

<<习惯决定健康>>

图书基本信息

书名：<<习惯决定健康>>

13位ISBN编号：9787122027825

10位ISBN编号：7122027821

出版时间：2008-8

出版时间：化学工业

作者：徐志晶 编

页数：281

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<习惯决定健康>>

### 内容概要

细节决定成败，好习惯成就大健康！

世界卫生组织指出：一个人的健康长寿，60%取决于自己。

要实现健康，关键靠自己是否能养成科学健康的生活习惯。

本书针对日常生活中的常见问题，从生活、饮食、运动、穿着、居住、心理等六方面总结了有利养生的好习惯504例，帮助读者树立正确科学的健康观念，成就健康人生。

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1：养成良好的生活习惯 1. 努力不过力，拼劲不拼命 2. 早睡早起，延年益寿 3. 睡前泡脚有利睡眠 4. 睡前宜洗脸刷牙 5. 睡前要排尽小便 6. 湿着头发睡觉有害健康 7. 关注睡眠窒息现象 8. 睡前喝浓茶不利于睡眠 9. 看完电视不宜立即睡觉 10. 吃完饭不宜立即睡觉 11. 裸睡能彻底放松身心 12. 睡眠时不宜张口呼吸 13. 睡觉时宜开窗透气 14. 不宜蒙着头睡觉 15. 睡眠时不宜扬起双臂 16. “卧如弓”有益于睡眠健康 17. 孕妇不宜仰卧 18. 面对面睡觉不利健康 19. 睡觉不要戴隐形眼镜 20. 醉酒后一定要保持侧睡姿势 21. 开灯睡觉破坏人体免疫功能 22. 夏季不宜吹电扇入睡 23. 赖床危害大 24. 关注睡眠窒息现象 25. 醒后忌立即起床 26. 起床后不宜马上叠被 27. 午睡片刻有奇效 28. 白领须防咽炎侵害 29. 忌伏案午睡 30. 老人打盹有益健康 31. 忌乘车时打瞌睡 32. 药枕有益健康 33. 枕头也要多晾晒 34. 慎防“干燥症” 35. 戴手表睡觉害处多 36. “高枕”并非无忧 37. 被子最好大一点 38. 饮酒不能催眠 39. 老年人须防“眼皮跳” 40. “数羊”不能帮助睡眠 41. 熬夜影响健康 42. 上网过频影响健康 43. 沉湎电视坏处多 44. 长时间使用电脑易脱发 45. 开车注意健康安全 46. 吸烟有百害而无一利 47. “二手烟”危害猛于虎 48. 嗜酒危害大 49. 烟酒“同行”，危害更甚 50. 糖果戒烟适得其反 51. 滥用药物危害健康 52. 长时间做软垫椅易得痔疮 53. 饭后漱口有利健康 54. “白领”耳朵需保养 55. 用脑不可超时 56. 电脑放低眼睛不累 57. 不宜揉眼睛 58. 不宜眯眼看东西 59. 办公室挂镜子缓解视疲劳 60. 办公桌要常清理 61. 上班多闻苹果香 62. 刮舌苔有害健康 63. 挖鼻孔、掏耳朵有害 64. 不要用力擤鼻涕 65. 有尿憋不得 66. 正确排便有利健康 67. 老年人忌蹲着大便 68. 不宜便时看书读报 69. 音响声音不宜过大 70. 戴玉器对身体有好处 71. 不宜长时间使用手机 72. 洗澡水勿过热 73. 外阴瘙痒不能用热水烫洗 74. 跷二郎腿害处多 75. 女性经期不宜大声唱歌 76. 女性清洗阴部不宜用香皂 77. 女性服用口服避孕药时要注意补充营养 78. 育龄妇女不宜在排卵期做X线检查 79. 老年人晒太阳时间不能过长 80. 老年人泡澡水温要适宜 81. 刷牙不宜超过3分钟 82. 牙齿美白当心损害口腔健康 83. 冷水洗脸。

