

<<影响一生健康的误区>>

图书基本信息

书名：<<影响一生健康的误区>>

13位ISBN编号：9787811009491

10位ISBN编号：7811009498

出版时间：2008-3

出版单位：北京体育大学出版社

作者：计伟忠

页数：305

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<影响一生健康的误区>>

### 前言

近年来，随着我国社会经济的不断发展，生活水平的不断提高，人们越来越关注自己和家人的健康了。

据我国某城市的调查显示，近70%的被调查者都把健康列为关注热点的首位。

健康是每个人都密切关注的大事，失去了健康，也就失去了生活快乐的源泉。

健康是生命这座大厦的基础，没有了坚实的基础，一切都有可能瞬间崩塌。

出于对健康的重视，人们也确实采取了不少的措施，比如早睡早起、参加各种健身运动、注重衣食住行的细节等。

正是由于人们对健康的日益关注，使得各种保健理念风行于世，诸如水疗、臭氧健身、瑜伽、泥疗之类还算比较平常，甚至还有人吃泥土、煤之类稀奇古怪的东西。

出发点是好的，但是，人们却往往因缺乏科学的养生保健知识，而陷入各种不利于健康的误区之中。

此外，那些人们习以为常、实则谬误的传统健康理念和不良生活习惯，也会给人们的身体健康带来种种不利影响。

比如，起得越早越好、坐车时闭目养神、老人只穿平底鞋、保健食品当药吃、蔬菜越新鲜越好、激烈运动才算运动、感冒了就吃退烧药……等等。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，这些健康误区使得各种弊端日积月累，从而最终成为影响人们一生的健康隐患。

比如，起得过早会使人体吸入大量植物在夜间吐出的二氧化碳气，结果导致呼吸道及肺部疾病，严重的还会导致咽喉癌和肺癌；参加体育锻炼是好事，但不当的运动方式反而会不利于人们的身体健康；药物是不能随便服用的，是药三分毒，假如不该服药偏偏服药了，或服用了不对症的药物，非但无益于伤病的好转，还可能会加重病情，甚至会导致死亡……凡此种种，令人忧心不已。

实际上，若想身体健康，除了树立正确的健康观念外，健康的生活方式也十分重要。

要规律生活、均衡饮食、适度运动、陶冶性情，让生活时刻充满健康活力。

为此，本书针对种种可能会影响你一生的健康误区，从生活起居、饮食习惯、运动健身、职业健康、心理保健、两性健康、疾病医药等七大方面入手，以亲切平实的语言，丰富的科学知识，为你进行详明的讲解。

希望本书能够帮助你走出健康误区，拥有更加健康的身体和更幸福的生活。

愿你和你的家人能通过阅读本书远离已伴你及家人一生的健康误区，拥有真正的健康！

## <<影响一生健康的误区>>

### 内容概要

健康是人类与生俱来的目标和权利。  
珍惜生命，首先就要珍爱健康，做到自觉爱护自己的身心，增进身心健康。  
然而。  
如何才能保证身心健康。  
却并非每个人都知道。

在讨论有关健康的话题时，我们总是会将健康与日常的各种习惯和误区联系在一起。  
研究发现，我们每天高达90%的行为都是出于习惯。  
可以说，几乎每天我们所做的每件事，都是长期的习惯使然。  
然而，这些习惯全都是正确的、合理的吗？

在我们身上，好习惯总是与坏习惯并存。  
而每种习惯又时刻关系着我们的健康，良好的习惯是决定健康的关键因素。  
然而，养成良好的习惯并非易事，可能需要相当长的时间。  
同样，改掉一个习惯误区也不容易。

重要的是，我们每个人都要学会珍惜生命，建立科学、文明、健康的生活方式。

《影响一生健康的误区》正是基于这一目标而写。  
在《影响一生健康的误区》中，我们将提醒你身边一些非常容易被忽略的影响健康的习惯误区。  
当然，健康一生的习惯也许远不只这些，但至少它们能让我们离健康更近些。  
离疾病、衰老更近些。

