

畅销书《盖洛普优势识别器 2.0》
《你的水桶有多满?》《现在,发现你的领导力优势》作者

盖洛普机构资深科学家和健康顾问最新作品

盖洛普科学家告诉你
**三个细节
决定健康**

EAT MOVE SLEEP

How Small Choices Lead to Big Changes

健康、励志、养生、知识、数据、方法,帮你实现饮食、运动、睡眠的全面平衡

美国最具影响力的十位作者之一

[美] 汤姆·拉思 Tom Rath 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

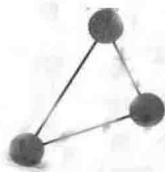


中文文獻

盖洛普科学家告诉你

三个细节 决定健康

[美] 汤姆·拉思 Tom Rath 著



EAT MOVE SLEEP

How Small Choices Lead to Big Changes



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

盖洛普科学家告诉你, 三个细节决定健康 / (美) 拉思著; 叶琳译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.7

书名原文: Eat move sleep: how small choices lead to big changes

ISBN 978-7-5153-2459-3

I. ①盖… II. ①拉… ②叶… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109560号

Eat Move Sleep by Tom Rath.

Copyright © 2013 by Missionday

Original English Language Publication 2013 by Missionday

Arlington, Virginia, USA

Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All Rights Reserved.

盖洛普科学家告诉你, 三个细节决定健康

作 者: [美] 汤姆·拉思

译 者: 叶 琳

责任编辑: 肖 佳 孙 明

美术编辑: 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 100千字

印 张: 7

京权图字: 01-2014-0393

书 号: ISBN 978-7-5153-2459-3

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目 录

CONTENTS

饮食 运动 睡眠	011
1. 基本准则	019
· 切勿滥信现在的流行食谱 · 视不动为敌人 · 睡眠充足才能做更多事	
2. 调整习惯	027
· 每一口都是健康“净收益”或“净损耗”	
· 远离你的椅子 · 睡眠能够创造或破坏美好的一天	
3. 质量第一	033
· 什么比卡路里更重要 · 在家使用植入式健康小贴士 · 走路时大脑运作更快	
4. 打破恶性循环	039
· 糖是新一代尼古丁 · 替代品只是另一种尼古丁贴片 · 每 20 分钟活动两次	
5. 保持健康	045
· 根据颜色判断食物 · 一种能够预防普通流感的疫苗 · 睡得多不如睡得好	

-
6. 什么是关键 051
- 将自己的基因改头换面 · 有计数才会多运动 · 目标定在 10,000 步
7. 精制燃料 057
- 减少精制燃料的摄入量 · 家庭生活方式使我们发胖
 - 运动能让卡路里继续燃烧
8. 时机问题 063
- 空腹未必是好选择 · 20 分钟的用餐准则
 - 晨练能够带给你 12 小时的好心情
9. 关于捷径 069
- 锚定餐桌的第一道菜 · 调整你的脊柱 · 与夜间亮光作斗争
10. 做好决定 075
- 优先考虑蛋白质 · 请不要再为朋友购买垃圾食品 · 找到动起来的积极性
11. 关于工作 081
- 不要让工作变成害死自己的罪魁祸首 · 在办公桌上用餐的风险
 - 睡眠不足状态下的工作
12. 戒掉恶习 087
- 需要扔掉的食物 · 做一个敢于放弃的人 · 继续小睡，你就输了
13. 揭开谜底 093
- 黄油比面包更健康 · 请不要再吃肉类和土豆 · 保持床被凉爽
14. 家庭生活 099
- 使用小餐盘，腰围才会变小 · 保持活动状态要从家里做起
 - 给予睡眠应有的重视

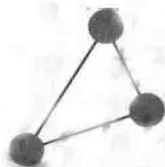
-
15. 取得进步 105
- 请不要受诱饵的愚弄 · 将运动变为乐趣 · 难忘的一夜
16. 关于能量 111
- 避免“高脂肪宿醉” · 让你的大脑散散步 · 试着用运动代替安眠药
17. 关于期望 117
- 抵制罪恶食品 · 有机食品不等于健康食品 · 与他人分享你的健康目标
18. 良好睡眠 123
- 日出进食，日落禁食 · 多看电视会缩短你的寿命 · 保护好最后一小时
19. 重新考虑 129
- 将水果榨干或榨汁实属徒劳 · 不要通过包装判断一盒食物
 - 夜间请使用白噪音
20. 日常生活 135
- 少些热量味道更好 · 开车易导致离婚 · 只在令人愉快的声响中睡觉
21. 简单步骤 143
- 选择购买非食即失的食物 · 运动为何如此重要 · 防止压力扰乱你的睡眠
22. 美丽之道 149
- 从西红柿里吃出来的健康肤色 · 越活越年轻 · 睡眠留下的深刻印象
23. 额外动力 155
- 从最健康的食物开始吃起 · 正确的过瘾方式 · 睡着迎接新的一天
24. 提醒事项 161
- 单手抓一把 · 花五分钟进行户外运动 · 为同伴的督促买单

