

邵艳春 编著



5种有益健康的生活习惯



浙江科学技术出版社

邳艳春 编 著



50种有益健康 的生活习惯

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

50种有益健康的生活习惯 / 邳艳春著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2008.11

ISBN 978-7-5341-3451-7

I. 5… II. 邳… III. 生活—卫生习惯—基本知识
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158816 号

书 名 50种有益健康的生活习惯
编 著 邳艳春

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

排 版 杭州富春电子印务有限公司
印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 710 × 1000 1/16 印张 10.25

字 数 176 000

版 次 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

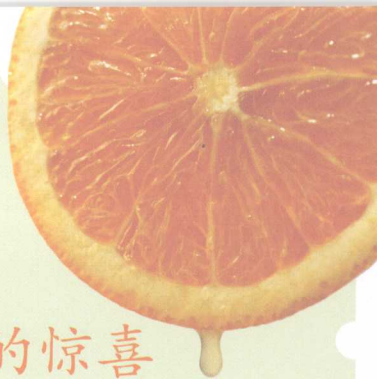
书 号 ISBN 978-7-5341-3451-7 定价 23.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 封面设计 金 晖

责任校对 顾 均 责任印务 李 静



前言：新习惯给你完全陌生的惊喜

首先我要说的是，不管你愿不愿意改变，我都要建议你每天尝试做一些原本不喜欢的事情，就当它是磨练吧。特别是尝试改变那些影响健康的事情。或许这并不容易做到，但是一定要去做，为了自己的健康。

虽然都知道好习惯的重要性，然而人们总是有各种各样的原因没有将好习惯坚持下去。我简单列举一些身边的现象：

为了多睡一会儿，早晨不吃早餐，匆忙地跑去上班，久而久之，患上了胃病。

为了能多玩一会儿，挑灯夜战到深夜，最终导致睡眠不足，头昏眼花。

为了能在众人面前展现自己的坚强，时刻压抑自己的情绪，结果换来了抑郁症。

为了省事，总是在快餐店果腹，或者一碗方便面，外加一根火腿肠就成了午餐。

.....

毋庸列举太多，或许上面的现象就有一些发生在你身上，不是吗？在现实生活中，我们总能看到一些人直到身体健康亮出红灯时才如梦初醒，开始求医问药，到那时再后悔已晚矣！

生命最重要的其实就是两个时刻，早晨和晚上。早晨开始你的生活，而晚上你要自己尝尝一天生活的滋味。真正的健康不是到了“晚上”生病的时候才开始关注的，而应该是从“早晨”一点一滴的生活中开始的。养成健康的生活习惯才是最有效的健康保障！记住了，每天尝试做一些原本不喜欢的事情，学会磨炼自己吧，你养成的新习惯会给你完全陌生的惊喜，或许还会给你诸多启示。

与其说本书是一本优秀的养生图书，不如说本书是一本案例故事集锦。来自生活中的故事汇集成本书饮食、运动、睡眠、情绪以及上班族 5 个健康故事，在有趣的故事中，你将轻而易举地学会如何养成健康的好习惯。

本书内容丰富、实用，语言通俗、生动，将健康养生故事融入其中，寓教于理。相信读者通过阅读本书，一定会得到很好的启发，也许那些健康的好习惯会悄悄地改变你的生活。给自己一些健康新习惯，而新习惯会给你完全陌生的惊喜。

编者

2008年8月



目录

contentes

前言 新习惯给你完全陌生的惊喜

第一章 有益健康的饮食习惯 / 1

1. 晨起一杯白开水 / 2
2. 早餐要吃饱,中餐要吃好,晚餐要吃少 / 5
3. 饭前喝汤,苗条健康 / 8
4. 饭只吃七分饱 / 11
5. 饭后摸摸肚,健康活到老 / 14
6. 饮食清淡益处多 / 17
7. 多吃五谷杂粮 / 20
8. 多吃蔬菜保健康 / 23
9. 多喝茶,多健康 / 26
10. 少吃生冷食物,保护肠胃健康 / 29
11. 学会合理吃水果 / 32
12. 牙线剔牙有益健康 / 36



