

小妙招帮您成为健康养生达人

不生病的

BUSHENGBING DE 101GE YANGSHENG XIAOMIAOZHAO

101个养生



小妙招

湛先余 ◎编著



一不小心，您的健康可能被偷走
如果输掉了健康，即使赢得了世界又如何？！

养生不是让您做苦行僧



化学工业出版社

不生病的

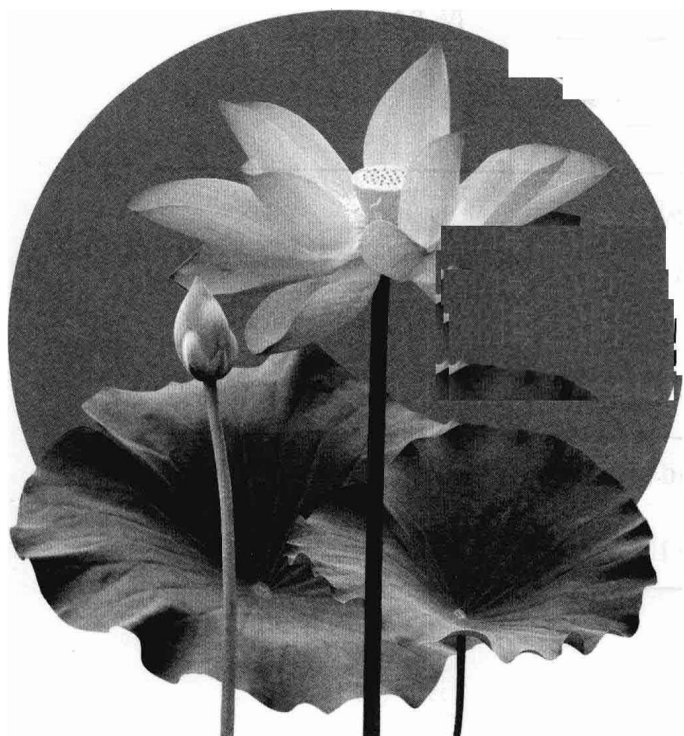
BUSHENGBING DE 101GE YANGSHENG XIAOMIAOZHAO

101个养生



小妙招

湛先余 ©编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

内容提要

是疲劳？是贪吃？是坏习惯？还是细菌？作者从生活习惯、饮食、医药、情绪管理、睡眠五个方面提出101个不生病的养生小妙招，先测验您的健康情况，再对症提出良方，让您每天好好管理自己的健康存折，不论是谁，都无法再偷走您的健康了！

图书在版编目（CIP）数据

不生病的101个养生小妙招 / 湛先余编著. —北京：化学工业出版社，2010.9

ISBN 978-7-122-09287-8

I.不… II.湛… III.养生（中医）-基本知识 IV.R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第150353号

责任编辑：肖志明 贾维娜 封面设计：尹琳琳

责任校对：宋 玮

版式设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

710mm×1000mm 1/16 印张11¼ 字数154千字 2010年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80元

版权所有 违者必究

前言

翻翻这几年的报纸仔细看看，一些为了工作不顾健康的拼命三郎们，由于长期忽视自己的健康状况，最终却英年早逝。一个个成功人士却在壮志未酬之时撒手人寰，有多少事业未能完成，又有多少情怀未了？曾经的宏图大志只能随风低低沉吟，仿佛在诉说着他们曾经的辉煌……

面对他们，我们总是习惯悲哀地说一句“天妒英才”，难道真的是老天在嫉妒吗？不！当然不是，是他们以透支生命为代价换取了事业的辉煌。

如果输掉了健康，即使赢得了世界又如何呢？能换回你的生命吗？能还你健康吗？不能！没有了健康，身边的一切也就没有了任何意义。

也有一些人开始关注自己的健康，各种营养品吃着，各种保健品用着，可是健康却一天天被岁月侵蚀。为什么？难道健康就真的这么难求吗？其实也不是，只不过他们的健康形式用错了地方，被人偷走了罢了。