25. 重在预防	167
· 健康饮食击败癌症 · 服用一剂运动良药 · 请牢牢记住两大数据	
26. 日常选择	173
· 请在商店里购买你的意志力 · 保持大脑和内脏的清洁	
· 把问题留到第二天解决	
27. 培养新习惯	179
· 将蛋糕留到生日再吃 · 少几分放纵，多几分享受 · 采取量化计分的方式	
28. 趋势所向	187
· 西兰花已成为一种新趋向 · 坚持喝咖啡、茶和白开水	
· 尽量避免打领带或穿紧身裤	
29. 生活理念	195
· 与风险食物作斗争 · 在睡眠中减肥 · 八小时的睡眠足矣	
30. 进行总结	201
· 每顿饭都很重要 · 保持活动状态比锻炼身体更重要 · 为你的未来投资睡眠	
结束寄语	207
将一切进行汇总	
前 30 天的挑战	209
致 谢	221

盖洛普科学家告诉你

三个细节 决定健康

[美] 汤姆·拉思 Tom Rath 著



EAT MOVE SLEEP

How Small Choices Lead to Big Changes



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

盖洛普科学家告诉你, 三个细节决定健康 / (美) 拉思著; 叶琳译.

—北京: 中国青年出版社, 2014.7

书名原文: Eat move sleep: how small choices lead to big changes

ISBN 978-7-5153-2459-3

I. ①盖… II. ①拉… ②叶… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第109560号

Eat Move Sleep by Tom Rath.

Copyright © 2013 by Missionday

Original English Language Publication 2013 by Missionday

Arlington, Virginia, USA

Chinese translation copyright © 2014 by China Youth Press

All Rights Reserved.

盖洛普科学家告诉你, 三个细节决定健康

作 者: [美] 汤姆·拉思

译 者: 叶 琳

责任编辑: 肖 佳 孙 明

美术编辑: 李 甦

出 版: 中国青年出版社

发 行: 北京中青文文化传媒有限公司

电 话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作: 中青文制作中心

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 100千字

印 张: 7

京权图字: 01-2014-0393

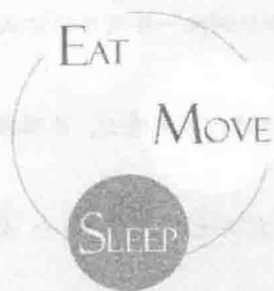
书 号: ISBN 978-7-5153-2459-3

定 价: 39.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



各方赞誉

PRAISE FOR EAT MOVE SLEEP

这是一本充满激情而又非常实用的健康长寿指南，《盖洛普科学家告诉你，三个细节决定健康》将会改变你的生活，甚至会拯救你的生命。”

