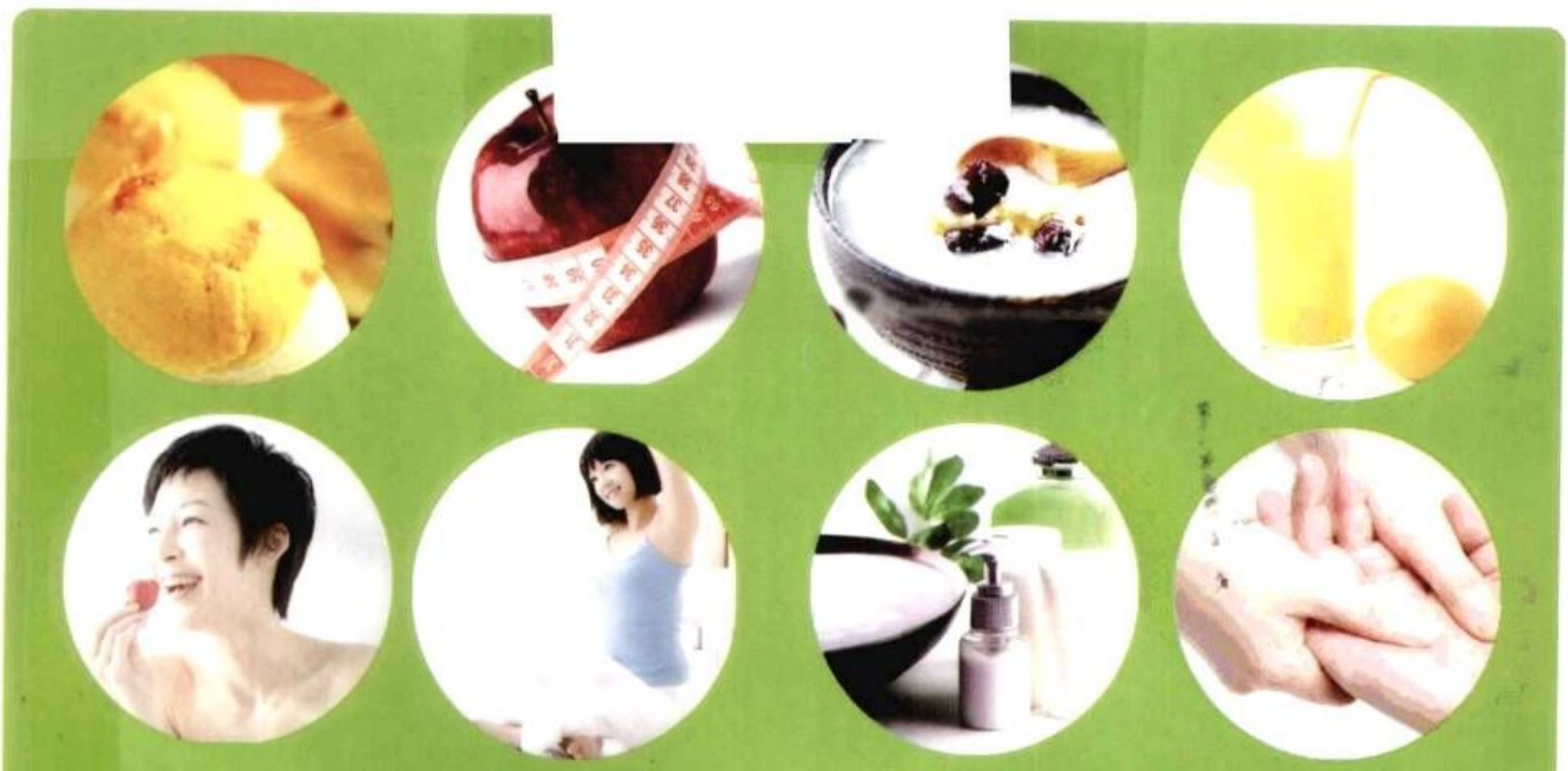
增强自我保健意识·养成良好生活习惯

张尚国◎编著

健康枕边书

达人养生340例



如果没有健康，智慧就无法表露，才华就无法施展，力量就无法暴发，知识就无法利用。
关注健康、珍爱生命，共同创造幸福美满的生活。

北京工业大学出版社

健康枕边书

达人养生340例



北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

健康枕边书：达人养生340例／张尚国编著．—北京：北京工业大学出版社，2010.3

ISBN 978-7-5639-2281-9

Ⅰ.①健… Ⅱ.①张… Ⅲ.①保健—基本知识 Ⅳ.①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第022874号

健康枕边书——达人养生340例

编　　著：张尚国

责任编辑：龚法忠

封面设计：创品牌

出版发行：北京工业大学出版社

地　　址：北京市朝阳区平乐园100号

邮政编码：100124

电　　话：010-67391106　010-67392308（传真）

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：北京铁建印刷厂

经销单位：全国各地新华书店

开　　本：710mm×1000mm　1/16

印　　张：17

字　　数：272千字

版　　次：2010年3月第1版

印　　次：2010年3月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2281-9

定　　价：28.00元

版权所有　翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前　言

PREFACE

养生这个词由来已久，养生文化更是源远流长。《庄子·刻意篇》中说："吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"可见，早在春秋战国时代，就不仅有"养形之人"，而且还有一整套追求寿考的方法。

时代在进步。人民安居乐业，衣食无忧，早已不仅仅满足于御寒、果腹、留宿及行走等生活基本需求，而是更加关注自己的生命，对自己身体的内容和质量有了更高的要求。

然而，与之相矛盾的是，时代的进步，生活水平的提高，也令生活节奏加快，人们的心理压力越来越大，疾病也乘虚而入，人们的健康受到了前所未有的挑战。

每个人都想拥有健康的体魄，但什么样的体魄是健康的呢？这是很多人，特别是年轻一代的疑惑。要知道，健康长寿并不是一朝一夕或是靠一功一法就能得到的。只有按照人类生命发展的客观规律，顺应自然，切实掌握养生的具体方法，针对人体的各个方面，采取合适的健身措施，持之以恒地进行调摄，才能达到目的。

一些人为了达到养生目的，听百家之言，纳百家之建。一旦听说什么东西或是做什么事能养生，不管三七二十一就立即照搬。然而，每个人的身体各有不同，须知养生必须根据自身的实际情况，采取切实可行的养生方法才能有成效。

本书针对人们面对众多养生信息时的手足无措和在养生方面的不同需求，

针对养生达人们经常遇到的、亟须了解和解决的问题，作了较详尽的阐述，力求能为养生达人们提供科学、实用、系统的养生保健知识。

本书围绕如何健康养生这一中心，从上班族、旅行、运动、饮食、起居、情绪等各方面，选择时下人们最常遇到、与人们身体有密切关系及直接影响的养生方法，用通俗易懂、言简意赅的阐述解答了养生问题。本书旨在帮助人们树立正确的养生保健观念，增强自我保健意识，养成良好生活习惯，切实有效地提高人们生活与生命质量，让人们真正做到健康养生。

目录

CONTENTS

PART 1　上班族，健康是个大问题 …… 001

饮食没规律，健康有点悬 /002

001 赶时间，早餐不吃了 /002

002 中午要加班，叫份快餐吧 /003

003 很累了，晚餐随便吃吃就好 /003

004 周末了，早餐午餐一起吃 /004

005 周末聚会，不醉不归 /004

006 太困了，咖啡一杯接一杯 /005

上班族，请把吃饭当回事 /006

007 早餐牛奶加蜂蜜，精力充沛一整天 /006

008 熬夜者应来顿活力早餐 /006

009 别总用快餐打发你的胃 /007

010 午餐一碗泡面不足取 /007

辛苦工作，健康堪忧 /009

011 伏案工作被颈椎病缠上了 /009

012 上班族久坐坏处多 /009

013 废寝忘食易患糖尿病 /010

014 常用电脑成了鼠标手 /010

015 双手需要细心呵护 /011

016 别无休止地虐待眼睛 /011

017 办公室里巧运动 /012

018 上班族可利用爬楼梯锻炼 /013

坏习惯让你失去了健康 /014

019 高跟鞋越穿越高了 /014

020 工作妆越化越精致了 /014

021 边工作，边吃饭 /015

022 维生素品种越吃越多 /015

023 一年四季牛仔裤不离身 /016

024 趴在桌子上睡午觉 /017

025 歪着脑袋打电话 /017

026 空调总是调到最低温 /018

027 零食总是伸手可及 /018

028 拿着书报进卫生间 /018

上班族的心理保健 /020

029 上班族心理危机偏重 /020

030 久对电脑当心身心失调症 /020

031 预防“星期一综合征” /021

032 解析“周末综合征” /022

033 缓解压力，轻松应对工作 /022

PART 2　懒人的健康生活方式 …… 023

我是“懒人一族”的一员 /024

034 测测看，你是不是一个懒人 /024

035 新型懒汉，科学生活 /025

懒人养生好方法 /026

036 工作节奏放慢点 /026

037 懒觉睡久点 /026

038 锻炼别累着 /027

039 偷点小懒也能有足够的营养 /027

040 过得潇洒才叫生活 /028

041 泡脚——最经济的懒人养生方法 /028

042 爬行——最原始的懒人养生方式 /029

043 伸懒腰——懒人的招牌动作 /030

044 享受充沛的体能 /030

045 轻松获得惊人的消化能力 /031

046 让感冒远离懒人的身边 /031

PART 3　旅行养生新概念 …… 033

出发前的准备 /034

047 旅行服装巧选择 /034

048 选择适合的旅行箱包 /034

049 旅游穿鞋要轻便 /035

050 旅行必备的药品 /036

四季旅游的保健方法 /038

051 过敏症者春季旅游要谨慎 /038

052 夏季旅游防晒伤 /038

053 夏季旅游易得“空调病” /039

054 冬季旅游皮肤要保湿 /039

055 冬季旅游需防治冻疮 /040

轻松应对旅游中的突发情况 /041

056 食用野菜中毒者急救法 /041

057 旅途晕车晕机怎么办 /041

058 野外登山迷路怎么办 /042

059 遭遇野兽怎么办 /043

060 怎样应对水土不服 /043

PART 4　生命在于运动 …… 045

顺应季节的养生运动 /046

061 一年之计在于春 /046

062 夏季养心最重要 /046

063 秋季运动小幅度 /047

064 冬季室外运动是首选 /047

有氧运动更养生 /049

065 步行——最好的有氧运动 /049

066 慢跑快走宜养生 /049

067 滑冰——控制体重的优美运动 /050

068 游泳——从头到脚都运动 /051

069 骑自行车——健康环保的速度运动/051

070 打太极拳——延年益寿的全民运动 /052
071 跳舞——随着音乐摇摆的运动 /052
072 跳绳——简单的养生好方法 /053
073 瑜伽——最时尚的有氧运动 /053
运动健身中的五个误区/055
074 家务劳动替代体育锻炼 /055
075 形成锻炼癖 /055
076 长期单一运动 /056
077 运动之前忘热身 /056
078 持续过量运动 /056

PART 5 让饮食为健康埋单 …… 059

吃出来的麻烦 /060
079 越贵越补，没有依据 /060
080 富贵病都是吃出来的 /060
多吃粗粮更健康 /062
081 米面混食抗衰老 /062
082 用一顿无盐餐清理肠胃 /062
083 多吃粗粮能减肥 /063
有些食物要禁食 /064
084 霉变食物会致癌 /064
085 方便面忌常吃 /064
086 发芽的土豆不能吃 /065
087 芸豆不熟不能吃 /065
088 水果坏了别可惜 /066
这些东西吃多了会变老 /067
089 糖分太高老得快 /067
090 吃多了腌制食物，生命也焉了 /067
091 酒精饮料少喝为宜 /068
092 含咖啡因的食品适量为好 /068
改变不良的饮食习惯 /070
093 健康饮食七大方略 /070
094 春季饮食五多五少 /071
095 夏季饮食四注意 /072
096 秋季饮食需调整 /072
食物是最好的医药 /074
097 脂肪肝预防有妙方 /074
098 素食也要讲平衡 /075
099 合理搭配保健康 /075

PART 6 别让房子变成健康杀手 …… 077

健康住宅的评估 /078
100 左邻右舍要和谐 /078
101 自然环境要亲和 /078
102 小区环境有要求 /079
住宅装修要慎重 /080
103 涂料香味有毒 /080
104 地板要搭配使用 /080
105 卫生间要设返水弯 /081
106 厨房台面慎选择 /081
107 壁纸要用多色彩 /082
108 灯具搭配有讲究 /083
109 装修后不要急着入住 /083

保持屋内卫生才好养生 /085
110 厨房卫生很重要 /085
111 居室谨防空调病 /086
112 地毯需要勤清洁 /086
113 减少卫生间的细菌滋生 /087
114 时常通风换气才健康 /087
室内设计 VS 心理健康 /089
115 设计不宜太沉闷 /089
116 植物能让你充满生机 /089
117 玄关客厅流畅好 /090
118 卧室空间要宽敞 /091
119 书房清新更健康 /091
120 厨房安全通透是必需 /092
121 卫浴需要方便又洁净 /092
122 阳台最好不封闭 /093

PART 7 警惕家电释放的危险信号 …… 095

四季谨防家电病 /096
123 妙用加湿器解决春季天气干燥问题 /096
124 夏季小心电冰箱肠炎 /096
125 夏天谨防空调病 /097
126 电扇吹久也患病 /097
127 秋季突然降温，小心患上冰箱病 /098
128 冬季慎用空调，避免呼吸道疾病 /098
家电中的隐藏杀手 /100
129 雷雨天慎看电视 /100
130 电话机也能传播疾病 /100
131 电脑键盘里污垢多 /101
132 金属与微波炉的激烈碰撞 /101
133 电饭锅也有不安全因素 /102
134 手机充电时别接打电话 /102
家电保健站 /103
135 空调需要定期保养 /103
136 冰箱需要定期除霜 /103
137 夏天彩电尤其要注意散热 /104
138 洗衣机盖别总盖上 /104
139 抽油烟机不用经常拆洗 /104
140 冰箱最好别停用 /105
141 碗刷完不要湿着进消毒柜 /105

PART 8 最好的养生是睡眠 …… 107

睡眠不足危害大 /108
142 不要随意挑战自己的生物钟 /108
143 熬夜熬掉了健康 /108
144 必须保证适度休息 /109
145 睡眠不足自测 /109
失眠了怎么办 /111
146 为何会失眠 /111
147 数绵羊奏效吗 /111
148 一杯热牛奶的温情 /112
149 放松不能说说就算了 /112

150 一滴精油的神奇功效 /113
151 失眠了，静心是关键 /113
152 让健康的睡眠陪伴你 /114
睡不好很困扰 /115
153 总是被噩梦围绕 /115
154 枕头不宜用太高 /115
155 不良睡眠习惯要改变 /116

PART 9 养生从情绪开始 …… 119

走出压力的围城 /120
156 总感觉“太累了” /120
157 了解压力来源 /120
158 不要被压力打倒 /121
159 学会给自己进行心理调适 /122
160 磨炼意志，提高抗压能力 /122
心理危机对养生毫无益处 /124
161 正确处理心理危机 /124
162 心理干预有助于缓解心理危机 /124
163 哪些人群需要心理干预 /125
164 预防金融危机下的心理危机 /126
生气会气掉健康 /128
165 生气是养生的天敌 /128
166 会生气才不会气掉健康 /128
167 放松情绪，摆脱抑郁的纠缠 /129
心灵 VS 养生 /131
168 所谓“笑一笑十年少” /131
169 一颗平常心胜千金 /132
170 善良的心灵是养生营养素 /132
171 宽容的心是养生调节阀 /133
172 乐观的心让你永葆年轻 /133
173 饮食调节情绪 /134
174 好心态就是聚能环 /134

PART 10 人体平衡养生经 …… 137

春天衣着要注意 /138
175 春天要看天穿衣 /138
176 春衣最好上薄下厚 /138
夏天衣着要注意 /140
177 透气吸汗最重要 /140
178 衣服湿了要勤换 /140
179 穿鞋也有讲究 /141
180 夏天不宜常穿长筒尼龙丝袜 /141
秋天衣着要注意 /143
181 “秋冻”三个阶段各不同 /143
182 人体四个部位冻不得 /144
183 青少年“秋冻”宜锻炼 /144
184 老年保暖更重要 /144
冬天衣着要注意 /146
185 冬季穿衣并非越厚越好 /146
186 穿衣戴帽“凉头暖足”最好 /146
187 羽绒服并不是人人都适宜穿的 /147
188 保暖内衣不宜贴身穿 /147
189 冬天裹保鲜膜保暖有害 /148

190 冬天需戴帽 /149
191 戴手套有讲究 /149
192 冬天戴口罩取暖不科学 /149
内衣穿着有讲究 /151
193 乳房刚开始发育不宜戴胸罩 /151
194 胸罩大小要适中 /151
195 晚上睡觉应摘掉胸罩 /152
196 长期穿塑身内衣很不好 /152
197 穿塑身内衣减肥不科学 /153
198 女性不宜穿紧绷短小的花色内裤 /153
199 男士选择内衣学问大 /154
饰品搭配有讲究 /155
200 戴首饰过多有损健康 /155
201 戒指不可长时间佩戴 /155
202 睡觉时需摘掉项链 /156
203 耳环应选轻巧的 /156
204 皮肤过敏不宜戴首饰 /157
穿衣养生小规则 /158
205 干洗后的衣服要悬挂一天 /158
206 即脱即着，利于健康 /158
207 冷不蒙头，热不露腹 /159
208 夏衣色要浅，冬衣色宜深 /159
209 宽松内衣更养生 /160
210 棉质衣物更有利健康 /160
211 用围巾捂口鼻不利于健康 /161
212 口罩应勤洗且不可反过来戴 /161
213 腰带勒得太紧不利于健康 /162
214 饭后不能马上松裤带 /162
215 领带不宜打得过紧 /163
216 低腰裤不宜常穿 /163
217 鞋子不宜穿得过紧 /164
218 鞋垫选择有讲究 /164

PART 11 美丽女人的养生 …… 167
女性，因为健康所以幸福 /168
219 健康的女人更美丽 /168
220 你的健康你做主 /168
221 滥用保健品，惹来“女人病” /169
减肥请你悠着点 /170
222 时尚减肥不一定健康 /170
223 不要因为减肥而偏食 /170
224 药物减肥减掉的是健康 /171
225 过分节食减肥坏处多 /171
226 不吃早餐减肥不可取 /172
227 女性减肥避误区 /172

PART 12 健康美容，美丽与健康兼得 …… 175
细心呵护美丽肌肤 /176
228 干燥季节需给肌肤深层滋润 /176
229 美白防晒，做四季美人 /176
230 没斑的女人更完美 /177
231 只要青春不要痘 /177

232 修复敏感，让肌肤快乐起来 /178
233 眼部肌肤完美全攻略 /178
呵护你全身每个角落 /180
234 给头发做美容，还原一头飘逸秀发 /180
235 体贴双手，纤纤玉手亮起来 /180
236 精油按摩呵护身体 /181
237 千里之行，始于足下 /182
你该知道的健康美容常识 /183
238 轻松检测化妆品的好坏 /183
239 春季护肤，保湿防晒防过敏 /184
240 夏季护肤，防晒、清洁为先 /184
241 秋季护肤，美白祛斑唱主角 /185
242 坏习惯让你满脸是斑 /186

PART 13 健康美体才养生 …… 187
美体健身要依照科学 /188
243 春季健身贵在坚持 /188
244 夏天水中健身，舒适美容又美体 /188
245 入秋如何养成健身美体好习惯 /189
246 入秋运动要适量 /189
247 适宜秋天的健身运动 /190
248 冬季洗澡别太勤 /191
避免走入美体误区 /192
249 并非男性只能练器械、女性只能跳健美操 /192
250 只练健美操并不能美体 /192
251 清晨不是锻炼的最佳时间 /193
252 汗出得越多不意味着减脂效果越好 /193
253 别想靠熬夜来减肥 /194
254 以为怀孕了就不用健美 /194
255 认为身材越瘦越美 /195
256 怕长肉就不敢吃肉 /195
257 家务劳动不能代替健美 /196

PART 14 男性健康养生之道 …… 197
关爱你的身体 /198
258 防脱发是一场持久战 /198
259 男人也要重“面子” /199
260 六招避免过劳死 /199
261 谨防前列腺出问题 /200
262 包皮过长或包茎者要注意 /200
263 男性健身需及时补充营养 /201
关爱你的精神 /202
264 请男人摘去“强者”的光环 /202
265 男人要警惕身心失调 /202
266 笑一笑才会更健康 /203
267 找人倾诉能释放压力 /203
268 男人保健切记不要硬熬 /204

PART 15 享受"性"福生活 …… 205

性生活养生，四季有别 /206

269 春季最宜过性生活 /206

270 夏季性生活出汗太多要当心 /206

271 警惕性爱过分贪凉 /207

272 "苦夏"者不要勉强行房事 /207

273 秋季性生活要有所收敛 /208

274 秋冬季性生活要偏重前戏 /208

275 冬季性爱：身体暖和再开始 /209

276 冬季，把握性爱的时间 /209

性生活养生禁忌 /211

277 享受性生活要有度 /211

278 过量饮酒后不宜过性生活 /211

279 勉强过性生活对养生不利 /212

280 患病期间性生活要慎重 /212

281 女性"三期"要禁性生活 /213

282 天气恶劣不宜过性生活 /213

283 环境影响性生活质量 /214

性生活前后小常识 /215

284 每周几次性生活对女人最健康 /215

285 月经不规律要及时验孕 /215

PART 16 药物养生不可缺 …… 217

药丸族须知 /218

286 理智"药丸族"才能健康又时尚 /218

287 别拿维生素当饭 /218

288 有些药让你一吃就上瘾 /219

289 有些药不能说停就停 /220

290 身体健康就不要吃补药 /221

291 药物进补，不可过偏 /221

292 药补要适合人的年龄状况 /222

293 身体易过敏人群慎服致敏药 /222

女性最宜服用的营养素 /224

294 维生素使女人更显活力 /224

295 羊胎素美容抗衰又养生 /224

296 大豆异黄酮——女人的养生黄金 /225

297 胶原蛋白是保持女人"新鲜"的秘密 /225

男性最宜服用的营养素 /227

298 番茄红素有助于男性保持精力 /227

299 男性远离疾病多补锌 /227

300 吸烟族更需维生素 E /228

PART 17 细节决定健康 …… 229

饮食应注意的养生小细节 /230

301 早餐最好吃热食 /230

302 立春过后不宜多吃羊肉 /230

303 酒后不要大量饮茶 /231

304 酒与咖啡不能同时喝 /231
305 春季煲汤忌油腻 /232
306 姜葱米汤治非流感性感冒 /233
307 吃烧烤饮绿茶能免热毒上身 /233
308 吃涮羊肉别喝茶 /234
运动时应注意的养生小细节 /235
309 感冒期间停止锻炼 /235
310 一周只需要跑步三次 /235
311 背着手走路不健康 /236
312 嘴唇干燥不宜用舌舔 /236
睡眠应注意的养生小细节 /238
313 睡眠时把手机放远点 /238
314 睡眠时不宜用被子蒙头 /238
315 饱餐后不宜立即睡觉 /239
316 刚吃完药不宜马上入睡 /239
317 睡眠时窗户不宜关太严 /240
318 失眠要慎服安眠药 /240

PART 18 求医不如求己 …… 243

保护好身体的每个器官 /244
319 身体健康从爱护心脏开始 /244
320 肝脏是人体的解毒器 /244
321 守护器官健康的第一道关——肺 /245
322 护好肾就护好了你的精气神 /245
323 脾胃不分家，不能忽视的重要器官 /245
324 胃是最娇贵的消化器官，它七分靠养 /246
325 肠道畅通，才能肠病不生 /246
326 尿也能憋死人，别忽视了你的膀胱 /247
不生病的生活方式 /248
327 不要过度在意自己的外貌 /248
328 饭吃八分饱 /248
329 水也不是喝得越多越好 /249
330 维持身体的酸碱平衡 /249
331 暴饮暴食相当于慢性自杀 /250
332 狼吞虎咽不如不吃 /250
333 绿茶——效果显著的长寿饮品 /251
不生病的力量在于自己 /252
334 潜意识是一股巨大而神秘的力量 /252
335 开发你的潜意识 /252
336 好的自我暗示能让自己充满活力 /253
337 释放出人体的生命潜能 /254
338 不良的意识让人走入绝地 /254
339 有战胜疾病的勇气就能战胜疾病 /255
340 不同性格人的养生 /256

PART 1

上班族，健康是个大问题

饮食没规律，健康有点悬

001 赶时间，早餐不吃了

一天当中，早晨是非常重要的时刻。古语说：一日之计在于晨。但说起早餐，往往是许多人一天中最容易忽略的一餐。据报告显示，我国年轻人约有半数经常不吃早餐。究其原因，大多数人是由于现代生活节奏快，夜生活丰富，晚睡晚起，来不及吃早餐，便匆匆去上班；也有些人是为了减肥，而不吃早餐。有关专家则告诫人们，不吃早餐坏处多。

1. 让你反应迟钝。

如果不吃早餐，可能导致体内无法供应足够的血糖，会使人感到倦怠、疲劳、精力无法集中、精神不振、反应迟钝等。

2. 有伤肠胃。

不吃早餐，胃长时间处于饥饿状态，容易造成胃炎、胃溃疡；若早餐不吃或吃得少，午餐就会因饥饿而大量进食，从而增加消化系统的负担，容易诱发肠胃疾病。

3. 导致便秘。

若长期不吃早餐，则可能造成胃结肠反射作用失调产生便秘。

4. 更容易肥胖。

不吃早餐的人，在上午10点多就会饥肠辘辘，这时工作和学习效率就会降低，午餐就会过度进食；这样反而更容易肥胖，而肥胖又是引发糖尿病和心血管疾病的危险因素。

5. 容易变老。

不吃早餐或早餐质量不好，会导致皮肤干燥、起皱和贫血等，加速人体衰老，严重时还会造成营养缺乏症。

002 中午要加班，叫份快餐吧

工作中，经常有人要加班。若是中午加班的话，很多人午餐就叫外卖或者快餐。尤其是大城市的上班族、公司白领，由于工作紧张，经常就近吃快餐。殊不知，快餐对身体的危害很大。

快餐一般有多油炸、口味重、含盐高、饮品多为高糖类制品、含较多人工添加剂的特点。因此，经常吃快餐的坏处很多：①营养供应有欠均衡，所以长期食用快餐会导致营养失衡。②热量供应过量，容易导致胆固醇过高，危害心脏健康。③盐分供应过多，对心脑血管及肾脏都无益处，长久食用，身体健康肯定受损。

医生建议，要避免正餐天天吃快餐，上班族特别要注意食物搭配和营养均衡。

003 很累了，晚餐随便吃吃就好

有些人下班后就忙着“应酬”，从不回家吃晚饭。由于工作忙下班时间晚，一些人下班后回到家忙忙活活到晚上八九点钟，甚至 10 点才吃晚餐。还有些人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起，吃完后马上就睡觉。其实，这些都是不好的习惯，长期这样会引发多种疾病。

我们晚餐也应该吃得健康，这样对身体才有利。

1. 晚餐要早吃。

吃晚餐的时间最好是在晚上 6 点左右。8 点之后最好不要再吃任何东西了，饮水除外。并且，晚上吃完饭后 3 个小时内不要去睡觉，以便让食物有充分的时间进行消化。

2. 晚餐要素吃。

晚餐一定要偏素，若摄入蛋白质过多，人体吸收不了就会滞留于肠道中，会变质，产生氨、硫化氨等有毒物质，刺激肠壁诱发癌症；若脂肪吃得太多，则可使血脂升高。所以，晚餐必须得到重视，摄入能量不能过大，也最好不要大鱼大肉。

3. 晚餐要少吃。

与早餐、中餐相比，晚餐应该相对少吃。一般要求晚餐所供给的能量不超过全日膳食总能量的 30%。如果晚餐经常摄入过多能量，会引起血胆固醇

增高，久而久之就会诱发动脉硬化和心脑血管疾病。若是晚餐过饱，血液中糖、氨基酸和脂肪酸的浓度就会增高，而晚饭后人们的活动量往往比较小，所以能量消耗得也少，这样就容易使脂肪堆积起来，久而久之身体就会逐渐肥胖。

004 周末了，早餐午餐一起吃

在爸妈那个年代，吃早餐是一件幸福快乐的事，因为全家人聚在一起开始一天的生活。到了我们这一代，随着生活节奏的变快，一切都讲求快速，很多人几乎都是在公车上或是马路上，囫囵吞枣地解决早餐。到了周末，很多人更是为了睡个懒觉而把早餐与午餐一起吃。

很多人几乎不吃早餐，把午餐变早餐、晚餐变午餐、宵夜变晚餐。长期下来，不利于健康。早餐是提供身体能量的主要来源，如果不吃早餐，身体就无法供应足够的血糖以供消耗，就会出现倦怠、疲劳、精力无法集中、精神不振、反应迟钝等症状。很多人以为只有成长中的小孩需要吃早餐，其实在国外已有相当多的研究发现，长期不吃早餐，会导致胃部不适；久而久之，则可能导致胃炎、溃疡病、皮肤干燥、贫血等，还容易发胖。

所以，我们千万不要为了周末睡个懒觉而早餐午餐一起吃，这样是不利于身体健康的。

005 周末聚会，不醉不归

在生活中，许多人每天都有很多应酬。出去应酬免不了就要喝酒，还有一些人趁着周末聚会，喝到不醉不归。但饮酒过量，除了造成醉酒外，还有可能造成多种严重的慢性疾病。

虽然少量酒精能使人自觉振奋、机警、注意力集中，但若是饮酒过量将对记忆力、注意力、判断力及情绪产生严重伤害。酒精会使男性出现阳痿，妊娠期的妇女即使是喝少量的酒，也会使未出生的婴儿出现身体缺陷的危险性增高。还有饮酒太多的话会造成口齿不清、视线模糊，失去平衡力。长期大量饮酒，可能导致肝硬化。过量饮酒，还会使你的身体组织过分散热。大量饮酒的人，则容易发生心肌病。偶尔大量饮酒，会使你出现急性胃炎的不适症状；连续大量摄入酒精，会导致更严重的慢性胃炎。

006 太困了，咖啡一杯接一杯

许多人因工作繁忙，工作压力大，常常选择咖啡来提神，一些人就此毫无节制，咖啡总是一杯接一杯。咖啡的确有诸多好处，但不可否认的是，咖啡喝多了也会对身体产生坏处：饮用超过你平常习惯用量的咖啡，就如同食用相同剂量的兴奋剂，会造成神经过敏；对于倾向焦虑失调的人而言，咖啡因会导致手心冒汗、心悸、耳鸣这些症状。

长期喝咖啡容易成瘾。喝咖啡成瘾的人一旦不喝，就会有头痛、全身疲倦、打哈欠等戒断症状出现，但只要忍耐住，数天不喝即可恢复正常。

所以，我们在喝咖啡解乏时，也要注意量，千万不要一杯接一杯地喝，因为大量饮用咖啡对我们的身体坏处很多。

上班族，请把吃饭当回事

007 早餐牛奶加蜂蜜，精力充沛一整天

牛奶和蜂蜜都是营养丰富的食品。在国内，将它们搭配在一起吃的人比较少；但在德国，却是必不可少的早餐食品。德国前总理施罗德向媒体透露，他的标准早餐就是：牛奶＋蜂蜜＋面包。

德国营养学会临床实验表明，蜂蜜含有葡萄糖、果糖、蛋白质、酶、维生素和多种矿物质，常吃可以提高人的免疫力。蜂蜜与牛奶搭配食用，能起到最佳的互补效果。蜂蜜作为单糖，含有较高的热能，可直接被人体吸收；而牛奶尽管营养价值较高，但热能低，不足以维持人体正常的生命活动。

用牛奶加蜂蜜做早餐，人体不仅能够吸收足够的热能，所补充的维生素、氨基酸、矿物质等营养成分也更全面，可以让人整个上午都精力充沛。

由于蜂蜜易于消化，德国人几乎用它代替了所有糖类使用。不过，蜂蜜怕高温，加热时以不超过60℃为佳；否则会破坏其中的生物活性酶，降低其营养价值。

008 熬夜者应来顿活力早餐

现在越来越多的人喜欢熬夜，有些人是熬夜玩游戏、玩电脑、泡吧，还有些人是熬夜工作。熬夜者一般都劳动强度大，耗能多，应注意优质蛋白质的补充。因为动物蛋白质含人体必需氨基酸，所以，动物蛋白质最好能达到蛋白质供应总量的一半，以保证体力。

熬夜者早餐要多补充维生素A，因为维生素A能提高熬夜工作者对昏暗

光线的适应力，而防止视觉疲劳。而且熬夜会上火，体力也会下降，早餐就应该吃得营养丰富一些，多摄入新鲜蔬菜，补充维生素 C，可以帮助调节因熬夜而混乱的生物钟，或者一杯热牛奶，加鸡蛋，加三明治。吃点清淡的，还有吃点水果补充点维生素。水果是必需的，一定要补充蛋白质和碳水化合物，否则肝糖原和脑糖原缺乏，会导致大脑短路。

若是熬完夜不吃早餐或早餐质量不好，会使人一天都没有精神，产生疲劳，工作效率也会下降。熬完夜的人，需要好好地吃顿营养丰富的早餐，来解除熬夜带来的疲劳和饥饿感。这样不仅有助于身体健康，也有助于保证工作质量。

009 别总用快餐打发你的胃

随着现代生活节奏的加快，快餐深受都市人喜爱，迅速成为现代人生活中解决吃饭问题的重要方式之一。尤其是大城市的上班族、公司白领，由于工作紧张，经常就近吃快餐。快餐由于品种比较简单，进食方法非常方便，同时能够快捷供应能量，是快速填饱肚子的最好选择。但是，若是长期吃快餐，也会影响身体健康。

一般快餐，都是高油脂、高盐分、高糖分、低纤维。首先，快餐是以油脂及单糖类为主要的能量供应者，是极为浓缩的一类物质，所以可以轻易地吸取超过我们每日所需的能量。而高油脂则容易导致胆固醇过高，危害心脏健康；其次，味浓是快餐的特征，使人吃得快，吃得多，因此快餐所用的调味料都很浓，含有大量的盐分，对心血管及肾脏都无益处，长久食用，身体健康将会受损。最后，有的西式快餐店的饮品大多是高糖类制品，若是长期摄入、超量过多，则容易患糖尿病等。而且快餐在制作过程中尽量选用低纤维食物，令进食速度较快，使人们在吃的过程中不用太多的咀嚼动作便吞下。

快餐是否健康并不在乎快餐本身，而是进食快餐的人如何去选择所进食的食物。只要选择得当，针对其缺点而改善之，配合各种食物的组合，偶尔吃几顿快餐并无大碍。

010 午餐一碗泡面不足取

方便面因为“方便”，所以可以说它是大多数学生的必备食物。因为方便面具有方便、省时、经济的特点，已成为广大消费者理想的快餐食品。但方

便面危害多多，最好少吃。

方便面不宜做主餐长期食用。方便面最好冲水后把面汤倒掉，再续上水或汤，以减少盐分和其他有害物质。泡方便面时，最好不要把调味品全部放入，只要放一半。正常成年人每周吃1～2包并无大碍，但方便面只适于救急，不能天天吃。当然，它们也有一些人体需要的营养，关键是要控制食用的数量与次数。大家只要不经常把它们当做正餐，不把它们当做爱不释手的食品，偶尔吃一顿也无妨。但是每天的中餐，需要充足的能量来应付下午的工作，一碗泡面肯定不能满足下午的身体需要的。

辛苦工作，健康堪忧

011 伏案工作被颈椎病缠上了

伏案工作的、拿鼠标的，每天保持一个姿势，低头写作或者盯着电脑七八个小时，坐着半天都不活动的人群，可要注意颈椎病了。专家提醒，发现颈椎病后，不可轻视，要及时治疗，否则病情发展到严重状态，补救就困难了。

日前有调查显示，以前多发于老年人的颈椎病，如今 40 岁以下的白领人士占了发病人数的 50%以上。

建议长期伏案工作者，每工作 1 至 2 小时，就应做做缓解颈部疲劳的简单运动，或者站起来走动走动，活动活动筋骨。当人长时间处于低头工作的状态，不仅影响到颈椎，还容易引起视力疲劳，甚至诱发屈光不正。因此，每当我们伏案过久后，应抬头向远方眺望半分钟左右。这样既可消除疲劳感，又有利于颈椎的保健。

另外，坐姿不正确也会导致腰椎病。因此，建议工作时，背部要紧靠椅背，这样既能避免脊柱弯曲又能减轻身体负重。

012 上班族久坐坏处多

上班族一般都是坐着工作，一天 8 小时的工作中大部分时间都是坐着的。而久坐不动的生活方式，在不知不觉中给我们带来了诸多的健康问题。久坐容易患“三高”，易诱发心肌梗死和脑血栓，导致气血不畅、浑身乏力。如果坐姿不正确，更会引发驼背和骨质增生。对女性来说，还容易患上痔疮、慢

性骨盆充血、痛经、内分泌失调等妇科疾病。

所以，凡工作需要久坐的人，不但要留意保持正确的坐姿，而且一次最好不要连续超过一小时；工作中每2小时中间最少应站起来自由走动走动，或伸伸懒腰，以缓解疲劳。

013 废寝忘食易患糖尿病

当今社会很多人为了工作或者是玩网络游戏，总是废寝忘食。其实这样严重损害身体健康，若是我们长期废寝忘食地工作或者娱乐，老是打乱生物钟或者不健康饮食的话，则容易患上糖尿病。

医学人员经过调查发现，长期缺乏睡眠的人员中，患糖尿病的概率要大于睡眠良好的人群。这是因为长期缺乏睡眠，可能会导致人体应激系统激活或影响碳水化合物代谢，以至于诱发糖尿病。因此，长期睡眠不好的人都容易患糖尿病。而且不吃东西的话，肠胃也会有影响。

在平时，哪怕工作再忙，我们也要注意劳逸结合，更要按时吃饭，千万不要废寝忘食地工作或者娱乐；不吃饭或者不按时吃饭，不仅伤胃，还对身体很多器官有影响，并且容易患上糖尿病和心血管等疾病。

014 常用电脑成了鼠标手

长期从事电脑工作的人在使用鼠标时，总是反复机械地集中活动一两根手指。这样很容易造成“鼠标手”，其症状表现为手部麻木、灼痛、腕关节肿胀，手部动作不灵活甚至无力等。据调查，“鼠标手”多见于女性，其发病率是男性的3倍。所以，建议经常使用电脑的人在使用鼠标时，手臂不要悬空，移动鼠标时不要用腕力而尽量靠臂力做，不要过于用力敲打键盘及鼠标的按键。另外，鼠标最好选用弧度大、接触面宽的，有助于力的分散。

合适的鼠标腕垫容易吸汗且手感舒适，能减轻腕部所受的压力。腕垫面积最好也不要太小，以手腕能在上面灵活移动为佳，选择时应选用棉布质地的、稍微矮一点、使手臂不会悬空的鼠标腕垫。医生建议，每工作40分钟到1个小时，就停下手中工作做一些握拳、手指用力张开等动作，这样可以大大降低“鼠标手”的患病几率。偶尔换用左手挪动鼠标，以缓解单个手腕的压力。比如，看网页、收邮件时用左手，忙的时候再换回右手。这样，既休

息了右手，也锻炼了左手。英国一项研究也证明，经常换手使用鼠标，还能提高人的智商。

015 双手需要细心呵护

对于自己的双手若不注意加以保护，等时间一长，手部皮肤便会粗糙起皱，手部肤色也会变得晦暗，指节也变僵硬，指甲参差不齐。这样的手，一伸出來，立即会给人一种欠佳的印象。所以，手的保养很重要。尤其在冬天，双手经常接触冷水，又暴露于阳光和污染的空气中。一双干燥粗糙的手会有损你的形象，所以呵护双手在冬季更是必修功课。下面列举几种常见的护手方式：

勤抹护手霜：每次洗完手后及时涂上它，这样可以及时补充水分及养分。

经常修剪指甲：勤剪指甲可以防止指缝内积存的污垢和细菌影响手的美观和健康。

及时戴手套：在使用刺激性液体，如洗洁精、洗衣粉之类时，最好戴上橡胶手套；在寒冷天气外出时，则应戴上质地柔软的保暖手套。

016 别无休止地虐待眼睛

据有关数据显示，很多小孩因看电视时间过长、离电视距离较近引起眼部不适；而成年人大多因长时间上网、打麻将引起眼睛发红、干燥。医生建议大家，每看书或看电视、玩电脑 1 小时左右，应该休息 10 分钟；如做做运动，走动走动，眺望远处以缓解用眼疲劳。我们还应该养成良好的读书写字习惯，眼睛距离书本不少于 25 厘米；注意桌椅高度及照明充足；均衡膳食，充足睡眠。

如果发现眼部不适，则应控制看电视、上网、打麻将等的时间，如果仍没有好转，则应去医院检查，以防造成干眼。

视疲劳是由于持续用眼后出现的视力模糊、眼涨、干涩、流泪、眼及眼眶酸痛等眼部症状及头痛、恶心、乏力等周身不适的综合征。长期无休止地虐待眼睛产生的视疲劳也会影响近视治疗的效果。

眼睛是心灵的窗口，可见眼睛是多么重要，所以我们更应该保护好眼睛，做好适度用眼。

017 办公室里巧运动

上班族常常会因为没有固定而较多的时间可以锻炼而不锻炼。

下面就介绍一些简便易行的锻炼方法，适合办公室的上班族们在休息或学习疲劳时选练。

1. 头俯仰。

头用力低垂到胸部，然后向后仰伸，停止片刻，以颈部感到有点发酸为度。如果此时伴以两手交叉抱在头后用力向前拉，而头颈用力向后仰，则能有更好的效果。

2. 头侧偏动。

头用力向一侧偏，感到些许酸痛时，停止片刻，然后向另一侧做同样的动作。

3. 头绕环转。

头部先沿前、右、后、左的顺序顺时针转动，再沿前、左、后、右用力而缓慢地逆时针旋转绕环。在这个过程中常常能听到颈椎部发出响声。这个动作有助于增强颈部肌肉。

4. 双肩耸动。

肩部是连接头部的重要部位，平时这部位活动的机会不多。耸肩活动有三种：一是反复进行一肩高耸，一肩下降；二是两肩同时向上耸动；三是两肩一上一下向前后环绕颈旋转。

5. 上体侧转。

坐在椅子上，上半身缓慢地轮流向左侧或右侧转动。

6. 双腿抬伸。

坐在椅子上，两小腿伸直并用力向前抬起，脚面绷直，停片刻，放下，再抬。如果可能，做这个动作时也可以臀部离座，全身尽量伸展，停止片刻，还原后再伸。

7. 用膝夹手。

两手握拳，拳眼相接夹在两膝间，然后两膝从两侧用力挤压两拳。

8. 全身放松。

端坐在座位上，全身放松，双眼微闭，脑子里不要想任何事情，做几次缓慢的深呼吸。

以上运动简单易行，而且随时可做，效果显著。如果能持续锻炼，就能长期保持效果。

018 上班族可利用爬楼梯锻炼

上班族们忙得往往没有时间去锻炼，天天坐在电脑前面不仅脸色越来越黄，而且腹部和身上肌肉日渐松弛和膨胀。若他们选择不坐电梯改爬楼梯去办公室上班也能锻炼一下身体。爬楼梯能增加体力，锻炼下半身肌肉，特别是双腿的肌肉，既可以出汗健身，又很适合忙碌的城市上班族天天就近练习。但需要注意的是，下楼梯对膝盖伤害很大，若想不伤害到膝盖，那么下楼梯就抓好扶手，尽可能以倒退的方式下楼梯，而且饭后爬楼梯会诱发结石。

上班族爬楼梯锻炼应该注意：爬楼梯锻炼，首先要结合自己的实际情况。对于身体过于肥胖的人来说，爬楼梯对膝关节的压力更大。所以，这些人一定要掌握好爬楼梯的速度与持续时间的关系。刚开始爬时应采取慢速，坚持一段时间过后可以逐步加快速度或延长时间，但是不能过于剧烈，不然的话就会增加心肺的负担。如果在爬楼梯的过程中发现不适，就应该立即停止锻炼。特别需要注意的是，膝盖有陈旧性损伤的人，尽可能不要进行爬楼梯的锻炼。

上班族在上班时选择爬楼梯而非电梯，不仅可以为环保事业做一点贡献，而且又锻炼了自己的身体，还拥有了好的精神状态，也许还有可能为公司提供更好的服务做好了铺垫，何乐而不为呢？

坏习惯让你失去了健康

019 高跟鞋越穿越高了

几乎每一个时尚女人的鞋柜都充满了形形色色的高跟鞋。人们可能早就知道穿又窄又尖的高跟鞋对膝盖有害，会引起骨关节炎和脚疾，但高跟鞋还是越穿越高了。

大家都知道，长时间穿高跟鞋会影响足弓乃至脊柱。但很多女性都没有想到，高跟鞋会在一定程度上降低性欲。长期穿高跟鞋的女性，腿部、会阴和下腹部的肌肉总是处于紧张状态，这直接影响了盆腔的血液循环，使盆腔性器官的正常生理功能受到不良影响。

穿上高度适当的高跟鞋（低于5厘米），具有预防肌肉及关节损伤，减轻走路时的疲劳感的功效；还可令身体保持挺直，增添体态美。但高跟鞋的鞋跟高度不宜过高，最好不超过5厘米，鞋跟不宜太小，否则难以稳定地支撑体重，而鞋头宜稍宽松，让脚掌及脚趾多一点空间。

高跟鞋不宜每天穿，需要长时间行走的女性，不妨在办公室准备一双舒适的平底鞋，与高跟鞋交替着穿，减轻局部的疲劳。

另外，提醒青春期的少女朋友们，青春期女性更不适宜穿高跟鞋，最好穿坡跟鞋及鞋跟不超过3厘米的鞋子。

020 工作妆越化越精致了

为了适应现代工作的需要，女性朋友们的工作妆越画越精致了。其实，化妆品用得过多，容易出现很多问题。但是在工作中，不可避免地要化工作妆，所以我们必须注意以下几点。

1. 不使用不合格化妆品。

现在的化妆品品种繁多，因此，在选择化妆品时，一定要挑选安全有效的产品，防止使用假冒劣质化妆品。

2. 睡眠前要卸妆。

忙忙碌碌一整天，你虽然身体已经相当疲劳，但不能偷懒，在睡觉之前，一定要记得彻底卸妆。

3. 女性宜淡擦口红。

很多女性即使不化妆也会涂口红。口红的主要成分是羊毛脂，可是它容易引起过敏反应，为了健康，宜淡擦口红。

4. 必要时进行排毒治疗。

美白有风险，去斑需谨慎。爱漂亮的女性一旦发现自己使用的化妆品可能引起中毒，应该立即前往医院检查，将体内的毒素通过尿液排出体外。通过降低人体内的有毒金属含量，来恢复健康。

021 边工作，边吃饭

吃饭时不要工作，因为影响消化；提倡细嚼慢咽，头脑中想的就是吃。这样，唾液分泌增多，吃啥啥香，对工作和学习是有好处的，所以我们提倡不要边吃饭边工作。

边吃饭边工作，把吃饭当成一种负担，势必狼吞虎咽，吃得很快。殊不知，吃饭太快容易造成消化系统损伤，并可能增加癌症的发病率。一方面，粗硬的食物容易刮去上消化道黏膜表面所覆盖的黏液，擦破食道黏膜，形成疤痕；另一方面，上消化道的黏膜及其表面的黏液是器官的保护层，保护层遭到破坏后，食物中所含有的各种致癌物质容易侵害消化道而发生癌变。

所以，最好不要边吃饭边工作，这样不仅有害身体健康，而且工作效率也不高。

022 维生素品种越吃越多

不少人在服用维生素前没有好好考虑为什么要服用，服用多少合适以及究竟该不该服用。其实很多人服用维生素完全是浪费。建议大家在服用维生素片之前先咨询医生或专家。

据统计数字显示，英国目前有40%的女性和30%的男性服用维生素片。对健康人而言，服用维生素片剂不但不会带来多大好处，反而可能产生一些副作用。其实，营养素多服无益，除少数几种维生素可在体内合成外，绝大多数都必须通过食物获得。

在我国，典型的维生素缺乏症已不多见。在一般情况下，人体需要的维生素的量比较少，由普通食物供给已经足够，不必额外补充。现在有许多人日常生活中长期服用大剂量的维生素，他们认为维生素含有营养成分，多服对人体有好处。殊不知，如果将维生素当成营养品滥用，反而有害无益。

当维生素摄入过多时，水溶性维生素常从尿液排出体外；剂量过大时，会产生不良反应，比如维生素的不正常代谢，或干扰其他营养素的代谢；脂溶性维生素大量摄入时，可致体内积存过多引起中毒。因此，只有在某些特殊情况下，发生维生素不足，才可适当补充。

服用各种维生素片时，要注意正确的食用方法。例如，维生素C不宜与复合维生素B、维生素K合用；不宜与庆大霉素配合应用；大剂量维生素C也不应与磺胺类药物合用，以免造成肾损害。

023 一年四季牛仔裤不离身

全球大部分人有至少一条牛仔裤，而大多数人都拥有很多条牛仔裤。然而就是这一备受青睐的牛仔裤，却在健康上遭到质疑。

低腰紧身牛仔裤会挤压坐骨感觉神经，在大腿处引起皮肤麻刺的异常感觉。此外，紧身牛仔裤还易诱发一些妇科疾病。由于牛仔裤面料不透气，可能导致女性内分泌物不易排出，引起外阴炎和阴道炎等妇科疾病。另外，盛夏时，牛仔裤的金属纽扣长时间和腹部皮肤接触，也容易诱发接触性皮炎。对男性来说，常穿过紧的牛仔裤可能导致精子数量下降以及阴囊湿疹等。

当然，只要挑对了牛仔裤，并在生活中稍加注意，就不会轻易得那些病的。

挑牛仔裤时，首先要选适合自己的版型，穿上身后没有哪个地方会不舒服，感觉很贴身。其次要选择布料弹性、透气性能好的，像加莱卡的面料有弹性既贴合身材又较为舒适。再次，选择合适的型号。最后，不要常穿，应多备些宽松的棉质裤子替换着穿。

024 趴在桌子上睡午觉

日常生活中经常会趴在桌子上休息，醒后时常会出现暂时性胳膊、手发麻等症状，对此许多人都不会在意。其实趴桌睡午觉对人体健康存在一定不良影响。

趴着睡觉，多处神经会受到压迫，午睡时往往心中焦虑，睡不踏实会使身体弯曲度增加，导致呼吸不通畅，体内氧气供应自然会不充足。压迫胸部的姿势还会诱发各种心脏疾病。

午饭后较多的血液要进入胃肠道，帮助消化。趴睡会加重脑部缺血，最终导致头晕、耳鸣、腿软脚麻等症状。

此外，趴在桌上睡觉，不能使身体得到彻底放松，身体的汗腺、皮肤仍处于紧张状态，导致睡完觉后不仅没有精神饱满的感觉，相反可能会感到更加疲惫。

025 歪着脑袋打电话

为了提高工作效率，你是不是经常把头歪向一侧，用下巴和肩膀夹着电话，一边匆忙地与对方通话，一边马不停蹄地做着记录？这种姿势久了，也麻木了，五分钟、十分钟，甚至二十分钟，依对方的啰唆程度而定吧。殊不知，这种下意识行为会大大伤害你的颈椎。

人体颈椎的侧弯角度非常有限。如果你想用头和肩膀夹住电话，就需要用力将颈椎歪向一侧，使一侧肌肉韧带尽力收缩，关节处于最大弯曲限度。长期保持这种姿势，颈部肌肉会感觉疲劳，还有可能造成颈后韧带受损，导致椎骨增生，韧带肥厚。颈部两侧有重要的神经和动脉经过，长期侧弯，还会压迫头部神经和大动脉，引起血液循环受阻，导致缺血。

如果你经常这样，赶紧补救吧，其实补救并不难。首先，你要知道正确的打电话姿势：颈部保持中立，保持放松的状态，手拿着话筒放于耳朵和嘴巴之间。需要做记录的话，不妨试试电话机上的免提功能。其实在办公室上班，颈椎经常处于后弯位，打电话正好是一个可以改变头部姿势、缓解颈椎压力的好机会。你可以一边接听电话，一边随意摇晃已感僵硬的脖子，顺便活动肌肉。

026 空调总是调到最低温

空调总是调到最低温，害处有以下几方面：一是耗电量增加，空调寿命缩短。二是温差大容易引起感冒。

国家规定，所有公共建筑内的单位，包括国家机关、社会团体、企事业组织和个体工商户，除医院等特殊单位以及在生产工艺上对温度有特定要求并经批准的用户之外，夏季室内空调温度设置不得低于26℃，冬季室内空调温度设置不得高于20℃。一般情况下，空调运行期间禁止开窗。

空调温度最低是16℃。对空调本身没有影响。可是低于16℃人体会感觉不适，空调调到最低温度对人身体是有害的。假如经常在这样的环境温度中，可能就会发生空调综合征。此外，还会造成能源资源浪费，增加了环境压力，与建设资源节约型、环境友好型社会的目标不相适应。

实践表明，合理设置空调温度，科学管理空调的运行，既能提供比较健康、舒适的室内环境，满足正常的工作、生活和学习需要，又能节约能源，保护生态环境，是一件利国利民的好事。

027 零食总是伸手可及

香、脆、甜、酸、咸等多味的小食品，如话梅、奶糖、巧克力等都是人们日常喜欢吃的零食。但要是经常摄取零食，肠胃就得不到充分休息，消化液的分泌就会减少，就会引起肠胃功能失调。同时，过多地吃甜食，糖在肠道中容易发酵产气，使肚子产生饱胀感，食欲会大受影响。这样就处在似饱非饱的饥饿状态，所需营养就会不足。此外，吃零食必用手，有时因手没洗干净而感染了疾病，如急性肠胃炎、肠虫症等。我们应该做到每次吃零食的量要少，次数不要多，更不能以吃零食度日。

028 拿着书报进卫生间

很多人习惯拿着书报进卫生间，其实这是个危害健康的坏习惯。因为边上厕所边看书容易分散精力，使你的肛门的括约肌得不到良好的收缩，同时也延长了如厕时间，久了会引起便秘。

从医学的观点来说，看书会增加肛门用力的时间，肛门用力的时间太长，

久而久之就会变成肛门痔疮，当然这是其中一个坏处；还有很多其他的坏处，例如看书会因为书中的内容精彩而增加了上厕所的时间，这样会让你的双腿麻痹，这也是一个问题；如果因为看书而转移你的注意力，因而造成某些粪便未完全排出，使得粪便在肠道中一直吸收水分，变得干硬也会造成便秘，这就是为什么不要一边上厕所一边读书的用意。

上班族的心理保健

029 上班族心理危机偏重

有资料显示，随着社会的转型与发展，精神疾病在我国疾病总负担中排名首位，约占疾病总负担的20%。根据中国人力资源开发网的一组大型调查结果显示，有25.05%的上班族认为自己存在着一定程度的心理健康问题。

那么，为什么上班族的心理危机如此偏重呢?

