

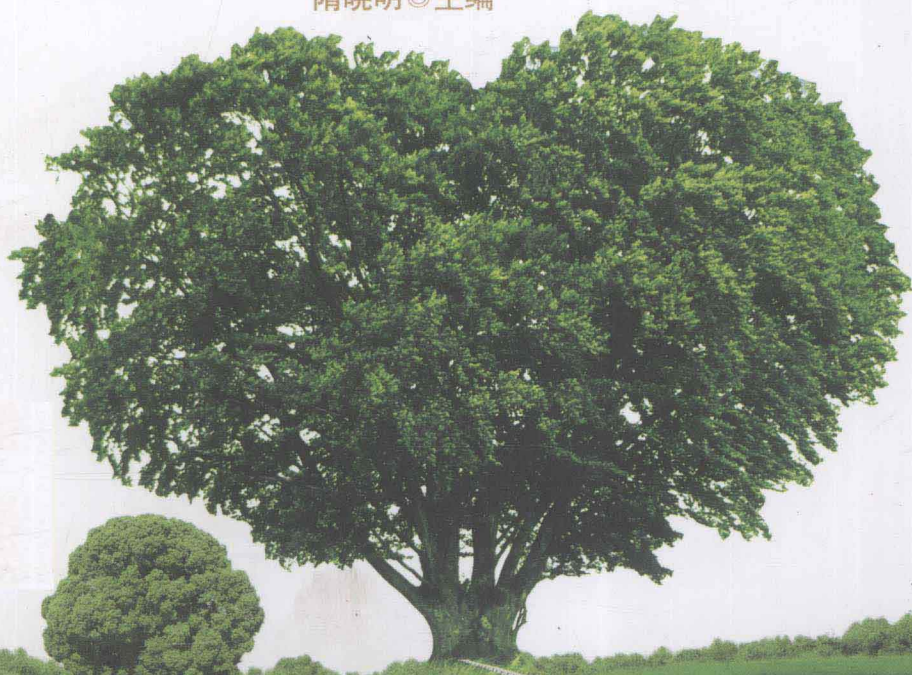
改善生活的 50个方法

50 methods to improve your life

高品质生活，你值得拥有！

健康的生活方式是不可替代的，改变生活方式永远都不算太晚。

隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

改善生活的 50个方法

50 methods to improve your life

隋晓明◎主编



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

改善生活的 50 个方法/隋晓明主编. —北京:
金城出版社, 2011. 2

ISBN 978-7-80251-843-8

I. ①改… II. ①隋… III. ①生活方式—通俗读物
IV. ①C913. 3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014592 号

Copyright©2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁以任何
方式使用。

改善生活的 50 个方法

主 编	隋晓明
责任编辑	雷燕青
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	13
字 数	145 千字
版 次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
印 刷	香河利华文化发展有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-843-8
定 价	28.00 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)84250838
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

按照世界卫生组织的定义：65岁以前算中年人，65岁至74岁算青年老年人，75岁至90岁才算正式老年人。按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5倍至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20岁至25岁）来计算，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。在120岁当中，70、80、90、100岁健康不是梦；人人都应该健康100岁，这是正常的生物规律。可现在的情况呢？应该平均活到120岁却只有70岁，整整少活了50年。本应该70、80、90岁健康，好多人40多岁就不健康，50多岁冠心病，60多岁死，也整整提前得病50年。

专家们预言，21世纪与人类生活方式密切相关的疾病将构成对人类健康的主要威胁。资料显示，目前死亡原因中，不良生活方式在首位，占44.7%，环境因素占27.8%，卫生服务占9.2%。而在疾病的发生原因中，有80%与不良的生活方



式有关。

你想不想让自己生活更健康更有品位，想不想在新的一年里生活有所变化和提高？本书从身体、大脑、理财、精神、家庭、旅游六个方面，以简洁精辟的语言，结合实效性与趣味性，从科学营养的角度谈生活，希望能带给你一些启示和裨益！当然，在本书的编写过程中，由于各方面条件所限，难免存在纰漏和不足，敬请广大读者批评指正！

目 录



第一章 身体

每天补充 Omega-3	
——为身体加油！	3
吸收足够的维生素 D	
——给身体加道保护层！	8
坚持做俯卧撑	
——给自己一个好身体！	15
不要盲目相信健康研究结果	
——因为它有可能是错的！	17
挑选正确的止痛药	
——对自己的身体负责！	20
少吃泡面食品	
——别让泡面泡软你的身体！	26
多吃用全麦面粉制作的食品	
——多点营养多点健康！	28