第二章 有益健康的运动习惯 / 39

13. 饭后百步走,活到九十九 / 40
14. 多走楼梯,少坐电梯 / 43
15. 每天散步半小时 / 46
16. 爬行运动护腰椎 / 49
17. 每天晨练身体好 / 52





contentes

- 18. 早晚叩齿能护牙 / 55
- 19. 一套健脑操,帮你消除头痛 / 58
- 20. 脖子扭一扭,预防颈椎病 / 61
- 21. 自我按摩,护卫全身 / 64

第三章 有益健康的睡眠习惯 / 67

- 22. 早睡早起,精力充沛 / 68
- 23. 活动筋骨后再起床 / 71
- 24. 中午睡一觉,亚健康远离你 / 74
- 25. 午饭后20分钟再睡更健康 / 77
- 26. 睡前泡澡,有益健康 / 80
- 27. 睡前洗脚、擦足心益处多 / 83
- 28. 睡前少喝水,击退浮肿眼袋 / 86
- 29. 枕头高低适当,预防颈椎病 / 89
- 30. 睡姿正确,消除疲劳 / 92
- 31. 晚上睡觉时窗户最好留点缝 / 95
- 32. 告别蒙头睡,大脑休息好 / 98



第四章 有益健康的情绪调节 / 101

- 33. 笑口常开,身心健康 / 102
- 34. 哭泣排毒,让女人更长寿 / 105
- 35. 幽默疗法益处多 / 108





目录

- 36. 培养几种新的嗜好 / 111
- 37. 让牛奶给心灵洗个澡 / 114
- 38. 巧用颜色,调节情绪 / 117
- 39. 走进大自然,开阔心胸 / 120
- 40. 用音乐给心灵做个SPA / 123
- 41. 多晒太阳,赶走抑郁 / 126



第五章 有益健康的上班族习惯 / 129

- 42. 戒掉烟和酒,疾病绕着走 / 130
- 43. 打扫办公桌,赶走细菌 / 133
- 44. 电脑一族做做眼保健操 / 136
- 45. 午休时请远离电脑 / 139
- 46. 规律生活大过天 / 142
- 47. 办公室里伸伸腰 / 145
- 48. 工作之余适当娱乐 / 148
- 49. 再忙也要和家人聊聊天 / 151
- 50. 留点时间给自己 / 154



第一章



有益健康的饮食习惯



1 晨起一杯白开水



“水”美人的打造计划



养眼的“MM”

办公室新来了一位同事叫文青，人长得那叫一个靓，高挑的身材，秀丽的容貌，看起来，不过二十四五的样子。最令小伙子心动、女孩子嫉妒的要数她的皮肤了，真是水嫩水嫩的，好像婴儿的肌肤，不但有光泽，而且还很红润。看到她，总会让人不由得想起《庄子》中的一句话：“肌肤若冰雪，绰约如处子。”令我们这些“奔三”的女人可望而不可及呀，常常自怜地叹息：“悠悠岁月催人老。”

文青很健谈，一段时间后，我们就彼此熟悉了。她为人不错，又挺会关心人，所以我们一致同意，称她为“文妹子”。文青听了却是一脸的不高兴，还非要和我们理论，说她年龄不比我们小，不能管她叫妹子。开始我们还以为她在开玩笑，并没把她的话放在心上，她急了，为了证实她所说的话，还拿出了身份证给我们看。我们这才知道，这个“文妹子”已经32岁了，是一个3岁孩子的妈妈了。

“水”美人的美丽绝招

一听说文青的年龄，我们更加自惭形秽了，人家皮肤为什么那么水嫩，水嫩得好像能拧出水，自己的皮肤却像一张破旧的地图，上面斑斑点点的，不仅粗糙，而且毛孔还那么大。越是比较，越“嫉妒”文青，于是，我们成了文青的铁杆“粉丝”，整天围着她转，恨不得从她的一举一动中探询到美丽的秘密。哎！毕竟爱美是女人的天性嘛，当然，“奔三”的女人也不例外哦。在我们对美丽的执著追求下，文青终于被感动了，将她的美丽秘密公布于众。