大多数心理危机偏重的人都认为，这跟社会竞争压力大有直接的关系。研究证明，从整体来看，“职业倦怠”的高发年龄阶段有所提前。上班族在社会竞争的重压下，极易产生身心疲劳、精力耗竭，这些以往是年过40的人才出现的“职业倦怠”症状，目前频繁发生在30岁左右的年轻人身上。

随着人们对心理健康的重视，上班族这种心理危机偏重的现象也受到了越来越多的人的关注。

030 久对电脑当心身心失调症

随着电脑的日益普及，“电脑身心失调症”作为一种现代“新生病”，在电脑一族中发生率非常高。那些需要长期面对电脑，从事电脑操作、程序编制的人员，会因为中枢神经和植物神经功能失调而出现头痛、脑涨、易激怒、易疲劳、失眠、多梦、心悸、多汗、厌食、恶心，以及情绪低落、思维迟钝、女性月经不调等一系列神经衰弱的症状。

整天与电脑打交道的上班族之所以会出现电脑身心失调症，是由于电脑微波会对人体中枢神经系统产生影响，以及电脑与操作人员之间的正负离子失去平衡造成。人如果较长时间地面对电脑，处于这一环境中，而又忽视了

必要的保健措施，就很容易引起中枢神经功能的失调，引起思维定式错位所致的心理失衡。

对于长期从事电脑工作的人而言，他们习惯了电脑总是会给他非是即否的答案，在生活中也很容易养成要么执意坚持，要么全部放弃的这种“非此即彼”的思维定式。而他们把面对电脑时那种机械化的定位模式用于社交，就会使他们的人际关系失调，从而加重内心的紧张、烦躁和焦虑。因此，那些需要长时间面对电脑的上班族一定要注意调节。

031 预防“星期一综合征”

很多人都出现过这样的情况：经过周末的休息，周一上班总是倦怠、沮丧、懒洋洋、病恹恹的。而这种感觉通常是星期一发作，到星期三开始缓解，而星期四则又迈入潜伏期，下星期一再度重复出现类似的体验，这就被称为“星期一综合征”。

上班族之所以会出现这样的症状，主要是因为生理及心理状态调整不佳，特别是周末时与平日的作息差异，对身体造成冲击导致的。那么，怎么才能预防这种症状的出现呢?

1. 周末休息不要玩过头。

周末的活动安排一定要有所控制，最好不要熬夜。就算要熬，也要仅限于星期六，且最好不要超过星期日凌晨 1 点；以免白天补眠太多，星期日晚上睡不着。相对的，星期天要恢复正常的生活作息，做好隔天上班的准备，晚餐不要喝酒，依照平常时间上床睡觉。

2. 提前制订出星期一的任务计划。

即使任务一成不变，也要给自己做出挑战或计划，建议在周日晚上睡觉前，把星期一上午、下午各要完成的重点任务做一个简单的计划，这样周一一进公司，就能立刻上手。

3. 星期一要更善待自己。

心情越是低落就越要用心打扮一番再出门。星期一早晨把自己打扮得美美的，自己心情好了，别人也会给你愉悦的信息，如此形成良性循环。

4. 养成运动的习惯。

长期保持运动的习惯，让自己拥有良好的体力，即使偶尔熬点夜，也不至于对白天的精神状况造成太大影响。

032 解析“周末综合征”

上班族经过一周的忙碌，原本到了周末应该觉得很放松了，可是有的人却一到周末就会出现感冒、头痛的症状，有时甚至感觉比上班还累，心情忧郁、孤独，这些人就是患上了“周末综合征”。对于患上“周末综合征”的人来说，周末就变成了毫无意义的痛苦时光。他们不知道好不容易闲下来的时间要做什么，要么两天都在家蒙头大睡，大搞自闭，要么成天上网、疯狂购物，或是通宵达旦地娱乐，再不然就找借口在办公室做些无意义的事消磨周末时光。

其实，周末只是一个让大家能够停止工作、合理休息的日子，期待过高对自己来讲反而是一种压力，会因此而增加失落感。顺其自然、合理计划，学会积极地面对压力，掌握一些压力与时间管理的技巧才能克服。

033 缓解压力，轻松应对工作

看到城市街头熙熙攘攘与人头攒动的情景，体味着城市生活飞快的节奏感，无时无刻不给人紧张和压力感，压力几乎一直在陪伴着我们……其实，压力的大与小，能不能承受与舒解的关键，在于每个人面对压力时的心态与应对的方法。

用合适的处理方法，才能比较有效地缓解工作中存在的压力。

1. 要提高工作效率，更有效地工作。

用有效的计划把复杂的工作在执行前先适当地理出个条理，根据实际情况安排合适的工作计划，并做到切实地执行；工作中遇到困难时，要注意总结经验，提高处理问题的客观能力，并在这个过程中不断地增加信心。此外，重视与同事的团队协作和配合，也能加快工作进展和减缓工作压力。

2. 要享受个人空间，培养习惯和爱好。

工作是为了更好地生活，因此只有工作的生活是不完整的。在繁忙的工作之余，借和谐的生活和美好的家庭缓解压力；在与亲朋好友的相处中，压力缓解而幸福，快乐重生；培养兴趣爱好，在兴趣中寻照一个全新的自我。工作时尽心工作，而休息时则全心娱乐，生活才能和谐而平衡。

PART 2

懒人的健康生活方式

我是“懒人一族”的一员

034 测测看，你是不是一个懒人

近期，“懒人一族”这个称号在网络上悄然兴起。越来越多的人投入到这个行列中来。我们不难发现，在当下的社会氛围里，“懒”字赋予了我们更深层次的含义。那么，“懒人”有着什么样的意义呢？而你又是不是一个“懒人”呢？下面，我们不妨做个测试。

（1）周末或休假时，哪怕只有一件衬衫也要用洗衣机去洗。

（2）下班了，同事们说要聚餐，你并不情愿参加，理由是：在你看来，还不如在家叫外卖，边吃边看电视简单。

（3）去上课或者上班，哪怕仅有一站的路程，你也要坐车，不愿意走。

（4）听朋友说即将到家里“走访”，当朋友快到门口时，你正在拼命地整理房间。

（5）经常去网上溜达淘宝，例如：美食类、服饰类、鞋类等。总之，尽可能少出门！

（6）每当看到一些简单快捷类的发明，都很容易被吸引。

（7）在工作中，不愿和别人深入交流，更不会主动认识新朋友；认为交流既浪费时间，又麻烦！

（8）你越来越少用手机发短信，原因是你已经不习惯于发短信，倒不如一个电话来得简单、直接，也不用担心对方没收到。

（9）上班经常感到厌倦，但逃避又不是解决的办法；对于成熟的你来说，有时会陷入矛盾的双重压力之中。

（10）无论你是单身生活，还是和家里人一起生活，在逛超市买食物时，

你买回一堆成品或即食类的食物，因为你不想花时间去买菜、洗菜、做饭。

以上 10 个问题，答案是肯定的就加一分；否定就不加分。如果你的得分是 3 分以下，那你成为“懒人族”的几率很低；不能说你不向往这种生活方式，只是你很清楚自己该做什么，不该做什么，并且言出必行，可以说是个完美主义者！

如果得 4 分至 7 分，那你成为“懒人族”的几率较大。这一类人较为广泛，即想每件事都做好，样样都有个完美的结局，却缺少毅力，所以，常常只能是过一天看一天，每天都会想：明天会更好！

如果得 8 分至 10 分，那你现在就加入了“懒人族”。因为你对自己的长远目标不会苛刻要求，但并不代表你不渴望成功，只是觉得活在当下也同样重要，在你身上除了看到“懒”与潜在的智慧以外，还有就是更加懂得享受生活！

035 新型懒汉，科学生活

社会生活节奏加快，特别是大多数青年人与中年人，每天都为工作、家庭、人际关系奔波着，好像不拼不抢就会被社会淘汰一样。然而，只要我们留心，就会发现，这个世界上，也有那样一群人，他们似乎就没有那么忙碌，总是能“忙里偷闲”，他们信奉“我懒我快乐”、“我懒我健康”、“懒人有懒福”等“懒人”哲学。

在一般人眼里，他们似乎显得慵懒了些，松散了些，不求上进了些；但是这样的懒并不是拖沓、没有效率、好逸恶劳，而是一种快乐放松、高质量的生活方式。因为他们从容淡定，心态平和，他们的生活自然而潇洒，与众不同，他们享受着“懒人”的生活。

他们是一群拥有高学历、高智商的群体，以追求清新、单纯、自然、健康快乐为目标，追求去芜存菁、返璞归真的新境界，他们拒绝把工作当做全部，他们享受生活更是乐在其中。他们励志做一个新型懒汉，享受科学的生活。

懒人养生好方法

036 工作节奏放慢点

随着城市生活节奏的加快，很长一段时间以来，人们都把努力工作、努力赚钱作为生活的重心。每天除了上班工作，下班也工作，就连周末也常常加班，使人难得有彻底休闲的机会。然而，研究表明，一个人处于高度紧张状态，长期超负荷地劳心劳力，会导致机体内分泌失调，免疫功能下降，极容易“压”出各种疾病，使寿命缩短。

当人们的物质生活得到满足后，对精神生活的重视也提上了日程。于是，人们开始注意养生。

研究证明，当人的精神放松时，人体的细胞比在有压力状态下更有活力，免疫功能也会增强，有利于健康长寿。

“懒人”们不把工作作为唯一的事情。他们会将各种不必要的应酬免了；会在工作时抽空伸个懒腰、打个哈欠，或站起来走动走动、喝上几口水。他们拒绝每天都把工作排得满满的，更拒绝每天过着像冲锋打仗一般的紧张生活。“懒人”们开始主张忙里偷闲，闹中取静，努力放慢工作与生活节奏，让精神与心理放松。

037 懒觉睡久点

人生有1/3时间是在睡眠中度过的。研究表明，睡眠左右着人们的免疫力，健康的体魄与充足的高质量睡眠关系密切。

一般工作狂、事业有成的人都是睡眠缺乏者，他们经常熬夜，甚至通宵

工作，更没有办法享受懒觉。这些人即使是睡着了，也会动不动就被惊醒。研究证明，长期睡眠不足或睡眠质量差，人体细胞不活跃，免疫功能下降。肥胖症、高血压、胃溃疡、心理疾病等许多疾病都与睡眠质量差有关。

尤其是女性，睡眠对她们的健康尤为重要，特别是经期、孕期、更年期更容易影响睡眠质量，这是因为雌激素变化对睡眠有一定影响。失眠或长期睡眠不足，不但会出现黑眼圈、眼袋和黄褐斑，皮肤衰老得快，还易出现忧郁、疲倦、注意力不集中、工作效率低，增加肥胖以及患乳腺癌的危险。

“懒人”们深知充足的睡眠是最佳的保养方法之一。所以，他们提倡睡点懒觉，尤其不能欠“睡眠债”。

038 锻炼别累着

“生命在于运动”，运动给人的健康带来的好处自是不言而喻。但运动也要有节有度，运动过度不但对身体无利，反而对健康有害。最新健康观点认为，每个人的生命能量是有限的，而消耗这些能量的速度决定着一个人寿命的长短。过多过度的锻炼，不但会加速“生命能量”的消耗，对某些脏腑组织的机能也会造成伤害，还会加速衰老、有害健康。

“懒人”们不是不提倡运动，而是认为，若想健康长寿，就应放弃不切实际的、运动量过大的健身计划和投资。尤其是中老年人，运动健身更应有节有度，那种“闻鸡起舞”、“冬练三九、夏练三伏”的做法，并不是所有人都适合的。特别是有病、体弱的人，更应慎重选择适合自己的健身项目。

“懒人”们绝不是主张“以静制动”，而是主张在消耗了大量体力和脑力的工作之余，适宜进行一些有益身心的小运动。比如有些“懒人”主张种种花、养养鸟、泡泡澡、做足底按摩或唱歌跳舞等低消耗运动，不但可以放松身心、陶冶情操，也是消除疲劳的好方法。总之，让自己感到累是“懒人”们绝对不会做的事。

039 偷点小懒也能有足够的营养

生活水平日益提高，带给人们的物质是不可衡量的。但看人们餐桌上越来越丰富的内容就略知一二了。有些人整天大鱼大肉，海吃海喝，甚至一日数次出入酒楼。如此暴饮暴食，带来的却不一定是健康，反而会直接导致脂

肪肝、肥胖病、高血压、糖尿病等富贵病。

保健专家提醒人们，饮食应多品种、多变化，注意粗细粮、荤与素的合理搭配，适当多吃蔬菜水果，做到低脂肪、低盐、低糖、低胆固醇，注意维生素、必需微量元素、矿物质的摄入。还应重视细嚼慢咽，每餐只吃七八成饱，这样才有利于健康长寿。

“懒人”倒是把这一点执行得很彻底，因为想偷懒，所以常常是怎么简单怎么来。比如做茄子，“红烧茄子”太麻烦，蒸个“茄泥”吃吃多省事儿。这样不但偷懒了，吃饱了，还可以避免摄入“烧茄子”中过多的油分，而且也减少了吸入厨房二手烟的机会。如此省事儿又健康的方式何乐而不为呢？

040 过得潇洒才叫生活

“懒人”最喜欢把握生活真谛，倡导一种简单的生活。工作时保持清醒的头脑，迅速辨别出“还行!”“棒极了!”的工作。大小通吃只会浪费你的时间，拖累你的身体。把不适合自己的工作交给适合的人，学会放手，对工作做到游刃有余。只有这样，你才能全神贯注地经营自己最擅长的事情，而且能做到最好。

如今手机、呼机、商务通等通信工具给人们带来了方便快捷，但同时也把我们束缚得无处可逃。“懒人”不受此限制：地球离开了谁都能转，下班回家，就是我们的关机时间，拒绝打扰，享受休闲!

无论哪里都不如家里舒服，无论是泡吧、蹦迪、购物还是卡拉OK，都是一些消耗大量的体力、财力和精力的活动。“懒人”可不愿意花时间做这种费力又没好处的事情。他们下班就会马上回家，坐在沙发上听听CD，看看杂志，上网灌水，自己下厨，想吃什么就做什么。趴着、躺着，随心所欲，要多舒服就有多舒服。“懒人”倡导的就是这种简单潇洒的生活，积极地为身体积聚能量。

041 泡脚——最经济的懒人养生方法

俗话说，“睡前洗洗脚，强过安眠药”。晚上准备一盆温水，坐在舒适的沙发上，先将脚在盆中浸泡5～10分钟，然后用手或毛巾反复搓揉足背、足

心、足趾。为强化效果，可有意识地搓揉足部一些穴位，如位于足掌心的涌泉穴等。必要时，还可用手或毛巾上下反复搓揉小腿直到腿上皮肤发红发热为止，为维持水温，需边搓洗边加热水，最后水可加到足踝以上。洗完后，不要晾干，用干毛巾反复搓揉干净。

中医学的经络理论认为，五脏六腑自足三阴经（脾、肝、肾）始，踝部以下有 66 个穴位。在中医看来，热水泡脚如同用艾条灸这些穴位一样，有推动血运、温煦脏腑、健身防病的功效。实践也表明，足浴不仅可防治足部疾患，如脚气、脚垫、脚冻疮、脚干裂，以及下肢麻木、酸痛、发凉、肿胀等病症，而且由于经络的作用，对防治感冒、关节炎、高血压、神经衰弱、眩晕、失眠、便秘等病症，也都有确实疗效。

热水泡脚，可以说是所有锻炼和保养项目中最经济、最适合懒人的养生方法，它的好处绝对值得每个人去试用一下。

042 爬行——最原始的懒人养生方式

人类是从猿类进化而来。变成人后开始由爬行转为直立行走，相对四肢爬行而言，直立行走缩小了全身运动系统的活动幅度。直立使得脊柱负荷过大，大脑易缺血缺氧。行走使得运动变慢，心脏的适应能力减退。

从我们脱离母体的那一刻开始，我们就是采用胸式呼吸。尤其“懒人”，由于运动少，呼吸前，肺部得不到充分的锻炼。而肺部得不到锻炼就容易萎缩。有些人晚上睡觉时枕头越枕越高，因为平躺时肺液上涌会觉得喘不上气来，这就是肺功能出现问题了。此时就有必要锻炼用腹式呼吸——用鼻子轻轻吸气，下沉到小腹，屏住呼吸一会儿，再缓缓地吐气。而爬行腹吸就能让心肺功能得到锻炼。

爬行一般有两种方式：一种是壁虎式爬行，另外一种是跪式爬行。壁虎式爬行要全身着地，腹部和地面有轻微接触，这种方式有利于促进消化和改善睡眠。跪式爬行就是四肢着地爬行，这种爬行方式可以使我们放松压力，改善膝关节的营养循环代谢。

爬行堪称是最原始的养生方式。进行爬行运动时，首先要消除思想障碍，其次要循序渐进，另外还要避免在饭后爬行，以免影响食物的消化。此外，最好能戴上手套和护膝爬行，防止皮肤损伤。

043 伸懒腰——懒人的招牌动作

自古以来都是提倡勤奋，相信“天道酬勤”、“早起的鸟儿好找食”。在大多数人眼里，勤奋，不知疲倦地学习、工作才是一个人努力的目标。很长时间以来，人们都把伸懒腰看成是懒散的行为。然而，这个招牌式的“懒人动作”却可以养生。尤其在春困的季节，春天暖洋洋的阳光让人特别想睡觉，尤其是下午，工作学习时间长了，人会感到疲乏。这时候伸个懒腰，就会觉得全身舒展，顿时疲惫感全消。即使在不疲劳的时候，有意识地伸几个懒腰，也会觉得舒适。

为什么这样一个简单的动作会有如此神奇的作用呢？人体解剖学、生理学告诉我们，人脑的重量虽然只占体重的1/50，而脑的耗氧量却占全身耗氧量的1/4。人类由于直立行走等因素，身体上部和大脑较易缺乏充分的血液和氧气的供应。久坐不动，加上大量用脑工作容易引起大脑缺血、缺氧症状，头昏眼花，腿麻腰酸，而伸懒腰时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，利于心脏的充分运动，使更多的氧气能供给各个组织器官。同时，由于上肢、上体的活动，能使更多含氧的血液供给大脑，使人顿时感到清醒舒适。

所以经常伸伸懒腰，活动活动四肢对消除疲劳是绝对有好处的，对养生更是能起到很好的正面效应。

044 享受充沛的体能

我们都有过这样的经历，当我们的全部潜能都得到发挥的时候，我们总能感到身体精力充沛，早晨起床都不需要闹钟，很早就会自然醒，并且起床后觉得精神抖擞，直到再次入睡前都不会感到一丝疲劳。

这对于一个新“懒人”而言并不是不能实现的梦，他们想到了三招来改善类似的状况。

第一招：戒掉巧克力。如果以前嗜好甜食，那就只吃富含自然果糖的水果、涂抹在吐司上的蜜酱，如果实在忍不住，那就只选择高质量的黑巧克力。

第二招：减少咖啡和酒精的摄入量。这些刺激物虽然能给身体带来体能

高潮，但紧接着却是令体能骤然降低。更糟糕的是，这些东西容易上瘾——这就意味着你必须喝得越来越多以达到同样的效果。因此，请减少咖啡和酒精的摄入量，多喝水吧。

第三招：少吃多餐，最好每三小时一餐。这样会保持你的高血糖水平、精力充沛并且平稳持续。

045 轻松获得惊人的消化能力

懒人一般不太喜欢花大量的时间锻炼，安静是他们的特质。可是安静带给他们的往往是烦人的胃肠道综合征，时常会觉得胃胀、便秘、胀气、腹泻或消化不良。其实这跟“懒人”们的饮食习惯有关。

首先，懒人们要避免摄入使你腹泻的食物。某些食物、水果和饮品，像咖啡、茶、酒精和高糖分的食物，都有不太健康的促进腹泻的作用，所以尽量避免。

其次，要减少垃圾食品的摄入。在摄入加工过的、高脂肪的和高糖的食物时都应当注意，因为它们很可能会导致消化不良。

最后，让自己的食谱多元化。每天吃同样的食物等于将你的肠胃推向死亡，而且很可能就是导致肠胃不和的症结所在。试着什么都吃一点，并且一定要记住，纤维素固然重要，但过多的摄入就可能会引起胀气和胃痛。

046 让感冒远离懒人的身边

人体免疫系统的存在是为了防止细菌和病毒入侵，导致身体患病。如果你发现自己特别容易感染各种流行的感冒病菌，或者你经常鼻塞、嗓子疼，那你就必须记住你摄入的食物直接涉及你的免疫系统是否能正常工作。

当你因为想偷懒儿总是吃些没营养的食物或以酗酒代替进食时，就要当心你的免疫系统罢工了。同时，连续的感冒和低效的免疫系统都会导致疲劳和食物过敏反应。真正的懒人应该是忙一时，懒一世的。想想，如果因为一时的偷懒而使自己患上难以治愈的疾病，导致未来的漫长岁月都要时刻注意饮食，这会多不划算啊！所以，聪明的懒人一定是注意养生的懒人，他们会用最简单而行之有效的方法让感冒这种小病都远离他们身边。

首先，他们会多喝水。因为多喝水能增进免疫系统的效力，有助于随着

身体排泄冲走体内的病菌，甚至能治愈你的感冒。

其次，多吃鱼类。鱼的营养丰富，食之有味，对人体有着较强的保健功能，尤其其中的脂肪酸又对免疫系统的高效工作能力至关重要。

最后，每天一橙。橙富含维生素C和抗氧化剂，这些都对免疫系统极有好处。

PART 3

旅行养生新概念

出发前的准备

047 旅行服装巧选择

旅行会进入一个特定的环境。比如穿脱衣服，它就不像在家里那么方便，许多衣服并不适合在旅途中穿着。因为旅途中的气候变幻莫测，不能提前预知，因此，在选购旅行服装时要注意几个小技巧。

（1）选择材质轻的服装。材质轻不仅穿起来舒适，而且收藏时也不会占用太多空间。

（2）透气性要好，足够保暖。科技材质能将身体湿气排出，同时也维持体温，让外面的冷空气进不来。

（3）防水设计。如果你选择到多雨或雪的地区旅游，外层服装的防水设计便是必备要素。

（4）多口袋设计或多功能暗袋。多口袋设计方便你随身携带的小东西有“藏身之地”，而且分类清楚，找起来也方便得多。内层的暗袋设计则能让你的重要物件，如现钞、证件等可以“贴身收藏”，避免被窃。

048 选择适合的旅行箱包

旅行箱或旅行袋，随身携带的后背包，都是旅游时的基本配备。如果可以选择一个功能齐全、适合自己的旅行袋，就能省去旅途中的许多麻烦。

作为旅行箱，有几个“硬件”必须符合要求。

首先，轮子要耐磨、底座要坚固。试想，如果在旅行途中，拖着的旅行箱轮子坏了或是底座磨破了，那一箱行李可就成了阻碍你前进的“绊脚石”了。

旅行箱的硬壳材质虽然能保护内容物不受挤压与撞击，但硬壳行李箱的缺点是内装容量固定，想要多塞点东西都不行。为了适应更多旅行者的需求，现在市面上行李箱的款式也越来越多。正面是软质，其他凹装空间为硬壳的设计，方便使用者可以多一些使用空间，多塞一些随身物件。为了托运方便，旅行箱的轮子材质多半与直排轮鞋的鞋轮材质相同，同样具备了“耐磨、好滑”的特质。

另外，由于旅行包最大的优点就是便于随身携带，因而设计上要比旅行箱更人性化。除了基本的“防水”功能外，加宽与S形的背带设计的背包更符合人体力学，背起来更舒服。而且背带的止滑材质设计，也能避免当人穿上亮滑材质的衣物时，背包会不停滑落的困扰。此外，选择背包与背部接触的地方有软垫的包包，可以防止背包里的东西直接撞击背部，分散背包重量，减轻负担。

049 旅游穿鞋要轻便

出门旅行免不了要步行，尤其是徒步旅行更是离不开双脚。要知道，脚是人体的第二心脏，一双脚如果不能穿上一双舒适合脚的鞋子，那整个旅行都会是一件非常辛苦的事情。

旅游时穿鞋一般要达到轻便、透气、防滑的目的。下面简单介绍几种旅行中可选择的鞋子。

1. 轻型旅游鞋。

这种鞋子多数为厚实发泡棉加橡胶鞋底，尼龙或少许牛皮的鞋面，防水性不好，只适合平日短时间的健行、爬山或一般性的旅行。

2. 四季适用的旅游鞋。

这种鞋最大的好处就是轻，鞋底的材质比较好，抓地力强，鞋尖部位可大弧度弯曲，鞋底多置入了加强脚踝稳定性的定型铁片，如果鞋面是用防水透气布制成的就比较适合旅行了。它鞋身柔软，即使首次穿上它，也可立即上山行走不会磨脚。

3. 船跟鞋。

它跟一般的松糕鞋不同，它的前掌与后跟的高度差距相对较小，底面均较宽，最大的好处就是不会夹脚，走路不累。

4. 平底凉鞋。

这一定是在夏天才会考虑的鞋型，适合旅行的平底凉鞋一定要是面料够柔软的才行。尽量避免选择塑料面料的，因为塑料质料偏硬，路走多后，容易摩擦皮肤。

以上介绍的几种类型的鞋子都各有优点，旅行者可以根据自己出行的地点、时间长短以及自己的喜好选择一双适合出行的鞋子。

050 旅行必备的药品

旅行中有时难免会出现一些突发的病症，自备一些常用药可应急需。一般夏秋季节旅行可带些防暑、避蚊和治疗肠道传染病的药，而冬春季节旅行则可以带些治伤风感冒和防过敏的药，如果带领孩子旅游，还要带些小儿常用药。下面就介绍几种常用的药。

红药水：消毒防腐，用于皮肤、黏膜的表浅小伤口的消毒。

紫药水：消毒杀菌，收敛、干燥创面，用于皮肤、黏膜的感染及小面积表浅烧伤。

绷带：可用来涂药、包扎、止血和固定。

晕海宁：用于防治因晕车、晕船而引起的恶心、呕吐、眩晕等。

人丹：适用于消化不良、晕车晕船、气候闷热等引起的恶心、呕逆、头晕等不适。

扑尔敏：镇静、止吐，能消除各种过敏症状，可治疗荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、虫咬皮炎等，也可用于妊娠呕吐、晕车、晕船。

感冒冲剂：这种药种类颇多，但多具有清热疏风、解毒利咽的作用。旅途上多热多火，可选用以菊花、大青叶、板蓝根、桔梗、薄荷、生石膏等为主要成分的感冒冲剂，可治疗普感、流感、病毒感染、上呼吸道感染、急性咽炎、扁桃腺炎初起等。

十滴水：芳香化浊、和胃导滞。可用于中暑、急性胃肠炎、肠痉挛等症的治疗。

藿香正气丸（水）：解表和中，理气化湿。可治疗化温型感冒、急性胃肠炎、慢性胃炎肠炎等。

痢特灵：对痢疾杆菌有抑制作用，可治疗急性肠炎、细菌性痢疾等肠道感染。

黄连素：对肠疾杆菌有抑制作用，毒副作用小，可用于急性肠炎、细菌性痢疾、急慢性胃炎、胆囊炎等。

俗话说“晴带雨伞，饱带干粮”，旅行时如果带上一个装着这些常用药的小药包，旅行途中就可以有备无患了。

四季旅游的保健方法

051 过敏症者春季旅游要谨慎

一般花粉过敏者应减少户外活动，然而春季春暖花开，春光无限，不少人都不免跃跃欲试。但植物专家提醒我们要注意加强自我保护。建议花粉过敏症患者和过敏体质者尽量少去树木繁茂的公园、郊外。引起春季花粉过敏的花粉主要是树木花粉，具体树种因地而异，在北京主要是柏、白蜡、法国梧桐、臭椿、松、杨、柳、榆等。加之春天气温高、空气干燥、风速大，花粉的扩散量就大，有花粉过敏的朋友在风天或天气晴好的日子就要减少外出，如出游要避开树木和杂草茂盛的景点。

由于人的过敏性体质无法改变，所以对花粉过敏没有根治的办法。要想不受花粉的骚扰，最好的办法就是远离过敏原。即使出门旅行，也要做好防护措施，比如戴上口罩、纱巾等，这样可减轻花粉对皮肤和呼吸道的侵袭。同时最好配备一些抗过敏药物。

052 夏季旅游防晒伤

夏季旅游，最重要的就是做好防晒工作。而防晒霜就是夏季旅行必备品。在这里告诉大家一些涂抹防晒霜需要注意的事项。

在出外旅游前20分钟左右，要为肌肤涂上防晒用品，以便从容出行。双手、脚踝，甚至颈后都是一些容易忽略的地方，所以防晒品也要顾及这些小角落。

防晒霜使用期限短，不能连续使用两个夏季。因为防晒霜接触空气、阳光后，其性能、功效都会发生变化，不易长久保存。

防晒霜的时效有限，一般每两个小时重新涂擦一次，才能保证良好效果。若进行大体力运动或到海滨游泳时，应选用抗汗防水的防晒品。游泳后应用柔性肥皂洗去身上的防晒油，然后全身都要涂润肤霜或晒后油。

在烈日下，在涂抹防晒霜之余，最好能配上遮阳帽。与此同时，也要注意每小时重复涂擦一次防晒霜，注意所有裸露部位都不能遗漏。

如果皮肤已被晒伤，可以利用晚上修复保养。选择一些具有安抚、镇定及舒缓肌肤、促进细胞再生的修护液涂擦，避免用热水清洗和再次曝晒。因为皮肤有记忆功能，一旦受损，就潜伏下恶变的基础。同时不要抓挠灼伤的肌肤，以免细菌感染和留下疤痕。

053 夏季旅游易得“空调病”

乘坐汽车前往周边地区的中短途旅游受到不少人的青睐，但夏季闷热潮湿的天气却给旅游者带来了一些不适。

旅行途中，不少人因为较长时间乘坐冷气充足的汽车，中间又没有通风换气，于是就感觉头晕、关节疼等，这是得了空调病。而中暑和空调病都是夏季旅行时比较容易得的病，因此要格外当心。

长时间坐空调车易得空调病，则是由于车厢内外温差较大，人体感觉忽冷忽热，造成人体内平衡调节系统功能紊乱，以及车厢内通风较差等因素造成的。患上空调病者会引起咳嗽、头痛、流涕等感冒症状，有的会感觉关节酸痛、颈僵背硬、头昏脑涨、肩颈麻木等症状。因此旅行者在乘坐冷气很好的车时，注意不要贪凉，车内外温差不宜过大，以 25℃左右为宜。还要经常开窗换气，以确保车内外空气的对流交换，最好隔两三个小时打开窗户换气，多利用自然风降低车内温度。还要注意不让空调口直接对着自己吹，最好携带一件薄外衣，随时增减。

054 冬季旅游皮肤要保湿

不少人抱怨，一到冬季皮肤就像被抽干的苹果一般干涩、毫无生机。然而，要想急救这些干渴的皮肤，补水是最直接而有效的捷径。

保湿是冬季护肤的重头戏，能否每天精心护理，直接关系到肌肤的“水质”问题，而只有全天候的呵护才会有全天候水汪汪的肤质。

如今人们大多忙碌，外出旅行也已经成为越来越多人在假日才可做出的选择。但是在旅途中的干燥环境、旅行地的气候差异以及目的地的时差，都会影响肌肤的状况。如果没考虑到保养，你的皮肤就会发出警告，这里特别为你的出行提供一些保湿妙法。

旅行途中，受到环境限制，皮肤缺水在所难免，此时不妨在中途为肌肤补擦高保湿的乳液。短途飞行时，多喝水和橙汁以保证肌肤的水分供给。

到达目的地时，当地的气候变化难以预计，很容易出现肌肤的干燥及脱皮等现象，还可能出现黑眼圈、色素沉积等问题。因此到酒店后马上要做的事情，就是为肌肤做护理。

旅行结束后回到家中，其后的保养工作就要紧随其后。利用沐浴、香薰浴等沐浴方法，再配合保湿修护面膜，来舒缓肌肤的压力和疲劳。

055 冬季旅游需防治冻疮

冬季寒冷，此时出游最重要的是要先做好保暖防冻的准备。

旅行要根据要去地方的寒冷程度，带足防寒服、鞋、帽等，衣服要松紧适度，以保持血液循环通畅，出门应戴口罩、帽子、围巾、手套等，以加强防冻；并且最外层的衣服应具有防风性，可选呢绒、毛皮或皮革质地的衣服。羽绒服内可形成相对不流动的空气层，保暖性很好，是冬季旅游的首选服装。

冬季旅行时如发生冻疮，可用手掌轻轻按摩冻疮处，然后再涂冻疮膏，切记不要揉搓。对冻疮出现的水泡，不能弄破，若自行溃破，应及时消毒，并涂上冻疮膏。对于那些易生冻疮及以往患过冻疮的人，冬季要注意保暖，多运动，多吃高蛋白及高维生素食物，必要时可适当多吃些羊肉、狗肉等热性食物。此外，最好能提前预防。可用生姜片涂擦易患部位，每日早晚一次；平时反复搓擦双手、双耳及面部，并坚持用热水洗手、洗脚，以增强手、脚血液循环。

另外，在冬季，患有冠心病、动脉硬化、高血压、慢性支气管炎的人，从健康因素考虑，不宜选择到太寒冷的地区旅游。在寒冬季节旅游，经常会遇到大风、大雾、大雪等恶劣天气，体弱者更不适宜。

轻松应对旅游中的突发情况

056 食用野菜中毒者急救法

春暖花开，正是市民外出踏青的好季节，田间地头的折耳根、野芹菜等野菜成为餐桌上的新宠，很多人在出外踏青的时候都不忘采摘“绿色无污染”的野菜。其实野菜并不一定是绿色天然食品，食用时要当心。

一旦食用完野菜后，如果出现胃痛、恶心、呕吐、腹泻等现象，应立即催吐。首先，用手指或其他代用品触及咽喉部，直至中毒者吐出清水为止。最方便的可用肥皂或浓茶水洗胃，此法能同时除去已到肠内的毒物，起到洗肠作用。在上述急救处理后，还应对症治疗，服用解毒剂。也可吃生鸡蛋清、生牛奶或用大蒜捣汁冲服。或者口服一些导泻药，促使毒素尽快排出。最主要的是及时前往附近医院或急救中心寻求医生的专业诊治。

057 旅途晕车晕机怎么办

旅行途中晕车晕机是很多旅行者都会发生的状况，如果一次美好的旅行正要开始，就被晕车晕机这样的状况破坏了旅行的激情，那是一件令人很不愉快的事情。那么，怎么样才能防治旅途中的晕车晕机现象呢？

一般来说，晕症的发生涉及许多人体结构和功能，发生以后又波及很多的器官。这些紊乱带有明显的整体性，人的全身健康状态的好与坏，应该分外注意。一些人乘坐交通工具前会服用晕车药，或是在感觉到有初期症状时就服用。但是晕车药并非人人都适应。因此，并不提倡服用。

旅行前和旅行途中都应尽量保持惯常的生活休息习惯，不要过于劳累。

如果事前不知道自己晕车晕机，那么不要过于忧虑。精神的松弛相当重要。第一次旅行时不晕，以后晕的机会就少。而且本身就有晕动病的人，也并不一定每次必晕，只要准备得好，处置得当，也可不再发生，即使发生了，也可能症状较轻。晕动病的发生，有其复杂的环节，上一次有上一次的特定情况，原因去除了，晕动病就不会再发生。心理因素是非常重要的，务必保持心理平衡。如果紧张可跟同伴聊天或是听听音乐转移注意力。充分利用交通工具上的一切喜闻乐见的设备，时间很快就会过去。

另外，使用窗帘以主动避免盯注外景，适当的闭目养神、不看书甚至睡眠都会减少引发晕车晕机现象。

058 野外登山迷路怎么办

野外登山迷路的原因不外乎天气恶化、地形复杂、判断错误等。当我们顺着小径登顶后，往往想走一条没有路的新路线下山，而这样就容易迷路，困在山里。是不是带上指南针、地图，就不会迷路了呢？对于缺乏野外活动经验的一般登山旅游者来说，这些用处都不大。最谨慎的办法还是沿着旧路走，千万不要冒失地离开山径而从新路下山。如果你是有意去走新路探险，一定要做好充分的准备，行前告诉家人及朋友，带足食品及饮水，并沿途做好醒目的路标，以备走不出去时原路退回。

如果这些准备工作没有做好，而你又偏偏迷路了，怎么办呢？

首先，你必须控制自己的情绪，不能让自己出现恐惧的心理。应马上争取回到原来有旅游山路的那座山上去。如果你已经找不到原来有旅游山径的那座山了，那你也要争取找到一条小溪，然后顺着溪流走。一般情况下，溪流都能把你引出去。如果途中遇到瀑布，那也要想办法绕过瀑布继续沿着小溪前进。

如果山上没有任何流动的水源，那你要做的仍然是想办法登上一座较高的山冈。根据太阳或是远方的参照物，借助村庄、山路、水库等辨别好大致的方向和方位，在这个方向上选定一个距离合适、容易辨认的目标，并全速前进。

如果人员比较多，可以考虑把人员分成两组，一组留在原地，另一组下山向选好的方向前进。下山的人要时常回头，询问留守山顶的人对自己前进方向的意见。当下山者登上另一个山冈时，再指挥原来留守山顶的人朝自己

的方向前进。

如果登山者只有一人，那你唯一可以做的就是在辨别好方位下山时，不断地抬头看看自己选定好的目标山冈，只要你沉着冷静地去想办法，就一定能走出大山，脱离险境。

059 遭遇野兽怎么办

野外旅行时还可能遇上一种突发状况——遭遇野兽。一旦遇见野兽，无论是什么野兽，最重要的是应迅速强迫自己冷静下来，正视它的眼睛，让它看不出你下一步的行动。你要保持警惕，但不要主动发动攻击，这样会暴露自己。不要背对对方，在自然界中这样做等于表明自己是被猎者。面对对方，慢慢向后退。

由于自然界中一些动物后退时就表示它准备发起攻击，而所有的野兽都知道这个“语言”。因此，你千万不能让它看出你想逃跑。如果它跟进则应立即停止后退。注意：后退时一定要以匀速慢慢地走，即使对方没有跟进也不要快跑——这是野生动物的天下，它可以轻易地追上你。你快跑等于表明自己是被猎者。尽可能不要上树（除非它没有发现你，或者你自信后援小组能及时赶来），上树等于自断退路，等待是许多野兽最擅长的事情。

如果野兽没有把你当成它眼中的食物，并且发觉你不会对它造成伤害，观察一下之后它就会离开。你要做的就是想办法让它明白这两点。

060 怎样应对水土不服

当一个人从长期生活的环境换到另一个环境，气候条件发生变化，生活饮食习惯也可能发生较大的变化。如果人无法适应新环境的水质、气候、空气和食物等时，就会引发身体不适，如出现食欲下降、精神疲乏、睡眠不好，甚至腹泻呕吐、心慌胸闷、皮肤痛痒、消瘦等症状，也就是俗称的水土不服。

一般来说，旅途中最常见的水土不服现象就是腹泻。如果旅途中出现腹泻症状时不必惊慌；要相信，人类的适应能力是很强大的，一些症状轻微的水土不服现象，一般只需要稍微调理一下，几天后症状就会自动消失，也就是从“不服”到“服”了。如果症状较为严重时，则需要较多时间。如果发生腹泻，应该弄清引起腹泻的原因，不随便使用抗生素，最好到医院查明致

病菌再遵医嘱治疗；不擅自使用止痛剂：止痛剂虽然可减轻腹痛，但容易掩盖病情；腹痛较厉害者，可在医生指导下选用止痛剂。

为了减少旅途中水土不服状况的发生，旅行中应注意饮食卫生，不喝生水和劣质饮料，不暴饮暴食土特产食品，饭前便后要洗手，并注意保持规律的作息，睡眠充足。只有这样，才能远离“水土不服”，尽情享受自己的假日旅游。

PART 4

生命在于运动

顺应季节的养生运动

061 一年之计在于春

我们的人体经历了一个冬天的休整，在这春暖花开、阳光明媚、空气中弥漫着浓郁的花香和淡淡的青草味的季节里，总忍不住想动起来，舒展一下略感僵硬的筋骨。

专家说，春天确实是人们进行户外健身活动的好时节。科学、适度的户外活动，可以为一年的体育锻炼和身体健康打下良好的基础。

“一年之计在于春”。那我们也该在这春暖花开的季节做个年度计划，不仅整理一下略感浮躁的心灵，更应不断充实和完善自己。

062 夏季养心最重要

俗话说：“冬练三九，夏练三伏。”夏季是很多喜爱运动的人勤练的季节，对他们来说，那种畅快流汗的感觉是那么的美妙。夏季高温闷热，对人的体能消耗特别大，各器官的衰老比其他季节更为明显。如果在夏季运动，更能起到抗衰健体的效果。然而，运动也要根据季节的变化有所偏重。对于夏天而言，养心才是最重要的。

按照我国传统的中医理论，人体的心血管功能对气温的变化最敏感，气温骤然升高会诱发心绞痛，甚至心肌梗死。所以，心血管疾病患者在夏季更要注意保护心脏，要尽量避免因为天气炎热而诱发的过度紧张、激动、焦虑、抑郁等情绪。

中医说“夏养心”，所以夏天运动的目的就是以健脾养心、益气生津为主，以静为主，以动为辅，动静结合，通过缓慢而适当的运动，使人体适应夏季气候变化，增强体质，提高抗暑能力。

如果人流太多的汗，就很容易伤心血，损伤脾胃，使脾胃功能减弱，会导致食欲不佳，身体乏力。因此，“不劳形神，不伤津液”的方式才是夏季进行运动的最好选择。

063 秋季运动小幅度

金秋时节，天高气爽，原本应该是硕果累累的季节，但却有很多人的身体莫名其妙地出现各种不适的症状，心情也随着越来越低落。其实，这并不是什么个别现象，中医把秋季称为“秋伤”，是一年中身体和心里最容易出现问题的季节。

“春夏养阳，秋冬养阴”。秋季是收养的季节，从气候特点来看，秋天正是由热转寒，即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动，也随“长夏”到“秋收”而相应改变，处于收敛内养阶段，因此运动也应顺应这一规律。运动量不宜太大，不宜剧烈，要防止出汗过多，精气耗损，所以适宜选择幅度较小、轻松平缓的项目。运动之后还要注意休息，以恢复体力。

064 冬季室外运动是首选

俗话说得好：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”可见，冬季运动好处多。在寒冷的冬季，坚持室外运动，能提高大脑皮层的兴奋性，增强中枢神经系统的体温调节功能，使身体与寒冷的气候环境取得平衡，有效地改善肌体抗寒能力。所以坚持冬季运动的人，很少患贫血、感冒、扁桃体炎、气管炎和肺炎等疾病。

冬季运动前，充分的准备活动是必不可少的环节。因为这时候气温低，人体血流缓慢，肌肉的黏滞性增高，韧带的弹性和关节的灵活性降低，如果不做准备活动就开始运动，就很容易发生运动损伤。

开始运动时，运动量也应该循序渐进，要等肌体适应后再逐渐增加速度和难度。运动则要以感到全身有劲，轻松舒畅，精神旺盛，体力和脑力功能增强，食欲、睡眠良好为标准；如果感到身体软弱无力，提不起精神，或是

感到非常疲惫，食欲减退，厌恶锻炼，就有必要减少运动量，或者换一种运动锻炼方式。

如果遇到冰封雪飘大雾等恶劣的天气，最好改为室内、凉台或屋檐下运动，既能收到养生效果，又能避免意外。

有氧运动更养生

065 步行——最好的有氧运动

著名养生专家洪昭光说："最好的运动是步行。"其实，"步行是百炼之祖""每天百步走，活到九十九"的谚语早已在我国民间流传开来了。

步行是最好的有氧运动，它有以下几方面的健身作用。

首先，坚持步行可以健骨，能锻炼"脚劲"，强健盘骨，增强体力；其次，步行还可以强心，步行让脚部受到良性刺激，放松血管平滑肌，起到活血舒络、改善血液循环，增强心脏功能的作用；再其次，步行还可以提神，使大脑皮层细胞得到放松，有利于提高脑力劳动的效率；最后，步行还能提高代谢能力，促进胃液分泌，帮助消化，对防治糖尿病、控制肥胖等还具有积极的作用；另外，步行还可以使各个器官经受锻炼，改善呼吸和神经系统的功能，提高人体免疫力，起到治病防疾抗衰老的作用。

然而，这项堪称最好的有氧运动，也并非多多益善。专家强调不宜过度，以免造成负面效果。1964 年东京奥林匹克运动会期间开始倡导"每天步行 1 万步"。日本医学博士大矢也提出："作为人每天所必需的最低运动量，步行 1 万步最合适。"

步行要真正达到健康的效果是有讲究的。健身步行时走路步伐必须比平常大，速度较快且要持续较长的时间。

066 慢跑快走宜养生

现代生活中，脑力劳动日益替代体力劳动，多数人久坐不动，腰椎骨骼及周围肌肉渐渐老化和紧张，腰痛变成了办公族经常发生的身体不适症状。

医学专家认为，合理正确的腰椎锻炼是治疗和预防腰痛的良药。

一般而言，正确地进行腰椎运动的原则是不增加腰椎负担。首先，腰痛时尽量休息，不做运动。其次，运动的强度要由小到大逐渐增加，突然用力或需爆发力的运动都会对腰椎不利，应当尽量避免。最后，运动要有一定的规律，一般一周三次或三次以上，每次20分钟最佳。综合运动的项目，快走和慢跑是最养生的两项运动。进行这两项运动时应该穿有弹性的运动鞋，抬头挺胸，保持最佳姿态。对于快走，日本宫下教授建议：以每分钟步行90至120米的速度，一天步行40至50分钟，一周3至4天，手臂尽量摆大，步伐长度相当于身长的45%至50%，每分钟心跳宜保持在最高心跳数（220减去年龄数）的60%至70%之间为最佳。而慢跑时的时间和速度则取决于跑步时的步伐姿态，一般而言，有氧练习的时间为20至30分钟，时间太长会造成肌肉疲劳，不利于健康。

067 滑冰——控制体重的优美运动

滑冰是一项能控制体重的优美运动，它集力量、耐力、速度、协调、柔韧、灵活、平衡、优美、稳定于一身。

中国滑冰协会教练委员会专家说：滑冰不仅能增强人体的平衡能力、协调能力以及身体的柔韧性，同时还可增强人的心肺功能，提高有氧运动能力。

同跑步与骑单车相比，滑冰在人体热量消耗、心肺功能与肌肉发展等方面，都占有明显的优势。更何况，姿势优美的花样滑冰，在冰面上快速不停地旋转和跳跃，对神经系统和前庭分析器都是一种很好的练习。

通过旋转、跳跃，耳朵的前庭分析器受到了锻炼，身体的平衡能力显著加强。经常滑冰的人，两腿及腰部肌肉营养会特别丰富。年轻人练习滑冰，还可以使下肢骨骼的骨骺得到刺激，促进下肢骨骼生长。

此外，滑冰运动还能提高人体的心血管功能，增强平衡能力，增加力量，提高人体的柔韧和弹跳能力，对控制体重也很有效果。它可以成为追求时尚而又排斥户外运动者的首选运动。

068 游泳——从头到脚都运动

随着人们对健身运动的日益关心，游泳健身已成为当今时尚。众所周知，运动的方式种类繁多，而游泳是唯一一项从头至脚都能得到锻炼的运动。

长期进行游泳运动，不仅能有效地防治颈椎、肩肘、关节、呼吸道及心肺疾病，还能使心脏体积呈现明显的运动性增大，收缩更加有力，血管壁增厚，弹性加大，而且在调节人体机能、增强人体免疫力、促进新陈代谢、强壮筋骨等方面都胜过药物作用。

游泳还是一项非常好的自然按摩。通过水的阻力、自然流动和波浪的按摩、拍打对人体产生均衡的压力。这种按摩柔和、无痛、无刺激，可有效避免并减少肌肤的松弛和老化，使肌肤更光洁润滑，富有弹性及活力，同时还可以消除忧郁和疲劳感，减轻精神和肢体的负担。

最重要的是，水对人体有着极强的可塑性，人在游泳时，身体各部位同时承受均匀的浮力、压力，这使得肌腱和关节能得到均衡的发展，皮下脂肪也能有效地进行排放。长期坚持游泳还能塑造出人体最美的体形。

