



告诉你解决女性病症和烦恼的生活常识，恢复你身体的健康



79个不生病的 生活习惯

从细小的生活细节开始，关心、爱护自己的身体。

只是一点点的改变，让疲劳、畏冷、疼痛、月经前期综合征远离你，度过快乐的每一天！

[日]福田千晶 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

79个不生病的生活习惯 / (日) 福田千晶著, 袁淼译. —北京: 中信出版社, 2008.7
ISBN 978-7-5086-1177-8

I. 7… II. ①福… ②袁… III. 生活—卫生习惯—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第060724号

SEIKATSU SHUKAN SERAPI

Copyright © 2005 by Chiaki Fukuda

Original Japanese edition published by SANKAIDO PUBLISHING Co.,LTD

Chinese translation rights arranged with Chiaki Fukuda through EYA Beijing Representative Office.

Simplified Chinese translation rights ©2008 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

79个不生病的生活习惯

79 GE BU SHENGBING DE SHENGHUOXIGUAN

著 者: [日]福田千晶

译 者: 袁 淼

绘 图: 尹 楠

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 5.5 字 数: 59 千字

版 次: 2008年7月第1版 印 次: 2008年7月第1次印刷

京权图字: 01-2007-3469

书 号: ISBN 978-7-5086-1177-8/G · 273

定 价: 25.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

010-84264377

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

79个不生病的 生活习惯



[日] 福田千晶 著

袁 淼 译
尹 楠 绘图

中 信 出 版 社
CHINA CITIC PRESS



前言

我在大学康复科担任医师的时候，遇到了被各种伤病困扰的病人。有的患者患有腰痛、肩痛、膝关节疼痛，也有的患者患有脑溢血、脑梗塞等病症，而且久治不愈。

诊室里经常有腰疼肩痛的病人，他们的这些毛病大多是由于平时不良的生活习惯所致。而且，现在像脑梗塞、脑溢血类疾病，年轻人的发病率也越来越高。究其原因，不外乎吸烟、过量饮酒和过度劳累等，无一不是不善于自我管理、日常生活习惯不健康所造成的。

我想，对于一般大众而言，可能并不了解日常生活习惯对健康的重要性。所以我编撰了这本小书，如果有读者看了以后能够认识到生活习惯的重要，那我就非常高兴了。

纠正不良生活习惯，恢复身体的健康，能够轻松地愉快地度过每一天，这是多么令人开心的事情呀。而且从长远角度来看，纠正不良生活习惯对一些重大疾病还可以起到预防作用。其实很多重大疾病的保险栓就藏在日常的生活习惯里面。让我们大家都来培养健康的生活习惯，做自我管理的健康卫士。

现在可以说全社会正在进入“自我健康管理”的时代，每个人都对身心健康分外关注。一感觉到身体有恙，就马上从生活状况开始着手调整，这样就能够保证每天都有健康的体魄和饱满的精神。只是生活的一点点改变，坚持一两个月后，我们就能够从内到外地切身感受到这一点点改变带给我们的无限快乐和幸福。

PART 1

保持体形

保持体形的最佳状态

1. 小肚子出来了 10
2. 肌肉松弛 13
3. 体态好像老太婆 15
4. 身体曲线不再美妙 17
5. 体重直线上升 18
6. 爬楼梯好累啊 20
7. 经期前发胖 22
8. 不爱动 23
9. 生产以后体形不易恢复 24

PART 2

营养对策

饮食营养有助于平衡身心, 提高效率

10. 外出吃饭, 暴饮暴食, 营养不均衡 28
11. 渴望便宜而营养均衡的饮食 30
12. 特别讨厌吃蔬菜 32
13. 最爱甜食 34
14. 不懂怎样选择营养品 36
15. 贫血 38
16. 胆固醇偏高 39
17. 担心得骨质疏松症 41

