

Health

健康的 30个忠告

沈洲 主编



Jian Kang De 30 Ge Zhong Gao

中国城市出版社



健康的 30个忠告



中国城市出版社

健康的 30 个忠告

主编 沈 洲

编者 袁淑琴 翟丽鑫 徐 鹏
李悦欣 王艳萍

中国城市出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的 30 个忠告/沈洲主编. —北京: 中国城市出版社, 2004.3

ISBN 7-5074-1619-4

I. 健… II. 沈… III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003878 号

策	划	王质麒 刘 波
责	任 编 辑	刘 波
封	面 设 计	耀午书装
责	任技术编辑	张建军
出	版 发 行	中国城市出版社
地	址	北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013
电	话	84275833 84272149
传	真	84278264
总	编室信箱	citypress@sina.com
发	行部信箱	citypress.fx@tom.com
读	者服 务 部	84277987
经	销	新华书店
印	刷	北京集惠印刷有限公司
字	数	243 千字 印张 12.125
开	本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版	次	2004 年 3 月第 1 版
印	次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印	数	00001—10000 册 定 价 22.00 元

本书封底贴有防伪标识。版权所有, 盗印必究。

举报电话: (010) 84276257 84276253

Contents

—— 忠告 1	开心,健康的开始◎ 1 你是不是这样生活着 /2 从“心”认识健康 /3 铭记“快乐方程式” /9 身心总动员 /15
—— 忠告 2	睡眠,真的至关重要◎ 18 别等疲劳才休息 /18 睡到自然醒不足取 /23 睡眠不足跟没睡一个样 /26 10 大要诀让你睡得香 /28 取消你的“睡眠储蓄”日 /32
—— 忠告 3	喝水,喝水,喝水◎ 36 要喝就喝白开水 /38 渴了再喝就晚了 /40 这样喝水也可以 /42 认识更多的水 /43 喝水要按人所需 /47

Contents

—— 忠告 4	要做就做会吃的人◎ 49 每餐必吃, 美餐限量 /49 主食还应唱主角 /54 吃东西讲究顺序 /55 食全食美 /57 挑战时尚吃法 /62
—— 忠告 5	别让衣服成为身体的束缚◎ 67 到底谁穿谁 /67 选择内衣, 请肌肤说话 /71 眼睛有权弹劾眼镜 /75 健康得体两相宜 /78
—— 忠告 6	居住环境不可忽视◎ 81 你家已经被污染了吗 /81 无形污染最可怕 /84 给你的家装提点建议 /86 也要关注室外环境 /90
—— 忠告 7	健康是一步一步走出来的◎ 94 健身不一定上健身房 /95 走在上下班的路上 /96 一起去散步 /98 告别电梯的日子 /103

Contents

—— 忠告 8	高级写字楼里也有“灰狼”◎ ... 108 警惕信息污染综合症 /108 小心那些方便快捷的办公设备 /110 SOHO 人士请注意 /113 改正错误的办公习惯 /115
—— 忠告 9	对饭局和应酬说“NO”◎ 118 别人叫你作“7·11” /118 22 点以后爱谁谁 /121 培养规律生活很重要 /122
—— 忠告 10	运动,最好的习惯◎ 127 晨练不是越早越好 /128 做家务也可以变成做运动 /130 运动贵在坚持 /132 拒绝运动伤 /133
—— 忠告 11	休闲娱乐别变成负担◎..... 137 不让度假越来越累 /137 休闲时补充能量 /140 符合你的休闲娱乐方式 /142

Contents

- | 忠告 12 | 人在旅途,健康第一◎ 145
带全你的必备品 /146
营养同样很重要 /148
做旅行中的美女人 /153
学会应付紧急情况 /154
快速消除旅行疲劳 /155
- | 忠告 13 | 将减肥进行到底◎ 157
非肥勿减 /157
用药请三思 /159
管住你的嘴 /162
脂肪燃烧的岁月 /163
- | 忠告 14 | 让 36-24-36 见鬼去吧◎ 169
美丽没有固定模式 /169
对整形实不敢苟同 /171
做你自己的美容师 /175
打造魅力的内在素质 /180
- | 忠告 15 | 把 WC 作为每日必修课◎ 183
排便陋习让你透支健康 /183
解决便秘问题 /185
保养肠胃有秘诀 /191
好习惯可预防便秘 /193

Contents

—— 忠告 16	告别没章法的家居生活◎ 196
	别让霉菌给你添乱 /196
	坚决向蚊蝇宣战 /202
	小心养花养出病 /204
—— 忠告 17	留意你身边的健康朋友◎ 209
	五色五味 /209
	最养人的是米 /211
	生命中不能拒绝鸡蛋 /213
	怎么能没有牛奶 /215
	有苹果吃是福 /218
—— 忠告 18	和营养素有个约会◎ 219
	亲爱的微量元素 /219
	并非多多益善 /224
	按己所需补营养素 /226
	营养素不能当饭 /228
—— 忠告 19	健康性爱是美好生活的根本◎ 231
	预热充分再启动 /231
	“套”中也有颜如玉 /234
	伟哥这厢有礼了 /237
	比药物更有效的助性手段 /239
	疾病中的性 /242