不难看出，游泳比其他锻炼方法更胜一筹。

069 骑自行车——健康环保的速度运动

在许多人以成为“有车族”而洋洋自得的今天，英国科学家的一项研究表明：经常骑自行车的人，其健康状况相当于比自己年轻 10 岁的人，而到了 30 多岁仍坚持骑车的人，可以使自己的预期寿命增加 2 岁。骑自行车不仅健康而且环保，更是一种很好的养生运动。

骑自行车根据速度的变化，有着不同的运动效果。长时间的慢速骑自行车，心率一般不会超过最大心率的 65%。如果持续时间在 20 分钟以上，就会“燃烧”更多的脂肪来供给能量，因此最适合以减脂为目的的人群。

快速骑自行车可以让心率达到最大心率的 85%以上。此时有利于提高全身尤其是大腿肌肉的无氧运动能力，帮助提升无氧阈值。也就是说，在这种情况下，运动后的身体不适感会被推迟，有助于我们从事更高强度的运动，或在高强度运动时坚持更长的时间。此外，快骑还可以锻炼人体的心肺功能。

如果是快慢结合的方式，除了能兼顾有氧能力、无氧能力、心肺功能外，

还能增加运动的乐趣。采用合理的快慢结合运动方式，健身效果会更好。

中速骑自行车，心率会控制在最大心率的65%～85%，是锻炼心肺功能及身体有氧运动能力的最好状态。

健身时，将以上几种方式交替进行，才能达到更好的锻炼效果。

需要注意的是，健身者刚开始锻炼时，最好以其中一种为主，同时辅以其他方式，而且骑的速度不宜过快，时间一般为20～40分钟。如果感觉疲劳，可以慢骑1～2分钟以恢复体力。经过一个阶段后，再逐渐增加运动的强度和持续时间。

070 打太极拳——延年益寿的全民运动

在不断与侵害肌体的疾患斗争过程中，人们渐渐积累了大量的养生知识和祛病方法。太极拳状态温和，老少皆宜。

太极拳源自中国，属于中华武术的范畴，它是一种内外兼修、动静结合的拳术，也可以说是中医学的组成部分之一。

太极拳具有松、静、柔、深的特点。练拳时，能促使血压下降，增强血管弹性，加强心肌的营养，防治各种心血管疾病；调节大脑皮层和植物神经系统；提高神经系统的调节和改善各器官之间的协调配合功能，促进新陈代谢，提高适应和抗病能力，增加肺活量，增强呼吸系统功能和帮助肺结核患者康复。

此外，太极拳还以腰为轴，腰部的活动能促使腹腔血液循环，增进胃肠蠕动和消化液的分泌，对肝脏的按摩，还能改善消化系统功能，消除肝脏淤血，改善肝功能。

因此，我们说打太极拳是一项延年益寿的全民运动。

071 跳舞——随着音乐摇摆的运动

众所周知，跳舞不仅能让人心神愉悦，更能塑造形体，是娱乐养生的一个好办法。

早在我国夏代，人们就懂得用舞蹈来健身治病。《吕氏春秋·古乐篇》上说："远古地阴，凝而多寒，民气郁瘀而滞着，筋骨缩瑟而不达，故作舞以宣导之。"据历史文献记载："阴康氏时，水渎不疏，江不行其原，阴凝而易闷，

人既郁于内，腠理滞着而重腿，得所以利关节者，乃制之舞，教人引舞以利导之。”

耳边播放着优美的音乐节奏，在迷人的灯光下，身体跟随节奏翩翩起舞，这既是一种美的享受，更让人获得全身心的体力锻炼。研究表明，即使节奏缓慢的交谊舞中的慢步舞，也能消耗相当于人处于安静状态下 3～4 倍的能量。另外，跳舞时，舞蹈者为了能跟上音乐的节奏，需要全神贯注，集中于音乐、舞步中，这对人愉悦情绪、振奋精神有着重要的作用。每个人都可以伴着优美的音乐翩然起舞，在舞蹈中轻松地体验养生的乐趣。

072 跳绳——简单的养生好方法

跳绳花样繁多，从简到难都有，随时可做，对场地的限制又少，最重要的是一学就会，特别适宜在气温较低的季节进行，而且对女性尤为适宜。从运动量来说，持续跳绳 10 分钟就相当于慢跑 30 分钟或跳健身舞 20 分钟，堪称耗时少、耗能大的有氧运动。

跳绳是一种简单的养生运动，它能锻炼多种脏器。有专家研究证实，跳绳是全身运动，人体各个器官和肌肉以及神经系统同时受到锻炼和发展。跳绳对心脏机能有良好的促进作用，它能令血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。长期跳绳还能防止胃病，如肥胖、失眠、关节炎、神经痛等症状，增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能；增进人体器官发育，强身健体，开发智力等。最受爱美人士喜爱的理由是，跳绳能起到减肥的效果，它可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，健美形体，并能使你动作敏捷、稳定身体的重心。

因此我们说，跳绳是一项深受人们喜爱的、简单而又养生的好运动。

073 瑜伽——最时尚的有氧运动

“放松，全身放轻松……”随着这样温柔舒缓的声音，在瑜伽大师的指引下，人们慢慢地从头、颈部、肩膀、胸到脚趾，一节节舒展、放松。这就是近年来风靡全球的瑜伽。

美国《瑜伽期刊》调查估计，现在世界有一亿多人练习瑜伽，多达数亿人在了解瑜伽。仅美国就有 1 500 万人练习瑜伽，1 700 万人对瑜伽感兴趣，

四分之三的健身房设立瑜伽课程。

瑜伽的魅力无与伦比，它当之无愧地成为最受欢迎的运动。是的，人们都在练习这项源自5 000多年前的古印度，动作缓慢优雅，讲求身心平衡的运动。

目前已有许多科学实验证实，长期练瑜伽确实会产生生理变化，比如脑血流量、手掌、脸部温度等，都有所改变，可以降低血压和改善循环，舒缓后背痛等筋肉问题。一些科学家还认为，瑜伽的功能近似针灸，可以借刺激脑内啡肽的释放，来达到止痛舒缓功效。

运动健身中的五个误区

074 家务劳动替代体育锻炼

有很多从事家务劳动的人认为，自己每天有干不完的家务活，常常忙得满头大汗，这样强度的劳动就等于参加了体育锻炼。然而，英国关于“妇女心脏和健康”研究结果却告诉我们：擦玻璃，拖地板，洗衣做饭，这些家务活能使你的居室整洁，生活舒适，但不能让你的腰围缩减。也就是说，家务劳动无法替代体育锻炼。

因此，主持这项研究的埃布瑞赫姆教授认为，人们不应该过高地估价家务劳动对健康带来的好处。她认为干家务活通常速度很缓慢，并不能消耗足够的热量。她更提醒我们，要想保持身体健康，必须坚持体育锻炼。

075 形成锻炼癖

在一般情况下，初次参加健身训练的人都会感到很兴奋，尤其是当锻炼正有成效的时候。但是，有一些人对锻炼的狂热程度已经到了危险的地步，过度的锻炼往往把自己弄得筋疲力尽，不仅影响了正常生活和工作，有时候还给身体造成损伤。

许多热爱锻炼的人对自己的要求近乎完美。为了达到最完美无缺的目标，无论从频率还是强度及耐久力上讲，都以顶级运动员为目标。其实这都是受到一个错误理念的影响：运动量越大，效果就越好——既抗衰老，又防疾病，更能瘦身。

运动是很多人强健身体、疏解压力的方法。有很多人天生就喜欢运动，

他们对运动的热情原本无可厚非，但是来自英国运动和锻炼科学协会的医生认为："除非你是职业运动员，否则一周消耗的热量不应超过3 000卡路里。超过了这个量，对健康未必有益。如果过量，轻者会达到健康状况的高原期，重者就后果难料了。同时，每天摄取的热量也不能低于1 200卡路里。"因此，我们提倡科学适度的运动。

076 长期单一运动

运动专家告诉我们，身体只有在你强迫的时候，它才会发生变化。也就是说，你运动得越多的地方，变化也就越大，反之亦然。如果你长时间重复相同的运动，你的身体就只能有某一两个部位得到充分的锻炼，而其他的一些部位和肌肉群却得不到充分锻炼。这样一来，你的形体就很难保持均衡，身体状况也就难以达到最佳。因此，我们应该避免长期单一的运动，而选择多样的运动，并且经常有所变化，从而使全身每个部位都能得到锻炼。

一般来说，运动只需坚持以有氧运动为主的大原则，重点加强心肺功能和耐力锻炼，适当进行柔韧性和力量锻炼，就能达到养生健体的效果。因此，每个人最好能在自己兴趣的基础上，选择两三种运动方式，相互结合，一起进行锻炼。

077 运动之前忘热身

热身是任何运动的重要组成部分。一般在进行主要的身体活动之前，都需要以较轻的活动量，先活动开肢体，为随后进行更强烈的身体活动做准备。它的重要作用在于避免发生运动损伤，或是减少损伤的风险系数。

热身有很多益处，通过热身，身体的核心温度得到增加；肌肉也会随之松弛，变得更灵活；有效地热身，还能增加心率次数和呼吸的深度和频率。

一些人认为，只有在寒冷的冬季运动之前需要进行热身。其实，在任何一个季节，尤其是即将要进行剧烈运动之前，都有必要进行热身运动。

078 持续过量运动

运动是强身健体，调养身心的好武器，这点毫无疑问。但过量运动却对健康有害无益。我们看到不少由于运动过量而使健康受损的案例，越来越清

醒地认识到：像奥运冠军那样高强度的体育锻炼，对普通人的身体和外表都没什么好处。

俗话说“四肢发达，大脑平滑”。这其实就是运动过量的鲜明写照。持续过量的运动可能会导致神经官能症，减低你的反应能力、平衡感以及肌肉的弹性。我们虽然认为不运动不好，但是至少人体在不运动时能维持在一个安定的状态；但运动过量就会打破人体自身的和谐，比不运动的危害更大。

很多人并不清楚运动过量的概念，误认为疲劳就是运动过量。其实，运动原本就是一种产生疲劳的项目，它让人们在疲劳——消除疲劳的过程得到锻炼，加强肌肉力量和各器官的协调，减缓身体的自然老化程度。

从专业角度看，运动过量会有两种：一是竞技体育的过度训练，二是普通运动的过度疲劳。一般而言，当你在运动后出现反应能力下降、平衡感降低、肌肉的弹性减小，或是一准备运动就出现头晕恶心，吃不香、睡不好，抑郁、易怒、便秘、腹泻、易感冒等症状时，就可能是整体过度疲劳造成的。这时候就要停止运动去就医。

为了避免运动过量带来伤害，建议在运动时要循序渐进，量力而行，不要操之过急。

PART 5

让饮食为健康埋单

吃出来的麻烦

079 越贵越补，没有依据

一些人崇尚“物以稀为贵”，在食疗养生时更是把这句话发挥到极致。有些人经济条件好，在进补上常追求野山参、燕窝、鱼翅等高档补品，把那些高贵的传统食品的食疗疗效无限夸大，以为但凡贵的都是好的。然而事实并非如此。比如燕窝、鱼翅，虽然它们所含的蛋白质分别达到了50%和83%以上，但都是一种不完全的蛋白质。那些“高贵”的品种并没有什么奇特的食疗作用，因此不要过分看重价格，追求稀有昂贵的补药，反倒是一些十分平常的甘薯和洋葱之类的食品，却有着令人赞叹的食疗价值。

另外，举凡食疗，都有一定的对象和适应证，因此只有对症食补才能事半功倍。仅凭贵贱来分辨营养价值的高低，实在是没有什么科学依据。总之，无论食补、药补，均应科学合理，根据个人的具体情况，辨证施膳，辨证进补，适可而止，恰到好处。

080 富贵病都是吃出来的

随着生活水平的不断提高，一种被称为富贵病的生活方式病开始兴起。所谓富贵病，其实主要就是吃出来的，而根源在于错误的饮食营养观念。由于食品可以改变激素，吃能治病已是不争的事实，但也因此富贵病开始风靡。有研究证实：低脂高碳水化合物饮食有害无疑，摄进过量糖和碳水化合物将导致肥胖，一二十年后可患糖尿病和心脏病！究其原因，这都是源于精制米、

面等富含碳水化合物的食品，在人体内消化吸收较快，很容易引起餐后血糖迅速升高，进而加大胰岛的负荷，最终导致胰岛功能衰竭。当血中胰岛素水平长期过高时，极易引起肥胖、高脂血、高血压、高血糖和心脏病，当胰岛功能下降时则将导致糖尿病。

多吃粗粮更健康

081 米面混食抗衰老

研究证实，细胞耗氧时的普通副产品——“自由基”是引起人体衰老的祸首。“自由基”会和遇到的一切分子发生反应，这些反应极大地破坏了细胞组织，从而形成了衰老过程。不仅如此，一些致癌物质也是通过“自由基”让人得上癌症的，医生曾为一些病人做抗“自由基”治疗，而病人的症状果真得到了改善。

由于面粉中含有较多的抗“自由基”微量元素，因此专家建议人们把米和面粉混合起来吃。

另外，有调查显示，在以稻米为主食的亚洲国家，壮年男性在夜间突然死去的夜间死亡综合征发病率要远高于其他非以稻米为主国家和地区。医学研究证实，发生这一病症的原因与他们体内因单食稻米而缺乏维生素 B_1 有关。

研究人士认为，当人体缺少维生素 B_1 时，脱羧酶的活性就会下降，出现糖代谢障碍，丙酮酸不能进入柠檬酸循环，贮留在体内引起中毒；还可以引起神经、消化系统变性，心脏衰竭。如果米面混吃，就能增加维生素 B_1 的摄入量。

082 用一顿无盐餐清理肠胃

盐是我们做菜时的必备作料。盐是调剂食物的佳品，如果饭菜中没有盐就会让人食不知味。在我国北方居民的饮食中，一向存在“咸则鲜”、“好厨

师一把盐”、“菜咸好下饭”的观念，喜欢吃较咸的食品，俗称“口重”。然而，长期摄入大量的盐对健康的影响和危害非常大，不仅会诱发高血压，还可能引发胃炎、消化性溃疡、上呼吸道感染等疾病。不仅如此，食盐过量还是导致骨质疏松的罪魁祸首。

对于盐的摄入量，世界卫生组织有明确建议——每人每日盐摄入量不应超过 6 克，对儿童和未成年人来说尤其如此。而一项由亚洲、欧洲和美洲科学工作者联合进行的研究也表明，定期吃一顿没有食盐的午餐或者晚餐，会给健康带来许多意想不到的好处。

科学家认为，没有食盐的食物对细胞内外渗透的压力能起到平衡作用，从而释放部分对细胞不利的因素。这就提醒我们，定期吃一些清淡或是没有食盐的食物，清理肠胃、平衡渗透压，让肠胃和血管得到充分净化。当然，盐毕竟是人体不可或缺的东西，因而无盐餐也不是越多越好，因为盐摄入得太少，同样会破坏体内的离子平衡，对身体不利。

083 多吃粗粮能减肥

研究证实，粗粮是有益于减肥的食物，经常吃一些粗粮能起到减肥降脂的作用。粗粮一般是相对于稻米、小麦、面粉等“细粮”的一种称呼，包括玉米、高粱、小米、荞麦、燕麦、莜麦、薯类及各种豆类食物等。

粗粮中含有丰富的膳食纤维。比如玉米，它所含的纤维素要比精米、精面粉高 4～10 倍。而膳食纤维对减肥有利。因为膳食纤维首先能阻碍营养吸收。富含膳食纤维的食物处于胃肠道中时，不仅会吸收水分，同时还会吸附许多营养物质，阻碍营养吸收。

其次，粗纤维尽管含有丰富能量，但因为人体内没有纤维分解酶，不能分解粗纤维，因此人们从谷物中获取的能量非常低。

最后，膳食纤维的持水性具有海绵功能，能够调节肠壁对葡萄糖和脂肪的吸收功能，促进脂肪分解，加速胃肠蠕动。此外，膳食纤维中不能被消化的物质只有厌氧微生物大量繁殖所需要的碳源，而这种碳源会使肠道内滋生大量细菌，刺激肠道蠕动，由此减少肠道对营养物质的消化吸收能力。

可见，想要减肥，多吃粗粮绝对是明智之举！

有些食物要禁食

084 霉变食物会致癌

专家告诉我们："食物发霉是由霉菌引起的，霉菌的种类很多，不同食物上的霉菌也不同，用肉眼几乎无法辨认出哪些是有害的，哪些是无害的。一个霉变的食物，没发霉的地方并不代表没有受到霉菌的侵害，只不过是肉眼看不到罢了；当温度、湿度等利于霉菌繁殖的条件成熟时，我们才能闻到或看到食物发霉的信号。"

霉变食物会致癌。因为霉变食物中含有黄曲霉毒素，而这种黄曲霉毒素会与癌发生密切关系。专家用大量的实验证明，黄曲霉毒素是由黄霉菌产生的真菌毒素，目前已分离出 B_1、B_2、G_1、G_2、H_1、H_2 等12种毒素，其中以黄曲霉素 B_1 的毒性和致癌性最强。调查显示，我国肝癌高发区，特别是温湿的长江以南，肝癌发病率明显增多，这是因为当地气候很适宜霉菌的生长，食物霉变而污染黄曲霉素的现象颇为严重，如玉米、花生、大米等均可污染。而遭到污染的食物，霉素只有在280℃以上高温下才能被破坏。

为了防止食物被污染，一旦发现其中个别食物出现发霉现象，一定要及时把它们挑出来，以免殃及更多；剩下的部分要尽快食用，且烹调前多用清水冲洗，加工时间也要略长一点。而对于面包、水果或蔬菜等新鲜食物，一旦发现它们发生了霉变，最好整个扔掉。

085 方便面忌常吃

现在人们的生活节奏快，很多人为了节省吃饭的时间，把方便面等方便食品当做主食。尽管方便面确实达到了方便的要求，味道也很鲜美，但人们却忽视了方便面中营养不全的问题。

一般来说，方便面中的主要成分是碳水化合物、少量味精、食盐和调味品。其调味品中只含有极少量的牛肉汁、鸡肉汁、虾汁中的肉类，而且蔬菜含量也非常少。所以，方便面并无法满足人体所需的蛋白质、脂肪、矿物质、维生素和水等营养。因此，如果长期食用就会罹患疾病。

科学研究表明，长期食用方便面的人，有60%的人营养不良，54%的人患缺铁性贫血，23%的人患维生素 B_2（核黄素）缺乏症，16%的人缺锌，20%的人因缺乏维生素A而患眼疾。

因此，方便面还是少吃为妙。

086 发芽的土豆不能吃

土豆生长于地下，地表植株进行部分的光合作用，产出糖类等再运输到根状茎的尖端，然后转化为淀粉贮藏，土豆就逐渐长大。土豆营养非常丰富，味道可口，是老百姓长吃的菜。许多家庭都会储存一些，随吃随做。然而当天气变暖，土豆表面就会长出绿芽。发芽的马铃薯是不能吃的，只能扔掉。这是为什么呢?

专家告诉我们，人们所吃的土豆是它的块茎，上面有许多凹陷，称为芽眼。在芽眼内有一组腋芽，在块茎的顶端有顶芽。在土豆贮藏期间，如果存放时间长，温度较高，有阳光直射到土豆表面，都可能促使土豆长芽。发芽后的土豆，不但养料消耗，而且淀粉含量减少20%～50%，质量减轻20%～30%，并且外皮皱缩，很容易遭霉菌等的侵害而变坏。在出芽的部位产生许多酶，酶是生物催化剂，能使贮藏的物质分解，转变为供芽生长的物质。在这个物质转化过程中，会产生一种叫做龙葵碱的毒素，它是一种生物碱，有溶血和刺激黏膜的作用。人如果吃了发芽的土豆，会出现恶心、呕吐、头晕和腹泻等中毒症状，严重时还会造成心脏和呼吸器官的麻痹，甚至使人死亡。因此，如果土豆发芽了，就一定要舍弃，不能再吃了。

087 芸豆不熟不能吃

芸豆是人们四季普遍食用的蔬菜，味道鲜美。然而，却有很多人因为食用芸豆而中毒。以前人们笼统地将芸豆中的有毒物质称为豆素。后来，也有人认为，皂甙和红细胞凝集素在芸豆中毒中共同发挥作用，并且认为两者在

鲜芸豆中存在的部位有所不同，前者存于豆荚表皮，后者存于豆中。

大量事实证明，芸豆之所以导致中毒，主要与烹调制作方法不当有关。由于芸豆中的有毒物质易溶于水中且不耐高温，熟透无毒。因此一般中毒事件主要是发生于吃芸豆包子、饺子、馅饼、急火炒芸豆及各种凉拌芸豆等，而吃熟透的焖芸豆则从来没有发生过中毒。

要想避免芸豆中毒，要点就是炒透煮烂，以破坏其中的毒素；还要注意，一次不要吃太多。无论采取哪种制作方法，最好先将其用冷水浸泡或开水焯后再烹饪，并且，芸豆最好炖食，使炒芸豆颜色全变，里外熟透，以吃着没豆腥味作为衡量标准。

088 水果坏了别可惜

尽管勤俭节约自小就是我们学习的传统美德，但是有的做法会对健康不利。比如有点坏的水果，一些人为了节俭，总会洗洗把皮削了再接着吃。但事实上，这种只将腐烂部分挖去的方法并不好，因为你很有可能吃下去的是毒素。

当水果开始腐烂后，水果中就会繁殖出大量有害菌，并产生大量毒素。人吃了这种腐烂的水果，就有可能会出现头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等症状。此外，水果腐烂后，其所含的硝酸盐就会变成有毒的亚硝酸盐；倘若长期食用，就可能致癌。

有的人又会说了："腐烂的那一块有毒素，那我把它削掉不就可以了吗？"其实，就算我们把腐烂的地方削掉，也不能清除毒素。因为毒素会在整个水果中不断渗透、扩散，并且这个范围往往大于肉眼所看到的腐烂部位。美国一医学机构检验证明，在距离腐烂部分1厘米处的果肉中，仍可检测出毒素。

因此，为了安全起见，要选择表皮色泽光亮、新鲜的水果食用。如果水果上略有小斑或少量虫蛀，要挖去腐烂处及周围超过两厘米的果肉；如果腐烂的面积接近或超过水果总面积的1/3，就不应觉得可惜，而应该果断地扔掉。

这些东西吃多了会变老

089 糖分太高老得快

糖吃多了会导致皱纹的产生，让人老得快。这一点已经得到了专家的证实。一个人如果长期嗜吃糖分高的食物，会让皮肤变得暗淡，且容易起皱纹。

为了减缓衰老的速度，我们需要将糖类对皮肤的损害减到最小。

首先，我们必须认清的事实是，要完全杜绝糖类几乎是不可能的。因为即便是全麦、水果和蔬菜也会转为葡萄糖，不过我们完全可以限制摄入更多的糖。为此，我们有必要注意食物中隐藏着的糖类。最便捷的方法就是关注食物包装上的营养标签，查看添加成分。

其次，补充维生素 B_1 和 B_6，它们被认为有抗衰老成分，许多蔬菜中都含有这种维生素，每天适当补充就能抑制皮肤衰老。

再次，研究表明，无防晒霜防护、直接暴露在阳光下的皮肤，更容易产生这种晚期多糖化终产物，因此按时涂抹防晒霜就能很好地进行防护。

最后，越来越多的产品中现在都含有像氨基胍及铝化纤维这样的化合物，它们被证明可以防止对胶原质和弹性蛋白的影响。

090 吃多了腌制食物，生命也焉了

腌制食物是传统食品，爽口、开胃，受到不少人的喜爱，因此很多家庭都有腌菜的习惯。但是，腌制食物中含有较多的亚硝胺和多环芳香烃化合物对人体危害极大。特别是刚腌制的咸菜中含量较多。因而腌制食品多吃、偏吃对人的身体不利。

专家提醒：尽管烤鸡、烤鸭、咸鱼、咸肉、冬腌菜、霉干菜等熏烤腌制发酵类食物非常美味，但长期食用这些，危害非常大。腌制食物在腌制过程中，常被微生物污染，如果加入食盐量小于15%，蔬菜中的硝酸盐可被微生物还原成亚硝酸盐。人若进食了含有亚硝酸盐的腌制品后，会引起中毒。其症状为，皮肤黏膜呈青紫色，口唇和指甲床发青，重者还会伴有头晕、头痛、心率加快等症状，甚至昏迷。

腌制食物中除了含有亚硝基化合物，还有多种有害霉菌。所以，腌制品营养受损且有害，不是人们的理想食品；吃多了，生命也会变得像腌咸菜一般一蹶不振，因此还是少吃为宜。

091 酒精饮料少喝为宜

酒在世界每一个角落都站着举足轻重的地位。不论是商谈还是庆功，不论是Party还是沙龙，酒在社交场合不可或缺。每年全世界的各种酒精饮料的饮用量，足以充填出一个海洋。因此，人们格外关注酒对人体健康的影响，希望在品味美酒佳酿的同时，也能拥有健康。

究竟酒对人体到底是有利还是有害，众说纷纭。一些嗜酒者以酒能通行血脉为由而越喝越多，瘾也越来越大。殊不知酒对心血管系统的利害存在着一个质和量的问题。我国古代医药学家李时珍在《本草纲目》中说："面曲之酒，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。"现代专家也指出：每日摄取一些酒精饮料，会降低男性心脏病的发病率。可见，酒本身并不一定是穿肠毒药，适量饮酒还对健康有助益。

劝君莫贪杯中物。对喜欢大量饮酒的人提出劝诫，应限制及减少饮酒量；节假日或亲朋相会时以饮低度酒为宜，已有心血管疾病的患者一定要戒酒，儿童及青少年更不宜饮酒。

092 含咖啡因的食品适量为好

咖啡是当今世界消费量最大的饮料品种之一。人们越来越喜欢咖啡，在都市，咖啡更是白领一族每日不可或缺的饮品。人们饮用咖啡是一种感觉，是一种时尚，是一种休闲，是一种文化。那么，常饮咖啡对人体究竟有哪些益处？是不是所有的人都适宜常饮咖啡呢？

咖啡之所以受欢迎，主要是由于它含有数百种对人体健康有益的成分。咖啡中富含抗痴呆物质，能抗痴呆症的物质包括维生素 E、维生素 C，大豆中的胡萝卜素，红葡萄酒，某些调味料，水果，洋葱和橄榄等。这些物质对于减少有害物对身体的影响很有帮助。研究人员发现，咖啡中含有抵抗肝受损、各种癌症、哮喘、心脏病和震颤性麻痹，降低胆结石的发病率等的物质。此外，美国科学家发现，喝咖啡不仅能改善记忆，还能修复记忆。

然而，尽管咖啡富含对身体有益的物质，但是过度饮用并不可取。专家指出，喝咖啡最好掌握一定的时间，要适时适度适量。例如，清晨起床后，来一杯咖啡可以醒脑，白天工作时轻呷一口咖啡可以提神，而餐后或晚间饮咖啡以略清淡为宜。

改变不良的饮食习惯

093 健康饮食七大方略

谚语说："民以食为天，食以安为先。"当食物不再只是作为果腹之用时，人们对怎么吃才健康越来越关注了。毕竟，好的饮食习惯会影响你的一生。下面就介绍健康饮食七大方略。

1. 早餐一定不能少。

没有时间吃早餐，绝对是一个不太好的借口。无论是喝一杯鲜奶，抑或是嚼两口面包，只是不要让肚子空空的。

2. 午餐只吃八分饱。

许多人一遇到自己爱吃的菜总会吃得特别多，常常是不吃到撑不松口。基于健康考虑，吃到八分饱是最恰当的。

3. 饭后最好不吃甜点。

不少人都有饭后吃甜点的习惯，不能说这个习惯糟糕，实在想吃那就吃热量小的零食。总之，要坚决杜绝高热量、多脂肪的食物。

4. 维持低油、低糖的饮食习惯。

烹调食物时尽量以蒸或煮的方式，以减少油脂的摄取。如果是在外面用餐，也应尽量少吃油腻的食物。

5. 尽量摄取高纤维的食物。

纤维能吸附油脂，因此人体每天都需要补充适量的纤维。要多吃芹菜、香菇、青菜、水果、豆类、薯类等食物，从中摄取足够的纤维。

6. 睡前3小时内禁食。

睡前进食，会由于活动量少而使多出来的热量无法消耗，睡觉时就会转化为脂肪存在体内。

7. 有规律地定时进餐。

一天三餐最好定时定量，不可以凑堆吃或是两餐并一餐。哪怕再忙，随便吃一点都比不吃强。人在饥饿时，会先拿出身体有用的肌肉去燃烧热量，然后才会燃烧到脂肪。这样一来，虽然短时间确实能减轻体重，但却未燃烧掉体内的脂肪，只要下次随便吃点东西就很容易反弹了。

094 春季饮食五多五少

冬去春来。春季的天气一改冬季一成不变的寒冷，变得变化莫测，人在这时候非常容易患病。医学专家提醒我们，要想身体健康，日常保健工作必须做好，春季饮食要注意“五多五少”。

1. 多“还原”少“氧化”。

营养专家告诉我们：要多吃还原食物，少吃氧化食物。所谓氧化食物，就是指那些富含过氧化脂类化合物，如油炸类食品、方便面、汉堡包等食物。而还原食物，则是那些可阻止脑血管壁的氧化反应进行，或者使已经发生的氧化反应“还原”，保证脑血管通畅，大脑供血充足的食物，富含胡萝卜素、超氧化物歧化酶等成分。

2. 多食禽肉少食畜肉。

不少人对肉食是既怕又爱。怕是因为它脂肪含量高，吃了容易患上冠心病、中风等疾病；爱是因为它营养丰富，口感好。那如何才能平衡，降低患病风险呢？多食禽肉少食畜肉就是很不错的方法。畜肉脂肪中饱和脂肪酸多，胆固醇也高，而鹅、鸭、鸡等禽肉不仅脂肪较少，而且所含脂肪的结构更接近于橄榄油，有保护心脏的作用。

3. 多食“生”少食“熟”。

熟食在制作过程中为了防腐，一般要添加亚硝酸盐，而硝酸盐一旦进入人体，就会分解成具有强烈致癌作用的物质亚硝胺，危害人体健康。因此，多食“生”少食“熟”。

4. 多吃“糙”少吃“精”。

春天是冠心病、脑梗死等心脑血管疾病的高发期。而越来越多的精细加工的食品就是其原因之一。因此，多吃粗糙的食物会更有利于健康。

5. 多食“绿”少食“白”。

经过营养学家的分析，蔬菜的营养价值与其颜色深浅有关。颜色越深的

蔬菜中所含的维生素与胡萝卜素就越高，反之越少。绿色蔬菜中富含钙质，及叶酸和维生素C，因此，多吃绿色蔬菜更有利。

095 夏季饮食四注意

炎炎夏日，饮食有讲究。专家认为，夏季饮食养生应以清淡、苦寒、有营养、易消化的食物为佳，应避免黏腻碍胃、难以消化的食物。概括地说，应注意以下四点。

1. 以清淡的饮食为主。

在夏天清淡饮食能促进食欲。可以选择的较为清淡的食物有绿豆、白扁豆、西瓜、荞麦、大枣、牛肉、鸡肉、鲫鱼、蜂蜜、牛奶、豆浆等。

2. 要注重食物的搭配。

夏天最好以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，搭配适量的荤食，肉类则适合选择猪瘦肉、牛肉、鸭肉及鱼虾等。

3. 要尽量少吃生冷食物。

不少人看到天气炎热，为贪凉，喜欢吃生冷、寒凉的食物。其实生冷食物会影响脾胃的消化吸收功能，多吃生冷食物、饮冷饮，就会损害脾胃。

4. 要忌暴饮暴食。

夏天饮食不宜吃得太饱，尤其晚餐更不应饱食。

096 秋季饮食需调整

秋季气温由热转寒，因此这个季节的饮食养生重点在于调养心肺。秋季养生要注重遵循“养收”的原则，需要注意的细节有以下6点。

（1）秋主肺气，多吃酸味能收敛补肺，而辛味则发散泻肺。因此，秋季饮食要注意“少辛多酸”，少吃葱、姜、蒜、椒等辛味等食物，而多吃酸味甘润的果蔬。

（2）秋季气温从夏季的炎热开始逐渐降低，此时适宜多吃温食，过分贪图凉性食物会导致温热内蕴，毒滞体内，引起腹泻、痢疾等病症。

（3）秋季空气湿度低，容易出现皮肤干燥、干咳少痰等“秋燥”病症，此时应该多吃蜂蜜、水果等滋润的食物，适当吃些滋阴润肺的补品或药粥，少吃些烧烤，起到补肺润燥的作用。

（4）中医认为从农历十月之后，人体的精气开始封藏，进食滋补容易吸收。因此，秋季也是养肾保肝的好季节。适宜多吃核桃、黑木耳、枸杞子等滋养肝肾的食物。

（5）秋季也是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。一些容易在冬季患上慢性心肺疾病的人，更应该在秋天就开始打好营养基础。不过要注意的是，初秋时人的脾胃消化功能还处于弱势，因此进补要循序渐进，以免加重脾胃负担，使消化功能紊乱。

（6）秋季人的食欲普遍增强，然而贪吃容易伤到肠胃，摄入过多的热量还可能“长秋膘”，因此秋季食量最好跟其他季节相近，以防损害胃肠功能或造成身体发胖。

食物是最好的医药

097 脂肪肝预防有妙方

脂肪肝是指由于各种原因导致肝细胞内脂肪堆积过多引起的病变。脂肪性肝病正严重威胁中国人的健康，成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病，已被公认为隐蔽性肝硬化的常见原因。由此，我们不难发现脂肪肝对人体的危害。

其实，脂肪肝如果能在早期发现，及时控制并治疗，病情可以逆转；但是治疗不及时，肝细胞反复被破坏，以后会有肝硬化的危险。

当然，脂肪肝也可以提前预防。下面就向你介绍几种预防脂肪肝的小妙方。

1. 在食物中添加适量的食醋。

日常饮食中，我们往往离不开醋，但是食醋一定要适量，一旦食用过量，就会影响肝细胞的再生修复。

2. 少吃大蒜。

尽管大蒜保护健康方面有很大的功效，但是大蒜也有一些对胃肠道有刺激作用、可抑制胃消化酶的分泌、影响食欲和食物消化吸收的成分。

3. 吃完荤食后不能立即喝茶。

一些人喜欢吃完饭后立即喝茶，尤其是吃完荤食后，认为喝茶能消除油腻感，其实这是不对的。茶叶中含有大量鞣酸，能与蛋白质合成具有吸敛性的鞣酸蛋白质，使肠蠕动减慢，容易造成便秘，并且增加了有毒物质和致癌物质对肝脏的毒害作用，容易引起脂肪肝。因此，吃完荤食后不能立即喝茶。

4. 要保持营养的全面。

脂肪肝本身是由于肝脏功能出现问题才会罹患的疾病，如果再缺乏营养，就更容易患上了，而且患上后还很难根除。

另外，要想预防脂肪肝，还要从生活的各个方面着手，比如最好禁酒，保持大便通畅，减少长时间看书、看电视等。

098 素食也要讲平衡

素食对人体健康有很多益处，如增加膳食纤维、多种维生素、减少脂肪的摄入等。然而，不可否认，吃素同样有营养平衡问题。如果搭配不当，不仅不能得到足够的营养，也不一定会降低疾病的发生率，或者带来苗条的身材。这是因为，食物并不是减少肉类和鱼类原料，就能具备健康价值。只有用天然食品形态摄入、加工食品比例很低的素食，才具备前面所提到的健康价值。另一方面，素食也必须与各类植物性食物进行合理搭配，才能保证各方面营养素齐全而均衡。

所以说，素食也要讲平衡。

099 合理搭配保健康

合理的饮食搭配能帮助人体吸收更多的营养，保证人体的健康。从现代营养科学观点看，两种或两种以上的食物，如果搭配合理，不仅不会相克，而且可以营养互补、相辅相成，发挥其对人体保健的最大作用。然而，很多日常生活中我们习以为常的配菜方案，却严重违背了营养科学的原则，不仅会妨碍营养的吸收，还会对身体产生危害。因此，下面向大家推荐几种合理的饮食搭配，让您的生活更加健康。

（1）松花蛋与姜醋汁搭配，这样不仅可以利用姜辣素和醋酸来中和松花蛋的碱性，除掉碱涩味；而且可以利用姜醋汁中含有的挥发油和醋酸，破坏松花蛋在制作中使用的有毒物质黄丹粉，以及蛋白质在分解中产生的对人体有害物质。

（2）菠菜和黄豆芽搭配，菠菜含有丰富的维生素 C，黄豆芽富含维生素 B_2，若用黄豆芽炒菠菜，就能二者兼得。

（3）猪肝和菠菜搭配，猪肝中富含叶酸、维生素 B_{12} 以及铁等造血原料，

菠菜也含有较多的叶酸和铁，两种食物搭配食用，正好可以互相补充促进。

（4）豆腐和鱼搭配，豆腐中的蛋氨酸含量较少，而鱼类体内这种氨基酸含量非常丰富，相对苯丙氨酸却比较少，而豆腐中则含量较高。两者搭配正好可以取长补短，提高营养价值。

（5）鸭肉和山药搭配，鸭肉可以补阴，并能够消热止咳。而山药的补阴作用更强，与鸭肉伴食可消除油腻，同时可以很好地补肺。对于体质虚弱者，可补阴养肺。

PART 6

别让房子变成健康杀手

健康住宅的评估

100 左邻右舍要和谐

随着城市建设的迅速发展，为了更好地利用有限的土地，居民住宅越来越高耸。人们在追求“数量”的同时，对“品质”的重视也在同步提升。

然而，尽管许多房子的外在品质达到了较高的标准，但是人们的心理状态却远没有达到预期。许多人居住在一个小区很多年，却还是对面不相识，更多的人居住在这样的房子里，不但不能舒心自在，甚至连基本的安全感都丧失了。

邻里关系是社会中人与人关系的一个重要方面，体现社会的一种道德风尚。同住一个小区，同住一层楼，左邻右舍只有相互关照，相互体谅，才能和谐相处。

要住就要住得舒心，和谐的邻里关系正是让人舒心的前提之一。我们提倡社会文明，其内容包含着邻里之间的相互尊重、爱护和关心。小区里是否具备邻里沟通平台，也是健康住宅的评估条件之一；而小区的公共活动场所，正好能为居民提供一个适合沟通的环境。

101 自然环境要亲和

人天生就会对大自然有一种爱慕之情。然而，随着城市建筑的蔓延，大自然的空间越来越小，气候条件也日益恶化，人对自然环境的亲和也变得弱化了。如今，健康住宅理念的提出，让人们对接近自然和亲和自然充满了期待。

提到对大自然的亲和，在建设之初就要尽可能地保护和合理利用自然条件，如地形地貌、树林植被、水源河流，扩大人与自然之间的关系，才能让人真正感受到对自然的情感。我们知道，源自自然的水、阳光、空气和自然风都是非常宝贵的，我们只有充分组织好、利用好，才能让我们真正享受到自然的亲和。

健康住宅对于绿化的要求也非常高。在居住环境中，广泛种植花草不但可以怡情养性，还可以促进土壤生物活化，改善生态环境。绿化还可以吸收二氧化碳，改善小气候，降低温度。让人与自然保持高度的接触，有利于呵护人们的健康。

此外，基地的保水性能可以改善土层的有机物，滋养植物，有助于土壤微生物的活动，调节小气候。因此，保水性能也是提高自然亲和度的指标。

102 小区环境有要求

居住小区的环境质量对居民的生活质量、城市的环境质量都有着很大的影响，并且很大程度上还反映了该城市乃至国家不同时期社会政治、经济、文化和科学技术发展的水平。

现今，人类的生存环境受到日益严重的污染，人类的健康更是受到了严重的威胁。当此之际，对居住小区环境的生态健康要求日趋强烈。

近年来，人们对居住环境的认识水平，也由以前的只关注居住的内部空间，转向了对高质量的居住小区外环境，以满足生态健康的居住要求。

一般来说，小区环境主要从环境的卫生、清洁、美观出发，保持明亮、整齐、协调的色彩，让小区既具备住宅区的个性和感染力，又具备文化性、传统性。小区对于污水和雨水的处理，除了达标外则着重对污泥的综合利用，扩大水资源的再利用。

此外，小区是人群的聚居区，每天都会产生很多生活垃圾。如果处理不当，会对小区环境造成非常大的影响。因此，垃圾分类和袋装化虽然是细小而琐碎的工作，但是意义非常深远。培养住户的垃圾处理自觉性，是居民文明行为的表现。与此同时，小区内公共场所的卫生和宠物饲养等有关规定，对小区环境的维护都有较大的影响。

住宅装修要慎重

103 涂料香味有毒

涂料忌有“香味”。住宅装修对于很多买房一族而言都是一件大事，理应慎重对待。然而，如何选择健康的涂料，就把不少人弄晕了。

涂料选择不当的危害在于，其含有苯等挥发性有机化合物以及重金属，而含有这类物质的涂料都有一种刺鼻的气味。于是，很多人选择避开刺鼻气味，转而选择一种带有浓烈香味的涂料。使用这种含有香味的涂料后，香精的气味覆盖了刺鼻的气味，让人误以为通风完毕，可以放心入住了。而事实上，室内仍然含有很高的毒素，这对人的健康危害非常大。

因此，买涂料最好选择没有味道的。使用涂料之前，也最好亲自检查一下：首先要看看涂料有没有沉降、结块或严重的分层现象，如果有就表明质量较差；其次要闻闻涂料有没有发臭、刺激性的气味，如果气味强烈也表示涂料质量不好；接着就要用棍子轻轻搅动，如果抬起棍子后，涂料在棍上停留时间较长、覆盖较均匀，这才表明涂料质量较好。粉刷墙面时，还要注意基层的处理，禁止使用107胶，也别用调和漆或清漆，否则会造成甲醛和苯双重污染。

104 地板要搭配使用

一些屋主为了让房子简单协调，喜欢整套房子都使用同一种地板。然而，研究证明，地板不宜选择同一种。地板一般分为人造板、复合板和地砖等多

种类型，单一使用很有可能导致某一种有害物质超标。譬如，堪称最环保的实木地板，由于有油漆，就可能造成苯污染。为了让整套房子能达到健康标准，建议住户搭配使用地板。

专家告诉我们：客厅铺瓷砖，卧室、书房用实木地板，这样搭配使用最有利于健康。尤其要注意的是，地板下不能铺大芯板，否则容易导致甲醛严重超标；而瓷砖一定要选“A”级产品，这样才能保证有害物质含量符合国家标准。

地板延伸到了一套房屋的每一个角落，并且地面装修属于长久装修，一般情况下，不会经常更换。因此在选择时往往需要考虑多方面的因素，除了地板的材质外，地板的颜色也要根据整体色彩及采光条件等适当搭配。

105 卫生间要设反水弯

随着人们生活水平日益提高，营造良好的生活与工作环境已经成为一件大事。除了一眼望去的大块地方需要注意外，一些隐藏的不易发现的角落也是家装的重点。例如卫生间的一个小角落——下水道的设施。有时候明明装修一新，华丽非常的卫生间没用几天就回发出一股恶臭，或是地面出现莫名冒出很多污水，这就是你对细节没有注意的后果，而这种情况属于普遍现象。

卫生间下水道的返水弯和地漏至关重要，然而这却极易被忽视。正确的情况是，地漏水封应该超过 2 厘米；排水管下面一定要安装反水弯，这样才能防止下水道异味、细菌、病毒、臭气、蟑螂、蝇蝶侵入并污染。

106 厨房台面慎选择

不少人在装修时，偏爱色彩艳丽、手感好的材质。对于厨房台面而言，市场上推荐的材料有防火板、人造石、天然大理石、花岗岩、不锈钢等。然而，厨房的台面也需要我们慎重选择。如何才能选择一种健康实用的材质呢？我们看看这几种材质的优缺点。

首先，我们看看防火板台面。其基材为密度板，饰面为防火板，厚度一般为 4 毫米。这种台面一般色彩鲜艳多样，防火，防潮，耐油污，耐酸碱，耐高温，易清理。但内部基质的好坏对防火板台面的使用寿命有很大

影响。

其次，我们看看人造石台面。它由石粉加入人造纤维经高温高压制成，主要特点是色彩绚丽，表面无毛细孔，耐污、耐酸、耐腐蚀、耐磨损性能很强，易清洁。它还兼具天然大理石的优雅和花岗岩的坚硬，并有木材般细腻和温暖的手感，有陶瓷般的光泽，可塑性高，接缝紧密，甚至无缝，线条浑圆流畅，适合制成任何造型。但这种材质价格一般较为昂贵。

再次，我们看看天然大理石和花岗岩台面。它们具有天然的纹路，很美观，但是天然石材有孔隙，易积存油垢，不适合制作超过1平方米的台面。而且用天然石材制作的台面会有接缝，这些接缝也容易藏污纳垢，影响卫生。另外，选择厨房装修材料除了要防水防火外，操作台面选择放射性低的材料也很重要。有研究显示，浅色花岗岩，如白色、红色、绿色等，比深色花岗岩的辐射更强。若青睐天然石材的话，大理石会更占优势。

最后，我们看看不锈钢台面。它坚固耐用，也较易清理。但不锈钢台面色泽单一，色系较冷，不能给人温暖可亲的感觉，不受那些强调个性和主张回归自然的家居流行风气的人的青睐。

综合所述，我们在家居装修时，了解各种材质的特点后，还需要根据个人的需求，选择适合自己家庭的材质。

107 壁纸要用多色彩

壁纸以其具有一定的强度、美观的外表和良好的抗水性能，表面易于清洗，不含有害物质而受到很多时尚人士的喜爱。然而，家装在使用壁纸时要忌用一种颜色。

壁纸这种墙面装饰材料，目前在市场上使用非常广泛。虽然它好处多多，但用色不当也会引发健康问题。金色的壁纸容易反射光，会对眼睛造成很大伤害；橙色的壁纸会影响睡眠质量，在卧室不宜使用，但是它有诱发食欲的作用，在餐厅略加装点就非常适宜；黄色壁纸会减慢思考速度，在书房就不宜使用了；在浴室适合使用蓝色的壁纸，用来增加神秘感和隐私感；而黑色壁纸过于沉重，红色壁纸看时间长了会感觉心情烦躁，最好避免大面积使用。

由于不同色彩的壁纸会产生不同的效果，因此在使用时最好用多种色彩，各种颜色应互相搭配，最好不要只用一种颜色。更重要的是，壁纸本身，以

及贴壁纸时所用的壁纸胶等基层处理材料也含有有害物质，购买时一定要选择环保材料。

108 灯具搭配有讲究

色彩各异、千姿百态的灯具在家装中总是起到画龙点睛的功效，然而灯具的搭配也很有讲究，它最忌过于花哨。

灯具的使用其实是一把双刃剑，用好了会带给人时尚、温馨的感觉；但用得不当，就可能成为室内采光污染的主要来源。彩色光源会给人眼花缭乱的感觉，还会对大脑中枢神经造成干扰，使人出现头晕目眩、恶心呕吐、失眠等不良症状。

因此，在选择室内灯具时，应尽量避免选择过于花哨的旋转灯、闪烁灯，以及彩色和样式过于复杂的大功率日光灯，而建议选择柔和的节能灯。节能灯既环保，又把“光污染”的影响减到最小。一般书房、厨房适合选择温色、光源大于 3300K 的光源；起居室、卧室、餐厅则适合采用暖色、色温小于 3000K 的光源；而辅助光源，如壁灯、台灯等，选择时最好避免与周围环境亮度相差过大的光源。

109 装修后不要急着入住

不少装修完房子的人都会感到非常的激动和兴奋，总期待着能早一点住进焕然一新的新房。不过碍于气味难闻，房屋装修好后，也会空着房屋晾上一段时间，但往往在熬过艰难的半个月后，就迫不及待地乔迁新居……

专业人士告诉我们：房子装修后，最好能空置通风半年左右的时间，最短不能少于 40 天，而且最好是能在住房检测合格之后再入住。然而在现实生活中，这对很多人来说都是不能做到的事情。虽然家装污染问题很严重，但愿意花钱对住房检测的人却少之又少。更可悲的是，不少市民是因为家中有人被装修污染“隐形杀手”击倒生病了，才想起要检测。也正因此，室内环境污染的问题正逐渐受到业主的重视。

我们除了在装修完成后尽可能晚点入住外，在装修时也应该重视环境污染问题。那么，怎么才能降低家装污染的危害呢？首先，为了保证家装质量，选择一家正规的家装公司很有必要；其次，房子装修好之后，千万不要急着

入住，一定要通风晾一段时间，最好等有害物质得到充分释放，即使提前入住也要保持经常开窗通风。

此外，还可以选择像吊兰、芦荟、月季等有抗污染能力的植物摆在家中。当然，最好的办法还是给装修好的房子做一个空气质量检测，确保空气污染在有效的控制范围之内。

保持屋内卫生才好养生

110 厨房卫生很重要

保持室内卫生，才能对健康有利。而厨房又是一个细菌滋生很快的地方，怎样的厨房才称得上卫生呢？其实，灶台清洁整齐、地面干净并不代表很卫生，还必须纠正许多家庭厨房常会出现的错误做法。

一些家庭厨房里就准备一块抹布，既擦灶台，又擦锅、盆及碗筷，这就很容易引起交叉污染。因此，厨房里的抹布最好能多备几条，并按照需求分开使用。“专布”专用，最好能在每次用完后用肥皂水洗净晾干，那些过油过污的抹布要及时丢弃，以免成为细菌寄居地。

一些人家习惯把碗筷、蔬菜、痰盂、拖把放在同一池里洗刷，这其实也是不对的。因此，家庭中最好能把洗漱污洁错开，最好安装两个水池，如果家中就只有一个水池，那至少洗碗洗菜要准备转盆。

厨房中各种物品较多，而厨房中物品的摆放，对家庭卫生有着重要的意义。有的人买菜回来总是随手就把菜篮往饭桌上一放，拣菜、吃饭都在同一张桌上进行，这也是一种不卫生的做法。因此，厨房最好能划分出污染区和清洁区，养成按类归放的好习惯。

有的家庭看上去窗明几净，物品摆放也井井有条，但他们却忽视了菜板与菜刀的清洁。其实，切菜板和刀是最容易藏污纳垢的地方。每次使用后，菜板都应该认真清洗，如果是木质菜板最好能放在日光下晾晒消毒。切过生鱼、肉、禽的刀最好用开水烫一下，以避免寄生虫在上面藏身。

111 居室谨防空调病

随着人们生活水平的提高，空调已成为了人们生活中的必备品。空调也当之无愧地成为市场上的霸主，可是空调病却总让人防不胜防。

长时间待在空调环境下的人，因空气不流通，环境得不到改善，会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退，以及一些皮肤过敏等症状，这些现象在现代医学上被称为“空调综合征”或“空调病”。

空调在给人们带来欢乐和清凉的同时，也给人们带来了让人困扰的空调病。为了能最大限度地预防空调病，有几点需要我们注意。

（1）使用空调时要注意通风，每天最好能定时开窗透气。

（2）不能因为贪凉而将空调温度调得过低，空调室温和室外自然温度相差不宜过大，以不超过5℃为宜，一般空调温度调到26℃以上，既节能又不容易患病。

（3）如果从空调环境中外出，最好能先到阴凉的地方活动一下，等身体适应后再到太阳光下活动。如果长期待在空调环境中的人，则需要安排适当的户外活动，多喝开水，加速体内的新陈代谢。

（4）要经常保持皮肤的清洁卫生。因为长期在空调环境中出入，冷热突变，皮肤附着的细菌很容易在汗腺或皮脂腺内阻塞，引发感染化脓，损害皮肤。

112 地毯需要勤清洁

地毯也是很容易藏污纳垢的地方，需要定期清洁。一般有以下几种清洁方式。

首先，在日常情况下，适宜使用刷吸法。滚动的刷子不但能梳理地毯，而且还能刷起浮尘和黏附性的尘垢。所以，清洁效果相比单纯的吸尘要好很多。

其次，当地毯上有污渍时，最好能及时清除。因为新的污渍最易去除，必须及时清除。如果等到污渍干燥或渗入地毯深部，会对地毯产生长期的损害。一般的毯上的污物主要有几大类，一种是尘土及其他颗粒物质，可以采用定期吸尘或清洗来解决；第二种是污垢和油渍及其他化学物质，这种污渍

则需要用化学溶剂，并需要专业人员指导；如果方法不当，不仅污渍无法清除，污渍还会扩大，因此需要谨慎从事。

再次，要对地毯定期进行中期清洁。尤其是客厅的地毯，需要配备打泡机，用干泡清洗法定期进行中期清洗，以便彻底清除黏性的尘垢。

最后，隔一段时间要对地毯进行深层清洗。就算定期按照以上三种方法清洗，也还是会有一部分灰尘沉积在地毯纤维深处，所以有必要定期送到清洗店进行专业的深层清洗。

113 减少卫生间的细菌滋生

卫生间是每天使用率最大的地方，各类细菌也尤其喜欢在这里滋生。马桶抽水时飞溅的气雾以及角落里的地漏都可能是病菌传播的源头。那么，如何才能减少卫生间的细菌滋生呢?