## &lt;&lt;影响一生健康的误区&gt;&gt;

## 书籍目录

日常起居误区——调节生活，把握健康早起身体好长期熬夜没问题起床后马上叠被子清晨开窗换气利健康室内常用芳香剂除异味室内养花有益身心室内常点蚊香驱蚊卧床看书有益休息沙发上看书缓解疲劳强光下看书清楚久蹲厕所利于排便蹲厕所抽烟去异味久憋便意冲马桶不盖盖子热水洗脚一定比凉水好冷水浴不益健康饥饿时洗澡舒服洗澡水越热越解乏勤洗澡，利健康用力搓澡洗得干净常洗桑拿浴能养生日光浴会诱发皮肤癌冷水浴能保健美体醉酒后洗澡有助醒酒饭后立即洗澡能减肥热天用冷水洗脸能消暑勤洗脸可以保养皮肤牙齿可当“开瓶器”习惯于长期用同一种牙膏药物牙膏有益口腔健康牙膏泡沫越多，清洁功能越好牙刷不坏不用换刷牙水温没关系用力刷牙才能刷得更干净随处都可洗牙茶水漱口牙会黄有了唾液马上吐掉用手指蘸唾液翻书或点钱嘴唇干燥时用舌头舔眉毛常拔美丽健康起床后立即刮胡子常拔胡子、鼻毛耳垢掏光才卫生常挖鼻孔保清洁梳子公用没问题经常梳头掉头发打针后揉摩针眼饭后吸烟可消食边喝酒边吸烟醉酒后看电视看完电视马上睡觉服药后立即睡觉睡前多喝水手机挂在胸前走路背手有益健康久坐不动不易生病乘车时闭目养神乘车时看书报跷二郎腿可放松跷脚是不雅的行为卫生纸越白越好卫生纸一定是卫生的化纤布做抹布用隔夜的龙头水用报纸包熟食保鲜膜保鲜安全无害用塑料布铺餐桌干净玻璃板铺桌子卫生湿纸巾一定卫生用洗手液代替肥皂“卫生筷”一定卫生用开水烫碗就能消毒在蛋糕上点蜡烛鱼刺卡喉强行吞咽家庭与“毒”没关系室内空气污染比室外轻冬天停用冰箱微波炉充当“消毒柜”抽油烟机炒菜时才需要开饮水机很干净用完洗衣机立即盖上盖子钥匙很干净空调隔季马上用空气净化器对人有好处吸尘器不必消毒家中铺地毯豪华又舒适用胳膊给小孩当枕头小孩睡大人中间方便照顾夜里不睡白天补床的类型不重要常睡软床有益健康高枕“无忧”被窝温度与睡眠无关冬天睡觉用电热毯温暖舒服人人可以睡凉席晨练后睡个“回笼觉”老人觉少精神旺盛趴在桌子上午睡午睡时间越长越好每天要睡够8小时才健康开灯睡觉更有安全感睡觉时关紧门窗睡前饮酒可助眠数数能助眠赖床是享福冬季被子越厚越好水晶石镜片可明目磁性眼镜对眼睛有益变色眼镜时尚健康常戴眼镜会使度数加深首饰长戴不摘过多地打耳洞孩子冬季多穿衣孩子常穿皮鞋新衣服不洗就穿干洗后的衣服直接穿内衣裤翻过来晒经常穿牛仔裤冬季衣服越厚越保暖冬季戴口罩防寒围巾可当口罩