

随身健康动动本

首创日日健康练习法
一本写给职场人士的健康手札

陈柏儒 — 著

带来快乐能量的 健康日记

- 实用贴心的健康锦囊，为健康保驾护航
- 健康互动Q&A，随时随地动一动
- 携带方便的按时养生行事历，让您一整天神清气爽

带来快乐能量的 健康日记

陈柏儒 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

带来快乐能量的健康日记 / 陈柏儒著. —青岛: 青岛出版社, 2017
ISBN 978-7-5552-1453-3

I. ①带… II. ①陈… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

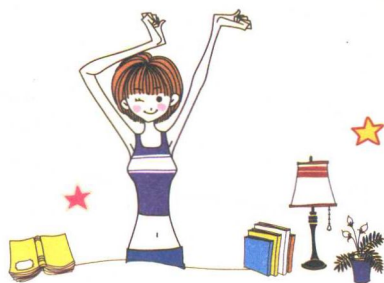
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 302396 号

本书简体中文版由华文网股份有限公司·活泉书坊, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-333 号

书 名 带来快乐能量的健康日记
著 者 陈柏儒
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 0532-85814750 (兼传真)
策 划 马克刚
责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
封面设计 张 杰
选题优化 凤凰传书 (fhcs629@163.com)
制 版 青岛新华印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷
开 本 32 开 (890mm×1240mm)
印 张 7.5
印 数 1-6000 册
书 号 ISBN 978-7-5552-1453-3
定 价 35.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638
本书建议陈列类别: 养生保健



从健康端走向疾病端距离虽远，但是抵达速度却很快，只要读者没有确实做好健康的规划与管理，身体很快就会衰败退化，最终产生疾病。

不过，只要人们及早发现生活中的健康缺口，马上修补，就能将生理状态停留在最好的时刻。很多人问笔者如何“冻龄”，其实将生理年龄停留在某一时刻不难，就像是发现水管破洞漏水，赶紧将破洞修补好，水就不会继续漏失，可是，这毕竟是紧急修补的洞，如果不加以保养维护，过不了多久，水管还是会从破损的地方再次爆裂。

其实，身体的健康与疾病之间仅仅一墙之隔，吃喝拉撒睡这些日常生活琐事，是决定你走向健康端或者疾病端的关键。用骨牌来举例，生活里的每个细节都是一张骨牌，这些细节堆叠出属于你的骨牌矩阵，如果你的生活习惯是错误的，哪怕只有一个错误，这矩阵也会一路倒向疾病端，于是读者必须在第一张骨牌倒下前扶正它，接着再把已经倒下的骨牌一一扶正。由此可知，善用所谓的骨牌效应也能“逆转胜”，将身体从疾病端往健康端推。

良好的生活习惯也能产生一连串的正向反应。例如健康正确的饮食内容能够供应充足营养素，而不会让身体感觉负担，并能增加基础代谢率，协助控制体重，因为好的食物能够提供足够能量，让你的体能变好，稳定情绪，改善睡眠品质。这也是一种骨牌效应，只要从饮食习惯开始改变，就可以获得正向的效益。

影响身体健康与否的所有生活细节都是相同的，举例来说，同样是吃饭，饮食内容与习惯就可以决定健康走向，如果你选择低油、低盐、低糖饮食，自然会比选择高油、高盐、高糖饮食的人更有机会靠近健康端。

本书利用“按时养生法”帮助你展开健康的一天。早晨不管是闹钟吵醒你，还是自然醒过来，都别急着下床，先来个起床仪式，再吃顿健康早餐。上班途中也可以趁机瘦身，所以不要忽略早上上班途中的健康细节。此外，人们经常停留的办公室潜藏许多威胁健康的杀手，笔者教你揪出来。上班族要如何解决一天三餐，早餐并非只有“袋餐”可以选择，午餐不是只有战斗餐可以吃，晚餐可以结算一天热量平衡。还有，如何才能不会欠缺睡眠呢？……这些问题在本书都有答案。

笔者提供了维系健康的多种方法，却无法保证读者一定会变得健康，因为最重要的还是你必须“亲自”执行每一个生活中的健康细节。

陈柏儒



序

003



Part 1

我的健康养生观

健康试一试 014

亲爱的上班族，你健康吗？ 016

健康到底是什么？ 017

亚健康状态 021

为什么人会生病？ 022

生活习惯与体质的关系 026

体质分成哪几类？ 027

不良的生活习惯将造成体质转化 043

如何通过健康管理保持健康状态？ 046



Part 2

我的按时养生行事历



现在6点钟

一天的开始	050
几点起床最好?	053
如何调整乱掉的生理时钟?	055
早晨醒来别急着下床	056
随时随地动一动: 晨起仪式	060
早晨二三事	062
刷牙这件事	062
排便这件事	076
随时随地动一动: 通便按摩术	084