Contents

- | 忠告 20 | **健康的牙齿保证终身幸福◎** 244
- 善待你的牙 /245
 - 现在去找牙医 /246
 - 刷牙健齿“四步曲” /248
 - 给你的牙齿健康提点忠告 /252
- | 忠告 21 | **不良习惯 ≠ 酷◎** 256
- 从此开始不吸烟 /256
 - 讲卫生千万别过了头 /258
 - 生活小事关乎健康 /259
 - 克服自己的不良习惯 /262
- | 忠告 22 | **危险:你距离不健康只有 0.01 厘米◎**
..... 264
- 查查自己的健康状况 /265
 - 自我激活 /267
 - 从容面对“亚健康” /270
- | 忠告 23 | **今天你“疗”了吗◎** 274
- 亲亲水疗 /275
 - 瑜珈疗法调整身心 /278
 - 营养浴疗,永葆清新亮丽 /281
 - 暗示疗法改变你 /282
 - 香薰疗法 /284
 - 沙疗与泥疗法 /286

Contents

—— 忠告 24	没病别吃药,有病别扛着◎ 288 药片不是糖球 /288 小病小医 /290 没事瞎补啥 /293 吃药有讲究 /297
—— 忠告 25	谨防电脑点穴◎ 301 你千万不能“死机” /301 别总一动不动 /304 眼睛最有发言权 /307 键盘都烦了 /310 辐射是你的健康黑客 /313
—— 忠告 26	猫猫狗狗,不能亲密接触◎ 315 它今天洗澡了吗 /317 易感人群应远离宠物 /318 保持距离很重要 /319 不养才是硬道理 /321 打疫苗,上户口 /322
—— 忠告 27	爱车与你息息相关◎ 324 养足精神再上路 /324 健康乘车有说法 /325 谁是危险的驾驶员 /328 晕车缘由 /329 让宝宝和爱车安全相处 /331

Contents

—— 忠告 28	依赖网络使你远离现实◎ 334
	提防大脑格式化 /334
	网络依赖不可以 /338
—— 忠告 29	心灵需要特别呵护◎ 344
	透视心理状态 /345
	是谁得了抑郁症 /348
	别为小事抓狂 /354
	心病心药医 /355
	心理体操现在开始 /358
—— 忠告 30	关注自己的身体◎ 363
	教你当个好医生 /364
	度身打造健康管理计划 /372
	好好爱自己 /373
	算一算你能长寿吗 /374

健康的开始

现代社会节奏日益加快,朝九晚五的规律生活似乎已渐渐远离我们。来自社会、单位、家庭各方面的压力使得我们不再轻松。不良的情绪如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦、忌妒和憎恨等等,不免有时使我们产生了恶劣的心境,使自己陷于不愉快之中,而这种不愉快的情绪和思想又不知不觉地影响了我们的工作,破坏了我们的健康,甚至会毁掉我们的生活。

当大自然水库的水位超过警戒线时,水库就必须作调节性泄洪,否则会危害到水库的安全。倘若此时不但没有泄洪,反而又不断有进水量时,水库就会崩溃。

心理分析大师弗洛伊德就用水库的比喻,说明人类情绪的处理过程。他认为每个人的身体里面仿佛都有一座情绪水库,当负面情绪出现时就会存放在情绪水库之中,如果情绪水位累积到所谓的警戒线,个体就会开始出现脾气暴躁、无法适当控制情绪的情形。如果一再恶化下去,情绪水库崩溃的结果就是出现心理方面的毛病。

因此,维持心理健康的重要观念,就是不要让自己的

情绪水库累积太多的水量,要想法让情绪舒解,使水位降低。记住:健康从开心开始!让我们边走边聊吧。

〔你是不是这样生活着〕

刚放下手中的电话,忙翻开日程表:昨天接待客户,今天公司财务会议,明天出差洽谈投资计划……活在繁忙的都市中,肩负来自各方面的压力,真快让我们喘不过气来了……

朋友告诉我,心里要像春天的原野,处处洒满阳光,到处洋溢着清新。然而活在当下,我们的心里却常常笼罩着沉重的阴影,或抑郁孤独,或嫉妒猜疑,或喜怒无常,或无端恐惧,或顾虑重重……这样那样的问题,好似遮住了一天的阳光,有些人把它叫做心理病,或称为心理阴影,更有朋友管这叫“高压锅”,是啊,这真是再形象不过的比喻了。瞧,不知不觉中,“高压锅”的阵营又多了好几位。

那么,到底这个“高压锅”阵营里有多少朋友了呢?我手里有这样一份资料,不妨一起来看看,如果你是阵营外的人,那么恭喜你!如果你是阵营内的人,也没有什么可怕的,一切我们照单全收,因为我会和大家一起来改变它!

