

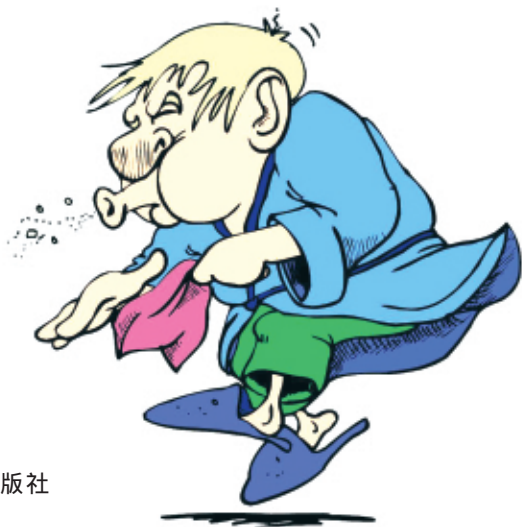
名家推荐学生必读丛书

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。

目录



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

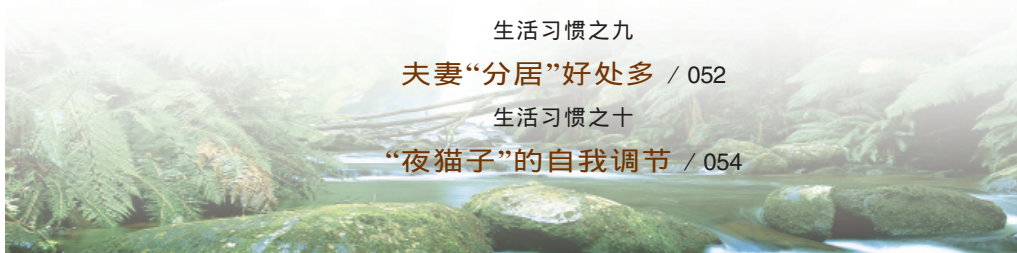
清晨请关严你的窗户 / 051

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

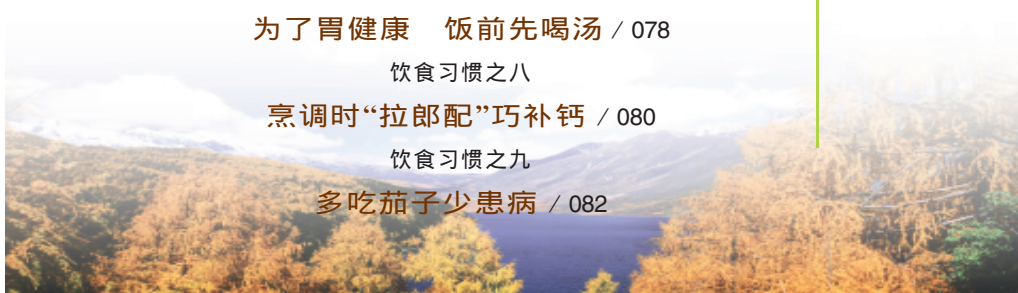
为了胃健康 饭前先喝汤 / 078

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

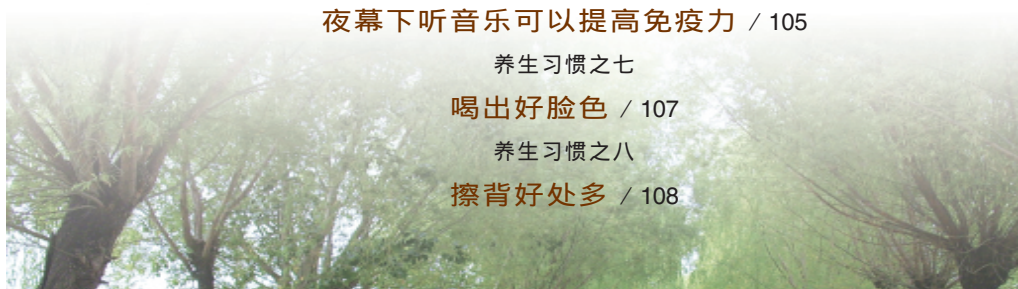
夜幕下听音乐可以提高免疫力 / 105

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

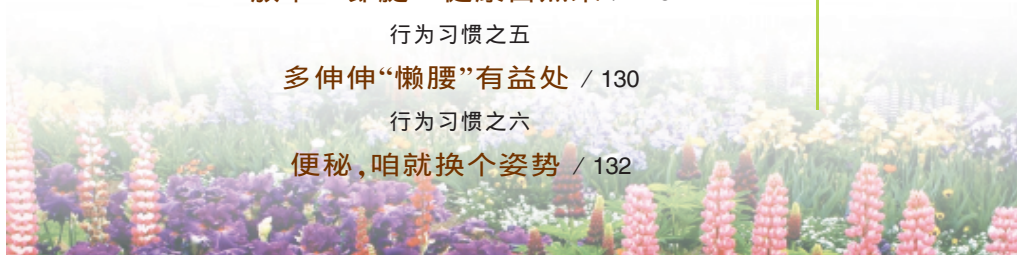
放下二郎腿 健康自然来 / 128

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

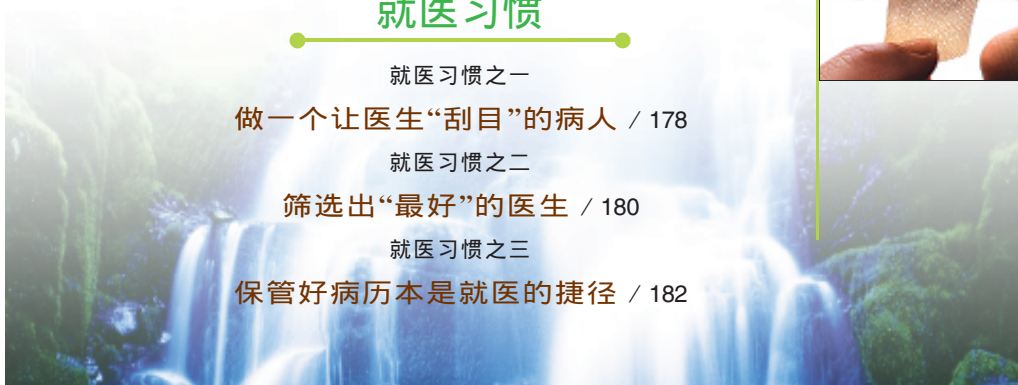
做一个让医生“刮目”的病人 / 178

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