美容保健 84. 温水刷牙，防臭健齿 85. 吐唾液的习惯有损健康 86. 手指蘸唾液翻书、点钱的习惯有害 87. 乘车时读书看报有害健康 88. 不要用汽油洗手 89. 不要常用碱性大的肥皂洗手 90. 长了“痘痘”不宜挤 91. “洗肠”“洗血”须谨慎 92. 洗脸次数不宜过多 93. 洁面过程要注意 94. 毛巾最好每月换一条 95. 开锁钥匙要经常清洗 96. 牙膏存放不宜超过10个月 97. 公共卫生间问题多 98. 公用电话传染疾病 99. 餐馆菜单病菌多 100. 在公用浴池洗浴要注意卫生 101. 逛街病害多防范 102. 开新汽车要防甲醛中毒 103. 常骑摩托车有损健康 104. 梳子不能公用 105. 安全使用花露水 106. 用蚊香要通风防“毒” 107. 纸巾选用有讲究 108. 节食减肥危害大 109. 清洁、湿润鼻子巧防病 110. 鼻毛不能随便剪 111. 总打瞌睡也是病 112. 警惕口臭 113. 不要舔嘴唇 114. 经常挤压手指关节有害 115. 不要在停驶的空调车内“避暑” 116. 车上看电视易伤眼 117. 野外旅游莫露宿 118. 夏日旅行防日晒 119. 服药勿忽视忌口 120. 科学掌握服药时间 121. 长期服用泻药不利健康 122. 巧穿绒裤保健康 123. 过期药品不要留 124. 以用药品种不宜过多 125. 随便停药害处多 126. 慎重对待打针、吃药和输液 127. 中西药双管齐下有禁忌 128. 进补人参须对症 129. 服用药酒有禁忌 130. 哪些人不宜服用蜂王浆 131. 使用抗生素须慎重 132. 滋补药不宜与牛奶同服 133. 乱吃感冒药有隐患 134. 常喝蜂蜜抗感冒 135. 慎用止咳、祛痰药 136. 经常服用安眠药有损健康 137. 不宜过多服用维生素 138. 牢记药物的服用时间 139. 服用消炎痛要因人而宜 140. 扭伤后不易马上贴膏药 141. 眼药水不能滥用 142. 鹿茸不是万能药 143. 不可乱用壮阳药 144. 痛经慎服止痛药 145. 服避孕药的女性慎吃柚子 146. 勿过分追求老来瘦 147. 电脑族要注意补充维生素 148. 卫生纸不一定卫生 149. 忌用废纸当便纸 150. 手帕兼职不宜多 151. 饮水机要经常清洗 152. 加湿器使用不当有害健康

Part2：实行合理饮食 153. 分餐制有利卫生和健康 154. 适量吃水果有益健康 155. 不要吃“死胎蛋” 156. 保健食品不能代替食品 157. “粗茶淡饭”有利健康 158. 盐多必伤身 159. 空腹饮食有讲究 160. 荤素搭配有益健康 161. 吃油也要荤素搭配 162. 炒菜用油注意用量 163. 主食副食平衡吃 164. 偏食易导致缺乏营养 165. 多吃粗粮有益健康 166. 苦味食品防病健身 167. 食品不宜样样鲜 168. 食物搭配有禁忌 169. 常吃烧烤食物有损健康 170. 吃饱喝足是大忌 171. 早起先喝一杯水 172. 不喝生水喝开水 173. 吃好早餐很关键 174. 午餐吃饱更要吃好 175. 晚餐宜少不宜饱 176. 细嚼慢咽有利健康 177. 喝汤有讲究 178. 餐后吃水果有讲究 179. 睡前饮食需注意 180. 饭后静坐半个小时有何好处 181. 多喝粥胜过