PART 3

解除疲劳

解除身心疲劳

- 18. 运动不足, 体力下降, 容易疲劳 46
- 19. 总是觉得疲倦 48
- 20. 不能顺利调整状态 50
- 21. 睡眠质量不高 52
- 22. 早上起不来 54
- 23. 容易倦怠、眩晕 56
- 24. 走路时脚步沉重 58
- 25. 眼睛疲劳、干涩 60
- 26. 视力直线下降 62
- 27. 有眼袋了 63
- 28. 注意力下降 64

PART 4

畏冷·浮肿对策

不再畏冷, 告别浮肿

- 29. 早上脸颊浮肿 68
- 30. 傍晚脚肿 70
- 31. 手脚经常冰凉 72
- 32. 膀胱炎反复发作 74
- 33. 洗完澡, 体温马上下降 76
- 34. 脸色很差 77
- 35. 忍受不了空调的冷气 78
- 36. 夏天只爱吃冷的食物 80
- 37. 口味偏咸 81
- 38. 容易口渴 82
- 39. 一看见厕所就想去 84

PART 5

疼痛对策

认识疼痛, 解决疼痛

- 40. 肩部、后背、脖子感觉酸痛 88
- 41. 痛经越来越厉害 90
- 42. 容易头痛 92
- 43. 容易腹痛 94
- 44. 口腔内容易发炎 95
- 45. 肠胃总是难受 96
- 46. 容易隔日醉 98
- 47. 容易腰痛 100
- 48. 经常膝关节痛 104
- 49. 穿上鞋子脚就痛 106
- 50. 担心得痔疮 108

PART 6

月经·妇科疾病对策

减轻月经前期综合征症状, 预防妇科疾病

- 51. 月经前期症状明显 112
- 52. 月经不调 114
- 53. 担心子宫、卵巢发生病变 116
- 54. 担心自己不孕 118
- 55. 月经前、经期中心情烦闷 119
- 56. 担心得乳腺癌 120

PART 7

肠道·皮肤对策

改善肠道、皮肤的状态

- 57. 有便秘困扰 124
- 58. 一紧张就容易腹泻 126
- 59. 皮肤日渐松弛, 想要重现年轻时的风采 128
- 60. 皮肤容易出状况 130

PART 8

身体异味对策

有效控制身体的异味

- 61. 汗液与身体的异味 136
- 62. 爱出汗 138
- 63. 身体有异味 140
- 64. 脚臭 141
- 65. 口臭 142
- 66. 头发沾上烟味 144

PART 9

不良嗜好对策

爱惜身体, 远离烟、酒、咖啡因

- 67. 想少吸点儿烟 148
- 68. 没法戒烟 150
- 69. 一戒烟就发胖 152
- 70. 想少喝点酒 153
- 71. 没法戒酒 154
- 72. 不想老是烂醉和隔日醉 156
- 73. 希望学会喝咖啡和红茶 158

PART 10

舒缓压力的对策

使情绪稳定、乐观、向上

- 74. 感到不安, 情绪低落 162
- 75. 紧迫感下降 164
- 76. 自暴自弃 165
- 77. 一点小事也能让自己焦虑 166
- 78. 没干劲儿 168
- 79. 容易紧张 170

PART 1

保持体形

保持体形的最佳状态

本章将为您解决下面的问题

先来看看以下的情况你占了几项

- ☐ 1.小肚子出来了..... (P10)
- ☐ 2.肌肉松弛..... (P13)
- ☐ 3.体态好像老太婆..... (P15)
- ☐ 4.身体曲线不再美妙..... (P17)
- ☐ 5.体重直线上升..... (P18)
- ☐ 6.爬楼梯好累啊..... (P20)
- ☐ 7.经期前发胖..... (P22)
- ☐ 8.不爱动..... (P23)
- ☐ 9.生产以后体形不易恢复..... (P24)

你现在的状况

调整生活习惯1个月后

调整生活习惯2个月后

☒ 的数目 ____ 个

☒ 的数目 ____ 个

☒ 的数目 ____ 个

经常听到很多女人感叹“到底不比当年了，这小肚子出来了，胸部、臀部也都下垂了。”“两年前的衣服都穿不进去了。”

体形发生变化不只影响外表美观，还是很多疾病的成因，比如腰痛、膝关节痛、O型腿等。肥胖还容易引发糖尿病、高血压和动脉硬化等内科疾病。除此以外，还会对神经造成恶劣影响。

