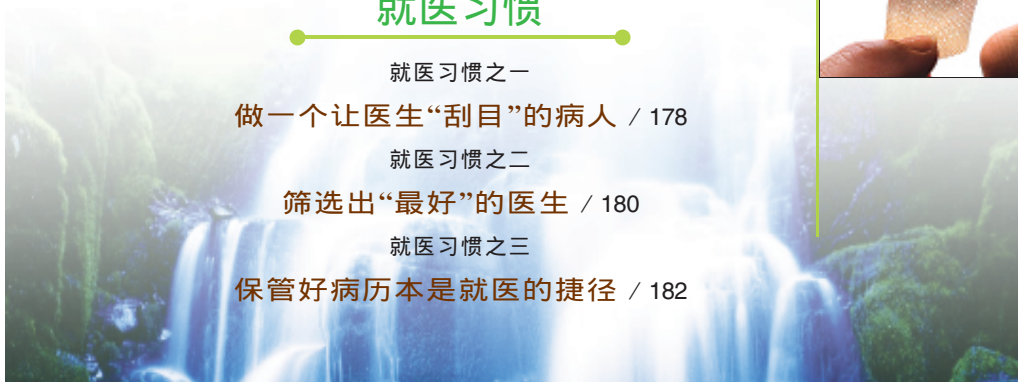


# 目录 9

- 卫生习惯之五  
呵护鼻子巧防病 / 158
- 卫生习惯之六  
入嘴的筷子慎选择 / 160
- 卫生习惯之七  
厨具摆放要见“世面” / 162
- 卫生习惯之八  
招招都使餐具无菌无毒 / 164
- 卫生习惯之九  
巧洗蔬菜残留少 / 166
- 卫生习惯之十  
给自己当牙医 / 168
- 卫生习惯之十一  
洗出晶莹剔透的葡萄 / 170
- 卫生习惯之十二  
需要摒除的伪卫生做法 / 172
- 卫生习惯之十三  
给蟑螂设下若干“陷阱” / 174
- 卫生习惯之十四  
辨肤洗澡 / 175
- 卫生习惯之十五  
创可贴不是万能贴 / 177

## 就医习惯

- 就医习惯之一  
做一个让医生“刮目”的病人 / 178
- 就医习惯之二  
筛选出“最好”的医生 / 180
- 就医习惯之三  
保管好病历本是就医的捷径 / 182