多喝白开水

——提高免疫力! 32

少喝咖啡

——给自己一个健康的身体! 36

多骑自行车

——给你一个健壮的体魄! 38

一定要吃早餐

——因为它真的很重要! 40

不要睡懒觉

——养一个好的生活习惯! 44

多喝牛奶

——助自己强身益智! 46

常吃巧克力

——健康有保障! 49

不再补充维生素 E

——因为它有副作用! 53



第二章 大脑

像科学家一样思考

——你会看得更高! 59

学习英语

——提高自身水平! 63

掌握辩论技巧

——将自己想说的话说出来! 66

别让时间掌控你

——做自己该做的事! 76

和孩子一起做游戏

——是另外一种沟通! 82

练习冒险

——自我挑战! 84

抽空唱唱歌

——给自己一个好心情! 87

救一个生命或者参加一个葬礼

——感悟生命的真正意义! 89

有计划献爱心

——你会活得更快乐! 92



第三章 理财

精选信用卡

——管好你的钱包! 97

学会在网上支付账单

——轻轻松松为自己买单! 102

利用网络电话

——给自己的荷包省钱! 105



在艺术品上投资

——让你看得更远！ 108



第四章 精神

和自己赛跑

——你有你的精彩！ 117

别为小事抓狂

——你可以活得更轻松！ 121

冥想

——自我放轻松！ 125

学会感恩

——给自己一个良好的心态！ 128

适当的自私

——是一种生活态度！ 131

写份生前遗嘱

——未雨先绸缪！ 135

磨亮想象力

——给自己一个不一般的思维！ 140

学会分享

——让自己更快乐！ 148

享受泰式按摩

——享受生活！ 151

听听古典音乐

——提高自己的欣赏品味! 156

尝试一下同种疗法

——体验另一种感受! 160

重新找回失落的童心

——你会活得更自由! 163



第五章 家庭

预防空调病

——远离病毒干扰! 169

买一部高清电视

——体验高清晰的视觉效果! 171

换上节能灯

——又环保又节能! 173

谢绝电话推销

——让自己耳根清净! 176

不用杀菌肥皂

——因为它没有用处! 178

学会用开水煮饭

——营养又健康! 183

少吃人造黄油

——拒绝反式脂肪酸! 186



学会用牙线剔牙

——给自己一副好牙! 188

苦丁茶因人而异

——保重身体! 190



第六章 旅行

做一个精明的游客

——一路顺风! 195

第一章



身体



每天补充 Omega-3

Omega-3 脂肪酸是多不饱和脂肪，主要是从深海鱼类（如鲑鱼、鳕鱼、金枪鱼、沙丁鱼等）身体内抽取的鱼油提炼来的不饱和脂肪酸。还有几种蔬菜油，像亚麻籽油也含有 Omega-3 脂肪酸，也被叫做亚麻酸。

一位营养专家说：“除我以外，我的狗、我的马和我丈夫有什么相同之处？三者的共同之处就是在用早餐的时候都要补充适量的 Omega-3 脂肪酸。也许你也将这样做。”

美国科学家最新公布的一项研究结果显示，通常存在于鱼肉中的 Omega-3 脂肪酸可以改善个人行为方式并对心情与性格产生激励作用。

美国匹兹堡大学研究人员在参加研究的志愿者中发现，血液中 Omega-3 多不饱和脂肪酸含量较低的人比较容易冲动，对未来的看法更消极，更多地呈现出轻度或中度的抑郁症状；而那些血液中 Omega-3 含量较高的参与者却显得更加气顺心和。

多数人摄入的 Omega-3 脂肪是不够的，即使很多研究提示它们有助于防止心脏病。主要有两种：EPA (eicosapentaenoic



acid, 二十碳五烯酸) 和 DHA (docosahexaenoic acid, 二十二碳六烯酸)。两种在鱼类中都很多, 少量可以来自植物而在人体内形成, 如亚麻籽和核桃。鱼油补品很普遍, 但是专家们认为推荐它们来保护心脏还为时过早。他们建议还是吃鱼。

澳洲广播公司电视台科技节目最近在一次独家采访中获知, 一项新的研究表明有一种特殊的脂肪不仅不会使发胖, 反而可以加速新陈代谢, 防止肥胖症, 甚至糖尿病。这项研究发现我们现在所吃的食物事实上会放慢新陈代谢, 因而使减肥变得更加困难。

