

健康的秘密其实很简单

运用这些方法和建议，改变你明天的生活

The 100 Simple Secrets of Healthy People
What Scientists Have Learned And How You Can Use It

The 100 Simple Secrets of Healthy People

健康人生的



The 100 Simple Secrets of Healthy People

100个 简约法则



The 100 Simple Secrets of Healthy People

(美) 大卫·奈温◎著



机械工业出版社
China Machine Press

The 100 Simple Secrets of Healthy People
What Scientists Have Learned And How You Can Use It

健康人生的



100个 简约法则

(美) 大卫·奈温◎著
陈虹 译



机械工业出版社
China Machine Press

David Niven . The 100 Simple Secrets of Healthy People: What Scientists Have Learned and How You Can Use It.

Copyright © 2003 by David Niven.

Bilingual: Chinese (Simplified Characters)-English Trade Paperback copyright © 2004 by China Machine Press.

Published by arrangement with HarperSanFrancisco, HarperCollins Publishers, Inc..

All rights reserved.

本书中文简体字版由HarperCollins Publishers公司授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书版权登记号: 图字: 01-2004-4837

图书在版编目(CIP)数据

健康人生的100个简约法则 / (美) 奈温 (Niven, D.) 著; 陈虹译. -北京: 机械工业出版社, 2004.10

书名原文: The 100 Simple Secrets of Healthy People: What Scientists Have Learned and How You Can Use It

ISBN 7-111-15004-X

I. 健... II. ①奈... ②陈... III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第081219号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

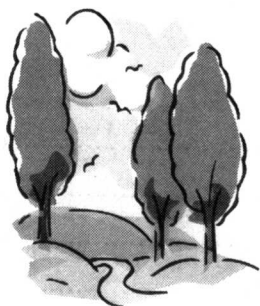
2004年10月第1版第1次印刷

850 mm × 1250 mm 1/32 · 7印张

定 价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007



目 录

The 100 Simple Secrets of Healthy People

导 言

1. 制定整体计划，不要零敲碎打	2
2. 寻求完美身体的努力注定失败	4
3. 避免想像最坏的结果	6
4. 让健康食物触手可及	8
5. 正常对待维生素	10
6. 行为习惯很重要	12
7. 留点时间给自己	14
8. 停止与细菌作战	16
9. 改掉坏习惯永远不会太迟	18
10. 青春之泉买不到	20
11. “一贯正确”对健康有害	22
12. 沉迷沙发影响身心	24
13. 多吃菠菜	26
14. 焦虑破坏健康	28
15. 保持健康不需花钱	30
16. 着凉不会感冒	32
17. 健康生活是一种态度	34



18. 清扫工作不卫生	36
19. 家族史不是一切	38
20. 紧急情况不容等待	40
21. 吃饭要听舒缓音乐	42
22. 远离晒黑床	44
23. 每天一个番茄更好	46
24. 近朱者赤	48
25. 身体健康与心理有关	50
26. 正确呼吸	52
27. 网上的建议不可轻信	54
28. 真菌到处都有，所以别紧张	56
29. 关掉电视	58
30. 选择安全的时机驾驶	60
31. 少吃多餐	62
32. 发现光明的一面	64
33. 喝葡萄汁	66
34. 家庭对健康的影响超过工作	68
35. 药要对症	70
36. 记忆不会丢失	72
37. 弄清饮用水的来源	74
38. 不必忍受二手烟	76
39. 宽恕有助于康复	78
40. 走楼梯	80
41. 周末一样可以看病	82
42. 跟药剂师谈一谈	84

43. 擦鼻子，不要擤	86
44. 家务事也危险	88
45. 释放压力	90
46. 吃饭不要看电视	92
47. 慎用运动饮料	94
48. 同生病，共健康	96
49. 银杏叶不能增强记忆力	98
50. 笑是灵药	100
51. 服用多种药物要谨慎	102
52. 漂白牙齿会造成过敏	104
53. 保持掌控感	106
54. 吃桔子	108
55. 精力只能逐步改善	110
56. 愉悦的气味促进健康	112
57. 珍惜朋友	114
58. 二手烟影响大脑	116
59. 人不是背行李的骡子	118
60. 装修时来点茶	120
61. 短期压力有益健康	122
62. 用避蚊胺赶走昆虫	124
63. 写日记	126
64. 好好睡觉	128
65. 牙齿不仅用来咀嚼	130
66. 家是事故多发点	132
67. 重视阿司匹林的多种用法	134

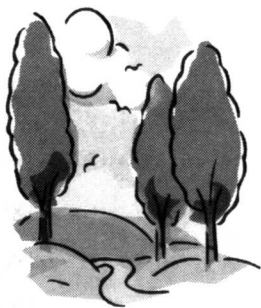


68. 信仰能减轻负担	136
69. 噪声绝非无关紧要	138
70. 少接触杀虫剂	140
71. 敌意会伤害自身	142
72. 牢记常被遗忘的药物	144
73. 高跟鞋造成膝部受损	146
74. 内疚有害	148
75. 锻炼方式要多样化	150
76. 不要燃放烟花爆竹	152
77. 你的办公楼会让人生病吗?	154
78. 小心提防阳光	156
79. 不要轻视摔跤	158
80. 穿孔要有限度	160
81. 住所环境很重要	162
82. 电动牙刷省力但效果无二	164
83. 谨慎使用肉毒素	166
84. 注意慢性病	168
85. 权衡酒的利弊	170
86. 正常服用维生素	172
87. 拥抱使你健康	174
88. 为头脑锻炼	176
89. 不要让节日损害健康	178
90. 伸展身体, 惬意飞行	180
91. 治疗并非手段越多越好	182
92. 分清谨慎和害怕	184