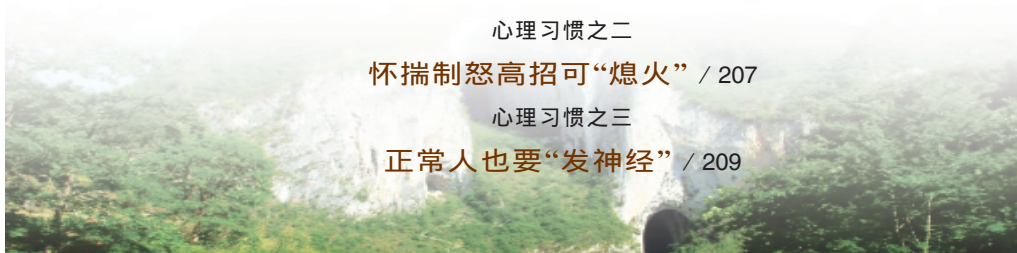
少“廉”寡“耻”能长寿 / 205

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



每天吃点花生食品

饮食习惯之十

健康提示

花生的营养价值比粮食高，可与鸡蛋、牛奶、肉类相媲美。花生的脂肪含量是大豆的2倍多，所含蛋白质极易被人体吸收。对人有独特的好处，因而有“长生果”的美称。

花生是中国人喜欢的传统食品，因其蛋白质和脂肪的含量比肉、蛋还高，所以有人把花生叫做“素中之荤”或称“植物肉”。花生还具有一定的药用价值和保健功能，被古人称之“长生果”，民谚道：“常吃花生能养生”。因此，每日用花生油炒菜和烹饪，不仅能够增强身体器官的机能，延缓人的衰老过程，而且能够在享受美味的同时，调整人的生理和心理状态，释放来自外部的压力和紧张感，并能抗抑郁，换个好心情。

健康习惯

花生营养丰富，含有多种维生素、卵磷脂、蛋白质、棕榈酸等。花生的吃法很多，如生吃、煮熟、爆炒、油炸，但爆炒、油炸对花生中富含的维生素P和其他营养成分破坏很大，且使花生甘平之性变为燥热之性，食后极易生热上火。用油煎、炸或爆炒花生，对花生中富含的维生素E及其他营养成分会有所破坏，而水煮花生则破坏得较小。此外，从口感上，油炸花生米较为油腻，而水煮花生则很清爽。如果从中医角度来讲，花生本身含大量植物油，遇高热烹





制，还会使花生甘平之性变为燥热之性，多食、久食易上火。而水煮花生则保留了花生中原有的植物活性化合物，如植物固醇、白藜芦醇、抗氧化剂等，对防止营养不良，预防糖尿病、心血管病、肥胖具有显著作用。