首先，需要选择一个优质马桶。马桶冲水时会飞溅出可能携带细菌的水花和气雾，多为沙门氏菌、乙肝病毒、诺罗病毒等，容易引发痢疾等多种疾病。由于这些细菌、病毒的分子都非常细小，它们会长时间飘浮在室内的空气之中。为了避免马桶冲水时飞溅出水花和水雾，最好能选择用抗菌和防溅功能的马桶。

其次，专家建议冲马桶时应放下盖子。因为冲马桶时，马桶内的瞬间气旋能将病菌或微生物带到 6 米高的空中，并在空气中长时间悬浮，进而落在墙壁和卫浴间的其他物品上，于是细菌就会到处都是了。还有，在马桶上套个绒布垫圈，更容易吸附滞留排泄污染物，传播疾病。所以，一定要做好马桶的清洁工作。

最后，卫生间的通风与抗菌防潮有着直接关系。如果通风不畅，细菌就容易产生污染。因此，在卫生间最好能安装一个加大风压和功率较大的新型离心式排气扇。

114 时常通风换气才健康

生命源于呼吸，空气的质量决定了工作、生活及生命质量。室内是一个封闭的空间，如果长时间关门闭窗，阻止空气流通，会对人的身体产生不利影响。通风换气既可使室内空气流通，调节室内的温度和湿度，增加室内空

气的氧含量，降低二氧化碳浓度，又可降低空气中的微生物和细菌浓度，预防呼吸道传染病的发生几率。

室内空气中汇集了人的呼吸、排泄物、食物、炉灶等各种气味，如果空气不畅通，空气中就容易增长细菌、真菌等微生物，增加二氧化碳含量，便会让人感到不舒服，甚至影响食欲、健康。一旦人体的抵抗力降低，潜伏在呼吸道内的细菌就会滋生、繁殖，而导致呼吸道感染。因此，无论是什么季节，室内都要定时开窗通风换气。如果室内有病患，就应避免风直接吹向病人，要注意保暖，以免着凉。

保证室内空气有效对流，使室内空气始终保持清新，不仅能预防室内环境污染和呼吸疾病，创造健康的居住、工作环境，更能让自己和家人尽情享受自然清新、舒适清爽的环境！

室内设计 VS 心理健康

115 设计不宜太沉闷

《黄帝宅经》上说："人因宅而立，宅因人而兴，人宅相通，感天动地。"空间是有生命的，人是有思想的，赋予空间一种思想，它就和你一样。生活的态度决定生活方式，沉闷、压抑的居住环境越来越受到排斥。怎么让设计变得不沉闷，越来越受到人们的关注。

几个小妙招就能让室内变得不沉闷。在室内摆上一些饰品，就能起到画龙点睛的作用。夏日的午后斜倚在"懒骨头"上惬意地看书，或在沙发上喝杯红酒，一种舒适、享受的感觉油然而生。

另外，在室内增加一些鲜艳的色调，也能很好地打破沉闷感。以往只用白色、棕色、浅驼色等色彩装修的旧思维也要打破。在选购家具时，选用一款色彩较为鲜亮的家具就能让家摆脱沉闷。

总之，家装时在一些小细节上略加点缀，就能打破室内沉闷的感觉，更能让居住者的心情也随之变得灵动许多。

116 植物能让你充满生机

任何昂贵的家具，跟室内鲜活的植物比起来都会黯然失色。一个用绿色植物布置装点的居室环境，会充满生机与活力，给人以美的享受。同时，植物还能为我们营造一个健康的室内环境。面对严重的室内环境污染，我们不需要过多破费，只要在室内种植绿色植物，就能轻松地解决这些麻烦的问题。

在居室内摆放一些植物能使室内环境多姿多彩，装点人的生活，营造出一种生机勃勃的氛围，可以使人拥有良好的精神面貌，也可以缓解工作中产生的压力。

一些适合在居室摆放的植物能吸附有害物质，对有害物质进行过滤处理。有研究证明：植物可以有效分解甲醛。有害物质进入土壤以后，植物的根部把有害物质加以吸收，植物和土壤中的微生物就会把有害物质加以储存处理。这样，有害物质便会变为营养物质，从而更好地净化室内空气。

植物不但能吸收二氧化碳和一些其他的有害物质，释放出氧气，还能调节气候，影响着室内的湿度，改善空气质量，更能吸附灰尘。因此，用适合的植物装点家居是一个不错的选择。

117 玄关客厅流畅好

一般来说，在门口无障碍地看通厅堂是不好的。所以，在进门处就设置了玄关。然而，玄关的空间一般都比较小，而且不太规整。虽然，玄关在家居中不如客厅、卧室具有明确功能，但是由于玄关是一进门最显眼的位置，一个精妙的玄关，总会给人留下深刻的印象。所以，如何设计一个好的玄关非常重要。

玄关紧邻客厅，所以玄关与客厅之间一定要衔接流畅，设计一个好的玄关，一般要坚持四个原则。

1. 玄关要明亮。

玄关处一般不容易采集室外的自然光，因而一般都会用室内灯光来补救，所以选择一个与客厅相协调的灯光很有必要。

2. 玄关要通透。

玄关的间格应以通透为主，因此玄关处适合选择通透的磨砂玻璃、较厚重的木板材质，减少笨拙的感觉。

3. 玄关要整洁。

玄关是最显眼的地方，所以保持整洁清爽非常重要。

4. 玄关的间格。

不宜太高或太低，一般以不给人压迫感为宜。

118 卧室空间要宽敞

卧室是每晚休息睡觉的空间，怎样才能让一间小小的卧室看起来更宽敞、更具现代气息呢？

毫无疑问，卧室中最主要的家具应该是床，卧室里有一张舒适宽敞的床会让人更觉安心。如果你有一张加大的双人床，那要怎么放置才能获得更多的生活空间呢？

我们知道，床在卧室摆放时要使用方便，并且是要让在床上睡觉的两个人都感觉方便。如果床靠墙放置，那一个人只能通过叫醒另一个人才能下床，这就很难称得上是方便了。短时间这样或许能称之为情趣，但时间一久就开始变得让人气愤了。尝试一下别具一格的放床方法，例如不横着摆，也不顺着摆，而是床头顶着房间一角，让床顺着一条对角线摆放。如此一来，不但使两个人能从两个方向上下床，相互不影响，而且在床头后的空间还可以放置一个储物柜什么的加以利用。选择一个带有储藏箱或者抽屉的床更可以为你节省很多空间。摆放在卧室显眼处的东西少了，卧室空间也自然就宽敞了。

119 书房清新更健康

现代社会生活节奏越来越快，对很多人而言，书房就是人们心灵放松的地方。书房最重要的一点就是要清新健康，而用中式雍容的气质、浅淡的情怀装点，更适合情绪紧张的现代都市人。

书房的墙面最好用壁纸、板材等吸音较好的材料。另外，书房的天花板选择淡蓝色、浅米色、浅绿色等典雅、明净、柔和的浅色。需要注意的是，书房的地面最好不要铺设地砖，因为这会影响整体的视觉效果。

书房的家具一般除了书橱、书桌、椅子外，也会搭配沙发茶几等作为会客之用。如果经济条件允许，大可选择一些高品质并且具有收藏价值的古董家具摆放其中，这更能体现高贵典雅的气质。

另外，书桌上还需放置一个可调角度、亮度的精致台灯，再布置一些盆景或古玩字画，就更能体现书房的文化氛围了。

120 厨房安全通透是必需

说到厨房，我们首先想到的必定是安全问题。在这里最容易发生意外损伤，如切伤、烫伤或烧伤等。一些人或许认为是由于自己功夫不到家造成的，但其实厨房设计的好坏可以直接反映厨房是否安全。

为了能让自己与家人生活在安全的环境中，最好是从根本人手，在厨房设计之初就消除隐患。厨房最好有一扇朝外的窗子，保证厨房内空气通透。接下来，厨房内部的装修也要按照户主的身高“量体裁衣”。

另外，灶台最好安置在台面的中央，保证灶台旁边预留有工作台面，以便能安全及时地放置从炉上取下的锅或汤煲等，避免烫伤。

厨房的台面、橱柜的边角或是把手，最好用圆弧修饰橱柜及把手的边角位，减少碰伤的可能。另外，为了确保往内开的厨房门不会因突然开启而撞到正在做饭的人，最好改为外开或推拉门。

随着厨房电器不断增加，厨房中的电器安全也显得尤其重要。在厨房摆放家电时，应注意远离水源和火源。

121 卫浴需要方便又洁净

卫生间的空间虽小，但却是每天使用率最高的空间。卫生间装修最看重的就是方便和洁净，有时只用对卫生间进行一些小小的改动，就能给你带来很大的方便。

卫生间的门，尤其是底部，经常处在潮湿的环境中，很容易腐朽。如果在门框的下方镶嵌上不锈钢片就可以有效防潮。

一般坐便器的水箱上方都是装修中的“真空地带”，其实在不影响如厕的情况下，我们完全可以利用这个空间做一个吊柜，柜内可放置卫生用纸、手巾、洗涤剂、女性卫生用品等。这些零散的物品，无论是在台盆表面还是在浴室柜的台面上，都会略显杂乱无章，而且容易碰倒。如果想要一些使用频率很高的物品能触手可及，那也可以在面盆上部贴墙的位置钉上10厘米宽的搁板用于摆放。

浴室装修时还有一个问题需要特别重视，从墙地砖铺设、吊顶处理、管道安装及设备的选择等方方面面，都应考虑防水防潮的需求，并做好相应安排。墙地砖、石材铺设时，都需要在面层下做防水层，减少渗漏的发生。

122 阳台最好不封闭

如今，随着人们社区建设的重视和生活水平的提高，越来越多的人住进了标准化住宅。这种住宅大多在卧室或客厅外设有阳台，使人能在室内就能享受到阳光的沐浴。然而，却有不少家庭在装修时，把阳台封起来。

虽然从表面上看，封阳台能让房屋的实用面积增加，有利于挡住尘埃和污物进入室内，甚至还能起到防盗作用。其实，这样做对健康极为不利。首先，封住阳台，室内空气就难以保持新鲜，室内通风不良，就会使氧的含量下降；而且，室内因家人呼吸、咳嗽、排汗等造成人体自身污染，以及炉具、烹饪、热水器等散发出各种有害物质，也易使人出现恶心、头晕、疲劳等症状。

而且，封住阳台就减少了室内阳光照射，这会造成婴幼儿生长发育不良和出现佝偻病。另外，阳光中的紫外线因受到阻隔，无法减少室内致病病菌的密度。

因此，阳台最好不封闭，但是，阳台可以种植一些鲜花和绿色植物等适当美化。

PART 7

警惕家电释放的危险信号

四季谨防家电病

123 妙用加湿器解决春季天气干燥问题

春季干燥，加湿器几乎已经成为众多家庭必备的小家电了。然而大多数家庭没有发挥出加湿器的最大功效。其实，如果在加湿器中加入一点“添加剂”，就能赋予加湿器新的功能。

每次给加湿器添水的时候加入几滴醋，或者按照1∶20的比例加入板蓝根冲剂、鱼腥草注射液或抗病毒口服液，就能起到一定的杀菌的作用，可有效预防流行性感冒。

若是往加湿器中加入几滴花露水或香水，就能起到缓解儿童鼻塞、清新空气、醒脑提神的功效；若是往加湿器中加入三四滴柠檬精油，对女性皮肤更能起到调节作用，能让皮肤美白；加入几滴迷迭香或者熏衣草精油，能起到安神和提高睡眠质量的作用；加入淡盐水，可舒缓咽喉痛及慢性咽炎。另外，如果是大型加湿器，还可在水箱中放养几条金鱼，有美化居室、心情舒畅的功效。

124 夏季小心电冰箱肠炎

近年来，一种与电冰箱密切相关的耶尔赞氏菌肠炎的发病率逐年上升，且患者病前几乎都进食过冷藏食品。医学上把它称为“电冰箱肠炎”。

我们大多数人都知道，低温冷冻可以抑制和杀灭大多数病菌，并可使食物保鲜和延长保存时间。然而，这里所说的“电冰箱肠炎”，其致病病菌的生物学特性是在低温环境中生长活跃，而且在0℃以下仍能滋生繁殖，并污染

食物。若经常食用未经加热处理的冷藏食品，就可能引发这一病症。

“电冰箱肠炎”的主要症状有腹部隐痛、恶心呕吐、厌油纳差、乏力身困等，严重者还会出现畏寒、发热，甚至导致中毒性肠麻痹。因此，使用电冰箱冷藏食品应注意生食与熟食，鱼与肉、蛋都不能混放，以免交叉感染。吃剩的菜最好热一热，待凉后再存入冰箱；熟食最好放在加盖的容器内；熟食经冰箱贮藏应加热后再食用；冰箱内的食品应按存入的先后顺序食用，定期进行全面清理；冰箱内部要注意经常清洗，保持清洁；冰箱内食品贮藏量不宜过多，堆放要留有空隙，让冷气对流畅通。

125 夏天谨防空调病

空调的确为人们提供了舒适的环境，然而这毕竟不是自然状态。空调能使空气频繁流动和振动，空调发出的微弱噪声也会损害人们的神经功能。另外，室内空气循环使用，反复过滤后，空气中负离子显著减少而阳离子过多，这不仅影响了空气的清洁度，同时也影响了人体正常的生理活动。长时间待在空调房间，会令人感到头痛、头晕、失眠、胃肠不适、乏力身倦，还会有类似着凉感冒的症状，甚至会降低人体的抗感染能力。这就是“空调病”。

在空调环境下待的时间越长，越容易得空调病。尤其女性特别容易患此症状，因为低温最易引起女性的自律神经紊乱。并且慢性疾病患者常在空调环境下，也极易加剧原有的病情。

想要预防空调病，可以在室内配备一个负离子发生器，以弥补空调的不足；如果天气不是太热或太冷，最好不要使用它；使用时间不宜过长，更不宜通宵开着空调睡觉；室内温度不要调得过低或过高，以免与外界气温相差过大；房间内要保持清洁卫生，禁止在室内吸烟；使用空调，一定要定期打开窗户，通风换气，以调节室内空气。

126 电扇吹久也患病

夏天开电风扇带来凉风习习令人凉爽，但如果经常开电扇，会使人出现打喷嚏、流鼻涕、乏力、头痛、头晕、失眠、肩痛、食欲不振等一系列症状，这就是“风扇病”。电风扇的“回旋风”对人的耳膜有震颤作用，时间过长，也会使人感到疲倦。

要想预防风扇病，关键在于科学使用风扇。首先，使用的时间不可过长，一般30分钟至1个小时为宜，并且转速不要太快；其次，不宜直吹人体，也不要距离太近，吹一段时间后，应调换一下风扇的位置，或人体变换一下方位，以免局部受冻过久；再次，不要开着风扇睡觉，实在气温过高，也只能摇头微风，并用定时控制；另外，大量出汗时，不要静坐猛吹。最后，年老体弱、小儿和久病未愈、感冒、关节炎患者，都不宜使用风扇。

127 秋季突然降温，小心患上冰箱病

秋季天气转凉迅速，常常是突然变温，不少人因此而“吃不消”，患上喉痛、咳嗽、发烧等感冒症。秋季降温也是“冰箱病”多发季节，头痛、恶心、腹泻、呕吐都是常见症状。

专家表示，立秋过后是“冰箱病”的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物，频频引发肠胃炎等急性病。

据介绍，如果从冰箱取出的食品，食用不当，就可能引起形形色色的“冰箱病”，如冰箱头痛、冰箱肺炎、冰箱胃炎、冰箱肠炎等。无论是冷藏还是冷冻，都只能抑制细菌的繁殖，而不能冻死致病菌，有些病菌在冰箱里仍然可以繁殖生长。因此，冰箱内的食品生熟要分开，生的最好放在下层，熟食也要加热后食用，存放时间一般不宜超过一周。

128 冬季慎用空调，避免呼吸道疾病

冬季慎用空调，专家指出，冬季使用空调必须有健康意识。专家分析，冬季天冷，人们出于保暖方面的考虑，大多门窗紧闭。冬季人们待在空调房间中的时间较其他季节要长1/3。而空调房间往往空气不对流，多种有害菌在这种通风环境差的地方容易存活，造成空气中大量细菌、病菌、二氧化碳和尘粒的存在。在这种污浊的环境中，无形中增加了患病概率。再加上近年冬天气温较高，给细菌的存活、繁殖提供了可能。因此，冬季需对健康投入更多关注，而首先就应从改善室内空气质量入手。

对空调的选择上，专家建议使用有氧吧、除菌功能的空调。空调不宜温度过高，应保持合适的室内温度，避免室内外温差过大。按照国家标准，室温控制在16～24℃为宜。

还要增加室内湿度。冬季最适宜的室内湿度为40%至60%。可以选用加湿器，也可在暖气片上放一小水槽，或在室内养花种草，以增加室内空气的湿度。此外，每天最好能定时开窗通风，保持室内空气新鲜。研究表明，在工业比较集中的城市，每昼夜有两个污染高峰和两个相对清洁的时段。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚，两个相对清洁时段是上午10点和下午3点前后，所以在上午9点到11点，下午1点到4点之间，可酌情打开门窗通风换气。由于冬季天气寒冷，因而每次不少于15分钟，最多30分钟。

家电中的隐藏杀手

129 雷雨天慎看电视

雷电损坏电视机主要有三条途径：一是电源线。家庭中交流电源线（220V）一般都经过架空电线引入室内，这样，离架空电线几百米附近的物体遭受雷击，架空线就能感应出几万伏的电压，沿电源线进入电视机。二是室外天线。电视机架设室外天线也易遭雷击，或附近物体受雷击，天线感应雷电，其电压可达几万至几十万伏，雷电沿天线侵入电视机。三是雷电亲赴室内。如一种球形闪电能随气流进入室内爆炸，损坏电视机。

综合以上途径，为安全起见，最好在雷雨天不看电视，并拔下电源插头，再把电视天线从电视机的天线插孔上拔下来。

130 电话机也能传播疾病

电话机也能传播疾病！有资料显示，黏附在电话机上的细菌和病毒有480种以上，尤其使用率高的公用电话，所黏附的细菌和病毒更多。因为人们打电话时，口腔中潜藏的病菌随着喷到话筒上的唾液，送到话筒上，尤其是有人打电话时声嘶力竭地大声喊叫，唾液喷在话筒上，形成细菌源。

除了尽量不要用外面的公用电话外，对于自己固定使用的办公电话及家庭电话，也要经常采取消毒处理。

较为快捷省事的消毒方法是采用电话消毒膜片来消毒，因为使用时只需要将消毒膜片粘贴在送话器上就可以了。市售的电话消毒膜片，一般是由过氧戊二酸、洗必泰、高氯酸钠等消毒剂配制而成。通常，根据消毒剂类型的

不同，可保持 1～3 个月的杀菌效果；对电话机无腐蚀性，也不妨碍传话，具有良好的除臭作用和芳香气味。

如果手边上没有这种消毒膜片，也可选用 0.2 洗必泰溶液对电话机进行擦拭消毒，这种消毒溶液可以杀灭电话机上 98%的细菌和病毒，消毒效果可以保持 10 天左右。

此外，也可以用 75%的酒精棉球来擦拭电话机的外壳部分。

131 电脑键盘里污垢多

电脑键盘是人们使用频率最高的电脑部件，也是污垢最多的地方。

拆开电脑键盘就可以发现里面有很多东西：面包屑、咖啡粉、灰尘、头发、眼睫毛……这都是平时积少成多攒下来的。据统计，这类污垢平均以每月 2 克的速度堆积。键盘除了按键表面外，侧面以及按键下面除了各种赃物附着和落入外，还有各种病菌和高危病毒是看不见的。有很多检测表明，一个键盘有 200～480 种之多的病菌。

如果不及时清理，电脑键盘就真的成为我们身边的“细菌大本营”了。为了防止细菌感染，我们使用电脑后要注意洗手；使用别人的电脑，在没有洗手之前最好不要揉眼睛、摸脸；定期擦拭键盘，并对其进行消毒；有条件的用户还可以购买键盘薄膜塑料套，将其覆盖在键盘上，定期更换；最好不要用有传染疾病的人的电脑。

除此之外，键盘的清洁也很有必要。

132 金属与微波炉的激烈碰撞

微波炉是靠产生的微波与食物中的水分子产生振动，振动产生大量的热来加热食物的。由于微波炉加热食物时是从里到外同时加热，因此一般在很短的时间里就能把食物加热。

可是放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等金属器皿，微波炉放出的微波就很难穿透。遇到这种物质，绝大部分电磁波要反射，只有很少一部分被吸收（由于金属的材料不同）。所以总体上说，微波无法穿透金属。

同时，由于金属属于导体，微波在金属中会产生涡流，发出大量的热，足以熔化金属。在特定的情况下还可能产生火花，比如金属物体的尺寸和形

状（状如天线振子）如果很适合吸收微波，就有可能在金属物体的表面和内部产生大量的感应电流，瞬间产生高热，导致金属的燃烧，产生火花，甚至发生爆炸。微波炉不但会因此而超负荷，而且可能损坏微波炉的功率组件，如磁控管和电源变压器等，对安全造成隐患。

所以，普通微波炉加热时，不能对金属制品等极性很弱的物体加热。

133 电饭锅也有不安全因素

原本，电饭锅是被人们认为最安全的电器之一。然而，近来由电饭锅引发的安全事故却屡见不鲜。业内专家透露，虽然现在市场上电饭锅品种丰富，但由于制造厂家鱼龙混杂，常出现以次充好、粗制滥造等现象，导致电饭锅质量参差不齐，给消费者造成了安全隐患。

专家表示：电饭锅引发的安全事故大多是由于产品质量不合格而导致的。电饭锅的“不合格项目”主要涉及电源连接和外部软线、发热、接地措施和输入功率。消费者选用此类质量不达标产品，就极易发生触电危险或引发火灾。

家电专家提醒，在电饭锅引起的安全事故中，消费者的不准确操作也是原因之一。因此使用电饭锅时，消费者一定要严格按照说明书上的说明使用。

134 手机充电时别接打电话

开机充电对手机本身并无太大损伤。但如果使用通话、短信、上网、游戏等功能的时候，用户与手机会同时受到伤害。

首先，在充电时，手机自身电压会高于待机状态，如果在此时接打电话、收发短信，手机在进行网络连接时，瞬间电压增大很多倍，不但极易对手机内部敏感零件造成损害，而导致频繁维修；而且产生的辐射也高于平时数十倍，曾经有报道说，一个男性在手机充电时接打电话，竟被手机发出的电压所伤。其对人体的伤害可见一斑。

此外，有些时候人们在用旅行充电器充电时，如果突然来电话后会很随意地拔掉电源进行通话，结束后再继续充电。这样做会对电池产生相当大的影响。因为手机电池使用寿命是按充放周期来计算的，因此充电的次数直接影响着电池的寿命。如果反复拔插电源，会使电池因频繁地充放电而缩短使用寿命。所以，充电时，不要使用手机。

家电保健站

135 空调需要定期保养

空调在长期使用过程中需要定期的保养和维护，否则除了减少它自己的“寿命”，还会危害别人——导致主机工作环境差，耗电多，损耗大，使用故障率提高，甚至滋生大量的细菌、真菌、霉菌和螨虫，给人们的健康带来严重隐患：

空调需要清除通风口的杂物，保证通风正常。定期观察室外机架有无松动现象，清洁室外通风网罩观察有无异物。同时，保持通风口的畅通无阻。清洗室内、外换热器表面，提高换热器的效率。清理室内换热器时，应小心拿下面板，用柔软的抹布擦洗，使用小毛刷轻轻刷洗完内机的换热器。这样达到清除灰尘和可繁殖病菌的有害积聚物的目的。

定期对空调进行保养，不仅能提高制冷效果、缩短降温时间以及延长使用寿命，还能预防“空调病”的发生。

136 冰箱需要定期除霜

当冰箱里的空气遇到温度较低的冰箱内壁时，就会在它的表面形成霜，这就是冰箱结霜的根本原因。冰箱结霜后会影响热交换的效率，造成制冷能力下降。因此我们要定期除霜，而不要等冰箱里霜结得很厚才除。如果你发现家里的冰箱非常容易结霜，又没有更换一台的打算，就需要定期对冰箱进行除霜。如果冰箱里霜结得很厚，需要尽快除去，也不能用热水直接浇冰箱内壁，这样容易让冰箱内壁在急骤的热胀冷缩中受到破坏。正确

的方法是拔掉电源，用容器放一些开水进去，让冰箱里循序渐进地进行热量中和。

137 夏天彩电尤其要注意散热

夏季天气炎热，许多人都选择窝在家里看电视。然而高温炙烤和频繁使用，彩电也往往不堪重负。

夏天，彩电因长时间使用，令彩电内部温度过高，散热不好导致保险电阻烧毁而“中风”。通常，家用电器内部温度在40℃以上时，就无法保证其安全稳定运行。因此，建议在高温下不要长时间使用电视机，一般每使用5个小时左右关机半小时，否则会加速电视机元件老化，减少使用寿命。

为了能让电视机更好地散热，应摆放在阴凉通风处；机身与墙壁之间至少留有10cm以上的间隙；切忌将电视放在空调的正下方，以防空调滴水使电视机短路。

138 洗衣机盖别总盖上

很多勤劳的主妇喜欢在洗完衣服后把洗衣机里里外外擦干净，然后把盖子盖好。可就是这最后一个习惯性的动作，可能带给你许多意想不到的麻烦。

有研究表明，新洗衣机在用过5个月后，内桶里的霉菌开始明显增多，住在楼房一层的住户洗衣机霉菌较多；每天都要用的洗衣机比几天用一次的洗衣机更容易滋生霉菌；洗衣后开盖放置的洗衣机比不开盖的霉菌少40%。中国家电研究院的专家也指出，洗衣机内部的环境非常潮湿，闲置几天之后，就会滋生大量霉菌；使用时间越长，内部滋生霉菌的机会就越多。人们如果长期使用有霉菌的洗衣机洗衣服，就有可能产生交叉感染，引发各种皮肤病。

因此，洗完衣服后，最好把洗衣机盖子打开，让洗衣机晾一段时间。

139 抽油烟机不用经常拆洗

厨房的油烟往往是主妇们变成“黄脸婆”的罪魁祸首，所以大家对它都深恶痛绝。许多爱干净的主妇们几乎每个月都会擦一次抽油烟机，觉得清洗

干净了就能少些油烟，增加油烟机的使用寿命。其实，经常拆洗抽油烟机并不是件好事。

我们家庭大多使用的抽油烟机内部都有保护涂层，其各个零件的组装也是由自动化生产线完成的。对于组装的过程，厂家都有非常严格的要求。大到大型外观件安装，小到每颗螺丝的松紧程度都有严格的标准。

我们每次拆洗抽油烟机，拆开每个零部件，用强腐蚀性洗涤剂使劲儿地蹭；用刷子在防腐涂层上玩儿命地刷；然后叮叮当当地手工组装……几乎每一次都是在给油烟机“上刑”。想想，如果每次都是这样，抽油烟机怎么会不出问题？因此，抽油烟机没有必要经常拆洗，一般半年一次就足够了。

140 冰箱最好别停用

冰箱如今已是很多家庭必备的电器，但一些家庭并不是一年四季都插电使用。冬天天气寒冷，不少家庭都觉得食物不放进冰箱也不会坏，于是就把家里的冰箱插头拔掉，打算让它趁使用率不怎么高的冬天好好休息一下。然而，这样的好意，冰箱却往往并不会领情。

专业人士告诉我们：“冰箱最好不要停用。”如果停止使用一段时间，冰箱的蒸发器很容易被残留的酸、碱性物质腐蚀。同时，电冰箱的塑料配件的老化也会加速。而这两种情况在电冰箱正常工作的低温环境下，一般是不会发生的。且停用可能造成制冷剂凝固，从而导致不畅，制冷管就容易被腐蚀。一些人会觉得冬天还开着冰箱，又没东西放，很费电，一点都不划算。其实，将冰箱温度调到最高，这样既能起到保养的作用，又可以省电。

141 碗刷完不要湿着进消毒柜

现在很多家庭都用消毒柜，其实，消毒柜也是个挺娇气的东西，刚刚刷完的碗，最好等擦干了再放进去。

消毒柜是通过红外发热管通电加热，柜内温度上升至 200℃～300℃，才能达到消毒的目的。因此消毒柜内的红外线加热器管的电极很容易因潮湿而氧化。

虽然我们很多家庭都有消毒碗柜，但大多并不经常使用，却把它当做普通的碗柜使用。刷完的碗还滴着水就往里面放。然而，这样做会令消毒柜的

电器元件及金属表面受潮氧化，在红外发热管管座处出现接触电阻，易烧坏管座或其他部件，从而缩短消毒柜的使用寿命。

另外，消毒碗柜最好一两天通电消毒一次，这样既起到了杀毒的目的，又可延长其使用寿命。将餐具洗净沥干后再放入消毒碗柜内消毒，能缩短消毒时间和降低电能消耗。消毒结束后，过10分钟再取出使用，杀菌效果会更好。

PART 8

最好的养生是睡眠

睡眠不足危害大

142 不要随意挑战自己的生物钟

随着生活节奏的不断加快，许多人开始违背生活起居规律，不断地挑战自己的生物钟，日夜不分。而这样恶性循环的结果，就是让自己的身体越来越糟。

一般来说，人体的生物钟受到挑战会有两种原因。

一种是职业性生物钟磨损。研究发现，一些职业由于生活不规律、频繁的交际应酬等原因，会对身体造成潜在危险，如企业家、司机、记者、乘务员等。

另一种是人为的生物钟磨损。如果说前一种是不可控因素，那这一种就是可控因素造成的了。双休日原本对人们来说能得到更好的休息，对健康长寿很有利。有些人原本平时的工作生活都安排得有条不紊、有规律性，但是一到双休日或者节假日，就会一改常态，不是通宵玩麻将、玩游戏，就是长时间地看电视、唱卡拉OK，或是热衷于跳舞、过“夜生活”，而白天就无精打采、蒙头大睡。如此一来，生物钟就不断遭到挑战，结果就形成了恶性循环。天长日久，各种病症就自然地找上门来。

因此，专家忠告，要按正常的生物钟来进行生活和工作，千万别随意挑战自己的生物钟。

143 熬夜熬掉了健康

由于竞争激烈，人们工作压力越来越大，为了能干出一番业绩，很多人牺牲了本该睡觉的时间，在各种工作岗位上忙碌着。特别是一些年轻的上班族，他们自认为身体健康、精力充沛，不是忙于工作，就是忙于应酬，经常

加班加点连轴转，熬夜就变得平常了。

然而，长此以往，必将会导致人的身体激素及免疫水平下降，使身体处于亚健康状态；接着就会令体质、体能及心、脑、肺、肾等功能逐步下降，患病率上升。

人体是一个有机的整体，人的体温、脉搏、血压都有昼夜节律，人也正是由此而有了夜晚睡觉、白天工作的规律。如果人忽视这个规律，经常加班或熬夜，就会打乱生物钟的节律，严重的甚至会出现一些生理上的病症。当然，人体本身就具有很强的适应能力，偶尔加班或熬夜，并不会对身体造成很大的影响。尤其是对年轻、健康的人而言，更不会造成严重的影响。但是如果长时间持续熬夜，那么，熬掉的可就是原本引以为豪的健康了。

144 必须保证适度休息

每当我们超负荷工作与学习、长期精神紧张和生活无规律时，身体就会出现疲劳的症状。其实，疲劳是一种保护性反应，它的出现是为了提示我们应该休息。

纵观人类发展史，我们发现，无论何时何地，人们休息时采取的方式都形式多样。然而，休息不一定是躺下来花大量时间睡觉，花个几分钟闭目养神，忙里偷闲纯粹听一首歌，中午花 10 分钟小睡，都是能缓解身体机能的好方法。总之，主动休息比受到身体提示后的被迫休息更能协调全身的器官功能，增强肌体抗病能力，延缓衰老。

现如今，随着现代化程度的不断提高，人们的生活工作压力越来越大，生活节奏越来越快，社会关系越来越复杂，身体也越发疲惫，人们更多的是感到心理疲惫。因此，人们还需要重视调整身心，使人具有一种“闲适”的精神状态。心情乐观、性格豁达的人总能精神饱满，思维敏捷，就算真的疲劳了，也比一般人更容易恢复。反之，心情忧郁的人则往往精神不振，易于疲劳。

无论我们选择何种休息的方式，只要是适合我们自己就是最好的。

145 睡眠不足自测

我们常常听到有人喊着自己又睡眠不足了，那到底什么样的情况属于睡眠不足呢？我们不妨用一个小测验来自我检测一下（以下问题我们只需回答

“是”或“否”即可）。

（1）必须依靠闹钟，我才能准时起床。

（2）我每天早上都要经过一番挣扎才能起床。

（3）工作时，经常会出现烦躁且疲惫不堪的感觉。

（4）注意力和记忆力都有越来越退步的迹象。

（5）每当深入思考、解决问题或想点子时，我的反应总比其他人慢。

（6）看电视时，我会不知不觉地打盹儿。

（7）周末时，我总是会比平时多睡几个小时。

（8）我需要依靠午睡来补充精力。

（9）我可在上床后5分钟马上睡着。

（10）我有黑眼圈。

如果你在以上10个问题中，回答超过3个“是”的话，那你就算是睡眠不足了。

失眠了怎么办

146 为何会失眠

失眠症困扰着越来越多的人，这是为什么呢？研究发现，导致失眠的原因较为复杂，但主要是受到环境、疾病和心理三大因素的影响。

我们知道，适宜的睡眠条件与环境，对失眠者有很大的帮助。一些在旅途中造成的时差性失眠，或是噪声造成的失眠都极为常见。然而疾病造成的失眠症，常会伴随疾病一同发生，精神疾病伴发失眠症，尤其是各种情绪障碍，是导致失眠的常见原因。恐惧症、焦虑症、疑病症、强迫症与失眠的关系都很密切，因此要重视因疾病造成的失眠。

不过，心理因素造成的失眠最为广泛。研究发现，在300例失眠患者中，85%的人是由于情绪紧张不安、心情抑郁、过于兴奋、生气愤怒等心理因素引起的。心理因素对失眠有着重要的影响，反过来失眠又影响到人的心理。失眠会让人精力不足，精神委靡，注意力不集中，情绪低沉，使人急躁、紧张、易发脾气，降低人的学习效率与工作效率。

无论是哪一种失眠，对人体都会造成不良影响，都需要我们引起足够的重视。

147 数绵羊奏效吗

辛劳的工作往往令我们感到疲乏不堪。这时候，如果能躺在一张柔软的床上，进入甜美的梦乡，无疑是一件让人感到惬意的事情。

然而遗憾的是，研究发现，现在都市人群存在失眠、睡眠紊乱的现象已经

越来越普遍了。正常情况下，成年人平均每天需要8小时的睡眠时间，但其实很多人每天的睡眠都不足6个小时，甚至更少。失眠变得越来越常见，睡不着的人往往通过“数绵羊”的办法来促使自己入睡，在心里默默计数着“一只绵羊、两只绵羊、三只绵羊……”有些人数到上百只时可以进入梦乡，但有的恐怕数到成千上万只，直至口干舌燥也丝毫没有一点睡意，反倒越发的清醒了。

148 一杯热牛奶的温情

想要摆脱失眠，一觉酣睡到天亮，一杯热牛奶就能给你想要的温情。意大利科研人员研究发现，人们日常食用的牛奶中含有一定数量的起镇静安神作用的物质，如苯甲二氮䓬，能帮助人体更好地放松。而如果是热腾腾的牛奶，效果就更为显著了。

另外，不仅喝牛奶能改善失眠，洗牛奶浴也能治失眠。牛奶浴可使身心得到松弛，而且牛奶香味能安定自律神经，发挥促进熟睡之效果。

可见，一杯热牛奶确实能带给人无限的温情，而且，利用牛奶来提高睡眠质量的同时，还能令皮肤滋养、失眠改善同步完成。不过，如果失眠情况非常严重，那最好还是求助于医生的专业治疗比较好。

149 放松不能说说就算了

辛苦一天后，很多人身体放松，因为疲惫的心情和疲劳的身体而引起睡眠质量大打折扣，不少人体会过翻来覆去等待睡着的那种煎熬。睡眠的问题大部分是来自情绪上的波动或身体上的疲惫。所以，有一个放松的心情和一个放松的身体，会对睡眠很有帮助。

然而，放松不是随口说说就能做到的，有时候就需要借助一些简单的放松训练。

我们可以借助轻音乐柔美的乐曲使浮躁的心情得到舒缓。也可以同时在脑海中想象一个你所喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等，把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，使大脑充分放松。

紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，规则地向一定方向旋转按摩，也会对放松有辅助作用。

有的人喜欢沐浴时唱歌，其实这也是一个放松身心的好办法。因为大声

唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，使心情愉快。

当然，无论哪一种放松方式，都离不开一个好的心态。如果我们明确了睡眠只是生活的一个组成部分，而不是生活的负担，用一颗轻松的心去面对睡眠，就能得到事半功倍的效果。

150 一滴精油的神奇功效

很多朋友都深受失眠之苦。尽管失眠非常常见，很多原因都可能导致失眠，但不可否认的是失眠在很大程度上影响了我们的身体健康，导致注意力不集中、记忆力减退、精神不振、思维能力下降，甚至引发了一些慢性疾病。因此，失眠是我们都期待解决的问题。

过完忙碌的一天，晚上利用精油排毒泡个澡或是做个缓解失眠的精油按摩，让全身都感受到温暖，促进新陈代谢，这些都是缓解失眠的好方法。精油是一种非常神奇的东西，有几种常用精油就对失眠有很神奇的功效。

缓解失眠的精油有：熏衣草、洋甘菊、橘、橙、橙花、橙叶、马郁兰。使用的方法也非常简单。常用的方法有以下三种。

1. 香薰。

从上述精油中选择两三种，总数不要超过 5 滴，滴入扩香器中，最好在睡前半小时开始，可以舒缓身心、安抚急躁情绪。值得注意的是，在睡觉前要吹灭蜡烛或切断电源。

2. 泡澡。

从上述精油中选择两三种精油，再准备一杯 200ml 的纯牛奶，往牛奶中滴入总数 8 滴，搅匀后倒入准备好温水的浴缸中，全身浸泡 10～15 分钟，对血液循环很有帮助。

3. 按摩。

用 20ml 甜杏仁油及 2 滴橙花精油、4 滴熏衣草精油、3 滴洋甘菊精油，混合调匀按摩身体，涂抹在胸部、腹部，按摩太阳穴。既能保养皮肤又能帮助睡眠，一举两得。

151 失眠了，静心是关键

虽然我们都想每天有一个高质量的睡眠，但在现实生活中，人们受工作压力、婚姻感情、人际关系等因素影响时，内心不断受到各种冲突的影响，

引发厌烦、后悔、懊丧、自责、失眠、焦虑、抑郁等各种不良症状。如果这些心理症状长期得不到改善和调节，人们的心理抗压能力和承受力就会逐渐下降。当精神上的压力逐渐转变成为身体症状时，失眠就变成一种疾病了。

我们知道，胡思乱想是造成失眠的重要原因之一，或者说失眠让人胡思乱想，导致更是睡不着。所以，我们只要有办法让自己停止胡思乱想，让自己的心平静下来，就很容易重拾高质量的睡眠了。

当你在胡思乱想的时候，往往越试图控制住就越没有任何用处，有时候甚至会更糟糕。这时，你大可不必勉强自己不要胡思乱想，找点事情转移注意力，或是随手挑本书翻翻，或是起床做你想做的事情，直到感到疲倦了再心安理得地脱下衣服睡觉。

152 让健康的睡眠陪伴你

在国际社会上，充足的睡眠被公认为三项健康标准之一。但是，随着现代生活节奏的加快，睡眠几乎成了人们生活中的“奢侈品”，各种睡眠问题越来越困扰着现代人。

都市生活日益紧张，人们由于工作压力大，心情不愉快，经常失眠，睡不好觉。为此，人们迫切地期待能拥有一个健康的睡眠。

专家告诉我们：睡眠用具、睡眠姿势、睡眠时间、睡眠环境等因素会直接影响到睡眠质量，是健康睡眠必备的条件。拥有一张硬度适中的床，铺上干净的床单、被褥，穿上舒适的睡衣，再枕上一个承托力较大，弹性较大的中性枕，对提高睡眠质量很有帮助哦！

专家还告诉我们：睡姿不仅关系到睡眠质量，还与美容有关。真正能减少皱纹的并不是什么化妆品，而是科学的“睡相”——仰卧。

或许有人会以为睡眠是时间越长越健康，其实不然，不同年龄的人对睡眠时间的需要有所不同。睡眠的好坏，最重要的还是与睡眠质量有关。因此，健康的睡眠不应以睡眠时间的长短来衡量，只要睡眠能够消除疲劳、睡眠过后精力充沛，就可以被称为健康的睡眠。

睡不好很困扰

153 总是被噩梦围绕

“我怎么每晚都有那么多梦!”“昨晚又没睡好，做噩梦了。”“做了一宿梦，太累了，早上起来浑身没劲，脑袋也疼。”我们经常会听到身边的同事朋友这样说。很多人都认为，多梦是由于身体有异常，而从来不做梦才是一种健康的表现。那做梦到底会不会对人体健康造成影响呢?

医学专家告诉我们：每个人每天晚上都会做梦，一般不会影响健康。尽管有人会说自己没有做梦，但这只能说明他是在特定时刻醒来，没有记录下梦境。而有人说“昨晚我做了一夜的梦”，说明这个人每次都是在睡梦中觉醒的。

常常做梦的人身体不一定就不健康，因为梦可以使人降低全身的肌肉紧张度，以达到消除疲劳的效果。当然，如果一个人持续数月或数年都被噩梦所围绕，那就不能用清理“垃圾”、对健康无害这样的话来解释了。这时候最明智的做法就是去医院做一番身体检查，看是否是健康出现了某些问题，如果是心理方面的问题则需要求助于心理医生。

154 枕头不宜太高

人从出生到死亡，大概有 1/3 的时间是在睡眠中度过，而枕头就自然成为相伴我们时间最长的一个伙伴。选对了枕头，不仅能提高我们的睡眠质量，而且还能提高我们工作生活的质量。

如果你清晨醒来，发现自己的脖子无法动弹了，而且还腰酸背痛，感觉

睡了一觉比不睡还累，那你就有必要考虑是不是枕头的问题了。

一个好的、适合的枕头，应该是符合人体力学设计的，它不仅对颈椎，而且对整个脊椎的生理弯曲及脊旁肌肉都有好处。脊椎是人体万病的起源地，有一个健康的脊椎，才能保持身体健康。

那么，什么样的枕头才适合你呢？有人觉得枕头越高越好，其实这种想法并不正确。枕头太高，无论以什么姿势睡觉，都不能保持颈椎正常的前凸弧度，会加重颈椎负担，可能导致落枕。若出现颈部酸痛、头痛、头晕、耳鸣及失眠等脑神经衰弱等情况，或是睡觉睡到一半感到手麻脚麻，这都有可能是枕头太高的缘故。反之，枕头太低也不好。枕头太低会使头部充血，容易造成眼睑和颜面浮肿，并且下颚会因此向上抬，容易张口呼吸，出现打鼾的情况。

专家告诉我们，只有无论仰睡、侧睡都能保持颈部正常生理弧度的枕头才是合适的枕头。一般成人以仰卧时枕高15～20厘米，侧睡时枕高20～15厘米的高度为宜。

当然，由于每个人的颈椎不同，因此如果在条件许可的情况下，量身定作一个枕头会是最好的选择。

155 不良睡眠习惯要改变

有研究证实，一个人如果连续五天不睡眠就会死去。因此睡眠作为生命所必需的过程，是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节，是健康不可缺少的组成部分。据调查，世界上有近27%的人睡眠不健康。有人就此提出质疑，说不都是闭上眼睛睡觉吗？怎么还分什么健康不健康的？其实，保持良好的睡眠习惯是健康睡眠的保障。而很多人习以为常的睡眠习惯却恰恰是不科学的。

一些人为了慰劳自己平日里时常加班导致睡眠不足的辛苦，周末就恨不能一次补回来，就在家恶补睡眠。要不就听说充足的睡眠既美容又养颜，周末就在家睡他个十几二十小时。其实，每天保证正常的睡眠是非常必要的，但是多睡或少睡都是不科学的，而每个人到底睡多久合适，则要根据各人不同的需求而有所区分。

还有一些人把晚上睡不着归为晚上有活动。所以，他们认为吃完饭就应该保持安静，杜绝参与所有活动。殊不知，适量的运动有利于促进睡眠。加

果一天下来几乎没什么活动，那晚饭后的轻微活动反而对睡眠有利。

还有的人无论是坐地铁，还是坐公交车，只要一坐下来就打瞌睡，认为这样的补眠方式是充分利用了时间。其实，人在这种狭小晃动的环境中睡眠，一点都不能恢复体力，反而会让人觉得腰酸腿疼。

PART 9

养生从情绪开始

走出压力的围城

156 总感觉“太累了”

从古到今，压力总是如影随形。按照达尔文的物竞天择理论，羚羊如果不善于奔跑，很快就会被食肉动物灭绝。这一点并不难理解，动物、植物都有生存的压力。正是由于有了压力，它们才不断地抗争，最后才能生存下来。人和动植物生活的环境一样，压力同样如影随形。

当我们年幼在学习的时候，有升学的压力；当我们成年，生活的时候，有家庭的压力；工作的时候，有失业的压力，竞争的压力，人际交往的压力等。总之压力几乎无处不在。

于是，“累”就变成了现代人常挂在嘴边的一个字。常听见身边的人说累，一个“累”字似乎跨越了所有的年龄界限，从年轻到年长，几乎每个人都如此感叹过：“真的觉得太累了!”