到底谁偷走了我们的健康？该怎么样才能找寻我们“遗失”的健康呢？如果简单一点儿说，我们自己把健康遗失在了路上，如果追究责任，那么罪魁祸首是我们自己。

没有想到吧！是你在日常生活的点点滴滴中，不知不觉地把健康给弄丢了！你也无需太过于着急，本书针对我们日常生活中的健康问题，有针对性地提出了一些非常实用的保健方法，从而减缓你衰老的步伐。

本书从生活习惯、饮食、医药、思维力以及睡眠等方面详细介绍了生活中的一些常见误区，并针对这些误区提出了简单易行的建议，像如何运动、如何饮食、如何睡眠等，从生活的细节入手，为你的健康保驾护航。此外，本书还介绍了一些优质生活的理念，像慢生活，让我们忙碌的身心在那一刻得到暂时的停歇。

放慢生活的脚步吧！让我们的养生从这一刻开始！

编者

2010年8月

目 录

1

警惕身体的健康危机信号

现代人的智商越来越高，健商却持续走低

1

测试 测测你的健康余额还有多少？

2

方案 1 元素失衡，来自身体的求救信号

4

方案 2 便秘，这个破坏健康的主犯，岂能一泻了之

6

方案 3 告别难言之隐：口臭究竟隐藏着多少秘密？

8

方案 4 水肿不是发福：警惕水肿下暗藏的危机

9

方案 5 皮肤瘙痒，病在皮上根在他处

11

方案 6 小心头晕的袭击：莫让“小毛病”背后的危险伤了你

12

方案 7 牙龈出血，不仅仅是出血那么简单

14

方案 8 脱发：脱落的不仅仅是你的头发，还有你的健康

15

方案 9 容易出汗的人，他们就很健康吗？

17

方案 10 看清体温的警报：身体不适的人，你的体温是不是太低了

18

2

揪出威胁生命健康的刽子手

打开疾病和衰老的潘多拉盒子

20

测试 测测你的疲劳程度

21

方案 11 身体反映年龄：

为什么一样的年龄，会有不一样的健康状况

22

方案 12 我们身边的“氧化之战”：

自由基，是魔鬼还是天使

23

方案 13 正确吃好“油”，别让慢性炎症害了你

24

方案 14 给身体做个大扫除：及时清除体内“毒垃圾”

26

方案 15	疲劳，让我们远离健康的慢性毒药	27
方案 16	找出那些破坏免疫力的“刽子手”	29
方案 17	不相信吗？压力真的可以压垮你	30

3

最佳生活质量行动计划

不良生活方式到底索取了你多少健康

33

测试 你的生活方式合理指数是多少？ 34

方案 18	别把亚健康不当病：健康指数下降的罪魁祸首	36
方案 19	生活处处是危机：那些我们“买不得”的日用产品	38
方案 20	小心“爱干净”的美丽陷阱：别让消毒剂“毒”了人	39
方案 21	看不见的家电“杀手”：那些我们习惯使用的 “高科技产品”里到底潜藏了多少危机	41
方案 22	别让办公室成为毒杀我们的“囚室”	42
方案 23	60%的年轻人让节后综合征给“骗”了去	44
方案 24	拇指一族，不要让你的手指承受短信带来的灾难	45
方案 25	夜生活综合征：灯红酒绿下的恶魔	47
方案 26	我们身边的“毒金属”，你今天“吃”了多少？	48
方案 27	都市白领们，别让这些电磁波拐跑了你的健康	49
方案 28	上班族，可别把你的健康“坐”坏了	51
方案 29	熬到何时才是头：清算一下，熬夜伤你有多深	52