戴冬天不戴防寒帽穿拖鞋走路不疲劳老年人爱穿平底鞋老年人常穿高领服装老人的生活环境越安静越好科学饮食误区——一餐一饭都与健康相关婴儿也能喝豆奶孩子不应吃粗纤维食物吃得多长得快用饮料代替白开水给孩子喝吃饭时惯于用单侧牙咀嚼经常吃快餐主食吃得太多多吃副食有益健康起床后立即吃饭经常不吃早餐早餐吃冷食没问题午餐越饱越好晚餐越丰盛越好人人都应晚餐少吃快速进餐饮食酸碱失衡低热量饮食无益健康杂粮没有细粮好长期素食能延年益寿弱碱性食物没好处常吃烫食能养胃少吃主食有利健康“饭就水”吃着爽心汤泡饭吃得香喝汤不分时间先喝酒后吃菜多吃淀粉易患肠癌多吃肉有益健康贪吃野味“远亲”食物少吃绿色食品有益健康保健食品能治病强化食品可以日常吃吃天然补品更健康少吃苦味食品熏烤食品好吃吃低脂肪食品不会变胖蛋白质摄人越多越好维生素吃得越多越好多放味精菜味鲜油锅冒烟才下菜植物油比动物油更健康多食醋益健康多吃蒜能消毒多吃辣椒有益健康喝牛奶会使胆固醇增高酸奶热着喝牛奶喝得越多越健康每个人都适宜喝牛奶喝生鸡蛋营养好用冷水冷却鸡蛋只喝鸡汤不吃鸡肉活鱼活吃有营养鱼胆能治病螃蟹煮着吃鱼翅是高级营养品蜂王浆人人皆宜多吃红肉身体好猪肝炒得过嫩味美长期不吃肥肉肉烧得越烂越好剩菜回锅后也能吃蔬菜越新鲜越好蔬菜先切后洗生吃蔬菜营养丰富围边菜也能吃胡萝卜生吃营养价值高菠菜可补血饭后吃水果吃水果不需削皮西瓜冰镇后吃最爽口吃葡萄吐掉葡萄皮萝卜、橘子一起吃开水冲蜂蜜吃零食有害老年人应该吃细粮老年人不爱多喝水运动健身误区——还生命最初的颜色早运动能促使儿童长高碰碰车真开心集中运动弥补锻炼不足健身器材人人都可通用穿纯棉服装运动体育锻炼就为增强体质清晨跑步好处多晨练前不喝水憋便运动不泄气日出前在树林里锻炼在阳光下锻炼一举两得晚练没有晨练效果好大雾天气适宜运动慢跑起不到健身效果蹦蹦跳跳不雅观饭后百步走，能活九十九偶尔运动也有益感冒也要坚持运动体力劳动能代替体育运动夏季运动出汗多就应多喝水多出汗能减肥运动后立即洗澡运动后马上进餐可乐作为运动饮料酒后运动能醒酒经常运动应多摄取蛋白质运动强度是衡量健身效果的标准专门锻炼才有效果公路边也能散步经常快走对身体无益倒走不利于健康赤脚走路会损伤脚部肥胖者可通过长跑减肥不运动肌肉就会转化为肥肉冬泳前后喝酒暖身游泳晒黑更健康游泳时间越长越好常做深呼吸有益健康伸展运动难以达到健身作用中老年人常跳迪斯科能健身老人也该夏练三伏老年人应该多做