工作压力大，生活太累等因素，导致现代人们的抱怨越来越多。长期的疲劳不仅让人腰酸背痛、记忆力下降，连原本美满的性生活也随之远去。对此，很多人不以为然，觉得不过是“太累了”，休息一下就没事了。其实，一个人如果经常感觉“太累了”，那就意味着身心亮起了红灯，已经处于亚健康状态。

157 了解压力来源

那些看似无处不在的压力到底从何而来呢？当被压力所迫时，我们就有必要了解压力的来源了。一般而言，压力不外乎来自以下几个方面。

1. 一颗不安定的心。

生活中一些人总是会感觉自己就像一个悬浮的风筝在空中摇晃，心总是无法安定，若真要问他原因，他却说不出个所以然来。只是时间久了情绪就难以高涨，心情就像乌云密布的天空般暗沉，饭吃不香，觉睡不好。

2. 被自卑的心束缚了手脚。

自卑是一个人对自己的能力、品质等作出偏低的评价，总觉得自己不如人、悲观失望、丧失信心等。自卑是一种消极的心理状态，是实现理想或某种愿望的巨大心理障碍。如果一个人很自卑，那在跟别人相处时自然就会表现得很自卑。

3. 总是无端地猜疑。

一些人疑心较重，常不由自主地猜疑别人，最终形成惯性思维，导致心理变态。那些爱猜疑的人自然也就比别人更容易被压力所迫。

此外，对外界环境的恐惧、幻想等不良情绪，或是无法抗拒追求完美的诱惑，都会成为压力的来源。

158 不要被压力打倒

现实告诉我们：压力是客观存在的。尤其在当下这个竞争激烈的社会，压力只会被激化，绝不会消失！如此，当我们认清这个现实后，要做的事情自然就是面对了。现在很多人感到非常悲观，感觉压力大，人的精神状态低落。久而久之，来自各方面的压力囤积在一起，而后恶化，导致了各种职业病的蔓延。更有甚者，他们不但对自己失去了希望，更对社会失去了希望，他们“我自买醉”，得过且过。他们掩耳盗铃，任由压力自然发展，毫不理会，只当是和尚撞钟，过一天算一天，对生活也没有什么追求。当然，也有些人，即使面对沉重的压力，仍然活得潇洒、快乐。

不同的人面对压力时有不同的反应，自然效果和结果也就不同。这就好比同样一道菜，不同的人做出的味道各有不同。做菜要讲究火候，掌握了火候，自然也就容易做得好吃。对待压力的方法也是如此。其实只要方法得当，压力是完全可以进行管理的。当人能自如地管理压力时，自然也就不会被压力打倒了。

159 学会给自己进行心理调适

从生到死，人们要经过儿童时期、青少年时期、成年及老年期。一段漫长的岁月，往往是坎坎坷坷、布满荆棘。不管是儿童时期的心理、情绪、认知及行为问题，还是青少年时期生理、心理上的问题，或是成年后工作、生活中的压力，老年时的身体、心理的困惑，人生的每一个时期都在考验着我们的心理接受能力。

当我们遇到可以预见的问题时，大可选择回避、逃逸、远离刺激等消极手段。当我们遇到那些不可预见的或突发的状况时，我们可以通过个人发泄：自己一个人说，对自己说，让不悦与烦恼、气愤、不祥的阴云一扫而光；也可对亲属、要好的朋友说，一吐为快；可以任其流泪、哭泣，用泪水冲去郁愤；也可对布娃娃、塑料玩具、充气塑具、布艺等物品发泄一通。

另外，我们还可以融入社会与自然山水、亲朋好友之中，暂时摆脱羁绊，使心态逐渐平复下来，或做些事情以转移情绪；也可以在音乐中排解烦恼，平息愤怒，鼓起勇气，陶冶情操。总之，在安全的，不伤害自己和他人的前提下，只要是适合自己的心理调适方法就是好方法。

160 磨炼意志，提高抗压能力

心理压力是人们对外界刺激进行反应时所产生的一种主观体验，它的大小因人而异。不同的人，面对压力时的表现是不同的，这是由个人的抗压能力决定的。然而，人的抗压能力并不是天生的。磨炼意志，加强培养，都能提高一个人的抗压能力。

首先，我们要培养独立的意志。只有明确自己行动的目的，增强自己对工作生活的责任感和使命感，并根据自己的认识和信念，独立地决定和执行决定，不被周围人的压力所屈服，不为别人的言行所左右。

其次，要加强意志果断性的锻炼。一个人要全面而深刻地考虑自己的行动目的和方法，懂得做出决定的重要性，在处事时能明辨是非、当机立断；在行动时，敢于承担责任，敢作敢为。当然，我们也很有必要克服轻举妄动和草率行动。这两者都令人在没有考虑主客观条件及计划实施的可能性和行动后果的情况下，带来行动的失败，从而造成心理压力。

再次，要加强意志坚定性的培养。坚信自己的决定是正确的，并保持充沛的精力，克服各种不符合目的的内外部困难和干扰，为实现目的而努力奋斗，在困难面前不退缩，遇到压力不屈服，不被引诱所动摇。

最后，要注意培养自己的自制性。学会自觉、灵活地控制自己的情绪，克服那些懒惰、恐惧、紧张、愤怒或失望等不良情绪。

心理危机对养生毫无益处

161 正确处理心理危机

如今，人们对养生越来越关注，人们也了解到心理危机对养生不仅毫无益处，还可能会危害健康。

医学专家也表示，在未来的十年里，老年痴呆症、抑郁症、精神分裂症、青少年和大学生的心理问题等，会成为危害我们健康的最大精神疾病。所以，能否正确处理心理危机，已经成为判断一个人是否健康的新标志。

那么，当遭遇心理危机时要怎么处理才正确呢？心理学家通过研究和调查，总结出了一句话：遭受生活打击而不消沉、不怨天尤人的自控能力。因为他们发现，实际生活中，那些心理状况良好的人，大都重实际、可靠、人际关系良好，他们对于生活中的不幸遭遇有一种自控能力。反之，那些患严重抑郁症的人，则恰恰缺乏这种能力。

对此，美国哈佛大学的心理学专家指出："你可以承认存在着乌云，但别忘了乌云边缘的光明。"正确处理心理危机的最佳途径，就是控制最初的冲动，在反复权衡后再做反应，这就是自控能力。只要具备这种能力，就能拨开乌云见光明，调节不好的心理状态。

162 心理干预有助于缓解心理危机

当一个人出现心理危机时，有效的危机干预，能帮助人们获得生理、心理上的安全感，缓解乃至稳定由危机引发的强烈的恐惧、震惊或悲伤的情绪，恢复心理的平衡状态，对自己近期的生活有所调整，并学习到应对危机有效

的策略与健康的行为，增进心理健康。

通常，心理干预分为以下六步。

1. 明确核心的问题。

进行心理干预的人员，必须在尊重当事人的情况下，迅速而有效地从当事人的角度确定引发危机的核心问题。

2. 保证当事人的安全。

在进行心理干预的过程中，保证当事人的安全是首要任务。首先应帮助当事人尽快脱离灾难现场或创伤情景，尽快脱离危险；并且，在整个心理干预过程中，当事人的安全问题都应该得到最大的重视。

3. 向当事人提供情感支持。

无论当事人的遭遇经历是如何导致的，都应给予当事人以尽可能全面的、充分的理解和支持。

4. 开发应对资源。

由于当事人在面对心理危机时，思维往往处于被抑制状态，很难判断什么是最佳选择，这时应向当事人提供尽可能详细的有关信息，了解事情的真实情况，并建议他（她）从不同的途径思考变通方式，以改变对应激源的看法，从而减轻应激反应的严重程度。

5. 制订康复计划。

心理干预人员有必要根据当事人的具体情况制订一个帮助他（她）康复的节目表和时间表。需要注意的是，在计划制订过程中应该让当事人充分地参与，使他们感到自己的权利、自尊没有被剥夺，使他们感觉到这是他（她）自己制订的计划，使他们按照“自己”制订的计划付诸实施。

6. 得到当事人承诺。

计划制订好后，一定要得到当事人的明确承诺，保证能严格按照计划实施。然后后期在不断地关心支持当事人的同时，要用理解、同情和建设性的方式去询问、检查和核实患者实施计划的情况。与此同时，给予当事人中肯恰当的强化、支持和鼓励，尽可能让心理干预达到预期效果。

163 哪些人群需要心理干预

一般需要心理危机干预者都是经历过重大事件的人。然而这些人群也有轻重之分。一般可以分为四级。

第一级人群，一般指亲历灾难的幸存者、伤员；第二级人群，指灾难现场的目击者，如目击灾难发生的人群、现场指挥、救护人员等；第三级人群，指与第一级、第二级人群有关联的人，如幸存者和目击者的亲人等；第四级人群，则包括后方救援人员、灾难发生后在灾区开展服务的人员或志愿者。干预重点一般从第一级人群开始逐步扩展，宣传教育则要覆盖到第四级人群。

此外，根据这四类人群的心理健康状况，再把他们分为普通人群和重点人群两类。前者为心理健康状况稳定的、应激能力强的，后者为心理健康状况差的、应激有障碍的。对重点人群的干预措施，主要包括稳定情绪、放松训练、心理辅导等。

现实生活中，心理干预的重点人群一般是儿童。由于儿童的社会阅历浅，抗挫折能力、心理调节能力、适应能力都比成人差，对死亡和生命意义的理解极不成熟，灾难事件可能令儿童陷入急躁、呆滞、抑郁等消极情绪状态，出现失眠、肌肉紧张、身体疼痛、食欲下降等生理反应。一旦干预不到位，他们可能会做出自残、药物滥用等危险行为，严重的还会影响成年后的学习及生活。因此，儿童的心理干预相对而言会比成年人重要，遭遇心理危机时，他们需要通过心理援助，帮助他们重新探索自我，发现生命的意义和价值。

164 预防金融危机下的心理危机

2008年，金融危机席卷全球。在金融危机下，许多人无法承受危机带来的负面效应，悲剧接连发生。而这一连串的悲剧，引发了人们对金融危机引发的心理健康危机的重视。

要想预防金融危机下的心理危机，最好的办法就是战胜焦虑，使自己不再被焦虑所影响。而战胜焦虑的方法主要有以下几种。

（1）给自己留一小段空白时间，好好安静一会儿，发呆、听音乐，或是独自去郊外散步都能让身心得到静养。

（2）让自己主动去想象一些宁静、放松的景象。这些景象不一定是真实的，只要是能让自己觉得安全和松弛的景象就行。

（3）当你感到焦虑时，最好做些感兴趣的事情分散注意力，这会减轻或消除焦虑症状。

（4）主动面对，不再逃避。逃避本身其实就意味着焦虑，当你试图逃避某种困难的情境时，就开始出现焦虑情绪；当逃避困难的情境越来越多时，

我们的焦虑就会越重。学会去勇敢地面对和应付令人焦虑的情境，才能有效地消除焦虑。

（5）如果你的焦虑状态已经非常严重了，那你可以把所惧怕的事情分出不同层次来，然后逐个去应对。先面对惧怕强度较低的事情，最后再面对强度最高的事情。

生气会气掉健康

165 生气是养生的天敌

人有七情六欲，而生气就是七情之一。人一生不可能事事如意，天天高兴。在生活与工作中遇到一些不顺心的事在所难免，也自然会产生一些烦恼、怒气，因此人活着总会有生气的时候。人在生气时，会呼吸加快，肺泡扩张，耗费大量氧气，损失大量肝糖原，血流速度加快，血压会升高，心跳会强烈，甚至全身都会处于一种失控的状态，犹如洪水决堤，大有摧枯拉朽之势。

经常生气不仅会伤害别人，使人难堪，影响人际关系；而且会伤害自己，对自己的健康不利。因为人在震怒之时，大脑神经高度紧张，肝气横逆，气促胸闷，影响肝脾的健康，易患肝炎、肝癌等病症。暴怒还可导致吐血、腹泻、昏厥、突然失明或耳聋。研究表明，爱生气的人患心脏病的概率和死亡率，比少生气的人高出五倍之多。

所以说，生气是罹患疾病的根源，经常生气是养生的天敌。因此，人应尽量少生气。

166 会生气才不会气掉健康

生气不可避免，却又容易得病，如此矛盾的问题，要怎么做才能达到平衡呢？最好的办法就是要会生气。要知道，会生气才不会气掉健康。

那怎样生气才算是会生气呢？《黄帝内经》有条重要理论，叫做：“郁则

发之，结则散之。”这就告诉我们，有气就要尽早发泄出来，不要憋在心里。只有把心中的不良情绪宣泄出去，才能尽快恢复心理平衡。

当然，宣泄有很多方法。向亲人诉说，向朋友诉苦或是看电视、听音乐等，甚至找个借口适当发发火也不无不可。

会生气，还要做到不要真生气。人有了气要生，但不能真生。有气要生，生过就忘；有火就发，发完就止。一定要掌握好一个“度”，不能气过了头，发过了火。因为真生气，特别是气过了头，对身体健康是极为不利的。

其实会生气说到底还是要学会不生气。人是有思想有情绪的高级动物。“情绪”这东西非常怪，如果你情绪好、心态好，世界上一切都跟着变得美好了。反之，再美好的东西在你面前也变得暗淡无光。因此，在任何情况下，都要保持乐观的心态，要学会宽容和忍让。著名诗人拜伦说过一句非常经典的话：“对幸福的回忆不再是幸福，对痛苦的回忆依旧是痛苦。”

167 放松情绪，摆脱抑郁的纠缠

保持轻松的情绪，有时能胜过各种灵丹妙药。抑郁情绪对血液循环系统很有影响，情绪极度低落的人，患心脏病的可能性超过一般人的一倍。另一项研究结果表明，在曾经发生心脏病猝发的人当中，情绪极度低落的人，半年内的死亡率比情绪正常的人高 2～3 倍。

科研人员还发现，恶劣的情绪就像病毒一样是有传染性的，而且这种传染过程是在不知不觉之中完成的。美国密歇根大学的心理学教授詹姆斯·科音指出，只要 20 分钟，一个人就能受到其他人低落情绪的传染。因此，我们说抑郁的情绪不仅会使自己受到伤害，更会伤害别人。那么，该怎样来摆脱自己恶劣的情绪呢？密歇根大学的心理学教授兰迪·拉声提出了 7 种比较有效的方法：

（1）针对问题采取相应的行动，也就是要想办法消除消极情绪的根源。

（2）对整个事态重新估计，不要只看坏的一面，也要看好的一面。

（3）提醒自己，不要忘记在其他方面取得的成就。

（4）不妨出去逛逛商场或是去饭店美餐一顿，自我犒劳一番。

（5）考虑一下，怎样避免今后出现类似的问题。

（6）比上不足比下有余，偶尔想一想还有处境不如自己的人。

（7）把自己目前的处境和过去比较一番。

总之，千万不要在抑郁的时候就借酒消愁。要知道，这样可能使人挺起精神来，可是过了不久，这点积极作用就消失了。总之，为了保持身心健康，要看到生活中光明的一面，这样就不会让自己受烦恼的束缚。

心灵 VS 养生

168 所谓“笑一笑十年少”

中国几千年文化的传承，早已用俗语道尽了笑的益处：“笑一笑十年少，笑十笑百病消”，“一天笑三笑，胜吃神仙药”，“笑口常开，健康永在”……笑是一种与生俱来的、不用花钱就能获得健康的养生法，它历来被我国中医学家视为保健养生的秘诀。研究表明：在 89 岁以上的寿星中，约有 90％的老人有平日爱笑的习惯。

发自肺腑的真诚微笑，能降低血压、改善心功能、增智益脑，使全身上下每一个细胞都在运动，每一寸肌肤都得到锻炼。笑还能调节大脑的神经功能、消除紧张的情绪、解除疲劳，排除忧虑烦恼和不快，更能净化全身、缓解心理压力，帮助我们对抗癌细胞、增强免疫力，而且能够活化脑细胞。

笑还是人与人之间沟通最好的武器，一个微笑就能拉近人与人之间的距离，使人际关系变得顺畅和谐，使人心情愉悦。

笑有千万种，并不是每一种笑都对健康有利，不健康的笑有时也有害处。比如抑制自己真实感情的“傻笑”、不想笑碍于情面不得不装出的“假笑”……凡是那些压抑情绪的皮笑肉不笑，就会对健康产生不利的影响。

笑是一柄双刃剑，对保健养生有利有弊。因此，要趋利避害，要学会健康的笑法。

169 一颗平常心胜千金

在当代社会中，各种欲望对我们的诱惑太多，一不留神就会被欲望吞噬。正是欲望的陷阱，才使简单的生活变得复杂。而唯有用一颗平常心去面对这种复杂，才能让生活变得简单些。活得简单一点，是一种理智而豁达的人生态度，更是一种健康向上的心态。其实，人生在世，生活原本可以很简单，然而却由于众多的人为原因，使它变得复杂起来了。

所谓“无欲则刚”，生活中没有什么比一颗平常心更洒脱了。平常心，就好比一股清泉，可以拂去灰尘，洗尽烦恼；平常心，就好比一杯香茗，可以除去干渴，饮出甘甜。保持一颗平常心，不受欲望的诱惑，不对生活做出过分的苛求，就能让复杂的生活变得简单了。清末张之洞的养生名联说：“无求便是安心法”；当代著名作家冰心也认为：“人到无求品自高”。

一颗平常心胜似千金，它不仅可以使你波澜不惊，淡泊无求；面对恩怨和情仇，一颗平常心，更能让你处乱不变，空灵无妄……

170 善良的心灵是养生营养素

食物只能给你带去物质的营养，而善良则能给你带去心理的营养。在社会群体中，与人相处时，如果心存善良，就能始终保持一种泰然自若的心理状态，促进调节血液的流量和神经细胞的兴奋度，从而提高肌体的抗病能力。因而我们把善良称为心理养生不可缺少的营养素。

善良需要同情心和相信他人两种思想做基础。古人曾说：“善欲人知不是真善。”古人把做好事看成是“人之初，性本善”的本分，是人出于本能会做的事情，而不是为了出名或求得回报。

然而，目前社会上一些丑恶现象玷污了善良的本意。有的人做了好事，却惹上了麻烦，不但没得到感谢，反而被误认为是凶手。这就破坏了社会公德，产生了负面影响，让做好事的人越来越少。要树立一个良好的社会风尚，培养出善良的人格，需要从小时候做起。从小培养孩子的向善之心，就能养育出健康的心灵。

171 宽容的心是养生调节阀

宽容是心理养生的重要内容，它是心理养生的调节阀。人与人的交往中，吃亏、被误解、受委屈的事总是不时地在发生。面对这些，最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质。

宽容也叫宽恕，是一种良好的心理素质，它不仅包含着理解和原谅，更显示着气度和胸襟、坚强和力量。宽容不致使心态反映过度而失控。一个不会宽容、只知苛求别人的人，其心理往往处于紧张状态，从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高，使心理、生理进入恶性循环，严重损害身心健康。宽容养生的结果能达到乐观处事，心身健康。学会宽容，就会严于律己，宽以待人，这就等于给自己的心理安上了调节阀。

美国斯坦福大学一项研究显示，宽恕可让70%参加人士减少伤害的感觉；20.3%的减少因压力而带来的身体疼痛、胃肠不适、头晕等症状；10.3%的人减少愤怒的情况。当我们认识和理解了宽容的重要性，也就会自觉地去修养。

172 乐观的心让你永葆年轻

乐观的心理是养生的不老丹，乐观是一种积极向上的性格和心境。它不仅可以激发人的活力和潜力，还能解决矛盾，逾越困难。只要保持乐观的心态，就能让你永葆年轻。乐观主要体现在三方面。

1. 让“知足常乐”和“永不满足”协调统一。

知足常乐，是对自己生活和工作的肯定，对目前的情况感到满意，有一种心安理得的感觉；但又永不满足，这又是一种积极向上的进取心，甚至“人老心不老”，二者若能统一结合，就能达到一种人生境界上的协调，所以说：“乐观是心理养生的不老丹”。

2. 要想得开。

当面对困难时，多看到问题积极的一面。工作和生活中体会到挫折或失败是再正常不过的事了。如果一个人一生中没有经受过挫折和失败，那他就不会成为一个成熟的人，所谓“失败是成功之母”就是这个道理。

3. 对自己充满信心，永不放弃。

在任何时候都不要放弃自己！只要能时刻保持这种心态，就一定能以乐观的态度对待现在和大胆地去迎接未来。不管人生处境如何，只要能正确面对现在，看到未来，永远不要放弃自己，就一定能永葆年轻。

173 饮食调节情绪

饮食可以调节情绪，情绪好不好跟食物有很大关系。我们日常所食入的食物大致可分为两大类：一类是酸性食物，如肉、鱼、禽、蛋、米、面、糖、酒等；另一类是碱性食物，如各种各样的蔬菜、水果、豆类及其豆制品等。

很多人喜欢偏食其中一类食物。然而，长期过分偏食后，不但会伤害人体健康，还会影响情绪。这些食物在人体内产生的新陈代谢物质互不相同，从而对人的情绪产生的影响也截然相反。

研究表明，血液中儿茶酚胺浓度较高的人，脾气容易急躁，性格比常人刚强、倔犟。而血液中5-羟色胺浓度较高的人性情却比常人温和，不易产生急躁情绪。当人食用较多的肉、奶、蛋、酒这类酸性食物后，这些食物中丰富的含硫氨基酸就会在人体内合成适量的儿茶酚胺、去甲肾上腺素等。它们对下丘脑交感神经有引起兴奋的作用，经过情绪回路反馈于人的大脑皮层，于是会使人的情绪起伏较大，这时人的情绪容易急躁和激动。

反之，如果长期偏食蔬菜、水果和豆制品等碱性食物，则会由于碳水化合物过量，增加大脑中色氨酸的供应量，而色氨酸在体内经过羟化、脱羧等一系列的化学变化，最终生成5-羟色胺。这种胺能对人起到一种催眠作用，使人的神经松弛，变得淡定从容。

174 好心态就是聚能环

有人说，药疗不如食疗，食疗不如心疗，好心态在保健治病方面胜过一切灵丹妙药。这话不无道理。快乐与痛苦原本是一对孪生兄弟，就看个人的心态，要如何去做选择。

德国哲学家叔本华说："人们不受食物的影响，却受到对事物看法的影响。"人活着常被七情所困扰，难免会生病。然而生病并不可怕，可怕的是病急乱投医。要知道，人体本身就具有一种奇妙的自愈机制，只要保持良好的

心态，用心感应身体的需求，再辅助休息及饮食的调理，很多疾病就能通过自身调节而痊愈。

生活是一门伟大的艺术，要怎样调节呢？这当然需要拥有一个好心态，尽可能地减少环境和不良情绪的影响！减少身体出现应急状况，最大限度地降低身体的损耗。一切顺其自然，别让世俗的尘埃蒙蔽了双眼。积极生活的人，他的生活也就会过得像太阳一般明媚，拥有无限的能量；而生活消极的人，生活就像月亮，只能被动的接受能量。心态决定生活，有什么样的心态，就有什么样的生活和未来。所以说，好心态就是聚能环，它能锁住能量，让人时刻充满活力。

PART 10

人体平衡养生经

春天衣着要注意

175 春天要看天穿衣

春季是冬季与夏季的过渡季节，冷暖空气势力相当，而且都很活跃。人们一般把春季作为一年之始，万象更新，生机勃勃。但是春天也是一年中天气变化幅度最大的时期，是气温乍暖还寒和冷暖骤变的时期。

有人把春天的气温形容成股市，动不动就出现暴涨和暴跌现象，这也正是对春季天气多变、冷热无常这一气候特征的生动描述。由于春季昼夜温差大，早晚偏凉，一天之中早晚穿的衣服和中午穿的衣服不一样。因而人们穿厚穿薄、穿多穿少的都有，称得上是“五花八门”、杂乱无章。

针对这一现象，气象专家提醒人们，春季特别是冬春之交，人们在穿衣时千万不要只注意风度而忽视温度，一定要根据天气变化及时增减衣服，因为这个季节一旦着凉便很容易引发多种疾病。

176 春衣最好上薄下厚

早春之时，乍暖还寒，寒温交替，反复无常。春天正是各种病毒活跃的时候，加上春天寒气还没有完全散去，因此，人很容易患病。

清代医家曹庭栋说：“春冻未泮，下体宁过于暖，上体无妨略减。”说白了，就是“上薄下厚”。

那为什么要“上薄下厚”？“寒从脚下起”，从人体的血循环来看，下半身比上半身弱，由于早春的特点是“乍暖还寒”，冷空气经常会“杀回马枪”。

因此，春天需要“捂”着点。

尤其是有支气管炎、关节炎或免疫力差、易感风寒的人，更应“捂”着点儿；但一遇到气温稳步回升，则应及早减少衣物，以免因“捂”过头出现头昏脑涨之类的症状。

夏天衣着要注意

177 透气吸汗最重要

夏天炎热，人体容易分泌汗液，因而衣服适合选择透气性能好，吸湿和放湿性能强的材质。透气性能好的衣服散热快，穿起来觉得凉爽舒适，可以减少出汗；吸湿和放湿性能好的衣料，则有利于吸收和蒸发汗液，减少衣服潮湿黏贴身体的尴尬现象。相反，吸湿和放湿性能不好的衣服，不能吸收和散发体内排泄出的水分和汗液，不仅让人感到闷热和潮湿，很不舒服，而且汗渍被捂住不能挥发，影响身体健康，尤其对皮肤敏感的人而言，还会导致红疹等皮肤问题。

一件衣服透气性是强还是弱，取决于衣料的密度、厚度、表面形状、弹性和柔软性等因素。一般而言，稀疏、质薄、量轻、表面粗糙、弹性好、柔软的衣料，比细密、质厚、量重、表面光滑、弹性差、不柔软的衣料透气性好。另外，衣服原料的性能，也会影响衣服的吸湿和放湿性。比如，羊毛虽然吸湿性好，但放湿性差，不宜做夏衣材料；棉布、丝绸、亚麻、人造丝，吸湿性能强，干得快，适合做夏季衣料。

178 衣服湿了要勤换

夏季虽然天气炎热干燥，但是仍然要防止湿邪侵袭。漫长的夏季是湿邪最盛的时候，湿邪与热邪相缠绕，非常容易伤害人体脾胃的阳气。阻碍体内的水分正常代谢，从而引发小便淋浊、肠炎痢疾、水肿、关节疼痛、脚气等

病症。而令人最头疼的是暑湿伤人后引起的疾病，会长时间难以恢复，所以一定要从预防抓起。

夏天人们尤其容易出汗，而一旦汗湿衣物后就要及时更换，千万不要以为衣服穿在身上也很容易干，因而就不管它，用身体将汗水浸湿的衣服烘干。因为这不仅会导致阳气受损，还会使湿气入里化热，形成湿热证，导致疮疡等皮肤病或风湿痹症。因此，夏季千万不要因为怕麻烦就任由湿衣服穿在身上。

当然，如果你实在是觉得老换衣服很麻烦，那你最好选择一些既吸汗又透气的面料制成的衣服，如全棉或丝麻面料的，颜色最好以淡色为主，这样可以减少紫外线的吸收。

179 穿鞋也有讲究

《老老恒言》上说："阴脉集于足下，而聚于足心，谓经脉之行，三阴皆起于足。所以盛夏即使穿厚鞋亦非热不可耐，此其验也。"一句话道出了脚的重要性。人体的阴脉都会聚在足心，足心是最容易受凉的地方，所以就算在夏天穿比较厚的鞋都不会觉得很热。

在很凉的天气里穿一双暖和的鞋，会明显增强人的御寒能力。因为寒从脚下起，脚暖则身暖。尤其一些本身属于阳虚体质、比较怕冷的人，在夏天要注意双脚的保暖，尽量少赤脚穿凉鞋。

为了身体健康，适宜选择厚薄合适、穿着舒服的鞋，这对人体很重要。

180 夏天不宜常穿长筒尼龙丝袜

夏季到了，许多爱美的女性会感到非常兴奋，她们往往迫不及待地想展示自己迷人的身材。而长筒丝袜恰好是女性必备的物品。穿上一条合体的裙子，既凉爽又能充分体现女性的线条美。同时很多女孩喜欢再配上一双长筒或连裤丝袜，显得文雅、美观；但它却是有损健康的。

因为在炎热的夏天，为了散热，皮肤上的毛孔是处于舒张状态的，这有利于机体内的热量随着汗液从毛孔排出。若在此时穿上长筒尼龙丝袜，两足及两腿被整个尼龙丝袜紧紧裹在皮肤上，就会令毛孔不能舒张，汗液不能顺利排出，不但不利于散发体内热量，使人感到难受，而且更会因毛孔内散出

的汗液中含有的无机盐长时间黏附在皮肤上，刺激皮肤，使人感到热痒难耐，严重者会红肿发炎。而且，丝袜紧紧箍在皮肤上，不利于毛孔舒张，影响人体散热，容易中暑。

因此，为了健康，爱美的女性也最好注意，在夏天不要长时间穿长筒尼龙丝袜。

秋天衣着要注意

181 “秋冻”三个阶段各不同

很多人似乎特别怕冻着，一入秋就急不可耐地穿上厚厚的衣服，就怕一不小心受凉了。其实，秋天并不适合马上添加厚重的衣服，而是应该适当地“秋冻”，有意识地进行一些适宜的耐寒锻炼，从而提高肌体对寒冷的适应能力，减少疾病的发生。当然，不同的人群，人体的不同部位，不同的时间，都应区别对待，不能一味都秋冻。“秋冻”一般可划分为三个阶段，而这三个阶段冻的程度都各不相同。

初秋，暑热未消，时不时地还会有几场“秋老虎”光临。虽然此时气温开始下降，但人们却并不觉得寒冷。因而此时就是开始秋冻的最佳时期，最适合耐寒锻炼，以增强肌体适应寒冷气候的能力。想要提高自身免疫力的人，一定要抓住这个时机。

仲秋，这时应当穿上长衣衫了。所谓农历“二八月乱穿衣”，这个阶段天气温度变化较大，一定要随时关注天气，注意加减衣服。

晚秋，正是昼夜温差变化较大的时候。这一阶段一定不要盲目受冻，因为此时受冻不但不会对健康带来益处，还会带来害处，容易引发呼吸道和心血管疾病。

要完全领会“秋冻”的内涵，其实不只局限于秋凉少穿点衣服，也包含运动锻炼等，不同年龄可以选择不同的锻炼项目。无论何种活动，都应注意不要搞得大汗淋漓，当周身微热、尚未出汗时即可停止，以保证阴精的内敛，不使阳气外耗。

182 人体四个部位冻不得

一些人为了“秋冻”，就一味地追求少穿。其实，秋冻很有讲究，有的部位该冻，而有的部位却冻不得。一般而言，人体有四个部位冻不得。

首先，上腹冻不得。上腹受凉容易引起胃部不适，甚至疼痛，特别是有胃病史的人更要加以注意。

其次，下腹也冻不得。很多女性喜欢穿露脐装低腰裤，虽然爱美之心人皆有之，但秋冬季节还是略作忍耐为好。因为下腹受凉对女性伤害大，容易诱发痛经和月经不调等，经期妇女尤其要加以重视。

再次，脚也冻不得。脚是人体各部位中离心脏最远的地方，血液流经的路程最长，而脚部又汇集了全身的经脉，人们常说脚冷则冷全身。所以入秋后一定要穿袜子，而不要再穿拖鞋、凉鞋。

最后就是脖子了。一些爱美的人认为露出修长的脖子及匀称的锁骨是非常美的。但是这个部位又很容易受凉，向下容易引起有肺部症状的感冒；向上则会导致颈部血管收缩，不利于脑部供血。因此，爱露出美丽颈部的人要特别注意，肩关节及其周围组织相对比较脆弱，容易受伤。

183 青少年“秋冻”宜锻炼

秋天，是锻炼的好时节，尤其是对青少年而言。这时候进行御寒能力的锻炼，通过对外界气温突然变化的逐渐适应，可以提高肌体的适应能力，使自身的抗病能力不断增强，预防上呼吸道感染、肺炎等各种疾病的发生。即使患病，病症也比较轻，好得也快。同时，青少年在秋季加强抗冻能力的锻炼，还能提高肌肉和关节活动的能力，促进血液循环，增加流向四肢骨骼的血液，促进生长发育。

当然，如果天气刚开始变冷，孩子就穿很多衣服，而孩子又天生就活泼好动，容易出汗把内衣浸湿，等到安静下来时，湿衣服穿在身上，风一吹就很容易感冒了。因而此时，青少年在进行抗冻锻炼时，家长需要给予孩子必要的关注，既不能不让孩子进行御寒锻炼，又要避免着凉生病。

184 老年保暖更重要

老年人身体较弱，这个群体对“秋冻”的理解就应有所改变了。众所周知，秋季温差、风速、大气压都处于较大的波动状态，天气变化多端。这样

的天气很容易使人的皮肤、皮下组织血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，引起血液黏稠度增高，严重时还会导致冠心病患者发生心绞痛、心肌梗死等，甚至还会使血管脆裂发生中风，引起偏瘫，危及生命。所以，老年人要做好思想准备，尤其是患有心脑血管疾病的老人，在深秋季节不但不应该秋冻，相反还应该注意保暖，随着天气的变化及时增添衣服，以免旧病复发，影响身体健康。

此外，有支气管病、哮喘病、冠心病等呼吸系统和循环系统病史的人，从仲秋开始就应多添加些衣物，不宜秋冻。

冬天衣着要注意

185 冬季穿衣并非越厚越好

每当入冬，随着天气越来越冷，人们的衣服也是越穿越多。很多人都认为衣服穿多点就更能防寒，其实这种观点是片面的。因为衣服的保暖程度与衣服内空气层的厚度有关系，当一件一件衣服穿上后，空气层厚度会随之增加，保暖性也就跟着增大。但当空气层总厚度超过15毫米时，衣服内的空气对流就会明显加大，保暖性反而会下降。所以在冬天并不是衣服穿得越多就越好，我们应该做到适度穿衣，及时随着周围温度的变化来增减衣物。

穿衣的最好效果就是让衣服里层与皮肤间的温度始终保持在32℃～33℃，这种理想的“衣服气候”，可以缓冲寒冷对人体的侵袭。而冬季穿衣的基本原则是“上装薄而下装厚”。因为在腰部周围有许多大血管，如果我们的下半身能够很好地保温，那么上半身也就不会感到很冷。同时也应该尽量避免穿紧身衣裤，以免妨碍到血液循环，更不能将衣服、靴子紧紧地“捆”在身上、脚上，其实这样不仅达不到保暖的效果，反而会对人体健康造成不良的影响。

186 穿衣戴帽“凉头暖足”最好

天气变化时，衣物就应适时增减，天气转冷时衣物要渐加，转暖渐减，但必须保证肚暖、足暖，头凉、心胸凉。当然，无论是天热还是天冷，都应该掌握个度，不应因过分贪凉而让自己受冻，也不要贪暖而令身体燥热不适……只有凉热适度，身体和精神才能达到一种较为畅快的状态，人自然也

就更能长寿了。

长沙马王堆汉墓出土的帛书《脉法》中就说："圣人寒头暖足，治病者取有余而益不足也。"古人称其为"凉头暖足"。按中医理论来说，"头为诸阳之会"，人体十二经脉的六条阴经均至颈部或胸部为止，唯有六条阳经全都上升至头部，胸上至头的阳气最为充足，也较为耐寒。而"阴脉者集于足下而聚于足心"，因此足部是需要特别注意保暖的部位。

再从现代医学的角度来看，头离心脏比较近，身体能量和养分的供给都比较充足，人体血中氧气约有 1/3 都供给到了头部和大脑，因此头部一般不会怕冷。但老年人或有心胸血管供血不足的人，则不宜使头部受凉。

187 羽绒服并不是人人都适宜穿的

寒冷的冬季，裹着厚厚的羽绒服，让人立即就会感到全身暖融融的。然而，尽管羽绒服具有保暖性好、轻便、美观、结实等优点，深受人们的青睐。可是，这样一个看上去优点诸多的衣服却并不是人人都适宜穿的。

一些患有过敏性鼻炎、喘息性气管炎、哮喘的人以及对羽毛过敏或其他特殊过敏体质的人都不适宜穿羽绒服。尽管羽绒服穿在他们身上也同样能给他们带去温暖，但是却会影响他们的健康，引发疾病或加重原有的疾病。

羽绒服的保温层是用家禽的羽毛加工制成的，这些羽毛的细小纤维和人体皮肤相接触或被吸入人的呼吸道后，可成为一种过敏源，使人体细胞产生变态反应，令人体的毛细血管扩张，管壁渗透性增加，血清蛋白与水分渗出或大量进入皮内组织，令身体出现皮疹和瘙痒等症状。

这些物质还能使支气管平滑肌痉挛、黏膜充血水肿、腺体分泌增加、支气管官腔狭窄，使人出现鼻咽痒、眼痒、流涕、胸闷、气喘等症状。就算是没有患过过敏症的人，在第一次穿羽绒服时，也要仔细观察是否有上述症状，如发现不适情况，应及早换穿其他衣服。

188 保暖内衣不宜贴身穿

保暖内衣比一般的内衣保暖很多，于是很多人冬天都会穿上保暖内衣防寒，而一些人为了省事，就把保暖内衣贴身穿着。其实，保暖内衣并不适合贴身穿。

保暖内衣之所以能保暖，是因为保暖内衣里存有一定的空气，这些空气可以隔阻热量的散发，从而达到保暖的目的。市场上出售的保暖内衣大多是采用复合夹层材料制作而成的，这种材料是在两层普通棉织物的中间夹有一层蓬松的化学纤维或超薄薄膜，它能进一步阻止人体皮肤与外界进行气体和热量的交换，由此起到御寒的作用。

然而，含化纤成分的衣物如果与皮肤直接接触就非常容易产生静电，这些静电在人体周围可以产生大量的阳离子，它们会使皮肤的水分减少，进而使皮屑增多，人就会有瘙痒的感觉，如果贴身穿保暖内衣，更会加剧皮肤瘙痒的程度。另外，保暖内衣的通透性要比普通的衣服差。

与其贴身穿着保暖内衣而出现健康困扰，不如一开始就不要贴身穿。

189 冬天裹保鲜膜保暖有害

一些时尚的女孩发明了一种保暖的办法，就是在腿上包一层保鲜膜，再在外面套一层打底裤，这样就避免了穿棉毛裤的臃肿。然而，这样虽然能显示出双腿的纤细和身材的苗条，但却对身体不好。

事实上，保鲜膜除了能暂时让双腿不会因穿了毛裤而增粗外，并不能起到保暖的作用，而且不透气的保鲜膜会对皮肤造成很大的伤害。因为皮肤本身有调节体温的作用。当环境温度比体温低时，皮肤就会通过辐射、传导、对流等方式散热。而如果此时身上裹着保鲜膜，那自然会让这些散热功能丧失而增加皮肤的蒸发功能，双腿会感到汗津津的。

我们知道，人体挥发的汗液中不仅有水，还有盐、尿素、乳酸等。保鲜膜本身的不透气性会让汗水无法挥发。如果任由这些成分长期附着在皮肤上，那对皮肤的刺激就可想而知了。时间稍长就会起丘疹、红斑等，又痒又疼挺受罪。

另外，一些人还认为包保鲜膜能出汗减肥，其实这根本没有什么科学根据。因为汗从体内排出来，附着在皮肤上并不等于就消耗了能量，只有从皮肤上蒸发出去，才是消耗能量，而汗水顺着皮肤滚落或是用毛巾擦干，都没有达到出汗消耗能量的目的。从这点来看，保鲜膜显然不具备让皮肤上的水分顺利蒸发的能力，因而说其可以减肥，其实也仅仅是个心理安慰。所以，为了健康，冬天还是不要利用保鲜膜保暖。

190 冬天需戴帽

人的头部是大脑神经中枢的所在地。它和整个身体的热平衡有着密切的关系，因而人体散失热量最大的地方就是头部。随着气温越来越低，由头部散失的体内热量也就越来越多。

有关研究表明，处在静止状态下不戴帽子的人，在气温 15℃时，从头部散失的热量为人体总热量的 1/3；在气温－15℃时，散失的热量为人体总热量的 3/4；而当气温降到－40℃时，没有受到保护的头部能丧失人体所产生的全部热量。所以，在天气寒冷的冬天里，可别忘了戴一顶帽子来保暖。体质较弱、慢性病较多的老年人，如果备有一顶冬帽的话则大有好处。如果我们只是一味地将身上的衣服越穿越多，而不戴帽子，那就像热水瓶不盖塞子一样，热气会源源不断地向外“输出”。

191 戴手套有讲究

在寒冷的冬天，出门戴上手套，既保暖又可以保护手部皮肤。但是，我们在选购手套时，要根据不同地区、不同气候来选择，有时候还要因人而异。

在选购手套时，首先，大小尺码要合适。太大则达不到保暖效果，而且手指活动也不方便；太小的话，手部血液循环会受阻，也会引起不适。

其次，冬天我们在选择手套时，需要注意：若是多汗症的病人，手套就要选用棉织制品，这样既保暖，又有良好的吸水性，并且可以经常更换。而患有手足皲裂的人，在冬天皲裂会加剧，手部需要天天搽药，所以最好是戴两层手套，里层手套宜用薄棉织品，便于经常洗涤，以保持清洁。

对某种化学纤维有过敏病史的人，则应该尽量避免戴这种材质做的手套。在冬天骑车戴的手套不宜选用人造革、尼龙或者过厚的材质。因为在冬天人造革易发硬，而尼龙又太滑，摩擦力小，骑车容易滑手，若是手套过厚则导致手指活动不便，不利于骑行安全。

192 冬天戴口罩取暖不科学

寒冬时节，很多女性外出常常喜欢戴着口罩，以为这样就可以防寒、防感冒。其实冬天戴口罩取暖并不科学。因为人的鼻腔及整个呼吸道均覆盖着

黏膜，黏膜下面又有微血管。所以由我们鼻子吸进的冷空气经过弯弯曲曲的管道，进入肺部时，已经接近体温了。要是我们整天戴着口罩，鼻腔及整个呼吸道的黏膜就得不到锻炼，以至于稍微受寒后更容易感冒。所以，我们应该通过锻炼鼻腔及整个呼吸道的黏膜的生理功能，来提高耐寒能力。

当然，在野外行走时，为了抵御风沙和寒冷，或在有空气污染的环境中活动，戴上口罩是必要的。但是，戴的时间不宜过长。长时间地戴口罩，不仅妨碍氧气的交换以及二氧化碳的排泄，影响呼吸使人感觉到憋闷，还会使鼻黏膜变得脆弱，失去鼻腔原有的生理功能，从而诱发其他疾病。

所以，在空气质量较好或者气温不是特别低的情况下，最好不要戴口罩。在必须戴口罩时，我们也应该重视口罩的清洁和卫生。

内衣穿着有讲究

193 乳房刚开始发育不宜戴胸罩

生活中，不少人都认为乳房隆起就应及时戴胸罩，其实，这种想法是不科学的。乳房的发育受到遗传、营养、运动等各种因素影响。在青春期乳房刚开始发育的头两三年，一般不需要戴胸罩，让其自然发育，不应该采取束缚乳房的方法来阻碍其发育。

待乳房发育到一定程度，可用缝衣服的软尺，测量乳房上部经乳头到乳房下部的距离。如果大于 16 厘米的话，就可以佩戴胸罩了。

少女在乳房发育过程中，要选择适合自己佩戴的胸罩。虽然过早地戴胸罩不仅对正处于发育隆起的乳房不利，而且会影响到今后的乳汁分泌。但是，如果等到乳房充分发育后还不戴胸罩的话，也是对乳房发育不利的。因为健美的乳房需要特殊的保护，而及时地佩戴胸罩便是理想而简便的方法。

194 胸罩大小要适中

合适的胸罩可以更好地保护乳房，避免乳房下垂，在展现女性美中起到烘托作用；若是佩戴不合适的胸罩，则会给身体带来痛苦。

胸罩尺寸若偏小或者穿戴过紧，则会使皮肤好像戴上了一道细铁丝。当人体连续活动的时候，胸罩则在肌肤的很小范围内频繁地摩擦；时间长了，就促使这些肌肉过度疲劳，产生血液循环障碍，从而发生老化，造成背部肌肉不适、酸痛。同时，过紧的胸罩带会限制呼吸肌的运动，使胸廓收缩舒张不畅，从而影响呼吸功能，产生胸闷、气促等症状。还有，胸罩带过紧则可

压迫颈部肌肉、血管、神经，可能造成颈椎劳损、骨质增生，以及使病人产生上肢麻木，颈部及上肢酸痛、头晕、恶心、胸闷不适等症状。

可见，佩戴大小合适的胸罩有多么重要。因此女性朋友选购胸罩时，一定要注意大小适中，穿戴不宜过紧或过于狭窄，并要注意经常活动上肢，在肩部的位置移动吊带。

195 晚上睡觉应摘掉胸罩

有不少女性晚上喜欢戴着胸罩睡觉，以为这样就能够保持胸部的健美。其实这样戴着胸罩睡觉是极为有害的。研究人员说，长时间戴胸罩会影响乳房的血液循环和淋巴液的正常流通，不能及时清除体内有害物质，久而久之就会使正常的乳腺细胞癌变。

戴胸罩睡觉，使胸部持续受到紧压会产生不适感，而且不利于夜间呼吸和血液循环。所以在睡觉前，应该松开胸罩或者摘掉胸罩再入睡，尽量使胸部放松，以保证淋巴液的正常流动和乳房的血液循环。在家不出门或者不迎接客人的时候，也可以考虑少佩戴胸罩，这样可以解除或缓解其对胸部的束缚。如果白天戴胸罩的时间过久，晚上最好按摩乳房，促进其血液循环。

196 长期穿塑身内衣很不好

很多女性喜欢穿着塑身内衣，因为在短时间内身材能够在塑身内衣的帮助下得到很大改善。虽然塑身内衣对于满足现代职业女性在某些场合的着装要求功不可没，但是长期穿着塑身内衣并不好。

塑身内衣往往存在胸罩下围过紧等现象，会影响到乳房下部的血液循环和供给，压迫乳房中的淋巴腺，严重时将会引起乳房缺血、痉挛，并且容易导致乳腺增生。束胸弹力塑身内衣在睡觉时一定不能穿，塑身内衣之所以能魔术般瞬间形成乳沟，实际上是通过内衣的弹力把乳房现有的脂肪组织向胸部中间推移，暂时让人视觉上产生乳房丰满的感觉。但经过这样长期的压迫并不会使腺体生长和脂肪积聚，相反会减少或阻止乳房内淋巴液的回流，引起局部气血的运行不畅，从而可能导致多种乳腺疾病的发生。

另外，女性的腹部有许多重要脏器，包括子宫、卵巢、肠、胃等，长时间穿束身衣会使肌肉紧绷、腹腔缺氧，生理功能受到损害。束腰还可能影响

下肢的血液循环。

所以专家建议，女性在选择塑身内衣时，一定要选择透气性较高且不能太过紧绷的内衣，而且最好不要长时间穿着。偶尔穿一下没问题，但最好经常更换宽松衣服，而且还要配合健身锻炼等方式达到真实塑身效果，不能长久依赖塑身内衣保持体形。

197 穿塑身内衣减肥不科学

时下，穿着“美体塑身内衣”成为一种新的减肥方式，不用节食和吃药，单靠穿衣就能减肥的诱惑使得许多女性趋之若鹜。其实塑身并不等于减肥，塑身重视的是身体的匀称比例，塑身内衣的效果更大程度上是瞬间修正体形。但若是以为穿着它就能减肥的话，那就错了。有关专家提醒广大消费者：“美体内衣”应慎穿。

尽管塑身内衣能够在短时间内令穿着者改变体形，但穿着它后，为了达到塑身效果，身体被绷得紧紧的，甚至连正常呼吸都感到非常困难。如果长时间压迫，则容易导致穿衣者出现血液流通不畅、新陈代谢不良等症状，对处于发育阶段的女性危害尤为严重。专家提醒消费者，所谓“美体塑身内衣”的减肥功效不仅没有科学依据，还可能对身体健康产生危害，要减肥也应该科学的减肥，多做运动，谨防“美体”不成反伤身。

198 女性不宜穿紧绷短小的花色内裤

很多女性喜欢穿着一些紧绷短小的花色内裤，她们觉得如此打扮可能会在视觉上产生纤细的效果，其实这样只会让一个原先柔美的身躯，被层层绷紧的内裤挤压，多余的肌肉四下散开，使身体走样。女性不仅要选择合适的内裤，还要走出内裤穿着的误区，这样才能使每位女性的臀部健康结实，性感漂亮。

很多女孩子总是被漂亮的花边和雅致的颜色吸引，殊不知为健康着想，女性不宜穿花色内裤。著名妇产科专家告诫女性朋友，平时不要穿花色、灰色或黑色的内裤，最好也不要穿尼龙、化纤织物的内裤。因为这样会影响有些妇科疾病的早期发现。

女性购买内裤时最好选择棉质衣料的宽松设计的白色内裤，把下半身照顾得健健康康的。这样，一旦情况有异，可以尽快发现，及时治疗，减少痛苦。

199 男士选择内衣学问大

随着生活水平和质量的提高，内衣的种类也是越来越多。在日常生活中男士们该如何选择内衣呢?