现在7点钟



早餐二三事	086
一定要吃早餐吗?	086
不吃早餐的健康隐忧	087
最佳早餐时间及食物搭配	088
饮食份量与热量需求计算	090
实际操作案例	093



随时随地动一动：手臂肌群伸展	096
----------------	-----

现在8点钟

通勤二三事	098
零碎时间累积活动量	098
走路一族	101
乘车一族	107



开车一族	109
上班族必备防晒知识	112
防晒品的分类	115
认识防晒品的标示	117
随时随地动一动：通勤健身操	129



现在9点钟

办公室安全吗？	130
室外空气污染源	131
建筑材料	131
清洁类产品	131
生物性污染源	132
其他来源	132
臭氧	132
甲醛	133
如何预防“病态建筑症候群”？	134
布置合理舒适的工作环境	136
随时随地动一动：下肢运动	140





现在10点钟

喝水的好处	142
水的主要作用	143
身体缺水的健康隐忧	145
水分过多的健康隐忧	146
一天到底需要喝多少水?	147
喝水的最佳时机	150
随时随地动一动: 手腕肌群伸展	155



现在12点钟

午餐二三事	158
吃错午餐的健康隐忧	159
上班族的午餐怎么吃	165
看懂营养标示	171
随时随地动一动: 胸背伸展	179





现在13点钟

午睡有理	180
午睡是自然生理需求	180
午睡的长度多久比较合适?	181
午睡有哪些潜在健康隐患?	182
午睡要怎么睡?	183
随时随地动一动：肩颈伸展	186



现在15点钟

午茶二三事	188
午茶背后的意义	188
副餐并非零食或点心	189
零食聪明选	192
随时随地动一动：腰背运动	197





现在18点钟

晚餐二三事	198
吃错晚餐的健康隐忧	198
晚餐要如何吃?	201
低油、低盐、低糖烹调法	202
轮班上班族要如何吃晚餐?	213
随时随地动一动：手部舒展	217



现在22点钟

睡眠二三事	218
重视眠养	219
如何睡个好觉?	222
助你好眠的药枕	224
随时随地动一动：睡前仪式	227

带来快乐能量的 健康日记

陈柏儒 著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



从健康端走向疾病端距离虽远，但是抵达速度却很快，只要读者没有确实做好健康的规划与管理，身体很快就会衰败退化，最终产生疾病。

不过，只要人们及早发现生活中的健康缺口，马上修补，就能将生理状态停留在最好的时刻。很多人问笔者如何“冻龄”，其实将生理年龄停留在某一时刻不难，就像是发现水管破洞漏水，赶紧将破洞修补好，水就不会继续漏失，可是，这毕竟是紧急修补的洞，如果不加以保养维护，过不了多久，水管还是会从破损的地方再次爆裂。

其实，身体的健康与疾病之间仅仅一墙之隔，吃喝拉撒睡这些日常生活琐事，是决定你走向健康端或者疾病端的关键。用骨牌来举例，生活里的每个细节都是一张骨牌，这些细节堆叠出属于你的骨牌矩阵，如果你的生活习惯是错误的，哪怕只有一个错误，这矩阵也会一路倒向疾病端，于是读者必须在第一张骨牌倒下前扶正它，接着再把已经倒下的骨牌一一扶正。由此可知，善用所谓的骨牌效应也能“逆转胜”，将身体从疾病端往健康端推。

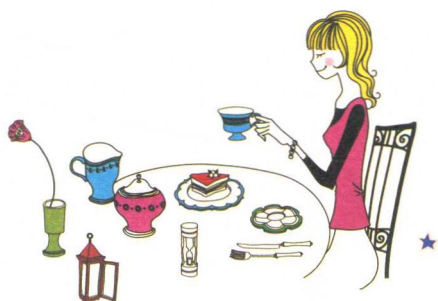
良好的生活习惯也能产生一连串的正向反应。例如健康正确的饮食内容能够供应充足营养素，而不会让身体感觉负担，并能增加基础代谢率，协助控制体重，因为好的食物能够提供足够能量，让你的体能变好，稳定情绪，改善睡眠品质。这也是一种骨牌效应，只要从饮食习惯开始改变，就可以获得正向的效益。

影响身体健康与否的所有生活细节都是相同的，举例来说，同样是吃饭，饮食内容与习惯就可以决定健康走向，如果你选择低油、低盐、低糖饮食，自然会比选择高油、高盐、高糖饮食的人更有机会靠近健康端。

本书利用“按时养生法”帮助你展开健康的一天。早晨不管是闹钟吵醒你，还是自然醒过来，都别急着下床，先来个起床仪式，再吃顿健康早餐。上班途中也可以趁机瘦身，所以不要忽略早上上班途中的健康细节。此外，人们经常停留的办公室潜藏许多威胁健康的杀手，笔者教你揪出来。上班族要如何解决一天三餐，早餐并非只有“袋餐”可以选择，午餐不是只有战斗餐可以吃，晚餐可以结算一天热量平衡。还有，如何才能不会欠缺睡眠呢？……这些问题在本书都有答案。

笔者提供了维系健康的多种方法，却无法保证读者一定会变得健康，因为最重要的还是你必须“亲自”执行每一个生活中的健康细节。

陈柏儒



序

003



Part 1

我的健康养生观

健康试一试 014

亲爱的上班族，你健康吗？ 016

健康到底是什么？ 017

亚健康状态 021

为什么人会生病？ 022

生活习惯与体质的关系 026

体质分成哪几类？ 027

不良的生活习惯将造成体质转化 043

如何通过健康管理保持健康状态？ 046