## &lt;&lt;影响一生健康的误区&gt;&gt;

登山活动职业健康误区——要事业，更要健康笔记本电脑可以经常使用天天开车不会危害健康脑疲劳不会影响健康心理疲劳多睡睡就好无病就是健康有压力才有动力疲劳是因为身体劳累疲劳后才需要休息领带扎紧，人才精神电脑耳机不影响听力眼睛干涩不是病打哈欠是因为疲劳上班时无法健身长期熬夜吹空调防暑电脑前乱摆东西办公室不宜装镜子电脑族无需刻意补充维生素坐着工作与肥胖无关屁股痛不是病肩部不需要锻炼“啤酒肚”是喝啤酒导致的白领发胖是“发福”SOHO一族自由健康倒班者休息好就可以了长期在灯下工作电脑的位置摆放不重要电脑放低对视力好液晶显示屏辐射小新显示器买回来就能用键盘无需常清洁静坐有益健康腰背酸痛全因缺钙乘电梯上下楼方便快捷快节奏才能高效率心理保健误区——平衡心理，放飞情怀婴幼儿不会患孤独症孩子不会感到压抑孩子任性慢慢就会好青少年的孤独感是种病青少年社交羞涩无大碍忧郁不会影响健康有泪不轻弹才是强者静默就是寂寞嫉妒心强只是好胜对琐事反应过激是反应灵活常感到活得累全因身体累谦虚就是自卑过于敏感是善于自省心理失衡没什么长吁短叹没有好处唠唠叨叨真烦人生气发怒是正常现象电脑不会引起心理问题寂寞让我如此美丽紧张能提高机体免疫力长期感到绝望白日梦就是想入非非追求完美是优点心情压抑不会危害健康放松就是懈怠精神病也会传染养尊处优才算生活做事一定要计较心理防卫过度遗忘就是健忘梦与疾病无关开怀大笑人人皆宜“忍”字心头一把刀中老年人容易激动发火人一老就糊涂人未老心先老极端怕老老年人就是爱多虑73、84，阎王不请自己去两性健康误区——享受生活，享受青春手淫影响发育青春期就能有性生活了性生活能治疗青春痘性早熟是发育得好性晚熟衰老得慢常做性梦是思想不健康性幻想是心理变态男孩遗精全因想入非非少女手淫无害月经初潮就是性成熟男性无需常洗阴部男性不会患乳腺癌男性俯卧睡觉舒服一滴精十滴血体外射精可避孕排精量多是健康的表现手淫会导致阳痿重复性生活是能力强忍精不射能避孕男性性寿命不可改变多运动能增强性能力春药也能补肾饮食习惯与前列腺炎无关喝啤酒不会影响男性生育缺锌不会影响男性生育能力喝水少不会影响到前列腺女性不会梦遗外阴瘙痒用热水洗阴部清洁用“生水”经期腰痛捶捶就好经期也能进行性生活卫生护垫能经常用避孕药女性都能吃紧急避孕药可长期服用药物流产安全方便更年期女性无需避孕老年人刻意压抑性欲远离疾病误区——告别伤痛，重拾健康孩子生病立即服药孩子切除扁桃体更有益给孩子服用成人药用果汁饮料送服药物服药时吃水果中药汤苦加糖服牛奶服药一举两得服药不需讲究时段服药每日3次就是3餐后各1次同时服用多种药物药片用热水送服治疗创伤勤换药感觉病好了就立即停药打针比吃药效果好降脂药饭后吃晚上服用药酒板蓝根可防感冒有创口就贴创可贴小伤不用治唾液可以消毒杀菌碘酒、红汞混用扭伤后立即用正红花油感冒刚好不会再被传染一咳嗽就吃药保护嗓子多含润喉片常吃薄荷糖提神牙痛不是病鼻出血仰头治酒糟鼻是喝酒多引起的要消炎就用消炎药眼药水随意用眼皮跳不是病长针眼是偷窥行为所致上火就吃黄连片用抗生素治疗慢性咽炎抗生素见效快患了性病自己买药治多睡觉能治疗精神病大片药掰开吃老年人服药多老花眼能与近视“负负得正”老年妇女长期服用雌激素女性绝育手术会影响身体健康神经病就是精神病“五十肩”50岁时才会出现关节炎就是风湿病有骨质疏松就不会患骨质增生骨头没受伤就不会断伤筋动骨100天胳膊肘往外拐胃痛都是胃病小便黄就是肝炎前兆高血压就是高血压病心律失常都需要治疗糖尿病可以根治糖尿病患者低血糖比高血糖好绝育手术就是阉割淋症就是淋病

## &lt;&lt;影响一生健康的误区&gt;&gt;

## 章节摘录

早起身体好 老人们常常都会提醒我们这些年轻人：“要早睡早起，这样对健康才有好处。”在这种耳提面命的经验中，我们从小就认为这“早睡早起”是利于健康的。

是不是真的如此呢？

伦敦西敏斯大学的生理学研究人员曾对42名志愿者进行早起试验，测试他们两天提供的唾液样本，每天8次，而每天第一次唾液样在早晨醒来时马上收集。

他们最早起床的时间为清晨5点20分，最晚的是上午10点37分。

经过测试后发现，在7点21分前起床的一些人中，半数人的皮质醇分泌明显比晚起来的人多，而且整天都维持高水平。

皮质醇是什么？

是一种专门对付情绪恶劣时体能下降情况的激素。

研究人员在这个基础上又继续对这些早起者观察测试，10天后发现，他们中的许多人竟然都感到肌肉酸痛，并出现了感冒、头痛等不适症状，情绪也很低落。

对此，负责此项研究的克洛博士指出：研究结果可从生理角度解释，早起的人会经常过于忙碌和频频受挫，他们要应付工作中的压力，就必须调集更多的能量以保持精神集中，以致感到格外疲倦和暴躁。