大多数男人买内衣要么只是摸摸手感，要么就是选品牌的质感好的，而内裤基本上选择贴身的三角裤。

业内专家说："男士选择内衣除了舒适以外，更应注重健康的因素，要'眼观六路'，分清不同的产品。"虽然内衣是身体的"第二道肌肤"，但并不是选择越贴身的内衣越好，尤其是在冬季，过紧的内衣会限制人体的血液循环，降低热量的发散；同时，肌肤和内衣间应留有一定的间隙，以便空气流动，更好地起到保暖效果。在面料上，应尽可能选择透气排汗效果好的棉麻质的内衣，为了舒适，麻的比例可适当少些。尤其要注意的是，紧身的三角裤不利于男士下身的血液循环，还会使睾丸受到挤压，影响精子的活动。男人最好选择宽宽大大的平角内裤。选择四角裤则要尽量合身，最好选择棉织质地的。

所以，男士在选择内衣时不仅要根据自身的需要，更要考虑是否对身体有害，因为男士内衣是男人对自身最直接的呵护。

饰品搭配有讲究

200 戴首饰过多有损健康

随着生活水平的提高，佩戴首饰对于爱美的女性来说，已成为必不可少的扮靓装备。耀眼的钻石、碧绿的翡翠，确实增添了女性的光彩，但若长期佩戴首饰，也会有损健康。医学上将由佩戴首饰引起的疾病统称为“首饰综合征”。

随着生活水平的提高，女性在首饰、化妆品等方面的投资越来越多。殊不知，长期佩戴首饰可能引发一系列的皮肤病。例如，在首饰与身体接触部位出现红斑、丘疹、水疱甚至糜烂，还有部分是在这些基础上的继发感染。如果不及时找出原因，排除过敏源；误诊误治，将会给皮肤留下更大损伤。所以我们要慎戴首饰，而且佩戴首饰也不宜过多。

201 戒指不可长时间佩戴

生活中，很多人都佩戴戒指，不仅因为它起到装饰作用，还因为它具有特殊的纪念意义。于是，戒指一戴几年甚至数十年都不摘下来成了常见的现象。

可是，健康专家提醒，为了手指的健康，戒指最好戴一戴，摘一摘。戒指戴久了或者从来不摘取下来的习惯不好。因为随着年龄增大，人的指关节会退化，并且逐渐变形变大；时间久了，手指会因为血液不流通而导致肿胀，诱发手指疾病。但有的人为了防止戒指滑落，还用红线缠着戒指使它戴得更紧一些，这种做法尤不可取。因为这样可能导致手指突然肿起来，一旦发生

了水肿，则手指又将会因戒指而受伤。

若是长年累月不分昼夜地将戒指戴在手上，手指将会变得酸肿、疼痛，甚至造成手指环状畸形，引起手指变形。此外，戒指和皮肤的接触部位往往会残留一些洗衣粉、化妆品等其他污物，如果不及时清除，也容易引起皮肤感染。

专家建议，除非必要的场合，平常最好不要佩戴戒指，若戴也应选择型号宽松的戒指；而且戒指一定要常戴常摘，经常清洗，这样有利于手部健康。

202 睡觉时需摘掉项链

有的人习惯睡觉的时候也戴着项链。其实健康的睡眠方式是睡觉的时候什么也不要戴，因为佩戴饰物即使再小，睡眠中的人，皮肤感觉还是比较灵敏的，尤其在半睡眠状态下，轻微的皮肤触感都会影响到睡眠质量，从而使醒来后的工作效率降低、精神不集中等。同时，人在睡眠时，身体也在进行代谢，皮肤表面分泌的汗液等也会腐蚀银制品。所以无论是从睡眠质量还是对银链保养的角度，睡觉佩戴项链都不是很好。而且睡觉时翻身动来动去，项链也会随着移动，弄不好就弄伤了身体。

如果项链有棱有角，很可能角度不正而划伤皮肤。还有可能在睡觉时手脚乱动，将手挂到项链而勒伤了脖子。从另一个角度来说，金银饰品，尤其是纯度比较高的金银饰品，都是比较软的。在人睡眠过程中，有时肢体无知觉的动作有可能会损坏金银饰品，比如较细的纯银链会被弄断或变形等。

所以，在睡觉前，有必要摘下项链，尽可能以最为舒适的方式入眠，好好地休息。

203 耳环应选轻巧的

佩戴耳环，作为一种装扮形象的手段，日益受到女性的重视。目前市场上有各种造型、各种材质的耳环可供消费者选择。所以，如何正确地选择适合自己佩戴的耳环，也成了大家所关注的。首先，在选择时应兼顾到脸型，不要选择和脸型相似形状的耳环，使得脸型的短处被强调和夸大；其次，专家提醒大家购买耳环时，应该尽量选择轻巧的，而刚打好耳洞和一直佩戴轻巧耳环者也不宜戴过重的耳环。

因为耳朵是非常柔软的肉体，不经常接触外界实物，所以非常脆弱。由于耳环大部分是金属的，长时间接触皮肤会吸收大量重金属和放射性物质，这将损害身体健康。据专家介绍，不常戴耳环、常戴轻巧耳环对耳朵的伤害会较小。戴过重的耳饰则可能会拉穿耳孔下端，撕裂耳垂，并损坏耳朵软骨。

204 皮肤过敏不宜戴首饰

长期佩戴首饰或佩戴首饰过多，都是不利于健康的。而皮肤过敏者就更应该注意了，最好是不佩戴首饰，要戴也要选择较少引起过敏的纯金或纯银首饰，并且佩戴时间不宜过长。

佩戴金属首饰所引起的接触性皮炎，通常是由于过敏体质的人接触到首饰中所含有的一些金属，如镍、铬等引起的过敏反应。有些人的过敏症状仅仅是表现在首饰与皮肤接触的部位，如耳部、颈部、手腕、手指等处；而有的人则会出现全身的过敏反应，先是皮肤红肿，接着开始起小丘疹、长水疱，并且全身奇痒难受。但并不是所有首饰都容易让人产生过敏反应，例如纯金、纯银或者高档的珠宝玉石首饰通常就较少引起过敏。相反，一些低档的仿真装饰性首饰或是经过化学处理的首饰，则容易造成过敏反应。因此，容易皮肤过敏者，应尽量避免佩戴镀金、镀银及假玉等容易引发接触性皮炎的首饰。

一般情况下，因首饰造成过敏反应的患者，只需使用一些治疗皮肤病的外用药就可以治好。但是，如果皮肤反复地受到炎症刺激，则容易发生恶性病变，有可能引发癌症。所以皮肤容易出现过敏症状的人，在佩戴首饰时应慎重考虑，而且应该正确佩戴首饰，以免损害身体健康。

穿衣养生小规则

205 干洗后的衣服要悬挂一天

市面上有很多干洗店。许多人都把衣服拿到干洗店清洗，而干洗店似乎也确实比我们一般洗衣服要专业很多。那些刚从洗衣店拿回来的干洗衣服挺括、得体、好看，因此，有些人喜欢穿刚从洗衣店拿回来的干洗衣服。其实，这样做是不利于健康的。

绝大多数干洗店，干洗衣服时都是使用一种有机氯化物作为溶剂。这种溶剂有一定的毒性，干洗时，这种化学物质会被衣服纤维吸附，而后在干燥过程中逐步释放出来。根据权威部门检测，刚刚干洗过的衣服中含有三氯乙烯、四氯乙烯等有机氯化物。这两种化学物质可经人体的呼吸道、消化道及皮肤吸收，对神经系统危害明显，可引起头晕、头痛、乏力、恶心、嗜睡等症状。因此，刚刚干洗过的衣服不要马上就穿，应在阳台通风处挂一天，直到那些有害物质都挥发后再穿。

206 即脱即着，利于健康

人作为高级动物，可以在身体神经系统的指挥下，随着外界环境变化，不断地调节新陈代谢，令体温保持恒定。天气炎热时，身体会产热减少，散热增加；而天气寒冷时，身体就会产热增加，散热减少。正是由于身体的这种适应外界气温变化功能，有力地保护了身体抗御着各种恶劣环境的影响。然而，人的这种功能毕竟还是有限的。这也就是为什么穿衣服有厚薄之分。当气温变化太大，超过了人体的调节力时，人体就会因不适应而生病。聪明

的人类想到了增减衣物来调节人体温度，使体温经常保持在37℃左右。

因此，我们必须注意根据季节气候的变化和天气的冷暖，及时增减衣服。这点对身体较弱的老人和孩子尤其重要。

207 冷不蒙头，热不露腹

天气冷了，许多人因为怕冷就喜欢蒙着头睡觉。殊不知，如果把头蒙在被子里面睡觉，外面的新鲜空气就流不进来，容易造成吸入的氧气越来越少，同时被窝中积蓄的二氧化碳则会越来越多，从而造成呼吸不畅，也容易造成窒息，而且影响新陈代谢。人在任何时候都离不开新鲜氧气，即使在睡觉的时候，呼吸系统也在照常工作，而被褥中有很多细小的纤维及细菌，蒙被睡觉则可能导致那些细菌进入呼吸道，诱发过敏性支气管痉挛等。

冬季房间内空气干燥，最好放置个加湿器，这样可减少呼吸系统疾病的发生。最好睡前用热水泡一泡脚，在被窝里放一个暖水袋，就不用怕冷了。专家说：蒙头睡觉不仅睡眠的质量差，而且时间长了对呼吸能力有很大的影响。长期这样会造成脑部缺氧，使思维记忆等都降低。

夏天，由于天气炎热，很多人喜欢把衣服撩起来将肚子露在外面，男的喜欢赤着上身，女的爱穿露脐装。在消暑的同时，我们也应该注意自身的健康，最好不要长时间的将肚子露在外面，要防止肚子着凉，以免引起肚子痛以及诱发结肠过敏，使肠蠕动增强而导致腹泻。

208 夏衣色要浅，冬衣色宜深

不同的颜色，对光和热的吸收和反射也会不同。例如，白色对光和热的吸收是最少的，但它的反射光和热的能力却是最强的，几乎可以将射在它上面的全部光热反射出去。而相比较而言，黑色对光、热的吸收是最多的，反射却是最少的，它能将射在它上面的光和热全部吸收进来。其他的一些颜色，对光和热的反射和吸收能力也是各不相同的。但概括来说，浅色吸收的光、热要比深色少。

由于夏天的太阳辐射本来就很强，而且温度很高，所以应该尽量避免穿深颜色的衣服来吸收光和热。为了减少衣服吸热程度，穿衣最好选择白色和其他浅色，如淡黄、浅绿、轻粉、米色等浅色系颜色的衣服。而在冬天，穿

衣服应选吸热性强的颜色，如黑色等深色系的衣服，这样有利于提高衣服的保暖效果。冬天若是穿白色或太浅的颜色的衣服，就不容易吸热。

有关研究表明，黑色衣服吸收的太阳辐射为88%，白色为20%，军绿色为57%。由此可见，冬天适宜穿深色衣服，这样可以使人体多获得一些热量，而且具有保暖的功能。夏天则适宜穿浅色衣服，这样有利于散热。

209 宽松内衣更养生

衣服太紧会妨碍血液循环不利健康，这一浅显的道理人们都懂。然而，许多女孩子为了展现自己优美的线条，依然兴致盎然地把很多束身衣都穿上身。在这里，要提醒爱展现身材的人，内衣裤不适合穿得太紧。

男性穿着太紧的内裤，会给生殖器带去强烈的压迫。久而久之，就会产生变形输精管扭曲，影响血液循环和正常排精。

女性如果穿着过紧的内裤，危害会更大。由于女性尿道比较短，距阴道口和肛门都很近，阴道口和肛门繁殖病原体，时刻会威胁尿道口。如果内裤太紧，内裤就会与外阴和肛门频频摩擦。在摩擦过程中，外阴和肛门处脏物和病原体就会随着摩擦加强接触，增加了这些病原体进入尿道口的机会，极易引起泌尿系统和生殖系统器官的感染。

由此可知，无论男女，内衣都不宜穿得过紧。尤其是内裤一定要宽松一点，还要注意勤换勤洗，注意保持内裤的清洁。

210 棉质衣物更有利健康

棉质品在我国是一种非常常见、使用时间最长、最普遍的一种材料。如今，随着手工业的发展，各种五光十色的化学纤维制品，比如尼龙、涤纶、腈纶、锦纶、氯纶、丙纶等，质地众多，花色更是越来越多，而且有结实、耐磨、耐洗、挺拔，不变形、不缩水，易洗、易干等许多优点，人们的选择也就越来越多了。

其实，如果从养生角度来说，那些种类繁多的化学纤维不如棉麻丝等自然纤维。因为化学纤维的透气性和吸湿放湿性都比较差，而且它们还带静电，时不时还会掉下纤维尘屑。这会对皮肤带来不少刺激，很容易产生湿疹、皮肤瘙痒等症，进而影响睡眠；严重的话，还会导致神经衰弱和心脏病的发生。

若是贴身穿尼龙紧身裤袜，还容易发生“尿道综合征”，对老年人、小孩和皮肤过敏体质的人，产生更为不良的影响。

棉质品虽然大多色泽单调，不如化学纤维美观，但是它结实耐用，且保暖性、透气性、吸湿散湿性都比化学纤维强得多，质地也非常柔软，对身体没有刺激。因此，基于健康考量，不少医学家建议贴身内衣最好穿棉质品。

211 用围巾捂口鼻不利于健康

冬天，男女老少都喜欢戴围巾、帽子、手套来防寒。虽然戴围巾既可以御寒，同时又有装饰的美感，但是很多人却有一个坏习惯，就是喜欢用围巾捂住口鼻，兼做口罩来用。其实这种做法是非常不卫生的。围巾一般是以羊毛、兔毛或是用化纤等原料织成的，在使用的过程中，容易附上致病的微生物、尘埃等对人体有害的物质。现在市场上的很多围巾，更多是在人们日常装扮中起装饰性作用，许多都是用化纤类原料织成的，透气性比较差，而且多数都使用了染色剂等。如果我们经常用这种质量差的，而且本身就有害身体健康的围巾长时间地捂住口鼻，则有可能刺激支气管，使人出现皮肤和呼吸道过敏症状。

围巾不像口罩那样经常换洗，所以当你把围巾当成口罩围在口鼻部位时，附着在上面的有害物质就有可能被吸入呼吸道，以至于对人体产生危害。特别是过敏体质的人，当吸入羊毛等有机纤维后，就容易诱发哮喘等疾病。所以，千万不要将围巾当口罩用。

212 口罩应勤洗且不可反过来戴

在平时是不需要戴口罩的。只有在特殊环境下，比如人群密集、空气不流通、可能存在大量病原菌的公共场所，或者是去医院就诊才需要戴口罩。因为戴上口罩后，就很难呼吸到新鲜的冷空气，时间一长，鼻腔黏膜的自身抵抗能力就会下降，使得防病口罩却最终危害我们的健康。而且戴口罩的时间也不宜过长，最好不要超过 6 小时；口罩应该勤换洗，更不能反过来戴。

因为口罩本身就很薄，一经使用的话，两面就都会变脏，而且口罩外面会附着不少外界空气里的粉尘、细菌等，里面则会附着自己呼出的细菌和唾液。如果两面交替使用，就会将口罩上沾染的脏物紧贴着脸部，而且可能将

那些细菌吸入我们体内，这将有损我们的健康。如果时常需要戴口罩的话，应该多备几个用来交替使用。做到口罩每天换洗一次，以免病菌危害到健康。

213 腰带勒得太紧不利于健康

一些人认为束紧腰带能增加气力，又能让身材显得苗条灵活。其实，裤带捆得过紧，对身体非常有害。

腰部是人体的躯干枢纽。如果把裤带捆得太紧，就会令腰部长期处于一种紧张的状态。不仅不利于腰部的血液循环，如果束得久了，就会使腰肌形成慢性劳损，影响腰肌、腹肌和骨骼正常生长，使人感到腰冷腰痛无力、不耐久坐久立等。

另外，腰部还是腹腔肠胃等器官的集居地。如果腰带束得太紧，就会妨碍肠的正常蠕动，影响食物消化。还会把肠子挤压到上腹部，压迫肝胆脾胃等器官，妨碍血液循环，影响整个腹腔脏器的正常功能，出现上腹部饱满、下腹部胀痛、肛门坠胀等症状。

当然，束住腰带确实能增加气力，尤其是运动时，束住腰带能提气。但运动结束后，必须立即将裤带松开使肌肉放松，气血畅通。

214 饭后不能马上松裤带

很多人认为吃饭要吃得觉得撑了才算是吃好了。但是有时候吃得太撑了，肚子就胀大了，原本束得合适的腰带就紧了，结果腹部就勒得很难受，这怎么办呢？有些人就养成了饭后松裤带的习惯。认为这样做能使肠胃宽松，有利于消化。其实，这样做非常不利于健康。

人体内脏器官正常位置依靠韧带拉扯起固定作用，依靠一定腹腔内压对器官起支撑作用。当我们进食后，胃肠的重量就会大大增加。如果此时将裤带放松，就会使腹腔内压下降，减弱胃肠脏器的支撑，加重韧带负荷，长期如此，韧带就会因负荷过重而松弛，引起胃下垂，出现慢性腹痛胀等消化道症状。

如果此时再作一些幅度较大的活动，消化器官的韧带负荷会更加增大，很容易发生肠扭转而引起机械性肠梗阻，出现腹痛腹胀呕吐等症状，严重时还会危及生命。因此，在日常生活中，裤带的松紧应该适度，饭后尤其不能放松裤带。

215 领带不宜打得过紧

男性在会客或做客时，一般都是穿着西装并且打领带，因为男性系领带往往可以凸现出一个人的风雅。但需要提醒大家的是，领带或领扣要宽松一些，太紧了则会对健康造成危害。

有的人领带系到一头太长，或一头太短，他们会将短的一端使劲往下扯，企图使领带的两端配齐。这种做法会使得领带系得过紧。研究表明，颈部过紧的包裹，会使眼睛的压力增大，从而导致眼疾的发生。

经常穿西装的男子中，大概有60%的人会将领带系得过紧，导致他们的眼睛容易产生疲劳；时间长了，眼睛则可能酸胀肿痛，看东西模糊不清，有的还可导致或加重近视。过紧的领带箍紧了脖子，妨碍了颈部的活动幅度。如果转头速度过快，会令人突然发生心动过缓，出现眩晕、胸闷、心悸。心脏功能不好的人，甚至会因心脏停搏而昏厥。德国医疗部门的一项研究显示，领带紧系在脖子和喉结下容易引发青光眼。

所以，如果穿西装系领带，请一定不要将领带系得过紧，应该让脖子有个适当的自由度，这样才能有效地保护眼睛和身体健康。

216 低腰裤不宜常穿

据报道，某年轻女子的腰部不红不肿，但却连续一星期出现按压疼痛，既没做过剧烈运动，也没有其他发病原因。经医生诊断，被判定为软组织无菌性炎症。医生认为该女子腰疼的罪魁祸首便是她经常穿的低腰牛仔裤。

现在很多女孩子爱穿低腰裤，而低腰裤正好将腰部、肚脐暴露在外，由于肾脏在腰部，一旦腰部受寒，肾气受损，人就会感到怕冷、无力、饮食少，大便呈溏稀状。若是脐部受寒，会影响人体的胃肠功能，导致腹泻、痛经等。女性本身就是“易受寒湿”的体格，比男性易出现腰痛。低腰裤的裤腰过低，腰带若是系得很低，容易患上腰痛。

人的腰腹部集中了胃、肠、肝、肾等内脏器官，通过正确系腰带，能对腰部周围的这些器官起到很好的支撑作用。若像低腰族那样，把腰带系到髂骨处，则起不到对腰的保护作用。腰带在松紧度上，主要以舒适为宜，应系在脐部略高一点的位置最好，这样才能真正暖腰、护内脏。

217 鞋子不宜穿得过紧

人类最初发明鞋子的目的很明确，那就是保暖和防止外伤，简单地说就是为了保护脚。可是随着时代的发展，不少人忘记了穿鞋的主要意义。他们转而开始借用鞋子对自己的脚进行无情的折磨和摧残。如今虽然已经没有了过去裹小脚、穿小鞋那样愚不可及的做法，但他们却还是想着招儿和自己的脚过不去。那种残害双脚的做法并未绝迹，而是变得多样化，比如流行的火箭式尖头皮鞋和窄头皮鞋，许多人明明穿了感到很不舒服，但是为了追求时髦还硬挺着。

一个宽脚的人，硬要穿上窄头鞋，会感到不舒服很自然。硬把脚挤在那么狭小的空间里，就妨碍了脚部的血液循环，会压迫趾骨间的趾神经，引起趾骨疼痛，这在医学上称为“趾痛症”。一般初患的人，只要脱掉窄鞋，换上适合自己脚形、不让脚趾受挤压的鞋，让脚宽松宽松，疼痛就能自然消失。但是窄鞋穿久了，时间长了就有可能发生间质性神经炎或神经纤维瘤。另外，脚趾长期受挤压还会形成趾骨损伤、拇趾外翻等症。而且，脚趾还会因受拇趾挤压向上翘起弯曲或架在拇趾上，也易因承受过多摩擦而致病。因此，不能因为爱美而勉强穿过紧的鞋子。

当然，这里并不是说所有脚趾痛的病症都是由于穿窄头鞋引起的。不过那些趾骨先天性畸性关节炎、急性损伤等原因造成的疼痛，与穿窄头鞋发病的情况有很明显的不同，极易区分。

218 鞋垫选择有讲究

如今市面上的鞋子种类繁多，而且鞋子的质地也越来越精细了。于是，鞋垫似乎离人们的生活越来越远了。其实，鞋垫不仅有利于保持足部干燥清洁，还可以减缓因长时间站立或行走而引起的脚底酸痛，更能够预防多种脚病的发生。

在市场上，我们依然能看到种类繁多的鞋垫。从质地来看，常见的鞋垫有化纤、纯棉、真皮、竹质、亚麻等几种；从功能来看，除了普通的鞋垫外，也还有具有按摩矫形等多种保健功能的鞋垫。这往往让那些试图买鞋垫的人挑花了眼。那么，怎样才能选到一双最适合自己的鞋垫呢？

不少人喜欢垫真皮鞋垫。认为真皮鞋垫既舒适又优雅，非常适合脚部出汗较少的人使用。但是当真皮鞋垫的皮革老化后，就会变得僵硬，而且真皮鞋垫只会吸臭，不会除臭，吸湿性也较差。因此，对于那些爱出脚汗且有严重脚臭的朋友，最好还是舍弃真皮鞋垫而选择吸湿性较好的纯棉鞋垫。如果纯棉鞋垫仍然不能消除这些症状，那就可以试试活性炭鞋垫或经除臭加工的海绵鞋垫。温度较高的季节，脚上爱出汗的人可以选择吸湿性好的亚麻鞋垫，出汗不多的人可以选择竹质鞋垫。总之，有这类症状的人最好不要使用化纤鞋垫，因为它的吸湿性是各种质地的鞋垫中最差的，而且它还容易产生静电，对健康不利。

总而言之，垫鞋垫对足部有利，但选择时要根据个人情况正确选择。

PART 11

美丽女人的养生

女性，因为健康所以幸福

219 健康的女人更美丽

爱美是女人的天性。无论是从染发、美容护肤品还是纤体减肥，女人都会乐此不疲。但大家应该认清美丽的源泉是健康，否则就如无本之木，无水之花，终将枯萎。所以要提倡的是：爱健康，爱美丽，健康的女人更美丽。

女人健康就是美。然而无病无痛不一定就健康，工作节奏的加快，精神压力的加大，起居饮食规律的不稳定，则都会导致女人内分泌紊乱，造成精神上的不健康，所以女人还应该保持好的心态。

所有的运动都是健康的良药。随着互联网的普及，更多有宽松时间的女人也选择了网络上组织的一些户外活动，比如爬山、攀岩、徒步旅游等。她们一方面起到了健身和健美的作用，也在大自然中陶冶了情操。

漂亮不等于美丽，只有心身健康的女人才会更美丽！

220 你的健康你做主

女人只有拥有健康的身体，才能更加美丽。

女人要保养好自己的皮肤，饮食和睡眠很重要。每天最好睡足7到8个小时，不要经常熬夜和频繁使用化妆品，毕竟很多化妆品里面都有对人体有害的物质，女人还要多吃水果、蔬菜，多喝水，多喝汤。洗脸，要用热水，可以促进血液循环。出门要注意防晒，涂防晒霜和戴遮阳帽。要记得用热水泡脚，尤其是寒冷的冬天。手，也要注意护理，尤其干燥的秋冬。还有洗澡要每天用热水淋浴，皮肤在热水的滋润下，得到抚摸，会像花儿一样娇艳

每天或者隔一天就要洗头，不仅是清洁，还有滋养护理。当然要记得多梳头，不但是理顺头发，还有活血的功能。要多运动，做做体操，健美操，瑜伽。要多充实自己，一个阅历丰富的女人，其魅力不可阻挡。美往往是外在美丽与内在美丽综合作用表现出来的。要爱自己，爱惜自己的皮肤，爱惜自己的头发，爱惜自己的身体，要有自信。自信会让你容光焕发，光彩照人。要学会微笑，对镜中的自己微笑，对见到的每个人微笑。保持好心情，懂得调理好自己。

女人要学会善待自己，让自己拥有一个好的身体则益处多多，人也会跟着越来越漂亮。只要你用心，多花点时间，你一定会变得更健康。

221 滥用保健品，惹来“女人病”

如今的市场上充斥着很多保健品。虽然正规市场上销售的产品激素含量多在国家控制范围内，但在临床统计中发现，很多卵巢囊肿、子宫肌瘤患者的发病期也恰巧集中在口服此类产品阶段。这说明了一些女性本身的体质对微量激素相当敏感。

尽管还没有确定众多保健品与囊肿高发二者间的必然关系，但我们依然有理由相信，保健品对女性的身体有一定的影响。尤其 30～50 岁之间的女性，她们本身正处在囊肿高发期，同时抗衰老、减肥的需求又最强烈，如果毫无顾忌地乱吃保健品，那么就很可能诱发囊肿、肌瘤，或者让本不成问题的囊肿发生扭转，或是溃破，造成腹膜炎，惹来严重的“女人病”。

总的来说，保健品最多只能起到辅助治疗作用，因此不反对各种美容保健产品，但也不鼓励，不推荐。如果身体出现了问题，一定要尽快看医生。

减肥请你悠着点

222 时尚减肥不一定健康

女性为了拥有苗条的身材，总是在不停地尝试各种减肥方法，一些人几乎把所有流行的减肥方法都试了个遍，而效果如何只有自己知道。然而，目前市场上流行的减肥方法有一些是不健康不科学的。比如，市场上流行鼻闻类减肥药，声称闻了该产品以后就不想吃东西，这样就可以减肥。虽然这种少进多出的减肥方法可能有一定的效果，但是一定要把握好度。因为这种方法会破坏人体正常的饥饿饱胀生理神经反射弧，容易引起厌食症，所以必须要在专业医生指导下，用科学手段检测体内各种营养状况，制定出减肥方案。

请相信，最科学健康的减肥方法，就是合理的饮食和科学的健身方式。

223 不要因为减肥而偏食

一些女性听说偏食能减肥，于是原本不偏食的她，为了减肥加入了偏食人的队伍。偏食减肥归结起来有几种方式。

1. 只吃一种特定食物，比如光吃水果减肥。

的确，这样做或多或少总能降低食欲，如凤梨之类的甜味水果，可以抑制食欲，自然不想吃多。但这只是一种理论，绝不是健康的减肥法，因为人不可能只靠一种食物维生。有人说香蕉与主食的热量同等，于是有人把香蕉当主食减肥。然而众多案例都证明，没有发现吃香蕉减肥成功的人。

2. 用“一日偏食法”减肥。

这种方法是在一天之内都只吃一种食物，例如：第一天吃肉，第二天吃

蛋，第三天喝牛奶，第四天吃蔬菜……由于这种吃法，不至于挨饿。并且，虽然有时间差，但仍能摄取应有的营养成分。然而这种减肥法并不适合所有人。如果让一个坐办公桌的人采用这种偏食法，只要经过一周，就会心情不安，无法胜任工作。

其实，减肥并不意味着一定要饿得前胸贴后背。合理的饮食不仅能维持身体健康，保障充分活力，而且能减轻心理上的不满足感，预防暴食和心理崩溃。

224 药物减肥减掉的是健康

通过药物减肥，或许能迅速而有效地达到减轻体重的目的。但是，药物减肥减掉的是健康。大部分的减肥药都是有副作用的，至少绝大多数的减肥药都没有被证明具有长期安全的特性。

市场上的减肥药品成百上千，而它们都异口同声地宣称可以有效减肥或燃烧。但是如果你仔细看产品标签就会发现，在某个角落里有一行小字声明，称该产品关于减肥或是脂肪燃烧或强健肌肉等疗效都没有经过检测。一些产品标榜自己是“草本”或“纯天然”，这在很大程度上给消费者一个误导，令人误以为产品很安全。

事实上，大多处方药都是由天然草本提炼而成，而就算是草本植物也同样具有不稳定性、中毒危险，甚至是致命的副作用。显然，当我们发现产品有负面影响、贴虚假标签或误导消费者时，有政府和监管部门干预，但是这时往往都是在人们已经受到伤害之后的事。而且，随着减肥药的不断增多，监管越来越难了。

不可否认，肥胖给人们带来的负面影响是巨大的。然而，不规范的减肥药造成的后果同样严重。据统计，药物副作用引起的不健康因素已成为最普遍的致死因素之一。还有就是，许多减肥药都是会令人上瘾的，存在很大的健康隐患。如果你正在为减肥而努力，那最好放弃这种减掉健康的减肥方式。

225 过分节食减肥坏处多

一说到减肥，人们首先想到的是那种最直接、最简单，似乎也最有效的办法——节食。于是，就算美食当前，那些正在为减肥奋斗的女性们都只会

拼命咽口水而忍住不动筷子。营养专家提醒那些节食减肥的女性们，节食不仅不能起到减肥的作用，还会有反作用，从而给健康带来隐患。

众所周知，肠胃是我们身体的能量运输通道，如果你希望自己能活得久一点，就不该为了贪图速效的美丽而让身体受苦。长期节食的结果，就是人为地让胃脏在本该高速运转的时段强行放慢工作节奏。

节食使到达胃部的食物只那么一点点，它们根本无需怎样投入工作就能完成那点额度。长此以往，它们的运转能力也会随之逐渐下降，而与此同时，我们的胃还要忍受浸泡在多余胃酸中的折磨。长期下去，除了显而易见的营养和活力缺乏的问题，对脏器的损坏更令人担忧。

节食减肥最明显的坏处就是容易反弹。虽然，艰苦的节食确实能减轻体重，但应该看到的是，效果并不能持久，没准一两个月后就会反弹，这正是节食减肥的人最大的噩梦。

226 不吃早餐减肥不可取

一日之计在于晨。早餐是一天中的最重要一餐。肌体中储备的葡萄糖经过一夜的酣睡已消耗殆尽，激素分泌已进入了低谷，大脑运转缓慢，记忆机能处于迟钝状态。这时，一份营养早餐，犹如雪中送炭，能使激素分泌很快进入高潮，迅速给脑细胞提供渴望得到的能量。有人以为不吃早餐能减少热量的摄入，从而达到减肥的目的。殊不知不吃早餐对人体伤害极大，对于减肥也是没有利的。

英国科学家称，“一份健康的早餐可以帮助你保持良好的身材，而且还可以帮助你保持一天的好心情”。可见早餐对人的作用重大。

对于那些想减肥的人来说，规律进食早餐可以达到更好的减肥效果，且应保持补充300卡的热量。

反之，如果因为早上不吃早餐而导致中餐和晚餐摄入过量，反而会导致肥胖等疾病比率不断上升。

227 女性减肥避误区

许多体态较胖的女性，尽管采取了多种减肥方法，经过一段时间后，却发现自己越减越胖。如果研究一下这类人的减肥方式，便可发现她们在减肥

过程中走进了减肥的误区。

1. 认为持续吃水果餐可瘦身。

波士顿大学医学院的研究人员认为，虽然水果富含维生素和碳水化合物，水果的好处多得说不完，但其营养成分较为单一，尤其缺少必要的不饱和脂肪酸和蛋白质。

长期单一水果瘦身必然使身体中的蛋白质、矿物质等各项营养成分丢失，慢慢地，身体缺少全面均衡的营养，有害无益。

2. 运动越剧烈越可以减肥。

瘦身人士的运动应遵循因人而异、循序渐进的原则。只有有一定强度刺激才能使肌体的适应性改变。运动量过小无锻炼作用，但过大的运动量会引起肌体机能的破坏。

3. 每次慢跑 30 分钟能瘦身。

实践证明，只有运动持续时间超过大约 40 分钟，人体内的脂肪才能被动员起来与糖原一起供能。随着运动时间的延长，脂肪供能的量可达总消耗量的 85%。可见，短于 40 分钟的运动无论强度大小，脂肪消耗均不明显。

4. 服瘦身药就能立竿见影。

减肥并不是一蹴而就的，也绝不是吃几粒瘦身药就能达到目的的。瘦身药物可能有多种副作用，对健康不利。

PART 12

健康美容，美丽与健康兼得

细心呵护美丽肌肤

228 干燥季节需给肌肤深层滋润

当夏日的骄阳隐退之后，阵阵凉风不时让人感到秋天的凉爽。冬季天气干燥，这对于我们的肌肤来说，却正处于“干旱的季节”。

皮肤在经历了整个夏季阳光的暴晒，大量的紫外线灯外部刺激以及新陈代谢的废弃物都堆积在皮肤的表层，很容易产生色斑、皱纹等，这使皮肤看上去黯沉、粗糙。随着气温的降低，肌肤的皮脂含量及含水量也都在急剧下降，很多人会觉得皮肤紧绷，这时是干性皮肤最难挨的日子。然而，由于夏季用的护肤品入冬后，会令人感觉不够滋润，所以防干措施势在必行。因此，在干燥季节，保湿润肤是重点。

每个人并不是与生俱来都拥有完美的肌肤，但正确的保养却能令肤质大为改善。在干燥季节，不仅要选择一份适合自己，能让皮肤充分吸收的护肤品，更需要根据“燥泽润之”的原则，从饮食上调理。此时，在饮食上，可多吃些芝麻、蜂蜜、银耳、乳品等滋润食物，还应多食用一些水分丰富的食物，如：绿色蔬菜、瓜果、牛奶、豆浆等，平时多喝水，以增加皮肤的水供给。

229 美白防晒，做四季美人

许多人都把有一身白嫩的肌肤作为追求的目标。可是，阳光、自由基等都会侵袭健康的皮肤。而紫外线对皮肤的杀伤力极强，它可令肌肤晒黑、晒伤。一般人都误以为只有夏天才需要做防晒美白的保养。其实，防晒美白在一年四季365天都很重要。美容专家认为，春、夏、秋、冬四季的防晒美白

都必不可少。我们在做好美白护理的同时，也要做好防晒。

阳光中的紫外线会强烈伤害皮肤。但是在日常生活中，我们又不可避免地会接触阳光，因此我们能做到的就是避免过度暴晒。即使要晒，也要提前做好充分的防晒准备，如撑遮阳伞、戴太阳镜，并涂上能抵御紫外线 UVA 和 UVB 的防晒用品，尽可能降低紫外线对皮肤的伤害。

当然，随着年龄的增长，皮肤新陈代谢的能力还是会降低。因此，要想做一个四季美人，还需要从更多方面入手。全面的美白护理，还包括对皮肤进行细心的修护、保养，保持充足的睡眠、规律的生活、乐观的心态和适量的运动，加快皮肤的新陈代谢，促进表皮老化细胞的脱落等。

230 没斑的女人更完美

肌肤白嫩光泽，是每个女人梦寐以求的事情。但肤色白嫩的女人脸上那几个来捣乱的黑斑，却总是令人感到美中不足。

色斑的形成，除了遗传因素外，一般还有紫外线照射、内分泌紊乱及生活习惯等因素的影响。

很多时候，女人总是在突然间发现自己脸上出现了难看的斑点。于是，祛斑吸引了众多女人为之努力。人们在使用祛斑产品护肤时，要防止毛孔阻塞，随时保持毛孔畅通，彻底实施按摩、敷面，吸除沉淀色素的护理工作。在饮食上，更要注意食用富含维生素 C 的食物，避免食用色素含量高的食物、饮料。如果已经形成了特定的饮食习惯，那也应考虑食用一些代用品。只有全面均衡的营养、充足的休息和保持愉快的心情，才能最终告别烦恼，做个真正的完美女人。

231 只要青春不要痘

据了解，青春痘在医学上被称为痤疮、粉刺，是一种常见的皮肤病，常生长在面部、胸部、背部皮脂腺比较丰富的部位。不少人认为青春痘是青春期一种“正常”的发育现象，不用管它，过了这个阶段或结婚以后就会自己痊愈。这其实是一种不正确的认识。

医学专家提醒我们，青春痘是一种皮肤病，应以科学和健康的心态对待，应听从医生的指导，积极地调理和治疗。

治疗青春痘有几种方法。很多患者因为不能忍受或害怕西药的副作用，转而选择中医治疗。事实上中医药也确实是一种不错的选择。中医治疗青春痘的方法很丰富，包括中药疗法、针灸疗法、气功按摩疗法等，这些疗法安全有效，并且花费不多。尤其近年来出现的中医药面膜，既能治疗青春痘，又有美容效果，深受患者及爱美人士的青睐。

一些化妆品也会加重青春痘，所以青春痘患者不宜化妆。如果由于工作关系或特殊情况必须化妆，也最好化淡妆。当然，要想彻底治愈青春痘，还应在饮食上下一番工夫。

232 修复敏感，让肌肤快乐起来

现代女性的肌肤，饱受体内外环境的双重污染，加上不良化妆品中的重金属、激素的泛滥使用，更令很多女性的皮肤不堪重负，变得敏感。深受敏感困扰的女性无奈地大喊："我们的皮肤到底要怎么护理才能不敏感?"

皮肤专家告诉你："尊重皮肤的生理、不贪图快速见效，健康肌肤养出来。"

每当遇到气候转换、温差大或温热潮湿的季节，许多女性的皮肤就变得尤为敏感。由于各种环境因素的影响，空气中往往散布着细菌孢子和花粉等致敏物质。这些物质会大量释放出几乎遍布人体所有组织的化合物——组织胺，引起鼻塞、打喷嚏、流涕、喉咙发痒、眼皮肿胀等现象，致使某些女性会出现全身皮肤奇痒、起疹块和鳞屑、脱皮等各种过敏症状。

修复肌肤过敏，临床上多采用抗组织胺类药物治疗。虽然能抑制组织胺释放量，但是一般作用有限，对许多过敏症状不起效用，而且还有副作用。因此，过敏性皮肤的人要想让肌肤快乐起来，拥有完美的肌肤，主要应从日常精心呵护肌肤做起，设法降低皮肤的致敏性。随着日月的推移，人近中年后发病率会逐渐降低，必要时可采用脱敏治疗法。

233 眼部肌肤完美全攻略

眼睛是心灵的窗口，女人在嫣然一笑间最能动人心弦。然而，那巧笑嫣然的眼角眉梢却往往会泄露女人最大的秘密——年龄。为什么岁月总是会先侵蚀我们的眼睛？我们又怎样才能减少岁月的侵蚀，多保留一分美好?

从生理角度看，人的眼睛是非常脆弱的，而且眼睛周围的皮肤很薄，仅仅为脸颊皮肤厚度的 1/4，皮脂腺与汗腺分布很少，同时也缺乏丰厚的肌肉层，只有一层薄薄的环状形肌肉。然而，如此脆弱的器官一天却要完成约 1 万次的眨眼，还要频繁参与微笑、瞥眼、皱眉等活动。如此频繁的活动，自然也就很容易导致皮肤组织松散，皮肤质地粗糙。如果再加上一些诸如眯眼看东西，眼部化妆品清理不干净等问题，就更容易雪上加霜了。

这么做的后果是：浮肿、黑眼圈、小皱纹及眼袋。于是，一款好的眼部护理产品就成为女性朋友们追求的法宝。其实，要想呵护眼部的肌肤，更多的需要从日常生活中进行改善。要知道，好的生活习惯和心态才是真正能让人不变老的法宝。

呵护你全身每个角落

234 给头发做美容，还原一头飘逸秀发

一头干枯且肆意飞舞的头发，不仅破坏了发型的美感，更使人看起来疲惫而焦虑。为什么本该飘逸的秀发却成了这般模样？是它生气了？还是得病了？

在我们平时的印象中，洗完头发再使用护发素就已经足够了。其实对头发而言，这样的营养完全不够。护发素只能在头发表层形成一层光滑的保护膜，有效防止水分流失，令秀发柔顺、滋养。然而，这一切都只是头发的表象，护发素并不能深入头发内部给它提供营养。而倒膜就能弥补这一点。它能够渗透到头发的毛鳞片内，补充受损的蛋白质、葡萄糖和胶原蛋白，像为头发强健筋骨。所以，对待头发不要觉得麻烦，洗发之后，先用倒膜给秀发注入营养，再用护发素在头发表面形成保护膜，给头发做个美容，还原你一头飘逸的头发，才是呵护秀发的王道。

235 体贴双手，纤纤玉手亮起来

都说手是人的第二张脸，可见双手在表现个人气质风采方面的重要性。同时，手往往又是人进行各种体力劳作时不可缺少的基础工具。然而，双手却因为需要常常暴露于阳光和污染的空气中，不时地浸入冷水与碱性的肥皂液、清洗液中，令油脂水分不断流失及氧化，出现老化现象。因此，我们在日常生活中应随时随地体贴双手，不仅在做家务及接触刺激性物质的时候要戴上橡胶手套，全方位预防及改善双手的护理，防患于未然，更要把手当做

脸部皮肤那样呵护。日常呵护双手时，一般要进行以下三个步骤。

（1）用中性沐浴乳或香皂将双手彻底洗净；

（2）将身体专用的去角质产品在手背上轻轻按摩，去除手上老化的角质，再用清水洗净；

（3）在手背、手腕、手指及指间抹上护手霜，并加以按摩使其充分吸收。

如果手部出现了严重的干裂现象，除了要进行以上步骤外，还应在涂好护手霜后裹上保鲜膜，再用热毛巾包住双手热敷 5 分钟，取下毛巾、保鲜膜后，轻轻按摩双手将护手霜擦匀，并戴上棉质手套睡觉。

236 精油按摩呵护身体

精油，单闻着香味，也能让我们感觉置身在满山的鲜花及葱绿的树林中，令我们感到通体舒畅。没错，这就是精油对身体的疗效。当然，在如今睡眠都讲求科学证据的时代，众多研究也证明精油是对身体有益的。

从植物的油腺或腺毛及植物体的空腔内提取出来的精油，对人的积极作用可以归纳如下。

1. 净化空气与杀菌。

由于精油可以分解臭味，且其抗菌防腐的成分可消灭空气中的有害物质，所以它有净化、清新空气的作用，也有抗菌、抗微生物及抗病毒的特征。

2. 提供细胞营养。

精油含有荷尔蒙、维生素、抗生素，且分子十分细小，能快速穿过皮层，发挥效用，所以能迅速地为身体细胞提供营养，这对美容非常有效。

3. 平衡身心。

精油有舒缓情绪的作用。精油的气味能影响大脑的边缘系统，作用在嗅觉上，微小的芳香分子更会在中枢神经上引起心理以及生理不同层次的反应，使身体处在平衡状态。

4. 免疫功能。

由于精油分子能够平衡信息传导，而且能激励免疫系统。

5. 具有天然的防腐特质，便于保存。

用精油按摩皮肤会使皮肤呈现金黄色的光泽，其他任何物质无法产生这样的效果。如果经常擦油，皮肤上会有一层光泽，让你成为众人注目的焦点。

237 千里之行，始于足下

千里之行，始于足下。为了使我们的健康之路能走得更远，我们需要低下头，多关爱自己的脚。

仔细观察一下自己的脚，后脚跟、脚踝后中央、前脚掌中间、大脚趾下面、靠近大脚趾根部的骨头凸起处、小脚趾旁边，是不是已经长出了硬皮和老茧，或者皮肤颜色比别处略深一些？

这是由于这些地方经常会与鞋子接触进行摩擦，为了保护皮肤免受损伤而长出的角质层日积月累下越变越厚；不仅难看，摸起来更是觉得粗糙不堪。这时候，呵护双脚，首要的就是去死皮。

浸浴盐水足浴能利用盐水溶液的高渗透性使毛孔和血管扩张，刺激足部的血液循环，舒缓双脚一整天下来所承受的压力，而且盐水具有抑菌作用，加上浸泡的时间，能够很好地软化角质，帮助老化的死皮脱落。此时务必要注意的是，足浴结束之后，给双脚抹上护肤乳液。

有损脚部美观的另一个重要因素是浮肿，不少女性在生活中都有过这样的困扰。

解决这类状况最好的办法也是多泡足浴，每天花上10分钟的时间，用甘菊精油按摩双脚。此外，还需进行适度的足部运动，坐着办公时常举足转动脚趾和脚踝，改掉跷二郎腿的坏习惯，调节饮食等。

最后，细节也同样能体现整体，对脚趾甲的修剪和护理当然不能忽视。

你该知道的健康美容常识

238 轻松检测化妆品的好坏

爱美是每个女孩的天性，化妆不仅能弥补面部的缺陷，更能锦上添花。然而，如今市场上种类繁多的化妆品，质量参差不齐，怎样才能轻松检验出化妆品的好坏呢？这里介绍一些简单实用的方法，帮你炼就一双火眼，迅速识别出功效差、伤皮肤的残次化妆品。

一、检测粉底化妆品好坏的方法

取适量放入水中，然后观察其反应。一般会有三种情况发生：①粘在杯边；②漂在水面上；③沉在杯底。这三种情况正好说明了其所含的成分。好的产品是不粘杯边，不漂浮，不沉杯底。实验中，粘在杯边的是动物油，飘在水面上的是矿物油，而沉在杯底的是重金属、铅、汞等。

二、检验一些膏霜类化妆品好坏的几个方法

（1）把膏霜类化妆品放一点在普通勺里，拿火烧，直到完全烧尽，如果有黑色残渣，说明有添加剂；越多证明添加剂越多。然后放一根棉芯在勺里，把棉芯点着，如果水冒出黑烟，说明产品不好。

（2）保湿产品，很多都是矿物油制成的。把它们涂到纸上，过一会将多余的擦掉，如果保湿，纸就会起皱；而如果是矿物油所制，就会是透明的！

（3）把产品挤到铁制的调羹上，然后用火加热，如果含有矿物油，那油就会冒出来！

（4）面霜装罐时，如果是填装技术良好、质地细致的成品，它的表层会呈现均匀光洁的形态，不会有大孔小孔出现。

三、检测一些乳液化妆品好坏的方法

（1）闻味道。好的产品成分纯净，不需要浓重的香料来压抑产品异味。

（2）拿一杯清水，倒一丁点乳液进去，如果浮在水上边，证明里边含油石酯，晃一晃，水变成了乳白色，证明了里边含乳化剂，这样的化妆品是不好的。如果倒在水里，乳液下沉到底部，证明不含油石酯，这样就是好的乳液。

四、检测洁面乳类化妆品好坏的方法

（1）有淡淡的清香，挤在手上应该是水融的，没有油腻感。

（2）用火烧，把洗面奶放入勺内，用火烧，如果溅油，说明品质不好；如果越烧越像牛奶，说明是好的洗面奶。

（3）用pH试纸测试，pH在4～5之间最好。

239 春季护肤，保湿防晒防过敏

春季，干燥的春风减少了空气中的湿度，虽然阳光并不算强烈，但是日照时间开始明显加长，往往使皮肤变得干燥。此时在继续使用保湿品的同时，也要开始使用低倍数的防晒霜或隔离霜。

皮肤一旦出现过敏现象，就必须立即停用所有的化妆品，让皮肤没有负担，留给肌肤一个缓解、平衡的时间。如果有持续发红的现象，就有必要到医院寻求治疗了。

春季是活力十足的季节，皮肤血管和毛孔随之扩张，自流量大大增加，皮脂分泌旺盛。如果此时还使用油分多的护肤品，就会阻塞毛孔。因此，春季应选用一些含油脂成分低的霜剂，如维生素、柠檬素、奶液等以营养为主的护肤品。在既不影响皮肤正常排泄的情况下，又能给皮肤提供营养。

有不少人都喜欢用去角质的清洁品洗脸，认为这样洗得才干净。其实大可不必。因为这些清洁品所含的活性剂是分解角质的高手，一般我们要极力避免。最好能使用些乳剂或非皂性的清洁品，调节肌肤的酸碱度，适应肌肤。

240 夏季护肤，防晒、清洁为先

夏季阳光强烈，强烈的阳光照射皮肤，会使皮肤加速老化，出现色斑、干燥的情况，甚至还可能伤及头发，使发质干枯。因而，夏季护肤的重中之

重就是防晒！

皮肤需要我们细心呵护，不要因为一时疏忽而损害了自己的肌肤。在持续高温和烈日的作用下，人体油脂分泌旺盛，造成毛孔阻塞，会给油性肌肤带来不少问题，例如突然长出粉刺和痤疮等。

过度的阳光照射带给你的不仅仅是肤色上的不美，加快老化才是更可怕的。夏季，无论是坐办公室还是在沙滩游泳冲浪，防晒霜都一定是这个季节必不可少的。

夏季还应注意皮肤清洁，不要污染皮肤是夏季护肤的第一要旨。调查显示，目前有近一半人的脸部出现不适症状并非源于他们选错了护肤品，而是由于他们没有很好地清洁皮肤。夏季平均一天至少要进行两次清洁工作，不要污损皮肤。对于常化妆的人来讲，清洁更是每天必做的功课。

眼睛也要注意防晒。灼热的阳光直射进眼里，在很短的时间里就会对眼睛造成伤害，另外，紫外线还会让眼部肌肤缺乏水分，因此选择既能保护眼睛又有防晒功能的太阳镜，对保护眼睛很有帮助。

241 秋季护肤，美白祛斑唱主角

入秋了，凉风习习，阵阵秋意带走了炎炎夏日，但肌肤的代谢功能也随之减弱。肌肤问题随之而来。

经过漫长的夏季，皮肤都会受到伤害。一个明显的感觉是原本滋润细腻的皮肤变得粗糙干燥，斑点的颜色显得更深，甚至皮肤有脱皮现象。这个季节正是进行美白去斑的好季节。买一些信誉可靠的美白护肤品，在家里做个深层美白护理，抑或是到美容院做深层美白护理，去除已死去的角质，让补充的养分充分得到吸收；温和轻量的磨砂会使积聚在表皮的死细胞脱落，避免堵塞，让肌肤光泽。

站在美容的立场上看，皮肤角质虽然能更好地保护肌肤，但如果角质增厚，在触感上就会觉得相当粗糙。在视觉上也很难呈现肌肤光滑靓丽的色彩，加上表情牵动粗厚的表皮，很容易出现皱纹。轻度磨砂正好能让皮肤变亮。但是要使用非常温和的细粒磨砂膏，且用过之后要立即敷上保湿面膜，补充肌肤中的水分。只有这样，才能真正拥有滋润亮白的光滑肌肤。

242 坏习惯让你满脸是斑

脸上斑斑点点的，总是难免破坏面貌的整体美感。每个人都希望能拥有一张光洁靓丽的脸，然而不少人却由于没有注意生活中一些小细节，结果与漂亮肌肤失之交臂。那么，又是哪些生活坏习惯导致斑点泛滥呢？

（1）一些人认为“防晒不重要”，于是会忽略防晒保养工作，觉得那太麻烦。尤其在秋冬看似阳光不太耀眼的季节，更令人对防晒掉以轻心。其实，无论何时，都需要做好防晒工作。

（2）不少人信奉“一白遮百丑”的经典名句，对美白报以无限的热情。但是，过分地美白会伤害到我们的皮肤，更会增加长色斑的机会！

（3）电脑日益成为生活的必需品，很多人恨不能一天24小时都趴在电脑前，做个彻头彻尾的“电脑族”。然而，电脑辐射很容易让人面部长痘，或是辐射斑。

PART 13

健康美体才养生

美体健身要依照科学

243 春季健身贵在坚持

科学美体健身才能事半功倍。步入春季，天气逐渐回暖，不少因冬日寒冷减少了运动的人们，此时就要赶快动起来了。

春季健身要循序渐进、因人制宜，且运动前要做足准备活动，预防外伤。人体在经历冬季这样一个运动“低潮期”，身体肌肉松弛，中枢神经、内脏系统功能较夏秋季节差，韧带较硬，容易受伤。因此，此时健身循序渐进最重要，健身要以恢复身体机能为主要目的，不能为求“速成”而盲目加大运动量，否则极易给身体造成不必要的损伤。此外，健身还应因人制宜，运动强度不能过大。

健身贵在持久，不少人健身都是“三分钟热度”，因而效果不明显。为了能长期坚持，最好选择一项自己喜爱并适合的健身项目。此外，到空间宽敞、通风条件好的健身场馆，进行跑步机、器械、健身操等锻炼也是不错的选择，因为在健身场馆里有一种大家共同健身、互相促进的良好氛围，能帮助你坚持下去。

244 夏天水中健身，舒适美容又美体

炎炎夏日，常让人有一种整天泡在水中的念头。近几年兴起的水中健身项目，为人们夏天运动健康提供了新选择。

水中健身操是一种新型的有氧健身运动，根据不同人群的需要，安排不同的内容，通常包括有氧、形体、康复等训练。一般一节水中健身操时长45分钟，主要包括伸展运动、力量操、放松操、灵敏训练、柔韧训练等练习。

水中健身并不都是泡在水里，它还包括专门针对腰腹部减脂的池边垫上操内容，再辅以水中有氧操、水中塑形操或水中伸展操等，这样就对健身塑形更全面也更有针对性。

医学专家介绍，由于水中运动相对出汗较少，减少了陆地训练后汗水中的盐分对皮肤的刺激。水流、波浪按摩和拍打具有特殊按摩作用，能有效避免并减少肌肤松弛和老化，使肌肤光洁、润滑、富有弹性。同时，还能消除忧郁和疲劳，减轻精神上和肢体上的负担。因而是一种比较不错的健身项目。

245 入秋如何养成健身美体好习惯

秋季气候宜人，既无夏季的炎热，又无隆冬的严寒。它最大的特点就是早晚温差大，气候干燥。如果不注意一定的科学性，就容易令你在健身过程中造成“伤身”。

入秋是健身的好时机。对那些“初练者”来说，肌体很容易适应，也容易自此养成锻炼的好习惯。从增强体质的角度来看，此时坚持适宜的体育锻炼，不仅能调心养肺，提高内脏器官的功能，而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外部寒冷刺激的抵御能力。

秋季清晨气温偏低，喜欢早起锻炼的人也要注意，不要选择在路边晨跑，而要选择一个清静又干净的公园，以免在锻炼时吸收大量有害物质而伤肺。另外，有人喜欢一起床就穿着单衣到户外活动，这也是个不好的习惯。我们应先给身体一个适应的过程。出去锻炼时应带一件宽松、舒适的外套，等准备活动做完，身体开始发热后再脱下外套，免得室内外温差大，身体因不适应而感冒。锻炼后如果汗出得多，在往回走的路上也要先穿上外套，等回到室内再脱去汗湿的衣服，擦干身体，换上干燥的衣服。

246 入秋运动要适量

一些人认为入秋是运动的好时机，于是就花大力气拼命锻炼，试图一口吃成个胖子，在短时间内就想要取得骄人的成果。其实这是一种错误的观念。中医认为，秋季，人体的阴精阳气正处在收敛内养的阶段，因此运动也应该顺应这一原则，运动要适量。以防因运动量过大而出汗过多，耗损阳气。

人的肌肉和韧带在秋季温度较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏

滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降。如果锻炼前没有做好充分的准备活动，就会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。

此时运动应顺应循序渐进的原则，最好先选择轻松平缓、活动量不大的项目。当身体发热、未出汗时就可以停止，以保证阴精的内敛，不使阳气外耗。

如果锻炼后感到十分疲劳，休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，那说明你的运动量可能过大了，下一次运动时一定要减少运动量。

247 适宜秋天的健身运动

秋高气爽，适合秋天健身的运动有很多，在这里给你提供几个不错的选择。

1. 登高。

登高早已不再是表达杜甫诗中那种悲戚的意境了。登高作为一种体育锻炼，作用重大。不仅能使肺通气量和肺活量增加，还能使血液循环增强，脑血流量增加，小便酸度上升。秋季气候独特，此时登高，独特的气象要素变化能对人体生理机能带来不少益处。当然，需要注意的是，秋季登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚，而且登高速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。

2. 慢跑。

慢跑本身就是一项非常有益的运动，它不仅能增强血液循环，改善心功能，改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化，使大脑能正常地工作；还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。对于老年人来说，慢跑更是能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症；减少心肺功能衰老的现象；能降低胆固醇，减少动脉硬化，有助于延年益寿。科学家还发现，坚持慢跑者还能减少患癌症的几率。

3. 冷水浴。

所谓冷水浴，就是用5℃～20℃之间的冷水洗澡，秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用非常大：首先，它可以加强神经的兴奋功能；第二，冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力，被称作是“血管体操”；

第三，有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。需要注意的是，患有严重高血压、冠心病的病人不能洗冷水浴。

248 冬季洗澡别太勤

一般来说，秋季是最容易出现皮肤问题的季节了，而出现的问题又多是与皮肤干燥及敏感有关，令许多女性十分烦躁。

皮肤的功能除了有保护、感觉之外，最重要的是可以调节体温，其次排泄和分泌也相当的重要。每当气候转热或湿度增加时，身体的新陈代谢也随着增加，会把过量的热量及代谢物排出体外。但是到了气候一转凉，为了减少能量的消耗，人体的新陈代谢也随之减少，毛孔紧闭，汗腺皮脂腺的排泄减少。而随着这些分泌物、排泄物的减少，皮肤表面上的油分也跟着减少。如果你的皮肤是属于干性或本身年龄较大者，那就更容易造成皮肤干燥、角质层缺水等皮肤敏感问题。

其实，在秋冬季节，燥邪当令，燥则肌肤失养，生风发痒。由于冬季皮肤皮脂分泌减少，皮肤容易变得干燥。很容易出现皮肤瘙痒，痒起来让人忍不住抓了又抓。此时如果处理不当，可能会因为抓得过猛出现皮肤发炎、抓痕，引发湿疹、脱屑、皮肤变薄，甚至细菌感染。

对于皮肤瘙痒，除了不能乱抓乱挠外，最重要的是不用每天洗澡。如果爱清洁，则两到三天洗一洗澡就可以了。更不要用太热的水烫瘙痒的皮肤部分，洗澡时水温不超过 32℃。沐浴时不宜用肥皂等碱性强烈的洗澡，最好采用偏酸性的沐浴露。

避免走入美体误区

249 并非男性只能练器械、女性只能跳健美操

如今，进健身房锻炼已经成为一种流行。然而，当我们走进健身房时，往往会看到一种泾渭分明的趋势。机械训练和健美操区域可谓“井水不犯河水”，互不相干。在健身房里，参加器械训练的多是男性，而跳健美操的多是女性；参加器械训练的女性和跳健美操的男性凤毛麟角。