4

慢活好健康

当我们疲于奔命的时候，生活已经离我们而去

54

测试 今天，你慢了吗？ 55

方案 30	慢一点，让我们灵魂赶上我们的脚步	56
方案 31	慢点走，在加速时代，感受单车的从容	57
方案 32	慢点吃，让食趣在舌尖停留	58
方案 33	慢工作：那些不知停休的办公陀螺们，你们累吗？	60
方案 34	慢读书：不必囫囵吞枣，慢点读，让心灵随之起舞	61
方案 35	慢爱情：快餐爱情就像一枚青苹果，食之发涩，弃之可惜	63
方案 36	慢音乐：在高雅中享受心灵的释放	64
方案 37	慢社交：以“柔道”俘虏人心，做一只聪明的“慢羊羊”	65
方案 38	慢运动：速度和健康，你选哪一个？	66
方案 39	慢旅游：当我们走马观花走到了旅途的尽头， 才发现自己忽略了沿途一路的风景	68
方案 40	慢减肥：打破“复胖”的阻碍，让成功赢在终点	69
方案 41	慢休闲：在优雅中感受身与心的宁静	70

5

抵挡舌尖的诱惑

不做隐形食物背后的“猎物”

72

测试 测测你的饮食健康吗？

73

方案 42	用营养又环保的眼光看有机食品	75
方案 43	进食顺序不同，健康状况亦不同	76
方案 44	那些被你扔到垃圾桶里的营养宝贝们	78
方案 45	当我们的脑袋遭遇“油炸炮弹”的袭击……	79
方案 46	心急吃不了热豆腐：好温度才能吃出好味道	81
方案 47	那些“健康食品”们，是否真的可以让我们放心？	82
方案 48	嘴边的诱惑：这些东西，我们到底该不该吃	84

方案 49	其实有时候糖比可卡因更容易让我们上瘾	85
方案 50	烹饪的技巧：教你在厨房里留住营养	87
方案 51	被我们忽视的角落：炊具中也隐藏着危险因素	88
方案 52	从饮食中寻找健康长寿的秘籍：这些食物你一定要吃	90
方案 53	看看你手里的食品配料表： 那些添加剂的名字，你看懂了吗？	91
方案 54	你的食谱是不是太健康了？ 健康成“癖”，小心走火入魔	93
方案 55	给身体的营养建议书：选择适合你血型的食物	94
方案 56	别人的美食可能是你的毒药：别让食物过敏害了你	96
方案 57	抗生素：美味的面具下，你绝对想不到的危险分子	97
方案 58	最黄金的食物搭配：事实与谬误，你知道多少？	98
方案 59	“便便”也有大用处：大便是食物“健康”的晴雨表	100

6

打造生活健身馆

给自己留一点“腾挪”的生命空间	103
-----------------	-----

测试 看看你的体内有毒吗？	104
---------------	-----

方案 60	给自己的健康加把锁： 看一看，什么样的运动方式适合你	105
方案 61	健身无处不在： 只要你自己喜欢，任何地方都可以变成健身馆	106
方案 62	晨练给你美好的一天	108
方案 63	健康也可以“走”出来：每天6000步，走出免疫力	109
方案 64	新一代的办公室眼保健操： 让你的明眸在简单的动作中尽情享受清凉的世界	111

方案 65	坐骨神经痛？轻轻松松“坐”掉它！	113
方案 66	当心！健身过量也藏有疾病“陷阱”	114
方案 67	“座椅”上的健身操，工作之余的放松秘诀	116
方案 68	“鼠标手”已成办公室的流行病： 简单一招“大雁飞”帮你摆脱	117
方案 69	肩周炎，正向低龄化侵袭	118
方案 70	20几岁的身体，40多岁的颈椎： 姿势决定颈椎健康	120
方案 71	在优雅中享受运动的快乐：沉思冥想也是一种运动	121

7

别让医药神话误了你的健康

当对的身体遇上错的“药”