大多数人的体形都会随着年龄的增长而发生变化，但是也有这样一些人，始终保持着二十多岁时的苗条身材，为什么会有这样大的差异呢？要保持体形，使我们的体形在遗传因子的作用下，经过三四十年的岁月还能年轻如昔，其中生活模式和生活习惯所起的作用非常重要。只要在每天的日常生活中多花一点心思，就能恢复和保持苗条的身材。那么就让我们从现在开始，从本书开始吧。



1. 小肚子出来了



首先，让我们走到镜子前面，用我们的眼睛，用我们的手指重新认识一下我们的身体。在我们身体的背部有一根脊柱支撑着我们的躯干，我们的上半身两侧被肋骨覆盖，下半身有骨盆从后向前笼住我们的身体。这些骨头的硬度和形状在一定程度上都是固定的，因此对我们小腹部的形状起决定作用的，就是肌肉和脂肪。

随着岁月的积累肌肉会出现下垂的倾向。脂肪，也会随着年龄的增長而越积越多，这样下去，小肚子就会渐渐显露出来了。而且，脂肪的积累，不仅表现在用手指可以从腰部掐起来的“皮下脂肪”，在我们看不见的内脏周围，也会形成“内脏脂肪”。内脏脂肪的积累，也是小腹凸出的原因之一。尤其要注意的是，内脏脂肪的积累还会诱发糖尿病、高血脂等疾病呢。

那么，我们该采取什么样的对策呢？

腹部的肌肉由三层构成，从外到内依次是腹直肌、腹斜肌、腹横肌。

腹直肌为纵走向，辅助我们上半身的活动；腹斜肌为斜走向肌肉，是辅助我们身体弯曲时的重要肌肉；腹横肌是位于腹部深处的横向肌肉，在上半身深度弯曲时发挥作用。如果我们做运动力度不够不足以启用这些肌肉时，就会生出小肚腩，而且也会在内脏周围堆积脂肪，并容易产生便秘。如果内脏没有受到运动刺激产生热量的话，还很容易患上畏冷症。

也就是说，紧致小腹的要点在于要充分锻炼腹横肌。这对大多数不善于锻炼腹横肌的女性来说，尤其重要。

先让我们来尝试一种呼吸方法：腹式呼吸法。将两手放在小腹上，吸气时鼓起小腹，吐气时小腹收缩，这样吐气的时候小腹就缩小了，而且那种收缩的感觉就来自腹横肌。进行腹式呼吸会使小腹收缩。

在日常生活中，我们要经常提醒自己收缩小腹。比如，穿衣服时、行走时、工作时、做饭时、做其他家务时等等。很多女性都有这种体验，就是穿高跟鞋时，腰围会缩小。这正是穿上高跟鞋，使腹横肌收缩的结果。



要随时保持呦！
看书、喝茶、运动还是走路……

改善 要诀

在日常生活中，
要有意识地收缩小腹，锻炼腹横肌。
双手放在小腹部进行腹式呼吸。
重要的是要在吐气时感受到腹横肌产生
的紧缩感。



这种
感觉
……

要想使腰部线条始终保持优美迷人，坚持进行腹肌运动是最有效

的。仰面平躺，双膝呈90度角弯曲，双手放在小腹处，腹肌收紧，上半身缓缓向上；与此同时轻轻吐气，做腹式呼吸，一边感受着小腹收缩，一边轻轻抬起上身。然后再缓缓落下归位，此时动作一定要慢。

这个腹肌运动，最初一次连续做5个就可以了，千万不要勉强自己。只要每天坚持做下去，过一周就会明显感到腰围缩小了。以前穿不下的裙子也可以重新穿上身了，向前弯腰也会觉得轻松无比。