原来,文青在大学期间学习过营养学,对保养、健身很有一套。文青告诉我们,女人是水做的,女人最好的滋补品就是水了。所以,文青每天早晨一起床,头一件事就是要喝1杯白开水,她说这是帮助大肠进行一次大扫除,清除身体里的垃圾,促进肠胃的蠕动,有利于大便的排除,快速排除身体里的毒素,这样一来,既排毒了,又可以使肚臍不会“骄傲”起来。另外,晨起喝杯白开水,能够及时地让干渴了一夜的皮肤补充水分,喝饱了水的皮肤,自然是水灵灵的了,而且还有弹性。据说,这一方法的瘦身、美容成功指数极高!

晨起喝水的益处及科学依据

①补充水分,美容养颜。夜晚睡觉时,人体的尿液、皮肤、呼吸消耗了大量水分,早晨则处于生理性缺水的状态。早晨喝水,既补充了水分,又帮助肌体排毒,滋润皮肤。

②冲洗肠胃,防止便秘。早上起床后喝水可以清洁肠胃,冲淡胃酸,还能刺激肠胃的蠕动,湿润肠道,软化大便,促进大便的排泄。

③清醒大脑,预防疾病。起床后喝的水会很快进入血液,可有效地增加血容量,降低血液黏稠度,防止心、脑血管疾病的发生,并让大脑迅速恢复清醒状态。



相关链接

陆游有诗曰:“仙丹九转太多事,服水自可追神仙。”一语道破了饮水与健康的关系。人体中的物质有75%是水,当人体失水量达到体重的2%时,身体就处在慢性缺水状态了。而早晨通常是缺水的重要时期,此时补水非常关键。补水应该科学地补,要讲究一定的方法。

晨起喝水的方法

1

喝什么水

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸的,水中的微生物已在高温中被杀死,并且开水中的钙、镁元素对身体健康是非常有益的。研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。

2

温度多少

晨起喝与室温相同的开水最佳,天冷时可喝温开水,以减少对肠胃的刺激。据研究发现,煮沸后冷却至 20~25 摄氏度的白开水,具有特异的生物活性,能促进新陈代谢,增强人体的免疫力。经常喝温、凉开水的人,体内脱氧酶的活性较高,新陈代谢状态好,肌肉组织中的乳酸较少,不易感到疲劳。



3

喝多少

一个健康的人每天至少要喝 7~8 杯水(约 2.5 升),运动量大或天气炎热时,饮水量就应相对增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻,此时喝 300 毫升的水最佳。



4

怎么喝

清晨喝水必须是空腹喝,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝,因为饮水过猛对身体是不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

晨起喝水的习惯贵在持之以恒。为了便于提醒自己,可以在晚上睡觉前倒上一杯开水放在床头,第二天早晨一睁开眼就能看见。为了防止灰尘落入杯中,最好盖上杯盖。



温馨提示

早晨起床后喝些水对健康非常有帮助,但要注意的是,不是所有的水都能喝的,下面 3 种水,就不适宜喝。

◆ **久置的开水。**开水久置后,其中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐,饮用这样的水后,亚硝酸盐与血红蛋白结合,会影响血液的运氧功能。

◆ **盐开水。**人体在早晨处于缺水的状态,血液已成浓缩状态,此时饮些白开水可纠正夜间的高渗性脱水。如喝盐开水反而加重高渗性脱水。另外,早晨是人体血压升高的一个高峰,喝盐开水会使血压更高。

◆ **饮料。**汽水、可乐等碳酸饮料中含有柠檬酸,会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。而其他饮料一般都有利尿作用,饮用后不但不能补充水分,反而会造成体内缺水。