人人都说, 多摄取脂肪就会使人发胖。然而澳大利亚科学家发现事情并没有那么简单。有时候人类还可能因为摄取了更多的一种脂肪而变得苗条了。这种脂肪就是 Omega-3。

托尼教授说, 这一证据是在他们对动物饮食所作的研究中发现的。

“我们对动物的研究显示如果人摄取正确的脂肪, 那么这种脂肪会加速您的新陈代谢, 并极大地减少了患肥胖症的可能性。”

托尼教授在开始着手研究解开新陈代谢之谜时完全没有想到摄取脂肪反而会变得苗条这样一种结果。所谓的新陈代谢就是看人的身体需要多长时间才能将摄取的热能燃烧掉。通过测量在这一过程中人消耗了多少氧气, 专家们就能计算出新陈代谢率。

人与人之间的新陈代谢率相差不大, 但是不同动物之间的差异就非常的大。在接受我采访时托尼教授说, 总的规律是动物体积越大新陈代谢率就越慢。

“大象每千克体重的新陈代谢率只是老鼠的百分之一。没人知道为什么。我对此也感到非常好奇，我就想这怎么可能呢？是什么东西决定动物的新陈代谢速度的呢？”

最初的时候托尼教授是想找出动物世界里不同动物之间新陈代谢的差异为什么这么大的原因。他猜测单个细胞膜可能就是新陈代谢率差异的关键所在。

“所有的细胞都有膜，而膜则是由脂肪组成的。它控制着什么物质能进出细胞。那么进出细胞的速度就是新陈代谢极其重要的一部分。这就是真正决定新陈代谢率的关键所在。”

那么这种由脂肪组成的膜是否就是新陈代谢速度的操控者，是否就是导致人们肥胖的关键所在呢？托尼教授和他长期的合作伙伴保罗教授决心要找出一个正确的答案。这两名科学家对诸如老鼠与蜥蜴这样的具有不同新陈代谢能力的动物进行了比较。

“我们发现老鼠和蜥蜴的新陈代谢率是完全不一样的。这两种动物的大小差不多，可是老鼠的新陈代谢率是蜥蜴的7倍。”

那么为什么老鼠燃烧它所吃食物食物的速度要比蜥蜴快7倍呢？保罗教授想出了一种非常聪明的测试方法来解答这个问题。

保罗教授用像老鼠那样的新陈代谢快的动物身上的细胞膜取代象蜥蜴那种新陈代谢慢的动物身上的细胞膜。试验的结果表明这些细胞膜可以放慢动物新陈代谢的速度，也可以加快这种速度。

这项试验证明了他们两人有关细胞膜可以控制新陈代谢速



度的猜想是正确的。保罗教授称他们的这项新发现是他从事研究工作 25 年来最令人激动的一项发现。托尼教授也为他们的发现感到非常兴奋。

然而，随着这项发现又出现了新的不解之谜，那就是新陈代谢的速度是由细胞膜的哪一部分决定的。

这两位科学家通过测量动物呼吸中的微量气体发现，他们可以分析出细胞膜脂肪的构成。托尼教授说，他们在分析中发现脂肪之间存在着巨大差异。

“当我们对细胞膜脂肪作进一步研究时我们发现细胞膜中的脂肪是不同种类的。”

这一有关动物的细胞膜含有不同脂肪的发现令人振奋。其中有一种脂肪——Omega-3 显得尤为突出。新陈代谢越快细胞膜里的 Omega-3 的含量就越高。像绿花菜那样的深绿色蔬菜中都含有这种被称作 Omega-3 的脂肪。当然，鱼类也含有 Omega-3。托尼教授进一步向我解释了 Omega-3 及其在新陈代谢中所起的作用。

“事实上只有蔬菜产生 Omega-3，鱼类并没有这种能力。鱼类是因为吃了海藻才使他们身上带有了 Omega-3。而 Omega-3 所起的作用就是它能对细胞膜的具体特征产生影响。”

托尼教授认为细胞膜里的脂肪含量会影响到细胞通过的速度。他们的这项理论是在研究动物的新陈代谢时发现的。两位科学家发现吃食鱼类的海鸟和海豹的新陈代谢特别快。

“如果你有充足的 Omega-3 的话，你的细胞膜就会稀松因此新陈代谢就会加快。海豹的个头那么大，但是它们新陈代谢的速度要比我们人类想象得快得多。这是因为海豹主要是以吃