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

吃补药 182. 多吃鱼头健脑增寿 183. “头”类食品要慎吃 184. 跳科学饮茶好处多 185. 饮茶禁忌多  
 186. 爆米花吃多了易得“米花肺” 187. 鱼、肉空腹食用有损健康 188. 警惕湿纸巾成为美容“杀手”  
 189. 不宜贪吃野味 190. 野外采菇防中毒 191. 少吃腌菜益处多 192. 发芽土豆不能吃 193. 零食不可少。  
 少吃最为妙 194. 剩饭剩菜不能随便吃 195. 能生吃的蔬菜尽量别熟吃 196. 吃饭不要“趁热” 197.  
 怎样喝牛奶最营养 198. 有些人不宜喝牛奶 199. 保存牛奶要合理 200. 牛奶豆浆结合食用好 201. 生  
 吃活食易伤身 202. 切好的水果不宜久放： 203. 炒鸡蛋不宜放味精 204. 松花蛋不宜多吃 205. 鸡蛋  
 不能生吃 206. 吃鸡蛋不宜过量 207. 常吃茄子防病保健 208. 吃蟹要谨慎 209. 萝卜分段吃，营养大  
 不同 210. 辛辣食物别吃太多 211. 吃醋好处多 212. 饭后松裤带损害胃健康 213. 边吃饭边看电视不  
 利健康 214. 细嚼慢咽益处多 215. 餐后用脑会伤脑 216. 蹲着吃饭不利消化 217. 汤泡饭不利健康  
 218. 嚼口香糖时间不宜过长 219. 饭前饭后慎饮茶 220. 少量饮酒也要因人而异 221. 喝咖啡要适量  
 适时 222. 碳酸饮料不宜多喝 223. 过量吃冷饮有损健康 224. 熬夜后要吃清淡食物 225. 多吃味精有  
 害健康- 226. 存放熟食不宜裹保鲜膜 227. 冰箱内取出的食品不宜立即吃 228. 大米不宜反复搓洗  
 229. 大米不宜暴晒 230. 捞米蒸饭营养缺失多 231. 煮粥不宜加碱 232. 不要吃用硫磺熏蒸的馒头  
 233. 不宜将水果当主食 234. 服药前不宜吃水果 235. 饭后不宜立即吃水果 236. 喝啤酒的温度要适  
 宜 237. 多吃冰镇西瓜伤脾胃 238. 醉酒后忌用浓茶解酒 239. 不宜刻意节食减肥 240. 吃冰淇淋不宜  
 过量 241. 用一侧牙齿咀嚼易诱发疾病 242. 忌用纱罩罩食物防蝇 243. 忌用白纸包食品 244. 忌用报  
 纸包熟食 245. 不要用塑料布铺餐桌 246. 使用筷子有讲究 247. 不要用化纤织物当抹布 248. 不宜过  
 量吃甜食.....Part 3 坚持适度运动Part 4 正确穿着打扮Part 5 选择和保持适宜的居住环境Part 6 保持平  
 衡的心理