灰色心理

美国社会医学专家经调查发现,许多人到中年常会出现消沉颓废、郁闷不乐、焦虑烦躁等不良心理状态,这种心理状态被称为“灰色心理”。

抑郁症

有资料表明,生活节奏日益加快、激烈的竞争观念、复杂的人际关系、新旧的相互更替、价值观念的转

变、传统家庭模式的崩溃导致家庭不稳定等等，使抑郁症成了全球精神疾患的主要病症之一。在年满 20 岁以上的成年人中，抑郁症患者正以每年 12.3 万人的速度迅速增长，全球现在约有 10% 的人正在遭受此病。

情绪饥饿

一般来说，情绪是否饥饿与人的生活富足与否有很大关系。一般人由于整日为柴米油盐操劳，思想有所寄托，不致缺少情绪体验。情绪饥饿常产生在生活富足、闲散舒适、无所追求的人群之中，他们长期无所事事，精神毫无寄托，缺乏亲情安慰和情绪起伏，不思进取，情感麻木，久而久之，心情抑郁、疾病缠身。

信息膨胀

随着科学技术的迅猛发展，信息传递之快使人目不暇接，社会发展至今已进入到一个“信息爆炸”的时代，在这些滚滚而来的“快、新、变、矛盾、复杂”的信息面前，有的人惊惶失措，有的人提心吊胆，不知道是该迎合还是回避，以致产生心理不适应现象。

哈哈，你是不是也这样生活着，其实也没什么大不了的，“我累，故我在！”可是你一定不会拒绝把看似复杂的事情简单化，让自己有个好心情，轻松、愉快地做每一件事，对不？！带你走进一个全新的心理世界！

〔从“心”认识健康〕

人生旅途经常会出现一些坎坷曲折和大大小小的不顺心的事，情绪容易低落（或者说精神抑郁），无论你是现实主义者还是理想主义者，我们都应学会化悲观为乐观，变消极为积极，从“心”认识健康，没错吧？

豁然醒悟

好友明明在一家外企工作，本是一切顺利，但她这些天却倍觉烦恼，找我来诉苦说平日里的一位同事今天竟当上了她的上司，她很不满，凭什么一起来的，她又升职又加薪呢？我哪干得不如她了？

你是不是有时也有这样的想法呢？我告诉她：“你根本就不用这样来回报怨了，完全可以把她当作一个前进的动力啊！让自己在不知不觉中有更大的长劲，就算老板一直不提拨你，也没有关系，等有一天你觉得自己相当不错的时候，你潇洒的‘炒’老板一次。”

我这么一说，她笑了。其实你为一件烦恼的事情痛苦得难以自拔时，你不妨劝告自己，这样痛苦下去就能解决问题吗？生命太短促，金钱、名利不过是身外之物，一切都不过是过眼烟云，还有多少事情等着我去做……不要这山望见那山高，人的心境平和，少有欲望，豁然猛醒，看透人生，形体虽乏而不过度，便自然少了那些无谓的忧愁和烦恼。

学会淡忘

现在的生活节奏比过去明显加快，生活方式也随着社会文明不断更新，因而各种磕磕碰碰的事多了。人的一生中，也不可能没有挫折、坎坷，甚至还会发生某些不幸。但是一个人决不能因此而过度沉湎于这类坎坷回忆之中，或在悲伤中不能自拔。一味惋惜逝去的美好时光，只能是“雪上加霜”，妨碍身心健康。有人说学会淡忘，换一个角度看社会，悲伤就会变成乐趣，抑郁就会升华为欢悦。

心理学家认为，淡忘过去生活中的不幸往事，可重

塑崭新生活的信心。如果一个人老是不能忘记任何事情，将是十分痛苦的。人活在世上，往往是难于将事看穿。要把事情看轻看薄看淡，就要学会淡忘，善于淡忘。否则，拘泥于一得一失，则身不能安，茶饭不思，身心疲惫，活得沉重而艰难。其实，生活中许多事情不需要人们牢记，诸如同事间的无端磨擦、邻里之间的细微纠纷、恋人之间的情感波折、夫妻间的小小口角，以及与工作和事业都无关的鸡毛蒜皮的事情等等，大可不必放在心上。

要学会淡忘，要保持冷静的情绪，要主动到大庭广众之中寻找新的生活乐趣，让自己的生活丰富多彩，并不断有新的追求和充实的精神世界。对于大千世界，人际关系要淡化，不要斤斤计较。切莫把自己独锁一隅，为过去而烦忧。把淡忘当作一剂清理不快的“良药”，走出内心狭小的天空，你会更快乐！

当然，如果是你的的确确做错了某件事，那么你要反思，吸取教训，争取不再犯同样的错误，从而更好地把握今天。

心存光明

传说有一位绰号叫“哭婆”的老奶奶，成年累月地哭，雨天哭，晴天也哭。有人问：“老奶奶，您为什么哭呢？”“哭婆”回答说：“因为我有两个女儿，大女儿嫁给卖鞋的，小女儿嫁给卖伞的。天晴时，我就想小女儿的雨伞一定卖不出去；下雨天，我就想到卖鞋的大女儿家一定不会有顾客上门啊！”问者劝她说：“你应该晴天时想到大女儿的店生意兴隆，雨天时想到小女儿的伞一定卖得好啊！对吗？”从此，“哭婆”再也不哭了，无