93. 向医生提问要有艺术	186
94. 让健康更方便	188
95. 不要让水淹没了你	190
96. 健康源自生活	192
97. 宠物有利健康	194
98. 蔬菜会更好吃	196
99. 坚持到底实现健康	198
100. 百分百健康十分少见	200

英文精选篇章

4. Keep Healthy Foods Handy	202
15. Fitness Is Free	204
46. No TV During Dinner	206
54. Have an Orange	208
71. Hostility Hurts You	210



导言

The 100 Simple Secrets of Healthy People

詹妮弗·彼得森是医生，自然对自己的职业十分珍惜。她见过这份职业能够带来种种最美妙的变化，也曾经感动于它对许多人生活的改变。但是，她也有挥之不去的挫折感，因为存在一类任何医生都没有办法帮助的人。

她的担心不是因为医学研究的局限，而是沟通上的困难。“一项全国范围的调查发现不到1/5的人说自己生病或不舒服时会去看病，”彼得森医生震惊地说，“同时，十个人当中有九个说自己的医生非常优秀。想像一下，几乎所有的人一致认为，医生优异至极，但还是想办法尽可能避开医生。”同时，彼得森医生说，不少医生在调查中表示担忧，太多的病人在生活中怀着对看病求医的恐惧，意识不到他们可以采取很多方法改进目前乃至一生的健康状况。

调查还显示很多人患有多年顽疾，彼得森医生对此也很熟悉。某天，一场交通意外或者其他突如其来的变故使他们与急诊医生有了接触，病人几乎在违背自己意志的情况下接受了治疗，而其实早在几年前就应该采取这些手段来治疗顽症了。他们的拖延常常造成悲剧性的后果。

如果彼得森医生只能对她的病人和其他普通人说一件事情，



1. 制定整体计划，不要零敲碎打

盖房子时，工程的所有步骤都应该在动工之前确定。否则，结果很可能变成门已经安装完毕，却发现冰箱搬不进来。同样，你的健康计划也应该是一个整体，不要一段时间只集中于某个项目。如果你的重点是提高整体健康，而不是仅仅每次将注意力放在眼下要完成的任务上，那么你坚持完成某项健康促进计划（如改善饮食、定期运动或者戒烟）的可能性就会大大提高。换句话说，尽量思考怎么做才能改善健康，才能把这些任务结合在一起，使每项任务之间相得益彰。



6年前，李走路颤颤巍巍，还要拄拐杖。如今，这位住在芝加哥地区72岁的老先生每个星期有好几天要去举重，每次两个多小时。“我把它叫做生活方式的改变。”他说。

“有一段时间，我的身体不太好。我超重50磅，膝盖肿胀，还患有关节炎。”他说。但他厌倦了被称作“像个



老头子”的生活。

“我做了点营养学方面的研究，看了一些关于防止衰老的文章和书。”李说。他开始改变饮食，进行运动。“我取得了不少进步，睡眠很好，精力旺盛了，胃的毛病消失了，各种疼痛也不见了。”

李补充说：“我觉得自己就像40岁。”

李正在推广他对健康生活的热情。他向各种社区组织宣讲营养和运动方面的知识，还把健康常识汇总，放在一个网站上。

克里斯蒂娜是他的崇拜者之一，她比李小40岁。“我听过他的讲座，李给我留下了深刻的印象。他问我，有没有准备好改变我的生活，我说，准备好了。”克里斯蒂娜说。从那以后，她改变了生活习惯，感觉前所未有的良好。“如果有人说我的生活会被一位72岁的退休老人改变，我根本不会相信，”她说，“但我现在明白了。”



当纳-法布尔社区研究中心将两种工作单位做了比较，一种向雇员提供健康、安全和戒烟的综合健康服务，另一种则分别提供这些项目。两年之后，调查发现，前者能够成功戒烟并且保持健康膳食的雇员人数是后者的2倍。



2. 寻求完美身体的努力 注定失败

追求更加健康的生活方式是很好的，它能够在不同方面对生活有所帮助。但寻求完美外表，也就是完美的身体，不好，也不能对生活有所帮助。我们寻求完美的同时，也就让自己陷入了注定失败的境地。在实际生活中，完美是不存在的，因为不管我们在哪方面取得了进步，都一定会想起还有若干需要改正的地方。你应该追求的是功能完善的健康体魄，不是用来炫耀的完美身体。