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

Part 1：养成良好的生活习惯 1. 努力不过力，拼劲不拼命 在工作压力、生活压力下，工作上的“拼命三郎”往往忽视自身的健康。

适当的压力可以使人们产生积极工作的动力，过量的压力却会给人们带来“亚健康”、“过劳死”，破坏人们正常的生活。

长期在“高压”下生活，首先会从人的心理上造成障碍，转而影响身体的免疫系统，生理变化不规律、内分泌失调、人体免疫力下降。

在精神紧张、焦虑、压抑、愤怒和饮食不规律的多重状态下，胃是第一受害者。

情绪上的大喜大悲直接影响肠胃的正常生理功能、消化功能。

当肠胃蠕动减慢，不能正常消化、吸收食物时，就会出现胃痉挛、胃出血等肠胃疾病。

其次在精神承受能力上，过大的精神压力，会让人感觉身心疲惫，脾气暴躁，工作“没有劲”。

这类人群会有体力和反应能力下降、记忆力降低、适应能力减弱的感觉。

身体上还会有“三高一低”出现，即：血压高、血糖高、血脂高，免疫力低。

情绪上的一波三折，还容易使亲人之间、朋友之间、同事之间关系紧张，有碍正常的人际交往。

当这些因素交织在一起，形成压力恶循环，对身心都是一个巨大的伤害。

爱心提示 在“高压”下生活的人们，一定要注意正常的饮食习惯，均衡营养，保证睡眠，以正常心面对压力。

要多做一些户外运动，充分放松身心。

2. 早睡早起，延年益寿 人体如同一部巨大的机器，有自己的工作规律，在医学上称之为生物钟。

从每天23时起，人体的各个器官就会按照各自的功能，进行修护排毒。

21~23时为免疫系统（淋巴）排毒时间，23时至次日1时为肝的排毒时间，而1~3时、3~5时分别为胆和肺的排毒时间。

并且，半夜~凌晨4时是脊椎造血的时间。

因此，应该早睡。

如果长期熬夜，就会导致生物钟的紊乱，白天注意力不能集中，工作、学习效率降低。

身体免疫功能下降，影响身体健康，甚至出现心理疾病。

同时，每天凌晨5~7点为大肠的排毒时间，早晨7~9点为小肠大量吸收营养的时间，早起后，适当的活动可以促进身体废弃物的排泄，进餐后可以有利于对食物中营养的吸收。

研究证明，与常熬夜的人相比，早睡早起的人的精神抑郁度较低，能很好地分散自身的压力，平和心绪，其精神健康程度高。

爱心提示 （1）每天在21~23时进入睡眠，有利于三焦经作用的发挥。

睡前半小时可以喝一杯热牛奶，能对睡眠起到促进的作用。

（2）每天在早晨5~6点起床，起床后喝一杯开水，可以促进体内废弃物的排泄。

3. 睡前泡脚有利睡眠 中医学认为，人的足部是足三阴经、足三阳经的起止点，与全身所有脏腑经络均有密切关系。

同时，双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区（穴位）。

每天用热水泡脚能刺激这些反射区，从而促进人体血液循环，调理内分泌系统，增强各器官的机能，达到防病治病的保健效果。

应坚持每天睡前用40℃左右的热水泡脚15~20分钟。

由于脚部血管受热后扩张，可促使血液从头部流向脚部，减少了脑充血症状，可以有效地缓解头痛，促进睡眠。

用热水泡脚还可以帮助感冒发热患者退热。

如果在泡脚时用手不断按摩涌泉穴及按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴，还有助于降低血压。

爱心提示 （1）泡脚水水温不宜太高，以40℃左右为宜。

水温过高会损伤足部皮肤，还会引起心、脑、肾脏等重要器官的供血不足。

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

(2) 泡脚时间不宜过长，以15~30分钟为佳。

时间过长会增加心脏的负担。

(3) 最好在晚饭1小时后泡脚。

4. 睡前宜洗脸刷牙 睡前洗脸有利于皮肤护理，对促进面部的血液循环有很大好处。

每天，人们都要受到环境的影响，生存空间中的污染物质也越来越多，人的皮肤很容易受到污染。

医学研究证实，一些脂溶性的有害污染物，如砷、汞、铅等，会进入脂肪中进而被溶解吸收，对人体有很大的负面影响。

睡前刷牙首先能及时把口腔中积存的食物残渣清除出去，免除了残渣在牙缝发酵腐烂而导致口臭及龋齿的出现；其次，睡前刷牙还可以除去牙齿表面的“牙菌斑”（由食物残渣附着在牙齿表面引起而大量繁殖的细菌）。