就医习惯之四

最精明的看病模式 / 184

就医习惯之五

善于和医生沟通 / 186

就医习惯之六

有些事需要告知医生 / 188

就医习惯之七

求医时的精确“瞄准” / 190

就医习惯之八

少掏腰包的看病模式 / 192

就医习惯之九

学会识读处方 / 194

就医习惯之十

当医生即将开处方时 / 195

就医习惯之十一

和医生“握手”成为朋友 / 196

就医习惯之十二

配合中医“望、闻、问、切” / 198

就医习惯之十三

与医生准确“说病” / 201

就医习惯之十四

疗效不佳及时转院 / 203



## 心理习惯

心理习惯之一

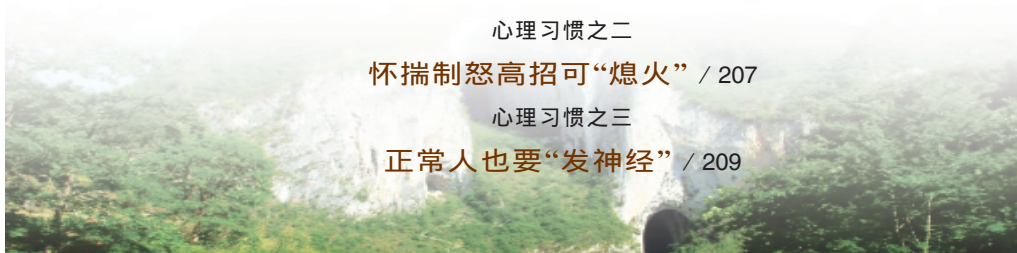
少“廉”寡“耻”能长寿 / 205

心理习惯之二

怀揣制怒高招可“熄火” / 207

心理习惯之三

正常人也“发神经” / 209



# 目录 11

- 心理习惯之四  
经常给欲望撒撒气 / 211
- 心理习惯之五  
为狭窄的心胸拓宽空间 / 213
- 心理习惯之六  
眼泪能给心理“清淤” / 215
- 心理习惯之七  
给自己的内心安装一台“稳压器” / 216
- 心理习惯之八  
意识锻炼推迟精神钝化 / 218
- 心理习惯之九  
冥想可缓解工作压力 / 220
- 心理习惯之十  
偶尔也要“闹情绪” / 221
- 心理习惯之十一  
勤做“心理体操”对抗挫折 / 223
- 心理习惯之十二  
女性舒缓不良情绪的渠道 / 225
- 心理习惯之十三  
为自己的生命“减岁” / 226
- 心理习惯之十四  
好心情来得如此容易 / 227
- 心理习惯之十五  
长吁短叹吐出胸中块垒 / 229

## 用药习惯

- 用药习惯之一  
学会识别药品的有效期 / 231
- 用药习惯之二  
选“好药”不选贵药 / 233





用药习惯之三

摆好正确姿势再服药 / 235

用药习惯之四

药能少吃就少吃 / 237

用药习惯之五

注意一些药的特殊吃法 / 239

用药习惯之六

服药时需要剔除的做法 / 240

用药习惯之七

经常打理家庭“药房” / 242

用药习惯之八

居家备常用药可应急 / 244

用药习惯之九

吃药应选择“良辰吉时” / 246

用药习惯之十

科学煎药疗效更佳 / 248

用药习惯之十一

慧眼识假药 / 250

用药习惯之十二

“巧吃”可减弱服药的副作用 / 252

用药习惯之十三

了解“忌口”之后再服药 / 254

用药习惯之十四

绕过联合用药的“雷区” / 255

# “懒人”要动起来

## 运动习惯之一

### 健康提示

没有锻炼习惯的人宜从小运动量开始，选练项目首先要考虑提高锻炼兴趣，养成锻炼习惯，以便能长期坚持下去。没有锻炼基础，可从简便易学、收效较快的健身步行和慢跑开始。当生理上和心理上逐渐开始适应并出现体质由弱变强的良好转机时，其锻炼的积极性就会倍增。在此基础上可再学些新项目，诸如小球活动、游泳等。

## 健康习惯

本身就患有疾病的人，应该在科学的运动处方指导下进行体育锻炼。所谓运动处方，就是根据医学检查资料，按其健康、体力以及心血管功能状况，结合生活环境条件和运动爱好等个人特点，用处方的形式规定适当的运动种类、时间和频率，并应指出运动中的注意事项，

生命在于运动，坚持锻炼身体，不仅可以增进健康，而且可以预防疾病，对于学习和工作压力日趋加重的人来说，适当进行身体锻炼，好处多多。





爬山对减少腿部脂肪,塑造上翘的臀部很有帮助,非常有助于腰、腹部的锻炼。当然,对于初学乍练的人来说,爬山无疑的一种高强度的体育运动,但你可以循序渐进,朝着这个目标迈进。

以便有计划地进行经常性锻炼,达到健身治病的目的。如果没有条件开具运动处方,那么在体育锻炼前必须严格进行体格检查,运动量要从小渐大。

一项大型调查显示,不常运动的人最需要解决的锻炼误区就是过度运动和不合理运动。这部分人体育锻炼要注意控制运动量,保证安全。

运动低强度,但应持之以恒。每周至少运动3~4次,每次至少持续20~30分钟。刚开始运动的人可以用“短暂运动——休息——再运动”的模式,但运动时间的总和最少要超过20分钟以上,等体能变好之后,再持续增加。

脉搏监测是最简易可行的方法。用170减去年龄,这一公式为运动后即刻的脉搏标准,一般不宜超过110次/分。运动后5分钟至10分钟之内恢复到运动前的脉搏水平为宜。另外,还要和自身的体质基础、食欲、睡眠等自我反应联系起来评价。运动之后若达到心胸舒畅、精神愉快、轻度疲劳、食欲及睡眠较好、脉搏稳定、血压正常,说明运动量适宜,身体状况良好,可继续运动。如果运动后出现头痛、胸闷、心跳不适、食欲不振、睡眠不佳及明显的疲劳、厌练现象,说明运动量过大,应及时调整或暂时停止一段时间。