喜剧演员兼谈话节目主持人罗西·奥当纳几乎从记事起就对自己的体重不满。罗西决定创办一个俱乐部，专门鼓励体重超标的人改善生活习惯和形体。寻找形体教练时，她说：“我不想找有芭比娃娃般完美身材的人对学员说，‘你能做到，你能做到。’不管是谁，看到她的样子只会想，‘我永远也不可能变成她那样，还费什么劲啊？’人们尚未开始就会放弃。”

2. 寻求完美身体的努力注定失败



罗西招聘的俱乐部首席健身教练是朱迪·莫尔纳，她身高6英尺1英寸，体重200磅。“我第一次看到朱迪时，”罗西说，“我想，‘这是我的同类，看上去是普通人。’”朱迪传达的消息——“如果我能保持身材，谁都可以”——跟罗西取得了共鸣。

几年前，朱迪为了健康开始步行。当时，她的体重是300磅。“一生中的第一次，”她说，“我不再为了节食苦恼。步行的目的不是为了达到某个体形，是我的健康。”渐渐，她的步行锻炼变成了慢跑。她不再把注意力集中在减肥上，体重却开始下降。“每次只吃一个油炸圈饼”。一年以后，她的体重下降了100磅。

奥当纳的俱乐部资助了一次长跑比赛，她趁此机会见到了俱乐部的无数会员。“这些人说我激励了他们，”罗西说，“实际上，是他们激励了我。”



美国卫生与公众服务部的一项调查显示，98%的调查对象认为自己的身体有需要改进的地方，其中提及最多的一点是体重。





3. 避免想像最坏的结果

一旦身体出了问题，我们总是很容易想到最坏的结果：医生会说我们的病情如何糟糕，他推荐的治疗方法多么恐怖。这种夸大危险的过程不仅让人产生焦虑，还会带来危险的结果：使人不愿意求医。不要让自己陷入并不擅长的猜谜游戏。承认你有不懂的知识，向专业医务人员求教最好的答案。



为什么那么多应当看病的人不愿意去医院？“这是我们医生遇到的最大问题。”南卡罗来纳州的艾德·黑尔医生说。

“‘医生说’是个份量很重的词，”黑尔医生说，“在相当一部分人心中，有种感觉是医生带来的消息永远不会是什么好事，要么难以接受要么让人痛苦，而且提前知道自己的命运对他们来说是可怕的负担。”

在黑尔医生擅长的心脏科领域中，这种感觉可能造成灾难性的后果。“有心脏疾患的病人如果及早就医，我们可以采取很多不同的措施。患者没有按需求医的最大障碍往往是恐惧。通常，对可怕诊断的恐惧恰恰是这种可怕诊断成为现实的帮凶，因为如果患者没有这种恐惧，

3. 避免想像最坏的结果



及早看病的话，他们的诊断结果常常会乐观一些。”

黑尔医生发现同已经接受过心脏疾病治疗的人沟通相对容易。“人们害怕的是未知的东西，从某种角度上说，他们在近距离观察过医疗过程之后，对待身体恢复的态度比较轻松。”

黑尔医生建议害怕求医的人理解信息的价值。“没有人会强迫你接受什么治疗。你完全可以走开，寻求其他办法。我们只是想帮忙。”在决定就医之后，“记住局面由你来控制。把想提的问题写下来。如果觉得被仓促对待或者有很多疑问，一定要说出来。询问有没有替代疗法。问问其他医生的意见。但一定要得到所有的信息，它能挽救你的生命”。



密歇根大学针对患有背部疼痛的人展开调查发现，认为自己需要外科手术的人是实际需要手术人的10倍。



4. 让健康食物触手可及

人们总是吃比较容易得到的食物。你会惊讶地发现，如果垃圾食品不那么容易得到，你吃的这类食品就会大大减少。如果不经常买垃圾食品，你实际上会有多少次愿意走进商店专门买一包薯条，只因为你太想吃了？同样的道理，如果让健康食物触手可及，你用水果代替快餐的可能性就会显著增加。不太饥饿的时候，选择食物要讲究策略，你会比现在更健康。



格劳丽亚深知饮食习惯的重要性。作为医生，她常常建议病人他们应该吃什么，应该吃多少。作为个人，她一直努力坚持正确饮食来保持健康体重。

“我的家族里有很多非常肥胖的妇女，我几乎生下来就注定是个胖女人。”她说。她拒绝过分节食，因为她明白为了健康而正确饮食的重要性，生活中也身体力行。

格劳丽亚的家里到处是水果，她的四个孩子任何时候都能吃到。垃圾食品是看不见的。他们每天晚上都吃家里做的饭，避免餐馆里大份量不健康食物的诱惑。

4. 让健康食物触手可及



“如果我的体重只有125磅，我会不会喜欢这种生活方式？噢，当然了。”她说，“但我们首先必须转换看问题的角度。我们必须摆脱自责、羞愧、担心，把注意力集中在健康问题上。解决之道就是在自己身边放满你应该吃的东西，离你不该吃的东西远远的。”



北卡罗来纳大学的研究者发现，附近每新开一家超级市场，人们摄入理想份量的蔬菜和水果的概率就增加32%，因为便宜又有营养的食物比以前容易得到了。