刷牙能有效地清除口腔内的细菌达60%以上，比单纯的漱口更能达到保护口腔及牙齿的目的。

爱心提示 (1) 用温水或冷水洗脸，洗脸前先洗手再用温水把脸浸湿。

(2) 将洁面产品在手上打出泡泡后涂在脸上，然后轻柔地以画图的方式按摩脸部。

(3) 用清水或流水冲洗脸部片刻，最后再用冷水轻拍脸部几次。

(4) 刷牙时要慢刷，时间略长会让牙齿和口腔环境得到彻底清洁。

这样既消除了齿槽炎症、病毒和细菌，对心脏和肺脏的保护也十分有益。

5. 睡前要排尽小便 尿液是人体的代谢物，其中含有许多废弃物、毒素，长时间在体内停留会造成肌体对这些有毒物质的再度吸收，对健康不利。

人体入睡后，体内各器官的新陈代谢逐渐减慢，毒素更不易排去。

在睡眠正深的时候，因为要上厕所而爬起来，必然要再经历一次入睡的过程。

而且睡觉的时候内急，会干扰梦境，影响正常的睡眠质量。

对于一些中老年人和有失眠经历的人，此时还会表现为夜尿频繁。

所以在睡前把尿液排空不仅有利身体的健康，也会让睡眠更加安稳，提高了睡眠质量。

爱心提示 晚上睡觉前不宜喝过多的水，更不宜憋尿。

如果睡前排尽小便，可以减少膀胱的负担。

而频繁憋尿容易使膀胱松弛，易得尿毒症。

6. 湿着头发睡觉有害健康 有些人有临睡前洗头的习惯，顶着湿漉漉的头发就入睡了，这样对健康很不好。

当人体处于睡眠状态时，头部血液循环缓慢，抵抗力减弱，湿发中的水分会把头部的热量带走。

当夜间气温较低时，湿发中的水分就会凝在头部，很容易导致气滞血淤，经络阻闭。

次日起床后，会有头昏、头痛、浑身无力的感觉，有时还会导致感冒。

日积月累，就会造成头发干枯、头皮屑增多、断发、脱发。

同时还会伴有局部头皮变厚、变粗，伴有麻木、滞胀、隐痛的感觉：在颅骨沟缝的皮下有节段形、条索形、筋结形或颗粒状结节隆起。

要想既确保清洁、轻松，又保证健康，就要改变晚上洗头的习惯：若一定要睡前洗头，那就要待头发完全干爽后，再去睡觉，不给慢性头痛留下任何可乘之机。

爱心提示 (1) 晚上洗头后，可用毛巾将头发内的水分尽量吸干，加快头发干爽。

(2) 最好让头发自然晾干，如果时间不足，可用吹风机将头发吹半干后，自然晾干。

(3) 一定要注意，头发没有完全干，不要入睡。

7. 关注睡眠窒息现象 有一些中年男子或者有肥胖、酗酒、服用安眠药物的人在睡觉的过程中，由于呼吸系统的软组织松弛，气管受到压迫，经常因呼吸受到阻碍而从睡梦中醒来。

这是一种睡眠上的障碍，被称为睡眠窒息症。

由于它在发生窒息和醒来的过程中只有短短的十几秒钟，经常被患者忽视。

但长时间得不到治疗，容易引起血压升高、心率异常，还可能伤害心脏、肺部功能，诱发心脏病，严重者可导致死亡。

如果一夜经常发生这种睡眠窒息，多次从睡梦中醒来，就会降低睡眠质量，影响第二天的工作与学习。

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

患者常会有易倦、打鼾、记忆力减退、反应能力下降、情绪暴躁不安、缺乏活力等现象，严重时容易导致男性阳痿。

患者一定要及时到医院检查呼吸系统，找出原因，并及时予以治疗。

也有儿童出现睡眠窒息的现象，多是由于扁桃体、增殖腺、淋巴腺肿大，鼻敏感、鼻骨窄，下颚短细，肥胖，睡眠不足。

儿童中出现这种状况的以男孩为多，家长一定要予以足够的重视和治疗，否则容易引起儿童胸腔的正常发育，在学习的过程中易打瞌睡、反应能力降低、学习成绩下降、活跃性降低等。