面对这样的局面，健身教练指出：其实两种锻炼各有偏重，跳健美操可以提高心肺功能、柔韧性和协调性；器械训练可以训练耐力、速度，还可改善体形、增强活力。男性练健美操同样能提高心肺功能、柔韧性和协调性，而女性练器械不但能训练耐力、速度等基本素质，还可以改善体形、增强活力。两种运动的优点其实是互补的，二者结合才更利于自身的全面协调发展，因为一个人排斥的东西往往正是他缺乏的。

250 只练健美操并不能美体

绝大多数女性健身者都认为练健美操可美体，但训练的结果却似乎总是不尽如人意。虽然下肢变得结实、强壮，但是那些能体现形体美的肩、胸、背等关键部位并没有得到锻炼。

对此，教练们指出，美体应该合理利用器械做针对性锻炼，从改变骨骼的相对角度，如使胸围变大、肩变宽、臀变翘等，才能取得好的效果。如果不配合器械训练，体形就很难有明显的改善。同时，这种训练必须协调身体的各个部位同时进行。如果单纯对某一个部位进行训练，体形也难有明显改

善。要想达到美体的效果，就要让身体各部位都得到合理锻炼。

因此，女性在运动之前，需要先评估一下自己的体形。然后在跳健美操的同时，辅助做一些合理的器械练习，不但能训练耐力、速度等基本素质，还可改变体形，达到减肥塑身的效果。因为“小重量、多次数”的器械运动不但不容易长肌肉，还能减去多余的脂肪。

251 清晨不是锻炼的最佳时间

对健康而言，从什么年龄开始运动都有效；然而到底什么时候锻炼好，却一直是个有争议的问题。不少人都喜欢晨练，其实晨练并不一定是一天中锻炼的最佳时间。美国芝加哥大学临床研究中心发表的一份研究报告说，人体生物钟在肌体对运动的反应中起到比以前认为的更为重要的作用。

不过，研究人员也说：“现在就下结论说在一个时段比另一时间段作运动较好还为时尚早，但我们很惊讶的是荷尔蒙对运动的反应竟与时间段有关。肌体在对运动的反应过程中，生物钟似乎扮演着重要的角色。”

国外很多学者的研究结果都揭示：一昼夜间肌体能力状态是有规律变化的，每天 8～12 点、14～17 点是肌肉速度、力量和耐力处于相对最佳状态的时间，如果在此时进行健身锻炼和运动训练，就会有比较好的效果。而 3～5 点、12～14 点，身体则处于相对最低态。如果人们在此时运动，就容易出现疲劳，且“负荷量”过大时，发生运动损伤的概率大。

这说明，人们应该根据客观条件的可能性，尽量选择相对最佳时间去从事体育活动，以期收到好的健身和训练效果。

252 汗出得越多不意味着减脂效果越好

很多人认为出汗越多，减脂越多。其实，这并没有科学依据。运动出汗的多少其实是因人而异的。一些人只要稍微一运动就会出汗，而有的人往往运动很长时间也不怎么出汗。对此，专家认为，正常情况下，运动强度越大排汗量就越多，但运动出汗的多少是因人而异的。

一般汗腺较多的人，出汗也会相对较多。而且运动前饮水的多少也会影响出汗，如果运动前大量饮水，那么身体的体液也需要排出体外。另外，个人的身体素质也会造成很大的影响，体质强壮的人，肌肉和运动器官都比较

健康，即使进行强度较大的运动，也能毫不费力，自然出的汗也就少了；反之，体质差的人只要稍加运动，就会大汗淋漓。

可现实中，很多人被“多出汗多减脂”误导，心甘情愿地动个不停。对此，专家表示，运动并不是出汗越多就越好，只要出微汗就可以了，适度的运动最重要。

253 别想靠熬夜来减肥

如今，女性为了求瘦，想出了不少“花招”。一些人认为，熬夜能减肥！然而，在一次长达16年的研究调查中发现，每晚睡眠不足5小时的女性，体重超重的比率比每晚睡眠7个小时的女性要高出32%，且患肥胖症的几率也高出15%。即使每晚睡6小时也有12%的几率超重，5%的几率患肥胖症。

这项研究很快被称为有史以来最有影响力的调查研究。参与调查的女性，开始时，每晚睡眠不足5个小时的人，体重平均比睡眠7小时的人重2.4千克。然而，在接下来的十几年间，每年的体重平均增加了0.7千克。如此一来，10年平均就增加了7.3千克，20年平均就增加14.5千克！

究其原因发现，睡眠不足会影响一个人的基本代谢率，即一个人在休息的时间所消耗的能量。其次，睡得少的人，更懒得动，于是消耗的卡路里也比较少。

而另一个重要的原因，则是人体内的皮质醇的浓度的改变。睡眠不足，能使人体分泌更多的皮质醇，这是一种压力荷尔蒙——能刺激人的饥饿感。

由此可见，靠熬夜来减肥是非常不科学的。不仅如此，熬夜还会给人的健康带来很大隐患。因此，对想要减肥的人来说，保证充足的睡眠非常重要。

254 以为怀孕了就不用健美

怀孕期间，女性身体变粗变笨不可避免。一些人就认为健身是生完宝宝之后的事。但其实，在怀孕早期选择一些适合的运动，不仅可以使孕妇的肌肉、关节和韧带的力量得到锻炼，有助于日后分娩，而且还可以使孕妇从这个时候起就开始健美身材。

需要注意的是，准妈妈们不能因为想要拥有健美身材而急于求成，过量运动，在做健美体操时要注意控制长度和强度，以适合自己为宜。

255 认为身材越瘦越美

在如今以瘦为美的审美标准下，一些人就认为身材越瘦越美。不少女性穷尽心力地减肥，就希望自己越瘦越好。

其实，身材并不是越瘦越好。体重不是衡量身材好坏的标准，匀称才是美，不是越瘦就越美，如果你瘦到男人看到你一点“犯罪感”也没了，那你就不美了！任何时代，女人永远是以柔美为美，柔美的基础必须存在身体的曲线，盲目跟风的“骨感美”、“中性美”那不是美，既损害健康又歪曲美的定义。

英国著名美容杂志《身材形象》对著名球星贝克汉姆的妻子维多利亚的身材做过一次调查，结果她的身材被认为过于消瘦，被评价为没有太大“吸引力”。后来英国的健康专家研究总结发现，完美的体重指数是性感的关键指数。身材并非是越瘦越好，性感的身材需要体重和身高比例相当。

因此，减肥的女性就一定要注意自己减肥的尺度。尤其生活中一些女性朋友为了减肥，又是节食，又是用减肥药，虽然体重轻了，可却整天感觉头晕无力，长期恶性循环，失去了最根本的健康，最终得不偿失。

256 怕长肉就不敢吃肉

拥有苗条身材是众多女性梦寐以求的目标。但是，一味地节食并不可取，应适当调配减肥食谱，注意补充身体所需的营养成分。减肥并不意味着要天天靠吃减肥菜、水果、减肥茶等食品度日。不少人怕长肉，就严厉禁止自己摄取肉类食物，这是不可取的。其实，减肥的时候也需要营养，应摄取些蛋白质、脂肪。否则，瘦是瘦下来了，体质却差了。所以，减肥期间的饮食要注意蔬菜、水果、肉类、糖类合理分配。

减肥时吃肉类也不一定就会胖，只要食用方法正确，尽量吃瘦肉少吃肥肉，就可以轻松拥有丰富的维生素、矿物质、蛋白质等。另外，烹调的方法也影响肉类所含的热量，直接煎炒或油炸的肉食，用后容易摄取过多的热量，而直接用水煮可以比煎炒油炸出来的肉减少将近一半的热量。

肉类品种众多，不同动物的肉所含的营养成分不同。在减肥期间，可以根据自身的身体状况选择吃什么种类的肉。例如，鸡肉含丰富的维生素 A。

维生素A可以使眼睛更明亮，让肌肤变得更健康；猪肉含有丰富的维生素B_1，食用猪肉可以使身体有力气，但食用过多的猪肉会让你更想吃东西，因此猪肉的摄取要适当；牛肉含有丰富的维生素B_2，吃牛肉可以帮助贫血的女性脱离贫血的行列，牛肉能使头发与指甲长得更漂亮，更有光泽。

257 家务劳动不能代替健美

家庭主妇从事家务劳动，对身体有了一定的锻炼，于是有人就借此表明自己："一天的活动量已经够大了，洗衣、做饭，再加上带孩子，体育运动就算了吧！"其实这种想法并不正确，而且这对身体也不利。因为有研究发现，家务劳动虽然烦琐、累人，但它实际消耗的热量很少，属于一种轻体力劳动。虽然比完全不活动要好很多，但实际上也很少有人真的通过家务劳动而达到减轻体重或健美的目的。因此，从保持优美的体形来看，家务劳动不能代替体育锻炼；在家务劳动之外，我们还需要做一些补充性的简易健美操。要知道健美不是一蹴而就的事情，而是需要我们长期坚持才能取得成效的。

PART 14

男性健康养生之道

关爱你的身体

258 防脱发是一场持久战

爱美之心人皆有之。如果一位风度翩翩的儒雅男性，却无奈地出现了脱发现象，势必会大大降低他的魅力。

男性脱发是普遍存在的现象。预防与治疗男性脱发，其疗效取决于医生的诊断是否准确，病情是否处于活动状态，以及选择什么药物和哪种治疗方法。而就目前状况来看，防脱发注定是一场持久战。

当然，除了坚持吃药，还要保持健康的生活习惯，常运动，同时还要注重日常合理的护发与养发。

首先，男性要勤梳头，每天早、中、晚梳头10次。要边梳边按摩头皮，以增强发根部的血液供应和头发的营养。梳头最好用木梳或牛角梳，并且最好选择在头发干燥时梳刷，以免损伤发质。

其次，要勤洗头发。因为头发上如果沾上了灰尘或是头皮发痒，就会阻碍头部皮肤的呼吸。还有，洗头时最好不要用太烫的水，应边擦边搓边按摩，洗发宜选用优质洗发水。洗完后用厚毛巾轻拍头发，以将剩余的水分吸掉，最好不要使用吹风机，而让头发自然风干。

再次，合理饮食也很重要。脱发主要是由于精血不足、营养匮乏导致的，可以多吃些含铁、钙和维生素A丰富以及对头发有滋补作用的食物，如牛奶、水果、蔬菜和蛋白质含量高的鱼、瘦肉和家禽等。

最后，保持良好的情绪状态，消除压抑感。精神越是压抑，脱发就越快。有规律的生活方式及愉快的心情，可消除精神紧张感，防止头发脱落。

259 男人也要重“面子”

皮肤是外表形象中的一个重要方面，男人皮肤的健康与否，不仅关系到在别人眼中的印象，也直接影响着自己情绪的好坏。因此，男人也要重“面子”。

细看男性皮肤，他与女性皮肤的最大不同在于毛囊和皮脂腺发达，面部生有胡须。由于皮脂分泌旺盛，大多数男性的皮肤偏油性，毛孔易被油污堵塞形成粉刺或暗疮，若护理不慎，脸部常会留下凹洞疤痕。因此，男性护肤品主要针对油性和粉刺等问题性肌肤。

此外，对于男性而言，清爽、光洁是健康的标志。因此，含有果酸、具有轻微换肤功能的护肤品很有市场。男人也要重“面子”，注重仪容是男士必要的礼仪，保持清洁整齐，注重外在美与内在美的和谐统一，是男士新的追求。

260 六招避免过劳死

随着工作节奏加快，工作的加重，处于亚健康状态的人比比皆是。如果不注意调节和防治，很容易出现过劳死。因此，我们应该从现在开始，加紧对自身的保养。

1. 坚持体育锻炼。

坚持体育锻炼，能增加心肌收缩能力，增加肌体免疫力，增强肌体抗病能力，还可以加快人体的新陈代谢，推迟神经细胞的衰老，帮助废物排除，从而起到防癌抗癌作用。

2. 保持愉快心情。

心理学研究发现，当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候，他身体的血压和氧化作用就会降低；而人的心情愉快时，整个新陈代谢就会改善。

3. 合理调整饮食。

少吃油腻及不易消化的食品，多吃新鲜蔬菜和水果，及时补充维生素、无机盐及微量元素等身体所需物质。

4. 按时休息。

人如果长期处于疲劳状态，不仅降低工作效率，还会诱发疾病。过度疲劳会与过劳死有相关性但不是直接原因，过劳死往往有一些较严重的基础病

因。但过度疲劳可以使这些病因加重或是导致发病，造成不良后果。所以，避免过度疲劳能预防和减少并发症的几率。

5. 定期体检。

无论哪个年龄段的人，也不论做哪种工作，最好每年做一次体检。重要的是要保持体检的连续性，不要中断，以便早期发现高血压、高脂血、糖尿病，特别是隐性冠心病，防患于未然。

6. 积极治疗原发病。

积极治疗高血压、高脂血及糖尿病等慢性疾病，避免引起并发症。

261 谨防前列腺出问题

近年来，生殖健康的重要性正受到越来越多的关注，据专家统计，目前我国生育健康问题日益严重，69%的成年男性患有各类生殖疾病，其中前列腺疾病就是困扰很多人的疾病。专家指出：不同的前列腺炎患者在临床上会表现为不同的综合性症状，这些综合征又各有其独特的病因。虽然目前医学上对大多数慢性前列腺炎的病因仍缺乏全面准确的认识，治疗效果也不尽如人意。

事实上，前列腺的健康更需要我们从日常生活中细心保护：

（1）为减少对前列腺的刺激，要少吃辛辣食品。

（2）一般坐上四五十分钟后就应该起来活动活动，避免久坐成疾。

（3）座位要软硬适中。

（4）保持适度性生活，如果性生活过度频繁，同样会导致前列腺局部充血，增加前列腺发生炎症可能。

262 包皮过长或包茎者要注意

包皮掩盖尿道口，又不能翻起露出全部龟头者称包茎。包皮掩盖尿道口，但可以翻起露出全部龟头者为包皮过长。包皮过长是一种先天性的异常发育。包茎一是先天性的，另一种也可能是由于龟头炎症所引起。

对于包皮过长者，要注意个人卫生，定期清洗包皮以防引发细菌性疾病。而对于包茎患者，一定要引起足够的重视，因为包茎不仅引起水肿、淤血、头痛等症状，而且排尿困难。如果延误病程，常会引发龟头包皮炎，局部发

痒，甚至从包皮口流出脓液。因此，最好及时进行包皮环切手术，否则易引起早泄等其他疾病。一般手术后对以后的生长发育不会有影响。

263 男性健身需及时补充营养

生活节奏不断加快，人们往往注意为思想补充营养，却忽视了身体的营养。好在如今健身已经成为一种潮流，许多男性朋友为了强身健体，纷纷走进健身房。不过，根据男性的体质特征，在锻炼时必须掌握一些最基本的健身小常识。

1. 大汗淋漓，小心脱水。

补充水分能润滑关节，调节体温和溶解、运送进入人体的营养物质。一般男性每天需要两升左右的水，运动的男人则需要更多水分。

2. 训练中，要及时补充铬。

铬是一种维持生命所必需的矿物质，它可以降低人体内的胆固醇，增加耐力，还可以使肌肉增长、氧化脂肪。普通男性每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬，参加健身运动的男人则需要加倍。

3. 身上常有淤血，需要补充维生素 K。

在锻炼时，有的人稍微磕碰，身上就起青肿或淤血，并且很难消散，这就是身体缺乏维生素 K 的信号。维生素 K 可以促进血液凝固，缺乏它，会延迟血液凝固，严重者还会造成血液不能凝固。花椰菜、芦笋和莴苣里都含有丰富的维生素 K。常吃富含维生素 K 的食物，不仅可以强化血管壁的柔韧性，还可以杜绝青肿和淤血的发生。

4. 运动抽筋，注意补充钙、镁。

一些人运动后会出现腿抽筋症状，并不一定表明你的运动量超负荷了，而可能是营养不足造成的。钙、镁协同在人体的主要作用是参与神经肌肉的传导，体育锻炼很容易造成人体钙、镁缺乏，继而使神经肌肉的传导受阻，导致腿脚抽筋。

5. 运动后性欲不佳，锌流失过多。

男性如果缺锌，就会影响精子的数量和活性。对于参加健身运动的男人来说，会丢失更多锌，特别是出汗较多时，所以补锌对经常运动的男人尤为重要。多吃瘦肉、牛排是摄取锌的有效方法。另外，海鲜、蘑菇、瘦肉、鸡蛋、粗粮中也含有丰富的锌。

关爱你的精神

264 请男人摘去“强者”的光环

从基因学的观点看，男人与女人的基因有99.9%是一样的，男女的差别很有限。然而，现实社会却让男人带上了“强者”的光环。随着社会的发展，男人在古代狩猎活动和田耕劳作上凸显出的强势，早已在现代以智力取胜的信息化社会里变得微乎其微。可是传统的文化及社会习俗仍然继续把男性定位为强者，然而，如今男人有必要摘去“强者”的光环，享受一下男女平等的轻松与自在。

265 男人要警惕身心失调

一份体面的职业，加上稳定的收入，许多在大多数人看来很成功的男士都出现了身心失调的症状。

人们富裕了，生活水平提高了，可是却没有以前过穷日子时开心快乐。在竞争越来越激烈的今天，男士们充满了压力和责任，他们每天在废寝忘食地工作之余，还要费心揣摩老板的一个举动，一个眼神，时刻警惕同事们对他职位的觊觎。再加上家庭中衍生出来的压力更给他们脆弱的心理雪上加霜。

这一切都让男性比女性更容易患上身心失调的症状。许多男性都处在了一个更加容易崩溃的边缘。因此，男人更要警惕出现身心失调的症状。

(1) 当男性自觉承受的压力过大需要自我宣泄时，可以选择到野外等没有人的地方痛哭或大骂，还可以用笔写出来，借此倾诉自己的痛苦。

(2) 找人聊天疏导。或是与三五好友聚在一起聊聊，或是找亲人倾诉，

这不但能找到解决问题的办法，还能在一定程度上转移心理压力。

（3）多参加感兴趣的活动，如参加体育活动、参加社交等，转移注意力，以转移情绪，减轻心理压力。

（4）当自己感觉受到严重的困扰，无法排解的时候，一定要找位专业的心理医生。

266 笑一笑才会更健康

古人说："寿向乐中求。"能笑者健康，能乐者长寿。笑一笑是健康生活必不可少的因素。生活中，笑一笑可以消除我们紧张与焦虑的情绪，减轻压力，润滑人际关系，帮我们摆脱窘迫和困境、增强信心，从而促进人的健康，所以说笑一笑是健康的"催化剂"。

其实生活中的笑点无处不在、无时不有，问题在于你会不会捕捉和寻找。很多人在日常生活中都难免会与家人或同事发生不愉快，在这种时候倘若能笑一笑，就往往能化紧张为宽松，保持互助友爱、平等协调的人际关系。

医学研究表明，人的大脑皮层有个"快乐中枢"，当其因受到适宜的刺激而呈现兴奋状态时，能使人体发生一系列生物化学反应，调节中枢神经，改善血液循环，促进免疫功能，而笑往往就能使其呈现兴奋状态。笑一笑才会更健康，笑不仅能调节心理平衡，使人精神振奋，而且能消除忧虑、稳定情绪、延缓衰老。一个人要想生活得愉快、健康、长寿，不妨多笑一笑。

267 找人倾诉能释放压力

生活中，人人都会遇到来自各方面的压力，但是女性似乎天生就比男性更容易化解压力。有调查显示，为了排解压力，一些男性常会养成暴饮暴食、过量酗酒和抽烟等不良习惯。但这些行为非但对缓解压力无助，反而会对健康造成伤害。

据统计，男性的平均寿命要比女性短 2～3 年。这是因为，女性除了每个月依赖生理期定期排毒外，女性比男性更懂得化解压力。女性喜欢倾诉，很多女性在苦闷或内心压抑的时候，她就会找朋友倾诉，不一定要得到什么建议和支持，只想说出来；甚至有的女性在特别伤心的时候会大哭一场，使情绪得到暂时缓解。然而，男性却大多不愿意向别人诉说他们的压力和痛苦，

人前人后都强忍着，表现坚强，使压力得不到释放。

等到压力到了一定的极限时，这些压力就会冲击男性的健康——不仅会导致男性心理疾病，还有影响身体健康。有专家指出，男性精神不集中，易怒，易焦虑，都和压力过大有一定的关系。

因此，男性要健康，就需要学会倾诉。这样可以疏解内心的痛苦，释放压力。

268 男人保健切记不要硬熬

由于社会认知往往把男人定位为强大，而男人也大多欣然接受，并试图将这种意识渗透到生活的方方面面。因此，有些男性对疾病就很有点不以为然的味道，而真正患了疾病却又经常置之不理，以为对其置之不理，它就会自己好起来。殊不知，这些正在一步步透支着男性的健康。

男人自而立之年后，肩上的担子比年轻的时候重了许多。然而，此时男人的身体状况却开始走下坡路，总有大不如从前的感觉。但是，他们既要承担起家庭和社会的重任，同时还要面对工作条件、身体机能等各种改变，于是乎，在感到疲劳、身体患病时总能发现他们在硬熬。

当身体感到疲劳时，就说明体力和精力都需要恢复，同时也是人们所具有的一种自动控制信号和警告。当中年人自我感觉有周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝等症状时，就不能再“硬熬”下去，而应该采取保健措施，让身体充分休息，等待恢复，消除身心疲劳。

身体是革命的本钱。当身体的细胞免疫力、再生能力和内分泌功能下降，出现头痛、发热、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不适症状时，如果不引起重视，听之任之，硬熬下去最终会拖延治疗，酿成重病。

因此，男人保健最好能听从身体的声音，切记不要硬熬。

PART 15

享受“性”福生活

性生活养生，四季有别

269 春季最宜过性生活

古人说："一年之计在于春。"尽管这句话说的是，人们应该把一年的工作计划在春季安排好，迈好一年的第一步。其实，春季正是阳气上升、万物欣欣向荣的大好时节，正是夫妻性生活乃至孕育新生命的大好时机。此时，人也应和万物一样，不要让思想意识和身心活动受到任何压抑。虽然古代医家一致主张，房事要有节制，不可频繁放纵；但是在春季，房事则可"随意"一些。应让其充分地发生，尽量使身心保持一种畅达的状态。

有调查显示，四季变化对妇女怀孕生育有明显影响，首先春天是最佳受孕季节，成功率最高；其次是夏天和冬天，秋天最低。并且，女性在春季受孕，妊娠中期正好在夏季或秋季，此时流行性病症少，孕妇受到感染的机会也就减少；对胎儿的发育大有好处。

春天是万物复苏的季节，与春天赋予人的生发之气相适应，适当增加性生活，有助于人体气血调畅，有助于健康。

270 夏季性生活出汗太多要当心

夏季，生物茂盛，花开结实。一年中没有哪个季节会比夏季更富有激情。然而，自古以来养生理论都告诉我们：夏季性爱应注意"阳亢兴奋之反而"。意思是说，夏季是一个容易让人欲望高涨的时刻，这时候如果不注意节制，就会使体能透支，影响健康。

夏季炎热，人体本身汗液就分泌旺盛，再加上性爱的欲望会让人兴奋，

可能很多人都有过还没有开始过性生活，就已经大汗淋漓的经验了。不过，千万不要以为这是正常现象。在中医理论看来，夏天如果在出汗过多时过性生活，会容易引起身体虚弱者虚脱，尤其是中老年人一定要警惕。最好等汗完全干了，心跳平稳后再过性生活。

对一些身体虚弱、情绪易紧张的人来说，性生活结束后排汗增多的现象也应警惕。因为这可能就是一种疾病的信号。最好的办法就是性生活后略作休息，等体内的血液循环恢复正常后再从事其他活动。尤其性爱后最好先卧床休息一会儿，再起来冲个温水澡，喝杯加盐的牛奶或豆浆，切忌性生活后立即冲冷水澡或喝冰水。

271 警惕性爱过分贪凉

夏季气温高、湿度大，天气炎热，人体气血受气候影响，运行加速，腠理毛孔开张，新陈代谢加快，肌体处于一个高消耗的状态。于是，许多夫妇选择在空调环境中过性生活。但在性生活过程中，特别是在获得性高潮后，人体会发热出汗，全身汗毛孔舒张；此时如有凉气入侵，就会让一些抵抗力较弱的人出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状，一些人把这种病症称作“夏日性爱感冒”。

因此，为了双方的健康，夏季过性生活，应该避免过分贪凉。如果使用空调，也应让室内外温度相差 5℃左右，且应避免身体直对空调通风口，最好在性生活时关闭空调。

如果在性爱之后感到口渴、浑身黏腻，也不能马上去冲冷水澡。这样或许会使自己感到一时的舒畅，但却为致病菌入侵创造了有利条件，非常容易受凉感冒。

272 “苦夏”者不要勉强行房事

一到夏天，有些女性总觉得全身乏力、困倦、没有食欲，身体日渐消瘦。但到了秋天，这些毛病又都不治而愈，这就是人们常说的“苦夏”。这种现象多是由植物神经功能紊乱引发的。

夏季更容易让人欲望高涨。如果这时不注意节制，就会让本已新陈代谢加快的身体雪上加霜。“苦夏”者更应悠着点。

虽然“苦夏”对健康的影响一般不大，但如果症状较重，则应避免过性生活。此时男方就需要充分展现出体贴的一面，在有性冲动时应先仔细观察妻子的情绪和心态，并设法激起她的性欲，以达到和谐一致，获得满足。女性可以在医生的指导下，服用谷维素、维生素C和维生素B_1，调节植物神经功能，降低体温，改善“苦夏”症状。

另外，“苦夏”者能否睡得好，也是提升性生活的重要指标。因此，提高睡眠质量，使自己精力充沛，自然也就能提升性生活水平。

273 秋季性生活要有所收敛

秋季，天高气爽，秋风正劲，万物都开始萧条。这时期，人们应敛神收气，聚精养神。此时对性生活而言，性欲的兴奋冲动既不能像春天生发之性的冲动，也不能像夏天阳亢之性的兴奋，而是要有所收敛。

一般来说，如果一个人阳气不足，是可以借助春天生发之性、夏天阳热之气来温养生发阳气；而阴精不足的人，则可以借助秋冬收藏的特性涵养阴精。因此，虽然保精的观念强调冬季摄生，其实在秋天就已开始起步了。

女性在秋季或多或少都会出现性欲减退的现象，由于秋季天干气燥，女性在性交时容易出现阴道干燥的现象。而阴道干涩不仅影响性生活的情绪和欢悦，还可带来阴茎与阴道摩擦的疼痛和损伤。

总之，秋季性生活应有所收敛，以养神气。对阳事渐衰、阴道干涩等于性生活不利的因素应有正确的认识，并采取相应的措施，不要自寻烦恼，而要用平静的心态面对。

274 秋冬季性生活要偏重前戏

古代名医孙思邈在他的医学著作中对性生活的频率这样形容：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精不泄，若体力犹壮者，一月一泄。”中医上还有“冬不藏精，春必温病”的说法，意思是提醒男性在秋冬季节首先要节制房事，必要时做到闭精不泄，减少体力的过度消耗来达到“冬藏”的养生要求。

现代人大多对这种说法不以为然，甚至有人认为性生活只需随性就好，不必太认真。专家提醒男性，冬季性生活的确不需要刻意节制，男女双方可

以随性而欲，但最好延长性生活前戏的时间。

其实，这也与女性在秋冬时容易出现性欲减退的现象有关。秋冬季天气干燥，女性阴道干涩，这不仅会影响行房事的情绪和欢悦，还会带来阴茎与阴道摩擦的疼痛和损伤。所以，为了预防发生阴道干涩造成性交中不愉快的现象，性生活前应适当延长前戏的时间，以充分调动激发女性的性欲。

275 冬季性爱：身体暖和再开始

冬季寒冷，气温较低，人的新陈代谢也随之降低，此时人的性欲也会相对低下。因而此时应适度节制性生活，减少性生活的频率，以保养肾阳之气。

不少人冬天会手脚冰凉，且不容易暖过来，这其实就是中医所说的"畏寒"，也很可能是肾阳虚的症状。

中医认为，肾是"作强之官，伎巧出焉"，是指肾所主管的阴阳相对平衡，功能较强，才能进行正常的性生活这种"伎巧"。如果肾阳气不足，男性会出现阳痿、早泄，女性也会出现性冷淡等性功能障碍，夫妻双方就无法满足正常的性生活。

一般肾阳虚者性生活老是不协调，尤其到了冬天，更是勉强应付了事。长此以往，男性就容易导致性功能的减弱，女性则容易出现性冷淡。不仅如此，身体还可能提前出现老化的信号，即未老先衰，表现为身体某个器官功能的减退，如眼花、耳鸣、记忆力减退、腰酸背痛等。

因此，在寒冷的季节，夫妻之间要相互温暖身体，用真情和温情享受美好的性生活。让身体暖了再开始过性生活，就可得到应有的"性福"。

276 冬季，把握性爱的时间

冬季享受性生活的时间最好在夜晚入睡之前，一旦完成了性交活动便可安然入睡，这样能使体力得到恢复。不少人喜欢在清晨醒来过性生活，然而此时的性生活质量大多不够理想。在性生活过程中，人体的全身许多脏器和组织都处于紧张的工作状态，神经系统高度兴奋。性生活结束后，需要有一个调整的过程。特别在冬季这样寒冷的季节，性交后肌体的御寒能力较差，如果过完性生活就立即起床，就很容易招致病邪。

冬季对女性来说是个不太容易产生性欲的时节，因而此时的性爱过程中也不宜过于急切，不能太“狠”，而应适当控制性频率，放慢性生活的速度或适当借助一下润滑剂。

总之，不管性生活次数多少，只要双方都能感到身心愉快，精力充沛，就说明性生活质量是优良的，频率是合适的。

性生活养生禁忌

277 享受性生活要有度

古代养生家认为，男女房事，实乃交换阴阳之气，固本还原，只要行之有度，对双方都有益处。这里所说的“度”，即适度，主要是要解决一个数量的问题。夫妻之间的性生活如果能遵守一定的度，那就能做到心安不放纵，形气相和谐，保精全神，勿使元精乏竭。

古人按不同的季节，对度划分了不同的标准，总的来说就是要遵循“春二、夏三、秋一、冬无”的原则，即春天每月二次，夏天每月三次，秋天每月一次，冬天避免房事。

而现代医学则没有把性生活适度的范围划分得如此仔细，并没有一个统一标准和明确的规定。按现代医学的角度来看，性生活所要遵照的“度”是可以根据性生活的个体差异，加上年龄、体质、职业等不同情况，灵活掌握，区别对待的。

新婚伊始，或夫妻久别重逢，都可能激情难耐，频繁享受性生活；而经常在一起生活的青壮年夫妇，每周 1～2 次正常的房事不会影响身体健康。一般而言，性生活所要讲求的适度，一般以第二天不感到疲劳为原则。

278 过量饮酒后不宜过性生活

自古就有“酒是色媒人”的说法，一般也都认为酒对性兴奋有一定的促进作用。然而，饮酒过量就不宜过性生活，喜欢用酒刺激性欲则更不可取，这会带来很多危害。《素问·上古天真论》中说：“以酒为浆，以妄为常，醉

以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不知御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”《千金要方·道林养性》中也说：“醉不可以接房，醉饱交接，小者面（黑干）咳嗽，大者伤绝血脉损命。”可见，过量饮酒后过性生活危害无穷。

现代研究也肯定了古人的这些主张。饮酒过量后大多会出现欲火难禁，行为失控，动作粗暴，礼仪不周，很可能做出一些超出双方可容忍范围的行为，导致房事不和谐，且伤肾耗精，引起各种病变。由于酒精中的乙醇可损害精细胞和卵细胞，经常过量饮酒后过性生活，不但会损害自身健康，还会殃及后代。妇女酒后受孕或妊娠期饮酒，会使胎儿发育不良，严重者还会发生各种畸形。

279 勉强过性生活对养生不利

古代医学家认为，两情相悦，是男女结合的基础。没有深厚的情感基础，男女相互不喜爱，或仅是男方的要求，便会影响性生活的质量，对健康造成影响。养生家早就指出：“欲不可强。”所谓“强”，即勉强，性生活是双方的事，任何一方都不宜勉强。勉强房事者，不仅会给心理上带来障碍，还会引起各种疾病。

心理专家也告诫我们：当心情不好或情绪不高时，最好不要进行性生活，如果勉强过性生活反而会弊多利少。

恩爱夫妻应相互理解、相互沟通。只有双方有愉快的心情，兴之所至，情之所想，才能达到真正的性满足。

280 患病期间性生活要慎重

人在患病时，人体的所有免疫系统都在努力地与病毒作战，体内的正气全力以赴与邪气作斗争。如果勉强在生病过程中过性生活，则必然会损伤正气，加重病情，导致不良后果。例如：感冒期间过性生活，就很容易加重病情，并把病毒带入配偶体内；患结膜炎时过性生活，则可能导致视神经萎缩，引起失明。而如果在生病期间过性生活而受孕，对母体健康和胎儿的发育，危害更大。

在疾病康复阶段，人体仍然精虚气弱，元气没有恢复。此时也极需静心

休养。如果此时就迫不及待地过性生活，就会消耗精气，使正气更难复元，症状轻的人可能导致旧病复发，症状重的人则有可能因此而丧命。

当然，也不是所有病症都不适宜过性生活。现代医学证明，适度而和谐的性生活，能给男女双方带来好处。一些慢性病患者也并不是一概不能享受性生活，但绝对不能纵欲。例如：结核病、肝脏病、肾病等慢性病人，性生活过度会促使旧病复发或恶化。一定要视病的轻重，适量掌握。但凡病情较重、体质又弱的人，就一定要严格禁欲。

281 女性"三期"要禁性生活

女性在经期、孕期、产期"三期"要禁性生活。

《千金要方·房中补益》中指出："妇人月事未绝而与交合，令人成病"。月经期过性生活，易引起痛经、月经不调、子宫糜烂、输卵管炎、盆腔感染，或宫颈癌等多种疾病，影响女方身体健康。因而，经期宜禁欲。

女性怀孕期间过性生活必须谨慎从事，严守禁忌。尤其是妊娠前三个月和后三个月内要避免性生活。在妊娠前三个月容易引起流产，产前三个月则易引起早产和感染，影响母子健康。《保产要录》中说："则两月内，不露怒，少劳碌，禁淫欲，终身无病。"女性在怀孕期间需要集中全身精血育养胎儿，性生活最容易耗散阴精，如果不慎重行事，就可能导致母体多病，胎儿更有生命危险。因此，此时最好禁性生活。

孕妇产后，体质虚弱，抵抗力低下，需要较长时间的补养调理，才能恢复健康。如果此时过性生活，就会伤精血，邪气乘虚而入，引起多种疾病。因此，一般在产后百天都必须严戒房事。

282 天气恶劣不宜过性生活

自然界的剧烈变化，往往对人体产生剧烈影响。一般两性在自然界某些异常变化的情况下应禁止过性生活。"人与天地相应"，日食月食，雷电暴击，狂风大雨，山崩地裂，奇寒异热等各类强烈的天气变化时，天地之间的阴阳之气会出现错乱。《吕氏春秋·季春纪》记载："大寒、大热、大燥、大湿、大风、大霖、大雾七者动精则生害矣。故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。"

一般，当自然界发生剧烈变化时，往往会超过人体本身的调节能力，打破人体的阴阳平衡，使人体气血混乱。此时过性生活对健康不利。

在古代养生家看来，在自然界变化异常时过性生活受孕，会对胎儿造成不良的影响。此时如果受孕生子，有可能出现先天性疾病和先天畸形或出现临盆难产等情况。

现代临床病例也证明，婴幼儿的先天性疾患，都与孕前的生活环境或孕期感染及发热过度等因素有关，这说明夫妻在过性生活时应充分注意自然界的异常变化。

283 环境影响性生活质量

性生活保健对人类健康长寿至关重要，正常的性生活是人们幸福美满生活中不可缺少的部分。性生活既能给人们带来幸福和快乐，更能给人们造成灾难和苦恼。然而，这种幸福和快乐并不会自行来到人们中间，它必须建立在一定的知识的基础上。

不少情侣，尤其是年轻情侣，为了享受刺激的性爱，在任何环境任何地点，只要兴之所至，就会立即按捺不住。其实，过性生活对环境也有要求。例如，《千金要方·房中补益》所说日月星辰火光之下，神庙佛寺之中，井灶圊厕之侧，冢墓尸柩之傍等，这些地方就是不良的环境了。在一个良好的环境中享受性爱的欢愉，是性生活成功的重要条件之一。不良的环境对男女双方都会造成影响，不仅影响双方的情绪，有害于性生活质量，有时还能造成不良后果，在心理上留下阴影。

因此，在享受性生活时应选择安静、少干扰、面积较小、室内光线明暗适度、温度适宜的房间，享受健康的性爱。唯有如此，才能提高性生活的质量，对健康有利。

性生活前后小常识

284 每周几次性生活对女人最健康

美国性医学专家温尼佛雷德·卡特勒博士发现，规律的性生活能调经。研究显示，性生活会影响女性的内分泌状况。而性生活越规律，女性体内的雄激素分泌水平就越恒定，相关的生理反应，如月经周期，也就越稳定。

提起每个月都会跟你相会的“老朋友”，绝大多数女性联想到的都是心情郁闷、腰酸背痛，还有那突然出现、让人措手不及的担心。于是不少人在心底暗暗期望：要是能不吃药就自己掌控月经就好了！其实，这可不是什么无法办到的事。

女性担忧月经的到来，首先是因为它的出现常常不那么规律，让女性措手不及，陷入衣物被弄脏的尴尬。

研究告诉人们，每周做爱一次，就能把月经周期调节到 29.5 天，并且这是保持女性生育能力和内分泌健康的最佳周期。

然而，如果性生活频率低于每周一次，则效果欠佳，甚至还不如完全不做爱；而高于这个频率，只要适度，也有利于女性生理健康。

285 月经不规律要及时验孕

不少女性都恐惧月经，有一个很大的原因是由于她们常常会遭遇非经期出血的打扰。一般来说，有过性经历的女性只要出现月经不规律，都要及时验孕。

一些育龄女性怀孕早期发生流产时出现的阴道出血，常会被误认为是月

经淋漓不净；而育龄女性偶尔停经，又常被误认为是月经延迟。这些揣测，如果不及时验证，可能后果很严重。

当女性月经不规律时，在第一时间排除怀孕可能后，如果仍有月经周期太短的问题，如两周就出现一次，就可能导致女性贫血体虚，最好服用中药来调理控制；若周期太长，超过1.5～2个月，或者干脆不来，则可能是激素分泌出了问题，可能使女性不孕，此时应去医院检查进行治疗。

有时候一些异常出血的状况则可能与月经期有性行为，或者性行为过激有关。月经期过性生活容易导致女性生殖器感染，因而女性经期应禁止过性生活。

PART 16

药物养生不可缺

药丸族须知

286 理智“药丸族”才能健康又时尚

“饭可以不吃，但营养不能不补充。”如今的时尚一族，桌前永远有一堆高高低低的药瓶。他们可并不是真正的“药罐子”，他们大多是都市白领，白领女性居多，也有不少时尚男性。他们有知识、有文化，还有一定的事业基础，经济普遍比较富裕，对自己的健康状况十分重视，追求高品质的生活，热衷于通过外部调节，对身体有的放矢地补充营养，让身体达到所谓的“终极健康”。

他们都具备一定的医学常识，了解一些人体的基本知识，对营养、美容等非常感兴趣甚至情有独钟。并且，他们笃信食物在人体内会产生人体所不需要的代谢产物，有些是毒素，有些是垃圾，必须被人体排出体外，而直接吃药就不会带来这样的影响。这群人被当下很多人称为“药丸族”。

药不可多吃。吃药一旦吃得不好就会危害健康。所以“药丸族”最重要的一点就是要理智。他们对“药丸”的补充必须建立在理智的基础上。因为只有理智不盲目，并且对自己的身体有全面而彻底的了解，才能吃出健康。

287 别拿维生素当饭

如今，药丸族流行，保健品专卖店里各种营养药丸卖得很火。繁忙的上班族吃快餐和方便面之类的食物是常事，往往会造成油脂有余，维生素和微量元素不足，于是许多人包包里都装着一罐维生素。更有甚者，将维生素当饭吃。其实这是一种误区。

多吃维生素就能健康吗？营养专家给出的是否定的答案。专家认为，如

果一个人仅依赖维生素补充人体所需的能量，反而会危害身体健康。只有平衡的饮食加上适当的运动，才是保证健康的基本措施。俗话说“是药三分毒”，维生素也不例外。比如维生素 A，如果每天的摄入量超过 3000 微克，就会损伤肝脏；如果是孕妇还会导致婴儿先天性缺陷；维生素 E 补充过量，会造成出血倾向；维生素 C 服用过量会在体内形成尿酸盐、半胱氨酸盐或草酸钙结晶，造成肾结石。

营养专家提醒，如果一日三餐营养均衡，就不存在营养物质缺乏的问题，每天的饮食中都能摄取大量的蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质和微量元素。因此，就算要服用也应适量，绝不能当饭吃。

288 有些药让你一吃就上瘾

不少人都知道临床上一些含有麻醉成分的药品容易使人吃上隐，但是人们却不一定知道，有些非常常见的药品也会使人吃上隐，而这大多都与患者过久或过量服用有关。

专家告诉我们，有四种常见的药容易上瘾。

1. 复方甘草片。

复方甘草合剂又名布朗氏合剂片，是常用的镇咳祛痰药，含有甘草流浸膏、阿片粉、酒石酸锑钾、樟脑和八角茴香油等成分，由于吃这种药上瘾的病例大多是老年患者，所以老年人使用该药时应引起注意。

2. 阿司匹林片。

阿司匹林是常用的解热镇痛抗炎药，有抗凝和抗血栓的作用，临床应用广泛；不过只要这种药在使用时针对不同病情控制好剂量和疗程，一般就不容易上瘾。

3. 胃舒平片。

胃舒平又称复方氢氧化铝片，含有氢氧化铝、三硅酸镁、颠茄流浸膏等成分，这是频繁用于治疗消化系统疾病的一种药，具有抗酸和保护溃疡面等作用，应避免大量长期使用。

4. 牛黄解毒片。

牛黄解毒片是咽喉病常用药，具有清热解毒的功效，目前还没有发现它的成瘾机制，但是仍应避免长期使用。

289 有些药不能说停就停

一些药物疗效显著，但是在疾病治愈或稳定后却不能突然停用，而应该逐渐减少剂量，慢慢地停下来，让肌体渐渐产生一种适应。否则，就会出现严重的不良反应，有时甚至导致病情加重或是死亡。

1. 治疗心血管疾病类药物。

抗心绞痛的药物：如消心痛、心得安等，若随意中断，易导致心绞痛发作，甚者引起心肌梗死。

硝酸甘油类药物：如果骤然停服，可引起冠状动脉痉挛，诱发心绞痛。

降压药：突然停用降压药可乐安、甲基多巴，会造成血压在短期内重新上升，甚至超过治疗前的血压，出现头痛、头晕、眩晕、呕吐、视力模糊等高血压危象，严重者可导致脑出血死亡。

抗心律失常药：骤停抗心律失常药奎尼丁、利卡多因，可导致严重的心律失常，甚至诱发心房纤颤。

2. 肾上腺皮质激素类药物。

长期应用强的松、地塞米松等肾上腺皮质激素类药物，会使病人肾上腺皮质功能下降，皮质激素分泌功能受到抑制。如果突然停药，可能出现医源性肾上腺皮质功能减退或皮质激素停药综合征。

3. 抗癫痫药。

这类药若骤然停药，会导致癫痫频频发作，甚至出现癫痫持续状态。在用药过程中如改用其他新药，原用药也不可骤停，要与新药同时服用一段时间后再逐步减量，直到病情得到完全控制后，方可完全停药。

4. 镇静安眠药物。

长期服用安定、安宁、去甲羟安定、舒乐安定、硝基安定、利眠宁、水合氯醛等药物，如骤然停药，就会出现焦虑、兴奋、震颤、肌肉抽搐、头痛、胃肠功能失调、厌食、感知过敏、癫痫发作等症状。

5. 抗精神病药。

精神分裂症患者在服用氯丙嗪期间，尽管有相当长的一段时间没有发作，但如果突然停药，则会出现精神分裂症症状的急剧恶化。因此，用氯丙嗪治疗精神分裂症，必须在症状好转后逐渐减量，并在一段时间内应用维持量，以巩固疗效，预防复发。

此外，还有抗抑郁、抗结核、抗乙肝、降血糖及长效避孕药等，都不能说停就停，一定要听从医嘱。

290 身体健康就不要吃补药

现在，人们生活水平提高了，有些年轻人本来身体健康，认为补药对某些病症具有显著疗效，“多多益善”，盲目进补。其实，这是因为许多消费者对保健食品了解不够，部分商家又把一些保健品吹得太神，迷惑了消费者，结果不但无益，反而产生一系列副作用。

清代医家程国彭指出：“补之为义，大矣哉！然有当补不补误人者；有不当补而补误人者；亦有当补而不分气血、不辨寒热、不识开合，不知缓急、不分五脏、不明根本，不深求调摄之方以误人者，是不可不讲也。”这是需要明确的第一条原则。

因此服用补药应有针对性，倘若一见补药，即以为全然有益无害，贸然进补，很容易加剧肌体的气血阴阳平衡失调，不仅无益，反而有害。故不可盲目进补，应在辨明虚实、确认属虚的情况下，有针对性地进补。健康人最好不要吃补药，身体健康还吃补药，反倒可能会吃出病来。

291 药物进补，不可过偏

在很多人眼里，补药是一种好东西，认为“补”是一件好事。自古以来，人们想方设法寻求补的妙方奇药，总想通过补来达到健康长寿的目的。因此，身体虚时要补，身体无病时也补。

一般认为，阴阳失调是疾病发生的根本原因，因而进补的目的在于燮理阴阳，恢复阴阳的动态平衡。药物养生，其实就是为了调节阴阳，使其达到动态平衡，因而贵在恰到好处，不可过偏。如果过偏，就会形成新的阴阳失调，从而使肌体从一种阴阳失衡状态，转向另一种新的阴阳失衡状态；不但不能补之有效，还会使肌体遭受又一次损伤。例如，气虚的体质，应该服用补气的补药；但如果一味地大量补气而不顾及其他，补得太过，反而会导致气机壅滞，出现胸、腹胀满，升降失调等症状。如果是阴虚的体质，服用滋补阴液的补药原本很正确，但如果一味大剂量地养阴而不注意适度，补阴太过，就会遏伤阳气，致使人体阴寒凝重，出现阴盛阳衰的症状。所以，补宜适度，适可而止，不可过偏。

292 药补要适合人的年龄状况

药补养生，用什么药，怎么用都有讲究。人从出生到走向衰亡，身体状态在不断地发生变化。只有针对具体的年龄段，在医生的指导下进补不同的药物，才能起到养生的效果。

一般而言，选择药补的大多是青壮年及中年人。

青壮年是人一生中精力最充沛、身体最强健的时期。这时，人的身体发育成熟，脏腑组织的生理功能正处在巅峰阶段。但是，由于这群人大多工作繁忙、工作节奏快，劳动强度大，体能消耗大，所以这一时期也是人们选择药补的重要阶段。不过，这一阶段人体素质正值高峰期，本身就具有很强的恢复能力，因此不必太重药补。如果容易疲劳，可以服用冬虫夏草来补气养血，抗御疲劳；如果体质比较差，可以常服用六味地黄丸、人参养荣丸、左归丸、右归丸、保和丸等来调理脾肾，改善生理功能，从而增强体质。

中年是一个人生命历程的转折点。生命活动开始由盛转衰，社会角色压力最重，家庭负担加重，心理负担沉重。在这个阶段，人们最容易出现衰变、嗜欲、操劳、思虑过度等早衰症状，也是许多老年慢性病的潜伏期。所以，这个阶段中年的养生保健至关重要。

中年的药补宜多进补少用泻；注重脾肾，兼顾到五脏；药性宜平和，药量宜小；根据时令季节变化规律用药，定期观察；多用丸、散、膏、丹，少用汤剂；根据体质进补，调整阴阳；药补、食补同时进行，因势利导，起到补偏救弊，防病延年的功效。

293 身体易过敏人群慎服致敏药

一些过敏体质的人，过敏时想到的第一件“武器”就是抗过敏药。然而，人们在使用抗过敏药时也不能掉以轻心，因为一旦使用不当就可能加重过敏。

过敏其实是人体与自身不适应的物质相遇时的一种免疫反应。而药物本身，也是可以引起过敏的物质之一。抗过敏药物，如 H_1 受体阻滞剂（西替利嗪）、过敏介质阻释药（酮替芬）、肾上腺皮质激素（地塞米松）、免疫调节药（复方甘草酸苷）等，虽然也能从不同的途径抑制过敏反应，但它们依然是外来物质，同样有可能成为过敏源，特别是对体质较为敏感的特异性人群。

贸然服用致敏药，可能引起的过敏症状包括：皮疹、皮炎、血管神经性水肿等，严重者还可能出现过敏性休克。除非以前曾有过类似经历，否则这些过敏反应的程度将难以预测。所以，如果发现自己容易过敏，就要格外小心了。如果使用抗过敏药物后，发现原有的症状加重，或者出现了新的症状，如皮肤瘙痒、红肿、起红点、水泡、风疹块、头晕、咽部不适，甚至呼吸不畅等，就一定要警惕。因为抗过敏药一般起效迅速，所以这些症状往往不是原有病情的发展，而是抗过敏药引起的又一轮过敏反应。此时应首先停药，然后尽快找医生进行治疗。

女性最宜服用的营养素

294 维生素使女人更显活力

使用保养品美肤，已经是女人每天的必修功课。如果适当补充些维生素，会让整个人都显得更富活力，更有神采。维生素不仅是身体健康必需的元素，而且可以让渴求美丽的女性如愿以偿。维生素对于防止皮肤衰老，保持皮肤细腻滋润，起着重要作用。现在，越来越多的时尚女性已经认识到维生素的微妙作用，并且在日常生活中有意识地做相应补充。

研究发现，维生素A的主要作用是保持皮肤、骨骼、牙齿、毛发健康生长，还能促进视力和生殖机能良好的发展。维生素B_1令人精神焕发，维生素B_2能预防口腔溃疡。维生素C对防治黑斑、雀斑十分有效。如摄取适量的维生素C，便能抑制色素母细胞分泌过量的色素，而只产生必要的量，并且能将多余的色素迅速排出体外，以维持正常的新陈代谢。

维生素E对于皮肤抗衰老有重要作用。因为维生素E能够破坏自由基的化学活性，从而抑制衰老。维生素E还能防止脂褐素沉着于皮肤。

需要注意的是，维生素药丸不能过多服用，最好的摄取维生素的方法还是通过饮食。

295 羊胎素美容抗衰又养生

羊胎素确实不愧为一种很不错的美容物质，它是最近较常使用的一种美容材料。羊胎素被人们称为永葆青春的圣品。它富含蛋白质、脂肪、糖类等三大营养素，以及各种酵素、矿物质、氨基酸、维生素、维持性功能的荷尔

蒙及促进细胞再生的成长因子等。

羊胎素在女性保养品中一直占据着较为神圣的地位，羊胎素稀有而功效显著。羊胎素的作用有：可以强化吸收所摄取的营养素，尤其是蛋白质，能促进体内组织再生，帮助创伤、溃疡、褥疮等伤口愈合；能刺激造血脏器，促进造血，预防贫血、畏寒症及再生不良性贫血，促进肝脏等脏器的组织细胞再生，强化机能；还能促进荷尔蒙分泌正常化，改善更年期障碍，调节自律神经；更能促进产后妇女乳腺发育，使乳汁分泌正常。