123

测试 看看你的用药安全吗？

124

方案 72	医生能治疗你的疾病，但不能保证你的健康	126
方案 73	别让自己跳进泛诊的陷阱	128
方案 74	器满则倾，过刚则折： 营养过剩照样会危害我们的健康	130
方案 75	打扫一下你的家庭医药箱，别给过期药留机会	131
方案 76	善待自己的身体：服药莫当“隐君子”	133
方案 77	甲之熊掌，乙之砒霜： 营养品给你补出来的一堆麻烦	135
方案 78	给身体做个盘点： 体检，为我们的健康添加一道坚实的保护网	136
方案 79	小心药害胜病害：别让药物“吃”走了你的健康	138
方案 80	现代人，你对益生菌了解多少	139

- 方案 81** 超乎寻常的祛病力量，
“自愈”才是真正的健康法则 141
- 方案 82** 自诊并不是适合于任何病症：
你是否习惯了做自己的私人医生？ 142

8

思维力是决定健康的筹码

现代人，请移走心里那块“疯狂的石头” 144

测试 你很容易冲动吗？ 145

方案 83 把失败当成一个玩笑：别让坏情绪攻击你的健康 146

方案 84 心灵也是健康的代言人：
心灵健康是身体健康的重要砝码 147

方案 85 善待别人就是善待自己：
不要让心灵长出嫉妒的“毒瘤” 149

方案 86 如果你想生病，那么就生气吧 151

方案 87 都市白领，强迫症“击中”你了吗？ 152

方案 88 抑郁离你到底有多远？ 153

方案 89 依赖，把自己的命运交给了别人 155

方案 90 职业枯竭症：让你迅速老化的精神魔法 157

方案 91 缝合那颗破碎的心，别让过度悲伤毁了你 158

方案 92 网上冲浪：
当生活搬到网络上时，现实生活你还剩下多少？ 160

方案 93 调准自己的心理像素：别让心太浮躁了 162

9

为你的睡眠做个“体检”

睡觉，不仅仅是闭上眼睛那么简单 165

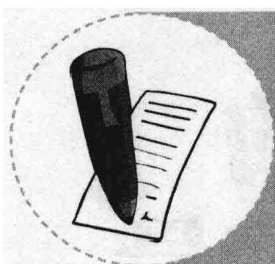
测试 测测你的睡眠质量有多高？ 166

方案94	你所不了解的事实：睡梦也是健康的守护神	167
方案95	快乐睡眠新法则：只要你喜欢，睡姿百态也无妨	168
方案96	睡一个好觉，胜似吃补药	169
方案97	你欠下了多少睡眠的债： 为什么失眠总像影子一样摆脱不掉	171
方案98	起床啦，别让赖床霸占你享受健康早餐的时光了	173
方案99	努力让你的就寝时间变得愉快： 高质睡眠的效果竟然有这么多！	174
方案100	正确的洗浴方式可以让你的睡眠之旅更清新	176
方案101	让你一夜好眠的秘密： 好的睡眠环境才是制胜的法宝	177

1

警惕身体的 健康危机信号

现代人的智商越来越高，健商却持续走低



测试 测测你的健康余额还有多少？

如果健康的满分是100分，那么，此时的你，健康余额还剩多少呢？你不妨测测看！（其中A是1分，B是2分，C是0分）

1 如果上司让你在下周五之前交上一份项目计划书，而此时已经到了周五快下班的时间了，你会：

- ☐A 马上准备，尽量在周二早上交上。
- ☐B 周一到周四思考找资料，周五早晨交上。
- ☐C 不着急，等周四晚上熬通宵完成就行了。

2 你习惯在每周六下午去钓鱼，可这次当你准备去钓鱼的时候，好友约你去泡吧，于是你：

- ☐A 先钓一会儿鱼，再和朋友一块出去。
- ☐B 反正都是锻炼，好友住处也不远，干脆走着去找他，步行也算是一种锻炼。
- ☐C 今天去赴约，明天再去钓鱼。

3 从大学毕业到现在，这几年时间里，你的体重变化大吗？

- ☐A 大。聚会时同学都认不出你了。
- ☐B 体重和大学毕业时差不多。
- ☐C 这些年来体重总是不稳，莫名其妙地忽上忽下。

4 你的饮酒习惯:

- ☐A 滴酒不沾。
- ☐B 平时很少喝。
- ☐C 特别爱喝,差不多每天都喝。

5 如果压力的满分是9分,那么你认为你的压力指数是:

- ☐A 1~2分:从不给自己任何压力。
- ☐B 3~5分:偶尔会有压力,但很少挑战自己的极限,平时很注意为自己减压。
- ☐C 6~9分:每天都很忙,感觉压力特别大。

6 你做健康体检吗?

- ☐A 2年前做过一次。
- ☐B 做,而且每年一次。
- ☐C 从没做过。

将各题的分数相加,得出总分,看你在下面哪个分数段内!



看看你的健康余额吧!

8~12分: 余额充足。你的生活很健康。即使在忙碌的生活中,你也会注意健康的细节。

4~7分: 收支勉强平衡,但仍有很多地方需要改进。细心点,从小事做起,让你的生活质量更好一点。

0~3分: 你的健康余额已经所剩无几了。你总认为自己还有大把的青春可

以挥霍，所以并没有把自己的健康太当一回事，导致你的健康即将“告急”。



方案1

元素失衡， 来自身体的求救信号

我们的身体好比是一个保持多种元素平衡的平衡球，一旦有任何元素“缺失”或者“超标”，身体就会用它特有的求救信号来告诉你。

那么，让我们看看这些信号背后的真相吧。

如果你发现自己贫血了，那么你可要补铁了。因为作为体内“运输大队长”的铁，一旦含量不够，这时身体对铅的吸收就会增加，很容易引起贫血，甚至是铅中毒。这时，你会感到身体“肆无忌惮”地“懒惰”下来，甚至人体免疫能力也会降低。

没想到吧！虽然铁在人体的总量也不过4克，也就仅仅相当于一枚铁钉而已，却在人体中发挥着如此重要的作用。

所以，平时的生活中，你不妨有意识地多吃一些黑木耳、芝麻、猪血、肉类等富含铁元素的食物，少吃些牛奶、鲫鱼等富含钙质、锌的食物了。因为钙质、锌阻碍铁的吸收。

可是当你为了保证不缺铁，而选择服用补铁制剂的过程中，感到腹痛、恶心呕吐、腹泻黑便，甚至面部发紫、昏睡或烦躁时，你最好赶快去医院，因为你很有可能是铁中毒了。

如果你发现前几天不小心划破的伤口还没有好，并且口腔溃疡的发生频率不断升高，那么，你极有可能是缺锌了。要知道，具有“生命之花”之称的锌，在人体中也就有2~3克那么多，可就是这么少的含量，却参与体内数十种酶的构成，杜绝了许多病毒、细菌的入侵。

在生活中，如果你发现自己的指甲中出现了小白点，那么你也要通过食物来给你体内的锌充一下“电”了。像牛肉、羊肉以及各种鱼类中都含有丰富的锌，所以，找个自己比较喜欢的烹饪方式，享受美味的同时也补

充了锌。一举两得，试试吧！

在这里需要提醒的是，身体内各种营养元素不是独立存在的，而是相互影响、相互联系的。所以，千万不要把注意力都放在一种元素身上，要注意元素之间的关系。处理好这些小小元素之间的“关系”，能达到事半功倍的效果哦。就拿锌来说吧，如果补锌过量就特别容易造成铁质吸收困难；补钙的同时要补充镁，因为镁能促进钙质的吸收。

这些小小元素各个都是宝，就像木桶效应一样，无论哪块木板高一点，或者哪块矮一点，都不能最大限度地把水装满，身体的各个元素也是一样，无论是哪种元素缺失了，还是超标了，都会对身体造成危害。从下面的表1-1中你就能清楚地看到它们承担着多么重要的责任了。