2

早餐要吃饱，中餐要吃好，
晚餐要吃少

老公的健康保“胃”战



三餐不合理，伤了老公的胃

老公是一家贸易公司的总经理，工作繁忙，常常马不停蹄地忙于工作或者各种社交场合，三餐饮食非常不合理。用他自己的话说，就是：“早上不过早，中午吃个饱，晚餐还要加夜宵。”作为妻子，我非常心疼老公，总想着改变一下老公的这些坏毛病，可他总说：“现代都市节奏这么快，哪有时间把三餐安排得那么合理呀，时间就是金钱。”于是，快餐厅或酒楼往往就成了他的就餐地。



时间一长，本来就有些发福的老公，显得更加富态了，尤其是腹部，一称体重，已经超过标准体重了。不仅如此，长期饮食不合理，使他的身体也越来越差，经常感到胃痛、泛酸，吃些胃药症状就减轻些，过一段时间症状又会出现，总是这样反反复复的。后来，医生告诉我，三餐饮食如果不合理的话，其危害远不止这些。像老公这样的饮食方式，极易摄取过量的脂肪、胆固醇、盐分、糖分，而维生素、矿物质等又摄取不足，长此以往，对健康的影响可大了。

亲自下厨，给老公健康身体

听医生这么一说，我更加担心老公的身体了。医生建议，改善老公的身体状况，关键是要纠正不合理的三餐。于是，为了老公的身体，我决定亲自下厨给老公改善伙食。早晨，我会早早起床，照着食谱给老公变着花样地做早餐，比如皮蛋粥、果酱包、面条、馄饨。午餐也会叮嘱老公按时吃。到了晚上，我会尽量催老公回家吃饭，晚餐做得清淡些，选择脂肪少、易消化的食物，并且严格要求他不能吃得过饱，禁止吃夜宵。

经过我的精心调理,老公的身体日渐好转起来,胃痛很少发生了,大肚腩渐渐瘪了下去,整个人看起来年轻了不少。当然,我们俩的感情也更加浓厚了。现在再也不用我催促他,他都会尽量回家吃晚饭,早晨也不用我叫他起床了,早早地起来,等待他的早餐,看起来像个乖孩子。老公夸我说:“我老婆是最伟大的老婆,上得了厅堂,下得了厨房。”听了这话,我心里美滋滋的。俗话说得好:“要拴住男人的心,就要拴住男人的胃。”这句话肯定没错的,不信,你试试。

合理三餐的科学依据

①早餐要吃饱。早晨起床后,新陈代谢已经很慢了,早餐是将新陈代谢调整起来的动力,如果早餐吃不饱,新陈代谢仍然会保持在一个很慢的水平。另外,随着体能的消耗,也有可能发生低血糖。

②午餐要吃饱。下午是人体消耗体能最长的时间,需要补充热量来工作。另外,午餐吃好也可以减少吃零食的念头。

③晚餐要吃少。在正常情况下,晚上是人体胰岛素分泌的最高峰,晚餐吃得过多,会造成体内血脂升高,加上晚上活动量少,体能消耗低,多余的热量就会在胰岛素的作用下合成脂肪,容易发胖,并可造成动脉硬化、脂肪肝、冠心病等。

相关链接

根据营养学的要求,全天的营养应按早餐 30%、中餐 40%、晚餐 30% 的比例分配比较合理。通常所说的“早餐要吃饱,中餐要吃饱,晚餐要吃少”,具有一定的科学性。那么该如何合理搭配三餐呢?

三餐的合理搭配

1

丰富的早餐

合理的早餐框架应包括以下 3 类食物:

第一类:碳水化合物含量丰富的食品,如面包、馒头、花卷、豆包、米粥、面条、麦片、馄饨、饼干等。

第二类:蛋白质含量丰富的食品,如牛奶、酸奶、鸡蛋、咸鸭蛋、豆浆、火腿、肉类等。

第三类:维生素和矿物质含量丰富的新鲜蔬菜、水果或果汁等。



2

营养的午餐

1. 主食可在米饭、馒头、面条、大饼、玉米面等中任意选择。
2. 副食种类的选择很广泛,如肉类、蛋类、奶类、禽类、豆制品类、海产品类、蔬菜类等。
3. 午餐要吃好,不等于要暴食,一般吃到八九分饱就可以了。