在延缓衰老的动物实验研究中发现，羊胎素还可以提高超氧化歧化酶的活性和含量，减少脂质过氧化，从而起到延缓衰老的作用。

296 大豆异黄酮——女人的养生黄金

一种从豆科植物中提取的雌激素对女性魅力和健康的呵护，起到了很大的作用。有人说，大豆异黄酮与女性健康有着不可分的关系，因为它是一种植物性雌激素。它的结构与人体的雌激素极为相似，而雌激素在女人的一生中扮演着不可替代的角色。

人们进行了大量研究，结果发现大豆异黄酮植物雌激素就是目前最安全的外源性雌激素。因此，如果女性在卵巢功能开始萎缩的时候，在医生的指导下适时补充大豆异黄酮，就能通过生殖器官细胞上的信息分子来提高生殖器官活动，延缓卵巢萎缩、子宫肌瘤，使阴道内壁、皱褶消失和变薄，减少膀胱萎缩，避免产生尿失禁等。因为如果在女性体内补充了雌激素，就会使得内分泌系统、神经系统、免疫系统维持正常的相互作用，令女性精力充沛、坚强自信、充满愉快的感觉。

大豆异黄酮是女人的养生黄金，它能赋予女性美丽与成熟，渗透在女性身体的每个部分，滋润着女性身体的每一寸肌肤，把青春和活力还给女人。

297 胶原蛋白是保持女人“新鲜”的秘密

胶原蛋白是保持女人“新鲜”的秘密所在，它是真皮层中支撑皮肤架构的主要“黏合剂”，属于硬蛋白类，一般占人体所含蛋白质的 1/3 以上，是人体内含量最多的一类蛋白质。它广泛地存在于人体的结缔组织、皮肤、骨、肌腱、韧带、血管中，在皮肤的真皮组织干燥物中，更是达到了 90%以上。

随着年龄的增长和紫外线、自由基等的侵害，人体本身所含有的胶原蛋白会流失，变质而失去弹性，正常人体每年会流失1%的胶原蛋白，并且合成新的胶原蛋白的能力也会下降，使皮肤变得松弛、缺水、敏感、晦暗，容易产生细纹、色斑和毛孔粗大。这种因真皮层胶原蛋白缺失所导致的衰老现象，仅靠表面补水、美白、抗皱已经无法解决了。所以，女人到了一定年龄，就有必要适量补充胶原蛋白。

男性最宜服用的营养素

298 番茄红素有助于男性保持精力

男人40，身体处于关键阶段。有人这样调侃40岁的男人——有房不够住，有钱不够花，有才干不够成名，有事业不够伟大，有老婆不够善解人意，有孩子不够聪明听话。总之，进入不惑之年的男人，压力和疲惫感越来越大。

这一阶段，男人身体的新陈代谢减慢，然而又恰碰上各种压力接踵而至，身体内会因此产生大量“氧自由基”，健康状况迅速下滑。此时如果不及时抗氧化，心脑血管疾病、前列腺炎症等健康隐患就有可能埋下。进入老年期后，身体将变得很衰弱。

研究发现，番茄内的番茄红素，就是理想的选择。欧美专家甚至提出了具体建议：男性每天补充20毫克左右天然番茄红素，并坚持8～10周，就能对全面恢复精力产生明显作用。

299 男性远离疾病多补锌

锌作为一种微量元素，它在人体内的含量以及每天所需摄入量都很少。但它却是人体必不可少的一种元素，它与新陈代谢、生长发育以及其他多种生理功能的关系极为密切。男性如果缺锌，会使性器官、第二性征发育以及先天后天肾精、阳气、元神受到不同程度的抑制，甚至失去充盈给养源。男性精液里含有大量的锌，体内锌不足，会影响精子的数量与品质。

补锌能提高血小板活化因子（PAF）的活性，从而更好地行使抗菌杀菌的功能，起到前列腺局部消炎的作用。因此，男性最好每天都能补充含锌的

综合维生素或锌补充剂，预防锌缺乏的问题。不过，虽然锌在人体中占着举足轻重的地位，但是每天锌的摄入量不能过多。一般一个成年男性，每天摄取15～20毫克的锌最合适，但不能超过50毫克。否则就会提高血胆固醇的浓度。

300 吸烟族更需维生素E

吸烟有害健康，戒烟才是保持健康的最好做法。但是对戒不掉烟瘾的人来说，最好能多吃杏仁果、核果、葵花子、全麦全谷类五谷杂粮食物。因为最新研究显示，富含维生素E的食物，是抗肺癌的最佳健康食品。

美国国家卫生研究院癌症研究中心期刊上的最新研究报告指出，芬兰抽烟者血中维生素E含量够高时，患肺癌的风险可降低19%～23%。研究人员指出，由于芬兰民族本来就习惯吃全麦或全谷食物，而这些食物又含有丰富的维生素E，因此芬兰人血液中维生素E的含量比其他地方的人高。经过对男性抽烟者进行血液测试，发现这些人的共通点是每天补充50毫克维生素E及20毫克维生素A，平均7.7年之久。结果还显示，这些人患肺癌的风险也降低了40%～50%。

由于抽烟的人会促进体内游离自由基的产生，使得老化速度加快，癌症病变速度也加快。而维生素E恰好能帮助人体清除过多的游离自由基，所以它不但能减缓抽烟者的老化速度，还能有效减少或预防癌症的发生。

当然，虽然维生素能对人体健康产生正面影响，但其副作用仍然不可忽视。尤其，维生素E属于油溶性维生素，所以吃多了会累积在人体内，反而造成毒性副作用。

PART 17

细节决定健康

饮食应注意的养生小细节

301 早餐最好吃热食

早餐应该吃热食，才能保护胃气。因为早晨的时候，夜间的阴气未除，大地温度尚未回升。身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁等冷食，而应该先享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆腐花、热豆浆、芝麻糊等热食，然后再配着吃蔬菜、面包、水果、点心等。

早晨体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态，假如这时吃喝冰冷的食物，就会令体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。也许刚开始吃喝冰冷的食物的时候，并不觉得胃肠有什么不舒服；但日子一久或年龄渐长，就会影响健康：或是大便老是稀稀的，或是皮肤越来越差，或是喉咙老是隐隐有痰不清爽，时常感冒，小毛病不断。

因此，早餐最好热食，否则会伤害免疫力。

302 立春过后不宜多吃羊肉

过年餐桌上，都少不了一道佳肴，就是红烧羊肉或羊肉煲。羊肉能助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损，是一种优良的温补强壮剂。冬季常吃，不仅可以增加人体热量，抵御寒冷；还能增加消化酶、保护胃壁、修复胃黏膜、帮助脾胃消化，起到抗衰老的作用。

然而，立春一过，天气开始转暖，人体阳气得以升发，肝脏得以疏泄，人体新陈代谢最为活跃。而人体肠胃经过冬季的长期进补和正月的肥甘美食，积滞较重，因此不宜再吃油腻辛辣之物，以免助阳外泄。宋代张君房《云笈

七签》就认为："春气温，宜食麦以凉之，禁吃热物。"而羊肉是"性热"的代表，如果过多食用，就有可能补过了头，反而伤了身体，导致胃疼、大便干结、咯血、咳嗽、黄痰、烦躁、失眠、乳房胀痛等症状。

春天的饮食应遵循养肝明目、减酸增甘、清补养肝、通利肠胃的原则，注意摄取足够的维生素和无机盐。可以多吃点豆芽、豆子类的食物，或者韭菜、青菜、香椿头、百合等食物。宜多食富含维生素 A 的黄绿色蔬菜，因为其具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，如胡萝卜、苋菜等。还可以多吃富含维生素 C 和维生素 E 的新鲜蔬菜，因为其具有抗病毒、提高免疫力的作用，如小白菜、油菜、卷心菜等。当然，也不是说一点羊肉也不能吃，偶尔吃一点没什么大碍，吃的时候再配点萝卜，效果会更好。

303 酒后不要大量饮茶

俗话说"无酒不成席"。自古以来，吃饭时喝两盅酒似乎已经成了中国人的饮食习惯。不少饮酒之人常常喜欢酒后喝茶，以为喝茶可以解酒。其实不然。酒后喝茶对身体极为有害。在《本草纲目》中，李时珍说："酒后饮茶，伤肾脏，腰脚重坠，膀胱冷痛，兼患痰饮水肿、消渴挛痛之疾。"

许多人由于缺乏医学常识，酒后往往爱喝茶，想以之解酒燥，化积消食，通调水道。这是极不好的习惯。因为酒味辛甘，入肝肺经，饮酒后阳气上升，肺气增强；而茶味苦，性寒，属阴。酒后饮茶，特别是浓茶对肾脏很不利。酒精进入肝脏后，通过酶的作用分解为水和二氧化碳，经肾脏排出体外。而茶碱有利尿作用，浓茶中含有较多的茶碱，也会使尚未分解的乙醛（酒精在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，乙酸又被分解为二氧化碳和水）过快过早地进入肾脏。因为乙醛对肾脏有很大的刺激作用，会对肾功能造成损害，造成寒滞，从而导致小便频浊，阳痿、睾丸有坠痛感，或大便干燥。现代科学已证实了酒后饮茶对肾脏的损害。

因此，酒后最好不要喝浓茶，而改为进食瓜、果或果汁醒酒。

304 酒与咖啡不能同时喝

"美酒加咖啡，一杯再一杯……"至今仍有很多人依然沉醉于这首老歌所描绘出的浓浓情调。现实生活中，不少人在饭店用餐时，就习惯在饮酒后再

叫上一杯咖啡。殊不知，美酒加咖啡，并没有描绘的情调，酒与咖啡同喝，对身体危害非常大。

饮酒后，酒精很快会被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌系统，并导致体内糖代谢、蛋白代谢、脂肪代谢紊乱。整个过程中，受害最直接、最严重的就是大脑。而咖啡的主要成分咖啡因，有刺激中枢神经和肌肉兴奋的作用，更有加快新陈代谢的效果。

如果酒后再喝咖啡，大脑就会从极度抑制转入极度兴奋的状态，血管受刺激而扩张，血液循环加快，瞬间就会给心血管造成极大的负担，对人体造成的损害会超过单纯喝酒的许多倍，甚至诱发高血压。如果再加上情绪激动、紧张，造成更大危险性。

有人说酒后饮咖啡是为了解酒，并非为情调。其实，解除酒后头痛的最佳办法是喝蜂蜜水。在饮酒之前或是之后喝杯加有一汤匙蜂蜜的水，都会减少醉酒的状况。此外，西红柿汁里面也含有丰富的果糖，酒后吃一个西红柿也能起到醒酒的功效。

305 春季煲汤忌油腻

春季饮食清淡，喝汤也颇讲究。广西营养学会专家认为，春季煲汤不要太油腻、忌燥热。一般来说，适宜春季煲汤的原材料主要以瘦肉、禽类、鱼为主，药材可以选用党参、沙参、枸杞、百合、淮山等。还可以在煲汤时放些晒干的橘子皮，或起锅前放入卷好的整根葱，可以去湿、顺气。

要想煲出一锅美味靓汤，从原材料、药材的选择，水质的要求及火候的把握，每一个环节都很关键。

首先，原材料必须是鲜活的，最好选择低脂肪食物做原料，瘦肉、鲜鱼、虾米、去皮的鸡或鸭肉、兔肉、冬瓜、丝瓜、萝卜、魔芋、番茄、紫菜、海带、绿豆芽等低脂肪材料。药材则应根据汤的不同功效和个人的身体状况选择，如身体火气旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火类的药材；身体寒气过盛，就应选择参类作为药材；滋补类汤宜选用桂圆、红枣等相宜的药材，而不能放生地等相冲的药材。

其次，用来煲汤的水，最好用矿泉水或纯净水。用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，最好先将肉在开水中汆一下，这样不仅能除去血水，还能去除一部分脂肪，煲出来的汤也比较清甜。

最后，煲汤时，要先用大火，后中火、小火的次序；火候以汤沸腾程度为准，如果让汤汁大滚大沸，肉中的蛋白质分子会被破坏。注意在用小火慢煲时，中途不能打开锅盖也不能加水，否则汤便失去了原有的鲜香味，影响汤的口感。煲汤时间也不是越长越好，一般鱼汤煲 1 小时左右，鸡汤、排骨汤煲 3 小时左右就够了。

煲汤时如果强调汤味，则在冷水时下料比较好，因热水会使蛋白质迅速凝固，不易释出鲜味；如果强调原料的口感，则在热水时下料比较好，口感比较鲜嫩。

306 姜葱米汤治非流感性感冒

感冒的时候（非流感），设法发点汗就会感到舒服很多。发汗的方法有许多种，最为大家所熟悉的大概就是喝姜汤，然后用厚被子焐；或者是服药发汗，像西医的退热药、中医的麻黄汤等，都可以让人发汗；另外，生姜水泡脚也能让人发汗。

其实，除了上面这些方法之外，还有一个最简单的发汗方法，就是喝姜葱米汤。把适量的大米、生姜、小葱（全葱洗净，不去根）放在一起熬粥，粥好后只取上层的米汤，趁热服用一碗，然后上床盖好被子，不久便会出汗。

如果不喜欢姜、葱的味道，可以少放些，甚至只喝米汤，也有发汗的功效。

采用上述方法时一定要注意，这些方法只能治非流感性感冒，而不能在患流感时使用，因为某些类型的流感忌米汤等物。如果大家不能辨明流感与普通感冒，那么记住一点就可以了：高烧时不要使用这个方法，有其他感冒症状时可以用。

307 吃烧烤饮绿茶能免热毒上身

烤鸡、烤鸭、烤肉串……市场上的烧烤食品种类多多，味道鲜美，许多人都喜欢吃。在这里提醒爱吃烧烤的人们，记得回家一定要泡上一杯绿茶；如果吃烧烤食品后出现不适症状，最好也喝上几杯绿茶。吃烧烤饮绿茶能免热毒上身。

《本草纲目》中记载了这样一个故事：某人经常吃烧鹅，别人都疑心他要生痈疽，但他却始终未生此病。原来他每夜必饮绿茶，而绿茶能够解毒。

308 吃涮羊肉别喝茶

冬天，一家人或三五好友聚在一起吃涮羊肉是不错的选择。很多人习惯涮羊肉时喝点茶，不少饭店还特意配备了各式各样的茗茶。但有研究指出：吃涮羊肉，最好别喝茶。

中医认为，羊肉是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之妙品，是一种良好的滋补强壮食品。吃羊肉对肺病，如肺结核、气管炎、哮喘，以及产后气血两虚及一切虚寒症状最为有益。

虽然冬天常吃一些羊肉对身体很有好处，但在吃羊肉时喝茶，羊肉中丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸融合，生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用，减弱肠的蠕动，减少大便里的水分，容易发生便秘。对那些已有便秘的人来说，边吃涮羊肉边喝茶，无异于雪上加霜。

所以说，涮羊肉时不要喝茶；即便是吃完羊肉也不要立即喝茶，一般1小时后再饮茶为宜。

另外，冬季吃些涮羊肉对人体有温补作用，但是注意不要再喝汤。特别是高脂血、高血压、糖尿病患者更应当注意，因为汤里的油脂太大，对身体有害无益。

运动时应注意的养生小细节

309 感冒期间停止锻炼

有人说，患了感冒，加强锻炼，出身汗就会好的。于是不少刚感冒的人，趁着难受还不明显，去打球、跑步，痛痛快快出身大汗，试图让感冒的症状减轻一些。然而，专业人士告诉我们，这样的说法不科学，是不可信的。

我们知道，感冒是由病毒或细菌引起的一种急性上呼吸道传染病。人体为了抵御入侵的细菌或病毒，会动员体内防御体系应战，表现为体温有所升高，白细胞增多，细胞吞噬作用、抗体的生成、肝脏的解毒功能等增强，体内的代谢也加剧，以加速组织的物质交换和提高肌体的抗病能力。这时要为肌体创造有利与细菌或病毒作“斗争”的条件，适当的休息就是重要条件之一。感冒时，运动的结果只能像“抱薪救火”一样，让小感冒变成大病。

因此，感冒后还是要尽量休息，为身体的抵抗力创造有利的条件，靠多喝水来排除体内的毒素；并且在感冒痊愈后，也要选择温和的运动，让休息了一段时间的肌肉和关节有个适应的过程。

310 一周只需要跑步三次

跑步是最古老的运动方式之一。在远古时代，只有跑得快、跑得久，才能获得更多的猎物，并保护自身安全。而如今看来，跑步依然颇有益处。它属于有氧运动，能够提高心肺功能、血管机能，改善代谢，提高身体灵敏性和平衡能力，还能够调节体脂，培养坚强忍耐的品质。随着人们对健康的关注，跑步成为众多人选择的运动。

然而，一般来说，采取跑步健身的人，一周只需跑三次就够了。

这是为什么呢？日本一位大学教授在《跑步重点指导》一书中说：跑步如果是以健身为目的，就要配合休息，否则疲劳过度，身体反而会出现毛病。

当然，如果达不到上述标准，也不能说没有锻炼效果。比如，身体素质差的人一周只跑一次，其他日子选择散步、健走，也能促进身体健康。总之，要根据自己的体力、工作性质、疲劳程度等量力而行。

311 背着手走路不健康

健康的身体是我们每一个人更好地生活、工作和学习的基础，是做任何事情的首要前提。清晨，我们常会在公园里发现很多人喜欢背着手，驼着背，不紧不慢地走。其实，这是非常错误的锻炼方法。背着手走路，不能充分活动身体各部位，也不利于身体放松，因此不能达到最好的运动效果。如果遇上有石子、坑洼路面，背手走路不能迅速平衡身体，很容易摔倒。挺胸抬头，微微收腹，自然摆臂，才是有利于全身运动和身体协调的正确走路姿势。

另外，身体不好，尤其是心血管或高血压患者，走路健身时应尽量使脚掌着地、胸脯挺起，不要过分弯腰驼背，以免压迫胸部，影响心脏的正常功能。步伐应以中慢速为宜，不要太快，否则容易使血压升高。最好不要在早上散步，而应选择在晚饭后。因为一般来说，早晨人体血压最高，傍晚相对稳定。

312 嘴唇干燥不宜用舌舔

每到冬天，嘴唇很容易出现干燥起皮，很不舒服。一些人会下意识地舔唇，结果却往往越舔越干，越干越舔，形成一个恶性循环；甚至舔得口唇周围皮肤粗糙变厚，甚至嘴唇肿胀，形成医学上的“舌舔皮炎”。

其实，用舌舔嘴唇，只能通过唾液使干燥的嘴唇得到短暂的湿润。当被舔的唇部水分蒸发时，会带走嘴唇内部更多的水分。另外，唾液中含有淀粉酶、黏液素等物质，比较黏稠，舔在发干的嘴唇上面等于涂上一层“糨糊”，碰到干燥的空气，水分会很快地被蒸发，以致引起深部结缔组织的收缩，唇黏膜发皱，从而造成“越舔越干，越干越舔，越舔越痛，越舔越裂”的恶性

循环，使嘴唇承受更多痛苦。

一般来说，防治嘴唇发干，首先，要改掉不良的舔唇习惯；其次，可以使用有质量保证的润唇膏；最后，平时应多饮水，多吃梨、荸荠等有生津滋阴作用的食物，多吃富含维生素 B_2 的食物，如新鲜绿叶蔬菜、胡萝卜、粗粮、豆制品、牛奶、动物肝脏等。

睡眠应注意的养生小细节

313 睡眠时把手机放远点

手机时刻都在向发射基站传送无线电波，而无线电波或多或少地会被人体吸收，这些电波就是手机辐射。一般来说，手机待机时辐射较小，通话时辐射大一些，而在手机号码已经拨出而尚未接通时，辐射最大，辐射量是待机时的3倍左右。这些辐射有可能改变人体组织，对人体健康造成不利影响。

不少人就算睡觉也不关机，更有人喜欢把手机放在床头。这其实是非常不好的习惯。手机辐射对人的头部危害较大。它会对人的中枢神经系统造成机能性障碍，引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等症状。有的人面部还会有刺激感。在美国和日本，已有不少怀疑因手机辐射而导致脑瘤的案例。

因此，就算平时，人们在接电话时也最好先把手机拿到离身体较远的距离接通，然后再放到耳边通话。睡觉更需注意不要把手机放在枕头边。一般而言，晚上睡觉手机最好关机，并且不要放置在触手可及的地方。

314 睡眠时不宜用被子蒙头

睡觉时不宜用被子蒙头。众所周知，人为了维持生命，每时每刻都在呼吸，即使睡着了也是如此。因为人体细胞每时每刻都在进行着新陈代谢，因此每时每刻都需要氧气的供应。而人体同样需要靠呼出二氧化碳，排出体内的代谢产物，如果氧气供应不足，必将严重影响体内细胞的新陈代谢的进行。

正常情况下，人在呼吸时将氧气吸入肺内，氧气在肺泡中和血液里的二氧化碳因浓度差产生交换，交换出的二氧化碳再通过呼吸排出体外。经过呼

吸和气体交换，使静脉血变成了动脉血，重新恢复了血液含氧量。如此循环，才能保证不断地有新鲜血液形成，供应细胞使用，保证身体的各部分器官和组织都处于良好的状态。

如果睡觉用被子蒙头，就会严重地影响呼吸。

如果长期如此，还会对人体造成更大的影响。它对人体的生理和心理都会产生较长久的影响，缓慢地侵蚀着肌体的健康，降低学习和工作的效率，使疲劳难以恢复。因此，为了身体健康，为了能更好地学习和工作，睡觉时不要再用被子蒙头。

315 饱餐后不宜立即睡觉

很多人都有过这样的体验，饱餐后就想睡觉。其实这是由于人体的各种组织器官，每时每刻都在不停地活动，都需要血液循环来供给营养料和氧气。但各组织器官工作性质或劳动强度不同，所需的营养料和氧气量也有差异。大脑工作量最大，消耗能量也最多，所以在一般情况下，就得供给它较多血液加以照顾。但当人们饱餐后，胃就开始扩张，不停地蠕动，大量分泌消化液，工作量大增，消耗了更多的营养料和氧气。所以，胃本身血液供应比平时就多得多了。如此一来，其他组织器官特别是大脑组织的血流量，便相对地会减少，大脑会出现暂时性缺血缺氧现象，使人发生疲劳困乏想睡觉的感觉。

既然饭后有困乏感觉是身体的正常现象，那饭后稍加休息也是顺应了身体的本能。不过休息的方法要注意，可采用积极的休息，适当玩一会，散散步，这有助于腹肌节律性的收缩，使胃肠活动，促进胃肠功能。吃饱饭马上上床睡觉，那就更不好了，这会影响胃的正常蠕动和消化液的正常分泌，妨碍胃的正常功能，天长日久，会发生消化不良和胃病的。

316 刚吃完药不宜马上入睡

许多病人，尤其是急性病患者，喜欢晚上吃完药后立即就睡觉，认为这不是什么大不了的事；甚至有人觉得服完药后立即休息，还能帮助药物的吸收。然而，刚吃完药就睡觉，其实是不好的习惯。

人们吃完药后马上睡觉，尤其是喝水量又少时，往往会使药物黏在食道

上而来不及进入胃中。一些药物的腐蚀性较强，在食道溶解后，会腐蚀食道黏膜，导致食道的溃疡。而这种症状不易察觉，一般情况较细微者只是吞咽时感到疼痛，严重者可能伤及血管而引起出血。

因此，我们在服药时应随药多喝些白开水，尤其是服用胶囊包装的药后更要多喝水。因为胶囊包装的药物，大多腐蚀性较片剂要强一些。同时，晚间吃完药后不要立即睡觉，应先适当地活动一会儿，让药物彻底进入胃里，这样才能避免食道黏膜受到伤害。

317 睡眠时窗户不宜关太严

除夏天外，人们大多习惯在晚上睡觉之前关上窗户，因为大家都认为自己在睡熟后如受夜风就会着凉生病。这种说法虽然有一定的道理，但夜晚睡觉前关闭窗户也是很不科学的做法。因为人们在入睡后，每分钟将吸入300毫升氧气，并且呼出250毫升的二氧化碳气。如果这时关着门窗睡觉，室内就不通风，室内的氧气也就会逐渐减少，同时二氧化碳则会急剧增加，尤其是在屋小人多的房间更是如此。这些物质会随着人的呼吸又被吸入体内，严重威胁人体健康。

有些人听说关窗睡觉危害多，于是就大开窗户。开窗是可以流动空气，降低室温，这在空气不洁的房间或炎热的夏季是有好处的；但是无节制地开窗通气，比如在气温低、风力大的情况下，尤其是在春秋季，昼夜温差较大也大开窗户，就增加了睡眠时得病的机会。

另外，在城市中，开窗睡觉，邻居、街道上的收音机、电视机、汽车、跳舞等声音就会无遮拦而入，还有广告五颜六色的灯光，汽车来往时亮时灭的车灯，都可能使你入睡困难，已睡易惊醒，严重的还可能导致失眠。

所以，折中的办法就是：晚上睡觉不要把窗户全部关严，而应当留扇换气窗或是留一条小缝，以保证室内的通风，空气新鲜，这样有利于人们的健康。

318 失眠要慎服安眠药

许多人都经历过在床上辗转反侧，久久不能入睡的痛苦，甚至有人整夜难以入睡，睁着眼睛到天亮。他们忍受着享受正常睡眠的人们所想象不到的

痛苦。于是，安眠药就成了失眠者对付失眠的重要手段。小剂量、短时间使用安眠药是治疗失眠的有效手段，但长期使用会对身体不利。

首先，长期服用安眠药会对药物产生心理躯体双重依赖。有些病人每晚非安眠药不可，不服就有怕睡不着的恐惧感，这就是心理上的依赖。还有些病人则逐渐加量，最多加到正常使用量几倍才能入睡，这是躯体依赖。两种依赖都会产生戒断综合征。到目前为止，长期服用安眠药者，无一例外都产生了耐药性和依赖性，在突然停药时可能会导致更严重的失眠。

其次，有时安眠药会引发一些副作用。安眠药常常有时间滞后的抑制作用，会导致白天嗜睡、乏力、精神委靡而容易发生意外跌倒等不良后果。

最后，长期使用安眠药，可使人的记忆力减退、反应减慢。

由于安眠药的弊端显而易见，因此失眠者要慎服安眠药。如有必要，也需有医生开具的处方才可以少量购买。

PART 18

求医不如求己

保护好身体的每个器官

319 身体健康从爱护心脏开始

心脏是人体的重要器官，对人体健康和生命至关重要。从幼儿一直到生命结束，心脏时刻都在有节律的跳动。一旦心脏停止跳动，也意味着生命戛然而止。早在1972年，联合国世界卫生组织“世界卫生日”就曾提出这样的口号：“你的心脏就是你的健康。”可见心脏对于养生的重要性。

我们保护心脏健康的措施可以从许多方面入手，但关键仍在于日常生活中的自我保健。可以说，打开心脏健康之门的钥匙就在我们自己手中。我们绝不能忽视对心脏的爱护，要想身体健康，首先从爱护心脏做起。

320 肝脏是人体的解毒器

一个成人的肝脏重1200～1600克，虽然它只占人体体重的1/40，但肝脏绝对称得上是人体最重要的器管之一。肝脏好坏直接影响到人的健康和寿命。

肝脏首先是一个消化器官。我们吃下去的饮食，营养被小肠吸收后，经过门静脉运送到肝脏中去。在肝脏中进行一系列的生化代谢，组成人体所需要的蛋白质、糖、脂肪，再经过血液循环运送到全身各处去。

肝脏更是人体的排毒器。我们的肝脏就像是个大型的“垃圾处理器”，夜以继日地为我们的身体“解毒”。一些性激素、抗利尿激素等都是在肝脏中最后销毁。但肝脏也很容易受到各种病毒的侵扰，所以为它排毒刻不容缓。一旦肝脏有严重疾患，肝内的物质代谢发生严重障碍，身体的多种功能都会受到影响，甚至危及生命。

因此，肝脏需要我们细心养护。

321 守护器官健康的第一道关——肺

肺是与外界相通的器官，又负责进行体内外的气体交换，而外界气体对人体健康会造成直接的影响，因而肺是守护人体健康的第一道关。外界环境、空气质量的好坏，对肺脏有直接的影响。清新的空气是肺养生保健的必要条件，也是保证人体健康的重要条件之一。因此，生活和工作环境应尽量选择自然条件良好的地方，最好是居住在有湖泊、有树木、有绿地、阳光充足、水源清洁、空气新鲜的地方。这样的环境，既有益于肺的养生保健，也有益于身心健康。

许多人喜欢吸烟，这其实是个很不好的习惯。吸烟者无论是对自己还是对其周围的人来讲，都是最严重的空气污染源。烟草中含有许多对人体有害的物质，对人体直接的影响就是会引起肺癌。为了自己和他人的健康，请不要吸烟；有吸烟习惯者，以戒掉为宜。

对肺部这个守护器官健康的第一道关，需要悉心呵护。

322 护好肾就护好了你的精气神

我国古代部医学著作《内经·素问》中，就阐述了人体衰老之原因："肾气衰，精气亏，天癸竭。"并强调"肾气有余，气脉常勇"，是延年益寿的首要条件。可见，肾是人体重要器官之一，是先天之本。

中医认为："肾主藏精，开窍于耳。"耳是"肾"的外部表现，"耳坚者肾坚，耳薄不坚者肾脆"，耳郭较长。耳垂组织丰满，在一定程度上意味着肾气盛健。人体各器官组织在耳郭上都有相应的刺激点，一旦器官组织发生病变，耳上的某个特定部位（中医称之为"穴位"）就会产生一定的变化和反应。因此，当刺激某个耳穴时，就可以诊断和治疗体内相应部位的疾病。所以，经常按摩耳朵，可以健肾壮腰，增强听觉，清脑醒神，养身延年。

323 脾胃不分家，不能忽视的重要器官

中医认为，脾胃不分家，脾与胃，一阴一阳，互为表里。《素问·灵兰秘典论》认为："脾胃者，仓廪之官，五味出焉。"

脾胃是提供身体能源的源泉，是人的后天之本。所以想要健康，首先要

做的就是养好脾胃。然而，由于脾胃责任重大、工作繁忙，常受伤害，时常不适，保养难度很大，导致90%的人脾胃不同程度的有病。

脾胃是相表里的一对脏腑，胃是腑，属性是阳；脾是脏，属性是阴。二者相辅相成。保养脾胃，首先，要注意饮食，饭吃八分饱，脾胃压力小。其次，是保持心态平静，戒怒，少生气，肝火太旺，脾胃不好，按照五行学说，肝属木，脾属土，木克土。再次，避免寒湿，不要穿潮湿的衣服，不要在湿潮之地久待。多吃黄颜色的食物，黄色之气走脾经。再次，注意立夏、立秋、立冬、立春的前18天的保养，这属于长夏季节，与脾相应。最后，养成腹式呼吸的习惯是对脾胃的终极关怀。我们必须知道的是，脾胃保养是个系统工程，需要多方努力，坚持不懈才能奏效。

324 胃是最娇贵的消化器官，它七分靠养

现代社会中，由于工作压力大，饮食生活无度等各种原因，导致健康状况常常亮起红灯，即处于亚健康状态，而胃病是其中较常见的一种疾病。我们知道，人体的生长发育、维持身体正常运行所需要的一切营养物质，都靠脾胃供给。胃为后天之本，也是气血生化之源，是制造精血的源头。我们身上的精血全是通过胃消化饮食而来的。

俗话说，胃病生百病。胃是六腑之海，胃在六腑之中就像大海一样，六腑的运化全在于胃能否消化吸收。胃的好坏以及运化正常与否，对人体有着巨大的影响。得了胃病后必然引起消化吸收障碍，引起体质虚弱病变。所以，胃病的预防很重要。

325 肠道畅通，才能肠病不生

肠道每天不停地消化、吸收食物，以保证身体养分充足；它还是人体内最大的微生态系统，共有400多种菌群，掌管着人体70%以上的免疫功能，是维护人体健康的天然屏障。保持肠道健康的一个关键因素就在于保持肠道清洁，使大便畅通。只有肠道畅通，才能保证肠道健康。

然而，长期以来，人们对肠道营养健康问题的认识非常有限，很多人对肠道方面的不适都不太在意，认为只是小毛病而已。其实不然，肠道的作用非常重要。

一般来说，膳食纤维能促进肠道蠕动，加快粪便排出，从而抑制肠道内有害细菌的活动，维护肠内微生态环境平衡。

当然，除了需要改善饮食给肠道做“内部功课”外，还可以通过运动帮助肠道畅通。

326 尿也能憋死人，别忽视了你的膀胱

眼看天气越来越冷了，不少人因为怕冷，宁可憋着，也不愿去厕所方便。殊不知这一憋很可能会憋出“心”病来。

专家指出，这看似风马牛不相及的两者间，实际上关系密切。很多老人都患有前列腺肥大，因而常会尿频，但是有的人偏要试图与这种症状对抗，这样很不好。

相信不少人都有过这样的经验：当憋尿时，可明显感觉小腹发胀，时间越长，情绪会越急躁，身体也出现诸多的不适。这都是因为憋尿使膀胱充盈，使得交感神经过于兴奋所致。憋尿引起的生理和心理双重紧张，对身体危害很大，会引发许多疾病。

须知尿也能憋死人，千万别忽视了你的膀胱。

不生病的生活方式

327 不要过度在意自己的外貌

爱美之心，人皆有之。许多人对自己的外貌尤为关注。心理学家通过研究发现，对自己的外貌不自信，会对人的心理和生理健康产生严重的影响，而积极的自我肯定和与他人的密切关系，可以缓解这种心理带来的危害。

对此，纽约布法罗大学的洛拉·帕克博士建立了衡量标准，以评判人们对因自己的外貌而遭到别人拒绝的敏感焦虑程度。研究发现，得分较高的人，往往把外貌作为其判断自身价值的基础，他们往往缺乏自尊心、神经过敏、沮丧、没有安全感，还有不健康的饮食习惯。

然而，这些因外貌而遭到拒绝的人，多数会产生两种极端反应。一是自暴自弃，开始狂吃狂喝，变得自卑而封闭；一是经常强迫自己狂吃狂减肥。

研究证明，不管是体重、身高、脸上的粉刺，还是身体的其他特征，都足以让过度在意自己外貌的人感到孤独、不受欢迎、遭到拒绝和受到孤立。

因此，为了健康着想，不要过度在意自己的外貌，充实内在，才能让自己有一颗自信而乐观的心。

328 饭吃八分饱

孙思邈的《千金要方》说："饮食以时，饥饱得中"，"每食不重用"，讲的就是吃饭要定时定量，并且不要过量。

一些人为了苗条身材，严格控制饮食；而有的人则吃喝不节制。这两种生活方式都不好。过分节食会导致饥饿难耐，出现营养不良，严重时更会危

及生命；而进食过饱，摄入的热量大于消耗，多余的热量会变成脂肪，沉积于皮下及脑等组织器官内，影响其正常的生理功能，出现嗜睡、反应迟钝、注意力分散、健忘等诸多症状。

正确的饮食规律，应该是一日三餐，饭吃八分饱，少吃零食，切不可暴饮暴食。真正生活有节制、有规律的人，不会“饥一顿、饱一顿”，而是“饭吃八分饱”。

329 水也不是喝得越多越好

近年来，饮水疗法风靡一时。不少人认为，多喝水能使皮肤更有光泽、更富有弹性，大量饮水能把体内代谢物及时清除干净，以防止患尿道结石症，因而水喝得越多越好。其实不然，医生指出，大量喝水后，人体易产生疲倦感，食欲大减，还使人感到昏昏沉沉的。这是因为饮水过多冲淡了血液，全身细胞气体交换就会受到影响。脑细胞一旦缺氧，人就会变得迟钝。

一般，一个肾功能正常的人每天最多只可排出 10～20 升尿。如果饮水过量，肾脏来不及将多余的水排出体外，体内积存的水分便会稀释血液，出现低血钠现象。由于钠是维持人体细胞渗透压的重要电解质，血钠过低会影响肌体的各种机能。

那么，一般人每天喝多少水才好呢？专家称，体重越重的人，越需要大量的水来代谢排毒；每人饮水量应视个人情况而定，一般 1.5～2 升为宜。从卫生角度来说，喝凉开水、茶水或矿泉水较好。但应注意，一次饮水过多或喝得过快对身体不利，老年人尤其应该注意。一次饮水过多会加重心、肾负担，对患有心脏病、高血压、肾病和水肿的人伤害最大。此外，由于劳动或运动而大量出汗后，也不宜一次喝水太多。只有正确地喝水，才是很好的养生保健之道。

330 维持身体的酸碱平衡

人体存在一个酸碱平衡的问题，这和体质有关，也和饮食有关。

一般来说，我们常见的肉、蛋黄、糖、花生、面粉等食物含有硫、磷、氯等元素，经人体代谢最后留下的是酸性物质，也就是酸性食物。酸性水果则有葡萄、苹果、草莓、凤梨、橘子。

一些含有少量的金属、无机盐，如钠、钾、钙、镁等的食品，它们在人体内可生成带阳离子的化合物，如氧化钙、氧化钾、氧化钠等，它们偏碱性。含有这类金属元素和有机性物质的食物属于偏碱性食物。偏碱性食物有：蔬菜、豆类、水果、海带、咖啡、牛奶等。

中性食物有：萝卜、山芋、青豆、高丽菜、红薯、酱萝卜、虾、海螺、海蛤蜊、牡蛎、鱿鱼、乳酪、卵黄鸡汤、大米、牛油、可可、巧克力、鸡蛋等。

我们了解了食物的酸碱性，就能在每天的饮食中，做出合理搭配，使酸碱平衡也就不难了。

331 暴饮暴食相当于慢性自杀

吃东西是人的本能，主要是为了从食物中获得维持生命及劳动所需的能量及生长、发育、新陈代谢必需的营养素。如今，人们经济条件日益好转，市场上琳琅满目的食品，对于荷包丰腴的人而言充满了诱惑。人们常常无法摆脱强烈的食欲及色香味形俱全的诱惑而放纵自己的嘴巴，认为吃得下或多吃些总归是好事。然而，营养过剩却导致高脂血、脂肪肝、高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤逐年高发。

早在我国古代，养生家就已经十分重视饮食适量，在节制饮食方面有许多精辟论述和具体方法。宋代张杲在《医说》中告诫道："食欲少而数，不欲顿而多"，也就是现代科学主张的"少量多餐制"。

暴饮暴食，会使胃的负担骤然加重，从而引起胃痛、呕吐、腹胀、嗳气等症状，严重者导致急性胃炎、肠炎、胰腺炎、胃穿孔等。一日暴、十日寒，给健康和生命造成的危害是难以弥补的。

暴饮暴食是导致疾病和早衰的重要原因之一，相当于慢性自杀。

332 狼吞虎咽不如不吃

由于工作节奏的不断加快，不少人吃饭速度相当快，狼吞虎咽，三下五除二，10分钟不到，一顿饭就"解决"了。有调查显示，在参与调查的4 000多人中，近九成人吃一顿饭只花费10来分钟，一口饭嚼三两下就咽下。然而，专家指出，这种就餐行为对人体健康极为不利。就直接危害来说，如

果是吃热食物，太快会对食道带来很大损害；而其他食物吃得太快，也容易影响消化功能。调查显示，近40%的人曾因吃饭过快引发胃疼、胃胀等不适反应。

吃饭太快还有其他一些慢性、长期的隐患。众所周知，人们吃饭的目的，除了获得美味享受和饱腹之外，更重要的还是为了从各类食物中获取全面的营养。然而，吃得太快，首先会降低食物摄入的安全性。因为唾液中的酶可以将一些有毒害的物质消解掉，但如果吞咽得太快，唾液就起不到相应的保护作用。

由此看来，狼吞虎咽不如不吃。专家建议，尽量和朋友或者家人一起进餐，这样可以缓解紧张、改变吃饭太快的习惯。此外，每口饭的咀嚼速度也要放慢，一口咀嚼以15次为宜。

333 绿茶——效果显著的长寿饮品

茶具有保健作用，这是由它的特殊成分决定的。研究发现，绿茶是一种效果显著的长寿饮品。虽然红茶和乌龙茶等也同属于茶类，但它们却不像绿茶一样具有预防老年痴呆症的作用。

研究显示，绿茶中有一种叫儿茶素的物质，它对引起人体致病的部分细菌有抑制效果，同时又不致伤害肠内有益菌的繁衍，因此绿茶具备整肠的功能。

研究表明，茶多酚能清除肌体内过多的有害自由基，能够再生人体内多种高效抗氧化物质，从而保护和修复抗氧化系统。

研究还发现，每天至少喝两杯到三杯绿茶，能大大降低老年痴呆症的患病率。而那些每天喝一杯，或者完全不喝绿茶的人中，患老年痴呆症的人则比较多，比前者多出一半左右。

这是为什么呢？研究人员解释，绿茶中所含的儿茶素是一种重要的抗氧化物质，可以清除人体内有害的自由基，从而对预防和改善老年痴呆症症状有着很强的功效。更重要的是，茶多酚属水溶性物质，具有很强的扩散能力。因此，其中的儿茶素能顺利地透过人体生理屏障，到达中枢神经系统及全身其他器官，从而减少其老年痴呆症的患病率。

不生病的力量在于自己

334 潜意识是一股巨大而神秘的力量

潜意识，指的是潜藏在我们一般意识底下的一股神秘力量，是相对于“意识”的一种思想。又称“右脑意识”、“宇宙意识”，《脑内革命》作者春山茂雄则称它为“祖先脑”。它是人类原本具备却忘了使用的能力，也就是存在但却未被开发与利用的能力。

根据维也纳大学康士坦丁博士估算，人类的脑神经细胞数量约有1 500亿个，脑神经细胞受到外部的刺激，会长出芽，再长成枝（神经元），与其他脑细胞结合并相互联络，促使联络网的发达，于是开启了信息电路。然而人类有95%以上的神经元处于未使用状态。这些沉睡的神经元如果能够被唤醒，几乎人人都可以变成“超人”。

目前，人们都只用到很少的脑细胞的大脑，其耗氧量已经占到全身耗氧量的四分之一。就算是像爱因斯坦、爱迪生等天才人物，一生中也没能运用他们潜意识力量的2%。

如此看来，不论聪明才智高低，成功背景优劣，也不论愿望有多么高不可攀，只要懂得善用这股潜在的能力，愿望就一定能在生活中实现。因此，我们要做的事情，就是学习如何运用潜意识的力量。

335 开发你的潜意识

潜意识包罗万象，深厚神奇。如何才能开发和利用它呢？以下几点可供探索参考。

1. 训练开发潜意识的无限蓄储记忆功能，为我们的聪明才智开辟广阔深厚的基础。

要想实现目标，就必须储备必要的知识技能。“世事洞明皆学问”。对于一个追求成功与卓越的人来说，不断地学习新东西，给潜意识输进更多的基本常识、专业知识、成功知识以及最新信息是首要任务。

当然，为了使潜意识储蓄功能更有效率，可以采取一些辅助手段帮助储存。如重要资料重复输入，重复学习，增加记忆功能，把资料做实物备份，方便查阅，以便协助潜意识为我们的创造性思维和其他聪明才智服务。

2. 训练对潜意识的控制能力。

由于潜意识是非不分，积极消极、好的坏的统统吸收，常常跳过意识而直接支配人的行为，或直接形成人的各种心态。所以，必须控制潜意识，它只有为成功服务才有意义。

3. 开发利用潜意识自动思维创造的智慧功能。

潜意识蕴藏着我们平时有意无意、感知认知的各种信息，并自动地排列组合分类，产生一些新意念。所以我们往往只需给它指令，就能获得答案。

4. 不断地想象，不断地自我确认，不断地自我暗示。

影响一个人潜意识最重要的关键，就是要不断地重复。只有不断地反复练习，反复输入，才能让潜意识接受一个指令。当潜意识接受后，所有的思想和行为都会配合这样一个想法，朝着目标前进，直到达到目标。

336 好的自我暗示能让自己充满活力

早在中国许多成语中体现了心理暗示的作用，比如“望梅止渴”、“画饼充饥”等。而生活中更是处处体现心理暗示的重大影响。心理暗示对个人的影响有好有坏，如果能合理利用心理暗示，对自我进行好的自我暗示，就能让自己充满活力。进行自我暗示的方法一般有以下几种。

1. “自我提醒法”。

当我们遇到不顺利的事情时，可以在心里不断地默念鼓励自己的话；当我们遭遇困难和打击时，可以鼓励自己说“我能行”，“我能做好”，这样不断地对自我进行提醒，必将为自己增添战胜困难的勇气。

2. “转移法”。

想一些其他开心的事情，或听听音乐，眼望窗外，转移注意力。当我们

遇到困难事情的时候不要太焦虑，不妨放松躺在床上，想一些平和而快乐的事，或是用手轻轻按摩脚底涌泉穴。如果突然感到紧张和忐忑时，可做深呼吸，或是做些简单的运动：双手手指交叉放在头部，轻轻扣接头部；双脚伸直，双手伸直尽可能去触摸脚趾。

此外，把每一次失败都当做是最后一次，或是不去回味负面结果，都是不错的自我暗示。

337 释放出人体的生命潜能

健康源于养生，养生的核心在于固本，就是强调未病先防，注重平时对身体的保护和调养。调养着重于激发和提升人体内在的生命潜能。

古希腊著名医学家希波克拉底有一句名言："人最好的医生是自己的本能，医生是帮助本能的。"就是强调人的本能对于维持健康与恢复健康的重要性。因此，唯有释放出身体的本能，养生才能起到事半功倍的效果。

生命一词，一指万物的活力，即生存与健康；二指人类的信念、灵魂、价值观，也是命运、贫富、尊严、价值等。要想释放出一个人所有的潜能，就必须让生命达到和谐，才能实现真正的"健康幸福"。如果你安于现状，那就只能得其一，你最多只是徒有一个健壮的体魄，没有幸福和快乐。只有当人们迸发出全身的潜能，才能换来一个健康幸福的人生。

因此，我们倡导要释放人体的生命潜能。实践证实："许多人不是死于疾病，而是死于无知。"也就是没有一个正确的健康观念，不知道如何释放自身的生命潜能，不知道如何保持健康。我们之所以要倡导释放人体潜能，就是为了能让更多的人认识健康、了解健康、觉醒健康，从而释放生命的潜能，真正踏上健康之路。

338 不良的意识让人走入绝地

生不生病的力量其实在于自己。人一生或多或少都会生病，然而，一些人很快能治愈，一些人则让自己走入绝地，其很大程度上源于他们对待养生的意识不同。不良的意识往往能令人走入绝地。一般而言，人们会出现的不良意识大致可分为三种。

1. 自我感觉良好。

自认为不需要养生保健，却不知此时病魔已经悄然向你接近。尤其是当人步入中年，如果不注意调养保护，随意透支、浪费、自残，必然加速细胞调往过度，很少疾病的发生和发展像传染病那样来势迅猛，多数慢性疾病的发生和发展是由常年慢慢积累形成的结果。因此，千万不要自以为刚强、健康，对养生保健默然待之，更不能把健康当儿戏，任意破坏。

2. 对养生的认识不够。

由于养生保健是一件需要持之以恒的事情，不可能像吃药那样立刻见效，所以往往不能引起人们的重视。然而，人们却不知道药物立刻见效的背后，已经让身体付出了巨大的代价。任何一种疾病，小到感冒，大到癌症的康复痊愈，都有赖于食疗的调养，否则就很难痊愈。

3. 不知道怎么做才正确。

这是一个很直接很实际的问题。看病需要对症下药，养生保健同样如此，否则将背道而驰，事倍而功半。然而，如何做出正确的选择，却只能仁者见仁、智者见智。不因一次的错误选择而放弃，不因一次有效而终止，要把养生保健渗透到生活的方方面面。

339 有战胜疾病的勇气就能战胜疾病

越来越多的人发现，精神是人体不可缺少的一部分，它无时无刻不对我们产生着直接或间接的影响。对于患病者而言，要想战胜疾病，就必须有战胜疾病的勇气。而这种勇气体现在信心、决心及耐心上。

首先，战胜疾病，要有足够的信心。尤其是难以治愈的慢性病，我们首先要有自信心，人类能够战胜疾病。得病容易去病难，再加上体弱病多，更增加了治疗上的难度。因此，对待疾病治疗，要克服意志消沉和缺少信心的情绪，要保持乐观的心态，要有战胜疾病的勇气。

其次，需要有对抗疾病的决心。有对抗疾病决心的人在患了身体和精神上的疾病后，往往能较快康复。疾病与人的精神状况有直接的联系，精神状况好时，身体状况也较好，这是不争的事实。

最后，对抗疾病还贵在持之以恒，要有耐心。健康的方法很多，最简单有效的方法就是要去做。任何一个保健的方法，你只要去做，只要持之以恒，都会有用处。

总之，当一个患者拥有了战胜疾病的勇气，就一定能用积极的心态，坚定不移地配合治疗，那战胜疾病也将不是难事！

340不同性格人的养生

每个人因性格不同，喜好不同，生活方式也不同。专家把人类大致分为五种性格，并根据这五类性格推荐各自适合的科学养生方法，让人们能够通过积极的养护和锻炼，起到移情养性的效果。

1. 安定型。

此种性格的人平静、安然。弱点是身体羸弱，缄默寡言，容易患上呼吸系统疾病。因而此种性格的人养生应注重调节起居，慎房事。饮食方面宜食青菜、番茄、胡萝卜、豆制品、老鸭、乌鸡、鲜鱼和猪肺等，以调脾益肺，滋阴壮阳；忌吸烟，慎饮酒及辛辣食物。平时还应多参加轻松愉快的活动。

2. 易变型。

这类人活跃、反应快，容易接受新鲜事物。弱点是性情浮躁、多变，做事马虎，常忌妒，容易生是非。因而此类人养生应重在正思虑，静神志，加强自我意识锻炼和修养，多从事交往、为善的活动。饮食方面宜用一些牛奶、鸡、鸭和瘦肉之类含蛋白质较高的动物食品，酌情增加以植物油为主的脂肪及维生素 B_1、B_{12}、C 和铁质等补血物质的摄入。注意低盐和降低膳食中的胆固醇含量。

3. 灵活型。

此类性格的人开朗豁达，适应性强。弱点是多言耗精，多食伤脾，多动损神；脾胃常失保养，易患消化系统疾病。因而此类性格的人养生重在凝神静志，忌狂饮作乐，无事聊天。饮食方面应多吃温软性食物，不要进食过多，注意节食，侧重保养脾胃。保健活动以太极拳、舞剑为主，调养心性，养成既活泼又沉静的良好习惯。

4. 抑郁型。

此类性格的人内向，遇事易忧虑、偏激、自卑，最易患肝胆疾病。因而此类人要注重培养自己开阔、豁达的胸怀，多参加些积极向上、娱乐性较强的活动。饮食方面，可适当饮些酒，多吃益肝气的食物，如绿豆、黄瓜等。最好参加些适度的体育活动和体力劳动。

5. 兴奋型。

此类性格的人刚急，弱点是胆大心不细，性情暴虐而易失控，常处于紧张状态，易患心血管疾病。因而此类人养生应注重涵养性情，培养冷静、稳重的习性。要尽量少参加竞技性的体育活动和观看颇有刺激性的艺术作品，而要常听轻、雅、恬的音乐，进行一些舒缓的体育锻炼。饮食方面要忌贪辛辣，忌暴饮暴食，忌嗜酒。闲暇时最好练习太极拳。



健康枕边书

达人养生340例

本书围绕如何健康养生这一中心，从上班族、旅行、运动、饮食、起居、情绪等方面，选择时下人们最常用到、与人们身体有密切关系的养生方法，用通俗易懂、言简意赅的语言解答了养生问题。本书旨在帮助人们树立正确的养生保健观念，增强自我保健意识，养成良好生活习惯，切实有效地提高人们的生活质量，让人们真正做到健康养生。



ISBN 978-7-5639-2281-9

9 787563 922819 >

定价：28.00元