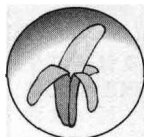
表1-1 元素失衡表

元素名称	过量症状	缺乏症状	饮食来源	用途
钙	容易形成胆结石和白内障，以及血管硬化和骨质硬化症	会引起骨质疏松症、坐骨神经痛，同时还与高血压病、冠心病有关	牛奶、豆制品中含有比较丰富的钙质	99%的钙分布在骨骼和牙齿中，只有1%的钙在血液中，但对维持人体正常的生命活动起着至关重要的作用
镁	会引起运动肌障碍以及影响体内铁的有效利用	会使人产生烦躁、抑郁等症状。此外，缺镁还与动脉硬化、心肌梗死等心血管疾病有关	绿色蔬菜、豆类、海产品中都有，其中紫菜中的含量最高	是构成骨骼、牙齿以及细胞浆的重要元素；能有效调节神经和肌肉活动
铜	如果铜超过体内所需含量的100倍，可引起溶血性贫血及坏死性肝炎	会出现记忆力减退、思维混乱、反应迟钝以及步态不稳、运动失常等症状。长期缺铜，还会引起动脉硬化	虾、螃蟹等海产品，动物的肝脏、香菇等，以及黑芝麻、西红柿等蔬菜	维持正常的造血功能，并参与铁的代谢
维生素A	会减少大脑中的血流量，引起头痛，还会损害手臂和腿部的关节	视力下降，甚至导致夜盲症	牛奶等乳制品、肉类（鸡、鱼、动物肝脏等）胡萝卜、芹菜、菠菜、苦瓜、橘子、山楂等食物之中	维持正常视力，促进生长发育，增加对传染病的抵抗力，预防和治疗干眼病

维生素B ₁	会引起头痛、眼花、烦躁、心律失常、水肿和神经衰弱等症状	会引起疲乏、头痛、食欲下降、恶心、嘴角干裂、便秘及注意力下降等症状	米糠、花生米、胡桃、蚕豆、酵母片中含有大量维生素B ₁	增强食欲、有助消化，能促进生长和增强抗病的能力
维生素B ₂	会出现瘙痒、刺痛等症状	会影响体内生物氧化，造成代谢障碍，出现口角炎、眼睑炎、结膜炎、唇舌炎、耳鼻黏膜干燥、皮肤干燥脱屑等一系列病症	动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类及某些蔬菜，如雪里红、油菜、菠菜、青蒜等绿叶蔬菜都能补充维生素B ₂	是蛋白质、糖、脂肪酸代谢和能量利用与组成所必需的物质。能促进生长发育，保护眼睛、皮肤的健康
维生素B ₁₂	可出现哮喘、荨麻疹、湿疹、面部水肿等过敏反应	慢性腹泻、癞皮病、恶性贫血	动物肝脏、奶、肉、蛋、鱼等，植物中一般不含	促进维生素A在肝中的贮存；促进细胞发育成熟和机体代谢

为什么老人和小孩爱生病？

儿童处于生长发育期，老年人的机体已经进入衰退期，体内元素的整体平衡容易被破坏，从而使新陈代谢不能正常进行。



方案2

便秘，这个破坏健康的主犯，岂能一泻了之

“便秘，便秘，欲说还休，却道天凉好个秋”，这句被篡改的《采桑子》充分把人们对便秘的尴尬与无奈显现了出来。然而，人们虽然知道便秘的麻烦，却从来不把它当做“大事”来看，因此，遇到便秘，常常用泻药“一泻了之”。

难道便秘真的只是用泻药就能“解决”的小事吗？不！当然不是。泻药只是采取了治标不治本的笨办法，虽然解决了一时的便秘问题，却不能从根本上治疗便秘，甚至以后更容易发生便秘。你知道吗？有时便秘也可能是诱发其他疾病的“导火索”。所以，最好不要随便乱用泻药来解决便秘问题。