3

清淡的晚餐

1. 晚餐不宜过饱,以自我感觉不饿为度,时间最好安排在下午6时左右,8时之后最好不再吃任何东西(饮水除外)。
2. 晚餐应选择含膳食纤维和碳水化合物多的食物。晚餐中应有两种以上的蔬菜,可适当吃些粗粮和少量鱼肉。
3. 晚上尽量不喝酒、不吃高钙食物。

合理的三餐对健康大有裨益。可是,大多数上班族却是早餐不吃,中餐凑合,晚餐丰盛。长此以往,这些不好的习惯会引发多种疾病。为了你的健康着想,改变不合理的饮食习惯,现在就开始行动吧,让我们在享受三餐美味的同时拥有健康!



温馨提示

对于大多数上班族来说,三餐都自己烹制是不可能的,外卖三餐该如何吃呢?

早餐的内容可包括西式:三明治或面包+饮料(如牛奶、奶茶等),中式:汤或面食、粥类等,肠胃不好的人,建议吃清淡、易消化的食物。

中餐则以自助餐为最佳选择,应少吃油炸食物,多选择以蒸、炖为主的食物,食物搭配要注意以下原则:

- ◆主菜(肉类为主)+半荤食(有肉有菜)+纯蔬菜。
- ◆主菜(肉类为主)+2道蔬菜。
- ◆半荤食(有肉有菜)+青菜+蛋。

晚餐选择食物的原则是:白天吃得较多的食物,晚上尽量避免;白天摄取不足的,则在晚上补充。要提醒大家的是:在睡前2个小时尽量不要再进食,以免影响消化和睡眠。

3 饭前喝汤, 苗条健康



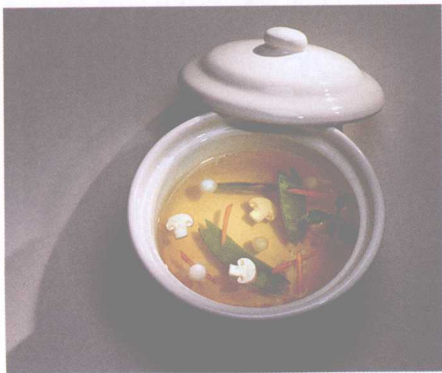
饭前的“开路汤”

怪怪的同学

我是北方人,北方人吃饭时都习惯饭后喝汤,将一大碗营养美味的汤水一饮而尽,然后,抚摩一下撑得老圆老圆的肚子,哼上一句:真鲜,真美。我一直认为这种吃法是一种无比的享受,在家乡都有这样的说法,把饭后喝点汤称为“灌缝”,意思是说,用汤稀释一下食物,免得食物太干、太硬,伤到胃。

从小妈妈都叮嘱我在饭后一定要喝些汤,所以,这么多年,顿顿饭饭后喝汤的习惯便自然养成了。直到上大学遇见了方静,才改变了这个习惯。方静是广东人,活泼开朗,性格和我相似,很快就成了形影不离的好朋友。方静吃饭的习惯正好和我相反,她每次都习惯在饭前喝汤,而且喝的汤都比较清淡,如鸡蛋西红柿汤、紫菜汤等,很少见她喝肉汤,对她的这种喝汤法,我感到非常新鲜和不解。

打破沙锅问到底



后来,方静也发现了我的喝汤法。她建议我改变一下,说我喝汤的方法不科学,会越喝越胖,对健康不利。我对她的意见并没有采纳,而且还用我妈妈的理论跟她进行了一场唇枪舌剑的辩论,而她也不甘示弱,从生理学的角度进行分析,说饭前喝汤在她们家乡叫“开路汤”,可以润滑消化道,减少对肠胃的刺激,否则会患上胃炎的。最终,争强好胜的我们,谁也说服不了谁,也就依然我行我素了。那时,我都还对我的理论深信不疑,决定寻找有力的证据来证明我的祖传理论是科学的。