这也就提醒你：太早起床，并不像老人告诉我们的那样，真的对健康有利。

而且正在长身体的孩子尤其不应太早起床，否则就会影响孩子的生长发育，不利于孩子的成长和智力发育。

长期熬夜没问题 现在，经常熬夜的人越来越多，有些人甚至将熬夜变成了一种生活方式，他们认为夜深人静的时候可以专心致志，做事情更有效率。

但从健康的角度而言，长期熬夜对身体的损害是很大的。

经常熬夜的人很容易疲劳、精神不振，导致免疫力下降，易发生感冒、胃肠道疾病、过敏等神经失调性疾病。

而且，因熬夜而睡眠不足，脑细胞未得到充分休息，之后几天就会出现头昏脑胀、注意力无法集中的情况，甚至头痛，长此以往，就会导致记忆力减退。

夜晚本是人体的最佳生理休息时间，机体已经做好了休息的准备，血液循环减慢、各脏器功能也相应下降。

若夜深了仍不休息，使得眼睛周围的血液循环不良，第二天就会出现黑眼圈、眼袋或者眼中布满血丝。

熬夜是滋生黑眼圈、眼袋的一个重要原因。

在生理学上来说，晚上11点到凌晨3点是美容的最佳时间，也是胆、肝充分休息的时段。

若这两个器官休息不充分，就会在皮肤上表现出来，出现皮肤粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等。

所以，经常熬夜的人往往皮肤干燥，总长青春痘，黑斑也容易出现。

因此，对于那些不习惯早睡的人来说，最迟也不要超过凌晨1点入睡。

此外，长期熬夜还会导致失眠、健忘、易怒、焦虑不安、神经质等亚健康症状。

总而言之，长期熬夜非常损害身体。

有科学研究表明，若一个人24小时不睡觉，那么他需要连续3天的充足睡眠才能使身体状态恢复正常的水平。

所以，能不熬夜还是尽量不熬夜的好。

至于长期熬夜和不得不熬夜的人，做好熬夜前后的准备和保护是十分重要的，至少可以把熬夜对身体的损害降到最低。

起床后马上叠被子 有些人早晨起床之后，为了房间的整洁和赶时间，会马上就将被子叠起来，其实这是不利于健康的。

在一夜的睡眠过程中，人的呼吸道和全身的皮肤毛孔会排出一些有害气体，如二氧化碳等。

同时，皮肤细胞也会排泄出一些代谢产物和皮屑等，这些物质都会散布在被子中。

## <<影响一生健康的误区>>

起床后立即叠被子，被子仍然保持在相对密闭的状态，皮肤排出的气体和代谢产物等还会继续停留在被子里，使被子遭受污染。

特别对于一些患有哮喘、皮炎和湿疹的人，不利于病情的控制，甚至还可能会加重病情。

起床后，最好先去刷牙洗脸，待完成这些工作后，再来叠被子就比较合适了。

因为此时被子内混浊的气体基本已经散发掉了，此时叠起来就不会使被子过多污染。

清晨开窗换气利健康 传统观念认为，清晨空气好，应该在清晨开窗换换空气。

时移事易，这种做法在现代已不适宜了。

清晨的空气不再如过去那样新鲜清新，再延续老做法，只会反受其害。

全球每天有500万吨的二氧化碳和其他有害气体被排入大气层，而每天清晨时段更是空气污染的顶峰时期。

如果此时开窗换气，对人体是有害无利的。

开窗换气的最佳时间是上午的9~11点，或下午2~4时。

因为在这两个时间段内，气温逐渐升高，空气逆流现象也已消失，沉积在大气低层的有害气体已散去，不会再危害人体健康。

室内常用芳香剂除异味 室内空气不好时，有些人习惯喷空气清新剂；房屋装修后有异味时，也喜欢使用空气清新剂，想借以盖住异味。

事实上，芳香剂既不能净化空气，也不能杀灭空气中的细菌，它主要是起提神醒脑的作用。

若希望用芳香剂来抵消异味，只会适得其反。

要知道，刺鼻的气味有时也是一种信号，它在提醒人们有害物质的存在。

如果用香味掩住了，人们在无意中就会吸入更多的有害气体。

而且，大多数芳香剂对皮肤粘膜都有刺激作用，对人的神经系统也有害，少数还会导致血液系统损害。

因此，室内还是尽量少使用芳剂为好。

## <<影响一生健康的误区>>

### 编辑推荐

实际上，若想身体健康，除了树立正确的健康观念外，健康的生活方式也十分重要。要规律生活、均衡饮食、适度运动、陶冶性情，让生活时刻充满健康活力。为此，《影响一生健康的误区》针对种种可能会影响你一生的健康误区，从生活起居、饮食习惯、运动健身、职业健康、心理保健、两性健康、疾病医药等七大方面入手，以亲切平实的语言，丰富的科学知识，为你进行详明的讲解。希望《影响一生健康的误区》能够帮助你走出健康误区，拥有更加健康的身体和更幸福的生活。



<<影响一生健康的误区>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>