**爱心提示** 出现睡眠窒息的患者一定要注意避免服用安眠药，如果出现症状的原因是由于肥胖，那么为了健康要抓紧减肥，并戒除烟酒。

因咽喉肿瘤、鼻息肉、扁桃体等原因造成的，通过手术切除增生组织就会好转。

鼻敏感的儿童只能使用外用药物缓解症状，下颚短细就需要进行颚部矫正或带牙箍。

#### 8. 睡前喝浓茶不利于睡眠 睡前喝茶会干扰睡眠。

因为茶叶中含有的生物碱成分可提高神经中枢的兴奋性，它还可以使心脏机能亢进，精神兴奋，使人久久不能入睡。

茶水还有利尿作用，睡前喝茶会在半夜时引起膀胱膨胀，干扰睡眠。

中老年人更为明显，因此睡前不宜喝浓茶。

平时容易情绪激动、神经比较敏感、有失眠症状、身体较弱的人，睡前也应慎重喝茶或不喝茶，以免影响正常睡眠：对于心脏病患者和高血压患者来说，也值得注意。

当需要熬夜学习或工作时，喝杯热茶，可使精神抖擞、精力充沛。

但很少喝茶的人，应加长喝茶到入睡的时间，防止失眠。

即使喝茶，也要喝淡茶，更不要空腹喝茶，以免引起心悸、心慌、头晕、头痛等“茶醉”现象。

#### **爱心提示** 如果夜间利用茶来提神，最好选择红茶。

因为红茶属于全发酵茶，茶多酚的含量相对较少，刺激性也不强，适宜晚上饮用。

而绿茶属于不发酵茶，茶多酚含量较多，保持了原有的风味，对神经有较强的刺激性，容易导致失眠。

#### 9. 看完电视不宜立即睡觉 电视成为人们生活中的一份子后，电视卫生也就需要我们时刻关注——看完电视后不宜立即睡觉。

当电视机处于工作状态时，荧光屏表面会因机内电子流对它的轰击而产生静电荷。

静电荷会吸附电视机四周那些含有微生物和变态离子的灰尘，看电视时间过久或离荧光屏太近，这些灰尘就会吸附在皮肤上。

如果不及时清理，就会阻塞毛孔，导致各种皮肤疾病。

看电视时，如果静坐时间过长还会导致腿部血液循环受阻，压迫下肢静脉，严重时会出现下肢麻木、酸胀、疼痛、浮肿、小腿肌肉强直性痉挛等类似坐骨神经痛的症状。

所以在看完电视时，应活动片刻后再上床睡觉。

这样可促进血液循环，使下肢静脉畅通，防止形成下肢静脉栓塞。

患有强直性脊椎炎、坐骨神经痛等疾病的人如果长时间静坐，容易加重病情，影响睡眠。

当看完具有紧张、刺激类容易使人心情激动的节目后，也不宜立即睡觉。

电视中的情节如果还停留在脑海中，情绪没有平静就入睡，很容易引起神经官能症。

#### **爱心提示** (1) 看完电视要先开窗通风，然后洗脸、洗手保持皮肤的清洁卫生。

(2) 到室外或在室内稍活动(忌剧烈运动)，使血液循环顺畅。

(3) 当看完刺激性节目后，休息片刻，当情绪稳定后再上床睡觉。

#### 10. 吃完饭不宜立即睡觉 吃完饭后，胃里有很多的食物，肌体就会自动增加肠、胃部的血液流量来帮助消化吸收。

在相对固定的血液总量中，大脑的血液流量就会因为肠、胃的血液流量增加而减少，氧气量也会相应减少，血压随之下降。

这时入睡，有可能因为脑供血不足而导致中风。

而且当人入睡时，人体机能循环减慢，处于运动状态的消化机能不利于食物里营养的吸收，长期如此

## &lt;&lt;习惯决定健康&gt;&gt;

会导致消化不良。

其次，吃过饭就上床睡觉，会使胃与食管连接处——贲门的括约肌松弛，当胃里的食物混合着胃液甚至胆汁反流进入食管，会对食管造成腐蚀或伤害，致使发生反流性食管炎：如果食物反流进入肺部，会对肺部腐蚀伤害。