# “八搓”搓出青春容颜

## 运动习惯之二

### 健康提示

经常搓以下的8个部位，可防衰老，当然，这需要你把它当成一件重要的事情来做，而不是十天半个月才想起来做一次。因此，它涉及到习惯养成问题。

## 健康习惯

**搓手**：双手先对搓手背50下，然后再对搓手掌50下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢纽，增加双手的灵活性、柔韧性和抗寒性，还可以延缓双手的衰老。**搓额**：左右轮流上下搓额头50下。经常搓额可以清醒大脑，还可以延缓皱纹的产生。**搓鼻**：用双手食指搓鼻梁的两侧。经常搓鼻可以使鼻腔畅通，并可起到防治感冒和鼻炎的作用。**搓耳**：用手掌来回搓耳朵50下，通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康，并可以增强听力。**搓肋**：先左手后右手在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50下，经常搓胸能起到安抚心脏的作用。**搓腹**：先左手后右手轮流搓腹部各50下，可促进消化、防止积食和便秘。**搓腰**：左右手掌在腰部搓50下，可补肾壮腰和加固元气，还可以防治腰酸。**搓足**：先用左手搓右足底50下，再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”，可以促进血液的循环，激化和增强内分泌系统机能，加强人体的免疫和抗病的能力，并可增加足部的抗寒性。



做上述“八搓”时，搓手、额和耳时的手法不要很重，而在搓鼻、肋、腹、腰和足时，手法可重些。



# 削“峰”填“谷”腹部平

## 运动习惯之三

### 健康提示

腹部虽然是非常容易堆积脂肪的部位，但要减去腹部脂肪也不是一件难事，只要适量的有氧运动加上局部训练就可达到您想要的效果。下面3种简单易行的腹部训练法，依法训练一定会使您得到平坦的腹部。

## 健康习惯

方法一：1.两腿开立半蹲，双臂于胸前平屈，挺胸、立腰。2.两腿不动，身体慢慢左转，再向右转，尽量转到最大幅度。3.左右转动的速度由慢至快，注意腰部收紧，转动时要有控制，连续转动20~30次，休息1分钟后，再做2组。

方法二：1.屈膝仰卧，左脚放在右膝上，双手放头下。2.侧肩部慢慢抬起，右肘尽量靠近左膝，稍停后还原至动作。连续练习10~15次，休息后换方向做，左右各练习3组。注意慢起慢落，腹肌用力。

方法三：1.直腿坐立，两手撑地。2.左右腿交替，屈膝抬起，尽量靠近胸部，20~30次为1组，做3组。



每天练习或隔天练习。好习惯要坚持下去，一个月后便会初见成效。

以上3种腹部练习都是局部的训练。要想达到好的效果，还要配合有氧运动（如健身操，跑步等）来进行。



## 多 运动习惯之四 蹲少坐活动肌肉

### 健康提示

就像现在的婴儿不太会爬一样，现在的成人也越来越不会蹲了。个体的发育常折射出人种的进化。爬，是人类向直立行走进化链条中的最初环节。医学研究发现，婴儿多爬能促进背部脊神经的发育，而现在的婴儿却直接从躺或坐开始走或跑。蹲的姿势与胎儿在子宫里的姿势是非常相像的，这是人类寻求舒适和庇护的本能姿势。可惜的是，在讲究站有站相、坐有坐相的现代人眼里，蹲，可能是一种不雅观的姿势，因此逐渐被淘汰了。现代人在摒弃蹲的同时，也摒弃了健康。

## 健康习惯

现在，由于工作时越来越多地采取坐的姿势，此外，高跟鞋的发明使腰腹部血液循环严重受阻，以上两种因素使得腰椎受压、脊柱前凸、颈椎僵直等各种疾病应运而生。时间久了，不仅不会蹲，连弯一下腰都气喘吁吁。虽然人们发明了各种各样漂亮舒适的席梦思和人性化设计的桌椅，可是腰颈肌劳损、骨质增生、糖尿病和肥胖症等一起向人类袭来。究其原因，就是人们躯干部位长期采取一种强直体位，活动得太少了。因此，建议大家养成多蹲一蹲的习惯，这样能挤压腹部血液，促进静脉回流，缓解腹部淤血。由于身体是前倾的，腰椎关节相对松弛，感到舒适，这也是为什么许多腰椎间盘突出的人采取蹲的强迫体位的原因。