——肯·罗宾逊爵士，博士，
著有《让天赋自由》

汤姆·拉思是那一代人中最杰出的纪实文学作家之一，他在本书中做到了将其深刻的见解与生活实际相结合，《盖洛普科学家告诉你，三个细节决定健康》无疑是一个里程碑。

——丹尼尔·平克，
著有《驱动力》

汤姆·拉思向我们阐述了几种改变饮食、运动和睡眠小习惯的方式，使我们能按照自己的生活步调做一些简单的尝试，本书对我和我的病人来说帮助很大。

——戈迪·克拉特，医学博士，美国癌症协会抗癌接力创始人

一旦你开始阅读，就再也停不下来……你的健康知识需要不断扩充。

——帕特里克·兰西奥尼，

著有《团队协作的五大障碍》、《优势》

汤姆·拉思提出的多种创造性策略，能够帮助我们建立起一套持久的健康生活方式。

——小考德威尔·埃塞斯廷，医学博士，

著有《心脏病的预防及治疗》

基于科学，源自内心，本书是我至今为止读到的最能修身养性的著作。

——奥瑞·布莱夫曼，

著有《摇摆》、《混沌势在必行》

每一位读者都会被《盖洛普科学家告诉你，三个细节决定健康》深深吸引，它值得我们婴儿潮一代——7600万人的关注。

——梅丽尔·科默，杰弗里比尼基金会会长，

阿兹海默症（老年痴呆症）倡议发起人

这本著作可謂是人类健康的新准则，阅读本书就如同购买健康保险一样重要。

——肖恩·阿克爾，著有《快乐竞争力》、《幸福就要到来》

作为一名医生，我简直无法形容这本书对于人们的身心健康有多么重要。

——杰森·鲍尔斯，医学博士，
向右一步（Right Step）首席医疗官

我从汤姆的毕生研究中学到了不少鲜为人知的健康小秘密，阅读《盖洛普科学家告诉你，三个细节决定健康》将使我们变得更健康，活得更长寿。

——葛瑞格·林克，柯维领导中心共同创始人

这本著作就好比一张路线图，指引人们走向长寿而有意义的人生。每个人都应该将它放置于床头柜上，紧挨着《圣经》。

——瓦尔·哈勒曼德里斯，
国家家庭护理和临终关怀协会会长

汤姆·拉思对这一话题非常了解，他在书中向我们展示了基于研究的健康小窍门和有理有据的健康理念。

——肯·布兰查德，博士，合著有《一分钟经理人》、《最终适应》

阅读这本能够改变人生的著作，是拥有健康生活的第一步。

——安妮塔·布鲁泽思，作家，《今日美国报》专栏作家

谨以此书献给我的妻子艾希莉，女儿哈珀和儿子埃弗雷特
是他们让每一天充满希望……
也正是他们让明天变得更加美好



目 录

CONTENTS

饮食 运动 睡眠	011
1. 基本准则	019
· 切勿滥信现在的流行食谱· 视不动为敌人· 睡眠充足才能做更多事	
2. 调整习惯	027
· 每一口都是健康“净收益”或“净损耗”	
· 远离你的椅子· 睡眠能够创造或破坏美好的一天	
3. 质量第一	033
· 什么比卡路里更重要· 在家使用植入式健康小贴士· 走路时大脑运作更快	
4. 打破恶性循环	039
· 糖是新一代尼古丁· 替代品只是另一种尼古丁贴片· 每 20 分钟活动两次	
5. 保持健康	045
· 根据颜色判断食物· 一种能够预防普通流感的疫苗· 睡得多不如睡得好	

-
6. 什么是关键 051
- 将自己的基因改头换面 · 有计数才会多运动 · 目标定在 10,000 步
7. 精制燃料 057
- 减少精制燃料的摄入量 · 家庭生活方式使我们发胖
 - 运动能让卡路里继续燃烧
8. 时机问题 063
- 空腹未必是好选择 · 20 分钟的用餐准则
 - 晨练能够带给你 12 小时的好心情
9. 关于捷径 069
- 锚定餐桌的第一道菜 · 调整你的脊柱 · 与夜间亮光作斗争
10. 做好决定 075
- 优先考虑蛋白质 · 请不要再为朋友购买垃圾食品 · 找到动起来的积极性
11. 关于工作 081
- 不要让工作变成害死自己的罪魁祸首 · 在办公桌上用餐的风险
 - 睡眠不足状态下的工作
12. 戒掉恶习 087
- 需要扔掉的食物 · 做一个敢于放弃的人 · 继续小睡，你就输了
13. 揭开谜底 093
- 黄油比面包更健康 · 请不要再吃肉类和土豆 · 保持床被凉爽
14. 家庭生活 099
- 使用小餐盘，腰围才会变小 · 保持活动状态要从家里做起
 - 给予睡眠应有的重视

15. 取得进步 105
- 请不要受诱饵的愚弄 · 将运动变为乐趣 · 难忘的一夜
16. 关于能量 111
- 避免“高脂肪宿醉” · 让你的大脑散散步 · 试着用运动代替安眠药
17. 关于期望 117
- 抵制罪恶食品 · 有机食品不等于健康食品 · 与他人分享你的健康目标
18. 良好睡眠 123
- 日出进食，日落禁食 · 多看电视会缩短你的寿命 · 保护好最后一小时
19. 重新考虑 129
- 将水果晾干或榨汁实属徒劳 · 不要通过包装判断一盒食物
 - 夜间请使用白噪音
20. 日常生活 135
- 少些热量味道更好 · 开车易导致离婚 · 只在令人愉快的声响中睡觉
21. 简单步骤 143
- 选择购买非食即失的食物 · 运动为何如此重要 · 防止压力扰乱你的睡眠
22. 美丽之道 149
- 从西红柿里吃出来的健康肤色 · 越活越年轻 · 睡眠留下的深刻印象
23. 额外动力 155
- 从最健康的食物开始吃起 · 正确的过瘾方式 · 睡着迎接新的一天
24. 提醒事项 161
- 单手抓一把 · 花五分钟进行户外运动 · 为同伴的督促买单

25. 重在预防	167
· 健康饮食击败癌症 · 服用一剂运动良药 · 请牢牢记住两大数据	
26. 日常选择	173
· 请在商店里购买你的意志力 · 保持大脑和内脏的清洁	
· 把问题留到第二天解决	
27. 培养新习惯	179
· 将蛋糕留到生日再吃 · 少几分放纵，多几分享受 · 采取量化计分的方式	
28. 趋势所向	187
· 西兰花已成为一种新趋向 · 坚持喝咖啡、茶和白开水	
· 尽量避免打领带或穿紧身裤	
29. 生活理念	195
· 与风险食物作斗争 · 在睡眠中减肥 · 八小时的睡眠足矣	
30. 进行总结	201
· 每顿饭都很重要 · 保持活动状态比锻炼身体更重要 · 为你的未来投资睡眠	
结束寄语	207
将一切进行汇总	
前 30 天的挑战	209
致 谢	221