如果感染上细菌，严重者可造成窒息，危及生命。

还有，饭后立即睡觉会加重胆囊的负荷，易引发胆囊炎。

最后，饭后睡觉也不利于体形的塑造，因为入睡后，身体的新陈代谢变得缓慢，摄入食物中的热量不能得到应用就会转化为脂肪，造成小腹脂肪堆积，身体变胖。爱心提示 饭后最好轻微活动20~30分钟。

睡眠时应选用侧卧的姿势，禁忌仰卧，以免分泌物反流进入气管及支气管内，造成吸入性肺炎。

11. 裸睡能彻底放松身心 裸睡就好比洗温泉一般，可以让我们的心理完全放松。

裸睡有利于神经的调节，有利于增强适应和免疫能力，能促进全身肌肉伸展，对治疗和缓解紧张性疾病和生理性疼痛有奇妙的功效。

裸睡能促进皮肤新陈代谢，使内脏和体表血液循环变得十分顺畅，有利于消除疲劳，缓解失眠、多梦、头痛的现象。

裸睡可以使女性阴部充分通风、完全舒爽，带来倍感畅快的放松感受，避免了私密部位阴湿环境造成的妇科疾病。

裸睡可以使男性阴囊的温度自然下降，从而能够增强男性生产精子的能力。

裸睡只是健康睡眠的方式之一，而每一个人有自己的特殊情况，所以并非所有人都适于采用裸睡这种方式。

爱心提示 (1) 床单被褥以舒适、柔软、透气的面料为好，要勤换洗，定期消毒，避免对皮肤产生刺激。

(2) 裸睡需要有一个相对隐秘、独立的环境，在居所太小、家人合住、集体生活、与小孩同床共室时不宜裸睡。

(3) 上床睡觉前应洗澡，至少要清洗外阴和肛门，如果有泌尿生殖系统感染，则不宜裸睡。

(4) 女性在月经期不适合裸睡，这不仅有关卫生上的考虑，还因为此时需要格外注意保暖。

(5) 裸睡可能会为一些偷窥族造成可乘之机，所以一定要注意自己的安全。

为防止遇到地震、火灾等天灾人祸的意外情况，最好在床边准备好方便穿脱的睡袍或睡衣。

12. 睡眠时不宜张口呼吸 唐代医药学家孙思邈在《千金要方·道林养性》中说：“暮卧当常习闭口，开即失气。

且邪从口入，久而成消渴及失血色。

”就是说人们在睡觉时要用鼻子呼吸，不要张开嘴来呼吸，否则会伤及身体元气，一些疾病就会从口而入，长时间这样就会形成口渴、面色失润等症状。

而且在用鼻子进行呼吸时，鼻孔中的鼻毛可以挡住灰尘和污物，对吸入的空气进行过滤。

而张口呼吸时，气流不经鼻道的湿化和温化。

直接进入咽喉气道，刺激气管、肺部和肋部：空气中的灰尘和有害物质会随呼吸进入呼吸道，处于睡眠状态的肌体抵抗力相对较低，很容易受到感染，影响身体健康：气流在口腔、咽喉之间往返，早晨起床时会有口干咽燥的感觉，并且夜间需要多次起床饮水，影响睡眠质量。

也有表现为舌苔干黄、口唇干裂的症状，严重时还会引发呼吸道疾病。

清朝初期的养生学家石成金指出，睡觉时张口呼吸，会使人头昏眼花，四肢清冷，牙齿不固并过早脱落。

现代医学研究表明，睡眠时张口呼吸是睡眠呼吸暂停的一种代偿反应。

总之，睡眠时要注意运用正确的呼吸方式，不要有“病从口入”的懊悔。

如因鼻息不畅而被迫张口呼吸的人，要及时到医院检查治疗，以防引起其他疾病。

爱心提示 小孩子在睡觉时用口呼吸，还会影响牙齿的发育，造成牙齿畸形。

使咀嚼肌张力不足，咀嚼能力下降，严重时还会影响颌骨的生长发育。





<<习惯决定健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>