在煮花生时，费水费火常困扰很多人，这里教您个小窍门。煮前先将各种香料放在锅的最下面，然后放洗好的花生，最后要加没过花生一手背深的水，用大火急煮，开锅5分钟后就关火，关火后再焖一个小时就行了。这样不仅省水省火，还能让花生更好地入味。

除了水煮，花生还常与其他菜肴搭配，宫爆鸡丁自不必说，眼下正流行的“跳水花生”可谓口味新鲜爽脆。即将新鲜花生仁（剥去红衣）放入泡菜坛中腌片刻，再与辣椒和泡菜汁一同装盘，或者直接将花生仁与醋、小尖椒等调料凉拌，味道也很好。

每周吃几次花生或花生制品，如此简单的饮食习惯，就可以给你的健康多一层保护。



2007年6月，在第十三届世界营养知识更新论坛上，国内外营养学专家揭示了最新的花生、花生油研究成果：在花生、花生油中发现了能够有效预防心脑血管疾病的天然活性物质——白藜芦醇、预防心脏病和癌症的贝塔谷固醇和能够延缓衰老的单不饱和脂肪酸。



吃 饮食习惯之十一 粗粮要看人下菜碟

健康提示

现代生活的精细化 and 精致化，成为诸多营养疾病的诱因。“粗粮”是相对加工比较正规和精细的粮食而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、高粱米、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。不可否认，提倡人们适当吃粗粮可以预防疾病。但是，如果摄入过多的粗粮也会对人体健康不利。首先粗粮本身营养价值不高，而且不容易消化，吸收率低；其次，粗粮里富含的食物纤维可影响人体对钙、铁等营养素的吸收。粗粮虽好却不适宜所有人群，一些特殊体质的人就不宜常吃粗粮。



科学的做法是粗细搭配，一般的比例为粗粮1份掺入4份至5份细粮，这样既能发挥粗粮的功效，又避免粗粮进食过多产生不良反映。

健康习惯

肠功能差的人群 胃肠功能较弱的人群，吃太多食物纤维对胃肠是很大的负担。



营养师指出，吃粗粮很有必要，但一定注意粗细搭配，同时还要搭配营养丰富的食品。比如把粗粮熬粥或者与细粮混起来吃，搭配蛋白质、矿物质丰富的食品以帮助吸收。同时，不适宜多吃粗粮的人群要尽可能减少粗粮的食用，以免造成营养不良。

缺钙、铁等元素的人群 因为粗粮里含有植酸和食物纤维，会结合形成沉淀，阻碍机体对矿物质的吸收。

患消化系统疾病的人群 如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡，进食大量粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

免疫力低下的人群 如果长期每天摄入的纤维素超过 50 克，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力。

体力活动比较重的人群 粗粮营养价值低、供能少，对于从事重体力劳动的人而言营养提供不足。

生长发育期青少年 由于生长发育对营养素和能量的特殊需求以及对于激素水平的生理要求，粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素，也妨碍营养素的吸收和利用。

因为孩子的消化功能尚未完善，消化大量的食物纤维对于胃肠是很大的负担。而且营养素的吸收和利用率比较低，不利于小孩的生长发育。



吃粗粮是一把“双刃剑”，如果不加控制地超量摄取，不仅难以起到维护健康防治疾病的作用，相反，还可能造成诸多问题。



常吃医食同源的香椿芽

饮食习惯之十二

健康提示

香椿芽既是一种营养滋补品，又是一味良药，有治病强身的效果。《本草纲目》说，椿树的“嫩芽论食，消风祛毒”。现代医学认为其能保肝、健脾、补血、舒筋。另外，香椿树的根、皮有清热解毒、收敛、抑制分泌等功能，可治疗痔疮、便血、肠炎等症；其果，有祛风散寒、止痛的功效，用于治疗外感风寒、胃痛、风湿、关节疼痛等症。所以，民谚里有“常食香椿不染病”之说。

香椿芽营养价值较高，除了含有蛋白质、脂肪、碳水化合物外，还有丰富的维生素、胡萝卜素等多种营养成分。

健康习惯



椿芽，指的是乔木椿芽树枝头上生长的嫩枝芽，又叫香椿头、香椿叶，分为紫椿、油椿两种，紫椿质优，是一种木本蔬菜，在我国大江南北均有种植。香椿芽以清明前后采摘的头椿为上品，梗肥质嫩，吃时无渣，香味浓郁，