别惯坏了你的身体

专家支招，助你
走进健康良性循环，
摆脱疾病阴影缠绕！

颠覆不良生活习惯
建立健康生活方式

杨 力【主编】

著名中医养生专家
著名中医学家、易学家、作家、学者
中国中医科学院教授、博士生导师
北京《周易》研究会会长
中国作家协会会员
中央电视台《百家讲坛》特邀专家

青岛出版社
Qingdao Publishing House

别惯坏了你的身体

别惯坏了
你的身体

杨 力 主编

专家支招，助你走进健康良性循环，

摆脱疾病阴影缠绕！

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

别惯坏了你的身体/杨力 主编.—青岛:
青岛出版社,2010.5
ISBN 978-7-5436-6236-0
Ⅰ.①别... Ⅱ.①杨... Ⅲ.①养生(中医)-普及读物
Ⅳ.①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055359 号

书　　名 别惯坏了你的身体
出版发行 青岛出版社
社　　址 青岛市徐州路 77 号,266071
本社网址 http://www.qdpub.com
邮购电话 13335059110　(0532)80998664
责任编辑 刘晓艳
特约编辑 逄　丹
封面设计 樊君妍
插　　图 火鸟工作室
制　　作 北京世纪悦然文化传播有限公司
照　　排 青岛正方文化传播有限公司
印　　刷 青岛润华印务有限公司
出版日期 2010 年 5 月第 1 版　2010 年 5 月第 1 次印刷
开　　本 16 开(700mm×1000mm)
印　　张 16.5
字　　数 200 千
书　　号 ISBN 978-7-5436-6236-0
定　　价 25.00 元
编校质量、盗版监督免费服务电话　8009186216
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话　(0532)80998826

本书建议陈列类别:大众健康类

序

习惯就是人的一种行为倾向，是稳定的、甚至是自动化的行为。习惯一旦养成，就会成为支配人生的一种力量。比如说，学生养成了学习的习惯，那么到了学习的时间，他就会主动去学习。健康也是如此。综观古今中外，一个健康的人总有其健康的生活习惯，一个优秀的人总有其优秀的做事习惯和与人相处的习惯。良好的习惯是一生的“资本”，人的一生都会享受它的“利息”。

良好的生活习惯对健康有益，不好的生活习惯对健康有害。世界卫生组织告诫过我们：“对人类来说，21 世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良的生活习惯。”

不良的生活习惯到底是从哪里来的？其实，大部分都是自己惯出来的。多数人的身体本来是好的，但在生活中，由于忽视良好的行为习惯，培养了一些不良的行为习惯，结果给自己的身体造成了伤害。那么，什么是良好的生活习惯呢？良好的生活习惯就是既适合自己又符合科学的行为方式。哪些生活习惯有害？哪些有益？怎样克服不良习惯？如何走进健康的良性循环中呢？

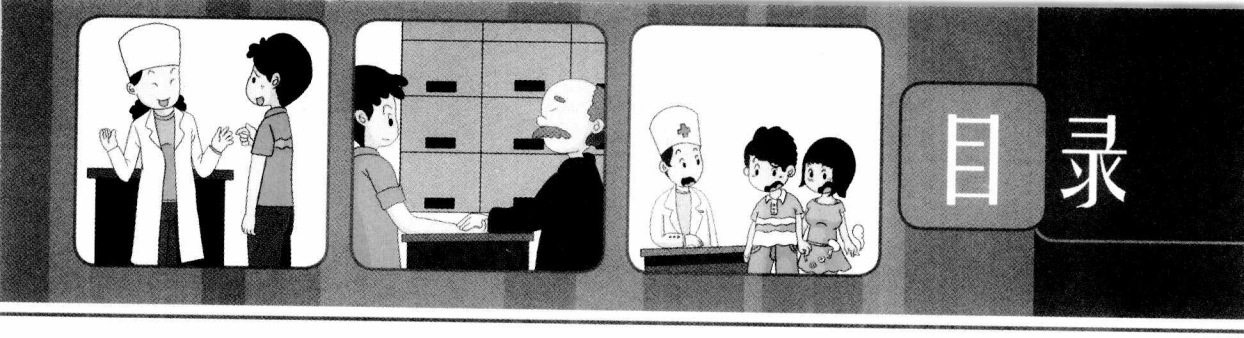
《别惯坏了你的身体》结合中医养生理论和现代科学知识，指出了人们平时自以为健康却衍生疾病、自以为养生却加速衰老的不良生活习惯，帮助读者认识错误的养生观念，学习

理性、科学的养生之道。从饮食、睡眠、情绪、运动及一些生活常见病、高发病的发生、发展等多方面帮助您辨识、选择良好的生活习惯。希望本书能帮助广大读者朋友培养良好的生活习惯，走进健康的良性循环，摆脱疾病的阴影，拥有健康的身体而尽享天年、天寿。

祝愿广大读者朋友健康快乐！

杨 力

2010 年 4 月于北京



目录

第1部分

别惯坏了你的肠胃——肠胃是身体的本钱

伤肠胃 /2

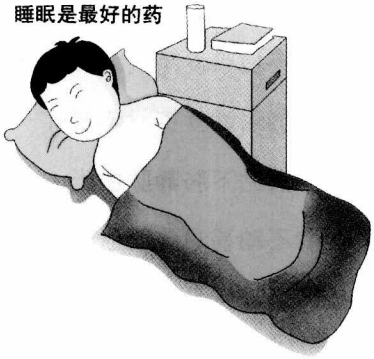
养肠胃 /15

第2部分

别惯坏了你的睡眠——睡眠是最好的药

坏睡眠 /30

好睡眠 /43


睡眠是最好的药

第3部分

别惯坏了你的筋骨——动静适宜强筋健骨

第4部分

别惯坏了你的皮肤——保养皮肤要适度

毁皮肤 /92

养皮肤 /103

第5部分

惯出坏习惯，健康大问题

第6部分

别惯出你的慢性病

第7部分

别让疾病雪上加霜

错误保养 /170

对症保养 /178

第8部分

盘点你的饮食

饮食伤身 /190

饮食养生 /199

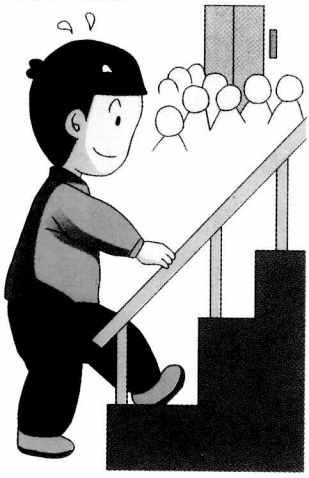
第9部分

盘点你的运动

错误运动 /210

健康运动 /219

我的运动我做主



第10部分

盘点你的情绪

坏情绪 /230