于是,我对宿舍8名同学进行了调查。调查发现,其中

有6个人同意我的观点,得到了这个结果我非常得意,就对方静说,我的理论是有群众基础的,是被广大民众实践过的。方静扔下一句话:“你这是胡搅蛮缠,缺乏科学依据。”随后,就背上书包走了。直到晚自习时,她才神秘地出现,拿着一本营养学的书递给我,胸有成竹地说:“看看吧,胡搅蛮缠的人,事实胜于雄辩。”结果自然可想而知了,方静的理论完全正确。自从那以后,我就在方静的“管教”下,慢慢改变了饭后喝汤的习惯。朋友们,你是北方人吗?记住了,北方人很容易犯这个毛病的,当年我做的调查中,就有4个是北方人呢。

饭前喝汤的科学依据

①润滑消化道。从口腔、咽喉、食管到胃,是食物必经之路。饭前先喝几口汤,犹如给这段消化道加点“润滑剂”,使食物能顺利下咽,防止干硬食物刺激消化道黏膜。

②预防疾病发生。空胃时直接吃食物对胃的刺激比较大,时间长了容易发生胃病或者消化不良症。

③防止肥胖。饭前喝汤,汤进入胃内,刺激胃黏膜,通过神经反射到大脑食欲中枢,使食欲中枢的兴奋性下降,人体就会产生饱腹感,能明显减少饭量,防止摄入过多热量而肥胖。

相关链接

古人有言:“宁可食无肉,不可饭无汤。”可见汤在一顿饭中的分量有多么的重。营养学家通过调查发现,那些常喝各种汤、牛奶和豆浆的人,消化道也最易保持健康状态。就像本文中的方静所说,饭前喝汤就好比是给消化道“开路”,起到滋润胃肠的作用。

科学喝汤的方法及注意事项

1

科学喝汤的方法

1. 汤不能太稠也不能太稀,以中等偏稀为最佳。
2. 口味要稍微偏淡,不适合选择酸、辣味重的汤。
3. 做汤的方法应简单,不用特别讲究。比如喝点鸡蛋黄瓜汤、豆腐汤、紫菜汤、冬瓜汤、菠菜汤等。



2

注意事项

1. 汤不能太烫,最好是保证喝到嘴里感觉不烫,但又有一定的温度。这样才能使润滑和促进消化的效果最佳。

2. 不能一次喝得太多,一般中、晚餐前以半碗汤为宜,而早餐前可适当多些,因一夜睡眠后,人体水分损失较多。

3. 喝汤要小口小口地喝,以胃部舒适为度,切忌“狂饮”。

4. 老年人切忌边吃饭边喝汤,这样就会依赖于用汤水把食物送进胃里,懒于咀嚼,未经唾液消化就把食物快速吞咽下去,就会给胃的消化增加负担,时间一长,就容易发生胃病。

由于现代人生活节奏快,一些人嫌自家煲汤费时费力,喜欢去超市买袋装的方便汤料,回家用开水一冲即可饮用。一般来说,方便汤料都是经浓缩加工而成,“偶尔”一次可以,但不宜长期喝。特别有些粉状的汤料,就像方便面中的调味料,绝大多数是没有很高的营养价值的,而且热量和盐分较高,所以,煲汤还是以新鲜原料为主,为了家人的健康,做出些“牺牲”也值得呀。



温馨提示

“饭前喝汤,苗条健康”是一种科学的养生方法,但并不是任何时候、任何人、任何汤都适合喝的,出现以下情况时,就要区别对待。

◆ **运动或劳动强度大的人。**这些人能量消耗比较快,喝汤充腹后,很快就会饥饿难熬。

◆ **患萎缩性胃炎的人。**这类人的胃酸分泌本来就少,喝汤冲淡胃酸,更容易导致胃胀,不容易消化。

◆ **感冒的时候。**感冒的时候不适合煲汤进补,就连品性温和的西洋参也最好不服用,因为这些汤容易加重感冒症状。

◆ **月经之前。**此时期适合补些性味温和的汤,千万不要因为补得过火导致经血过多。具有食疗作用的汤要经常喝才能起到作用,每周喝2~3次为宜。