长此以往，腰部的负担也减轻了，可以有效预防和治疗腰痛病。身体变得轻盈、健康，这就是我们恢复苗条身材的第一步。



收紧小腹的腹肌运动

最初一次做5个就OK了。

要每天进行。

- ① 仰面平躺，双膝呈90度角弯曲，双手放在小腹处。
- ② 收紧腹肌，轻轻吐气，上半身慢慢向上抬起，然后再慢慢落下。

错误的做法

双腿伸直，双手放在身体两侧，大腿和手腕用力，这样腹横肌的锻炼效果会大减。



2. 肌肉松弛

人的肌肉组织在25~30岁达到最佳状态，然后紧致程度就慢慢减弱。肌肉松弛使身材变臃肿，动作变迟缓、无力，会让人明显产生一种上了年纪的无奈感。易疲倦、体力下降，行动能力变弱会让人产生消极心理。即使想开始运动，也会产生“我都这么大岁数了……”的想法，这种消极心理会让人轻易地放弃改变身体现状的努力。

肌肉消耗的能量下降会导致代谢减缓，使身体发胖。由于肌肉内部产生的热量减少，又会使身体发冷，感到不适。这些都是肌肉松弛造成的后果。

肌肉由纤维构成。其力度大小与肌肉的横断面面积成正比。也就是说，肌肉纤维越丰富，所具备的肌肉力量也越强劲。因为人一旦过了40岁，肌肉纤维的数量就逐渐减少了，因此很多人以为那样肌肉的力量也将减弱。其实并非如此，哪怕是70多岁的人，只要坚持锻炼，肌肉还是会一样有力量。

锻炼是重要的。如果没有足够的锻炼，肌肉纤维变细，肌肉会无力下垂，丧失肌肉力量。这个时候绝望是没有用的，唯有加强锻炼，使越来越多的肌肉纤维中的肌肉分子动起来，从而增强肌肉弹力。如果每一束肌肉纤维都变粗了，那么全身肌肉就将变得年轻而充满活力。比如，要锻炼下垂的臀部肌肉，就可以通过爬楼梯、快速行走等来增加肌肉弹力，重塑充满魅力的臀部曲线。

当然，肌肉力量的强弱不光表现在外表上，它是行动力的重要指标。在治疗腰痛、膝关节痛时，也会发挥重要作用。腹肌运动对预防腰痛、膝

关节痛、增强大腿四头肌都特别有效。我们可以坐在椅子上，高抬小腿来锻炼。（参考本书第104页）做这个运动时，慢慢抬起小腿可以使运动效果倍增。可以一边看电视一边做，轻松搞定。

任何时候都可以通过锻炼提升肌肉力量，回复年轻体态。

3. 体态好像老太婆

不

知您有没有过这样的经历，逛街时，偶尔抬眼看见街边橱窗中的自己，被吓了一跳，什么时候自己的体态变成老太婆的了？后背有点驼，膝关节稍有弯曲，下巴朝前撅着，真是典型老太婆的体态呢。即使心态尚属年轻，但是体态却一下子就泄露了年龄的秘密。

体态老化的原因之一就是背部弯曲，这是背部肌肉力量下降的结果，而且与支撑上半身重量和行动的腹肌力下降也有关联。最大的原因还在“重心”。重心是重量的中心点，肌肉力量下降，重心也会随重力而下移，这样也就成为体态老化的元凶。

所以我们每天就要有意识地锻炼我们的肌肉，要不断对自己进行保持年轻体态的心理暗示。首先，站立时要收腹，您就会有不可思议的感受，那就是后背不自觉地向上挺直了。颈椎胸椎向上伸展，连个子都看着仿佛长高了呢。其次，两肩张开，向后用力，感觉到左右两片肩胛骨在相互靠近就对了。然后还要挺胸，让脊椎笔直伸展，仿佛被一种力量从头顶提着的感觉，同时脚跟着地。

还可以利用墙壁进行简单的练习。首先，后背靠墙，脚跟距离墙面10~20厘米站好。然后将臀部也慢慢贴近墙壁，这样在腰部和墙壁的中间形成了一个空隙。接下来，下腹用力，使腰部贴墙。然后再使脚跟慢慢靠近墙壁，完成基本练习。

这套基本练习最初的一周每天都要做。了解了这套练习的精髓之后，在日常生活中就可以时常进行练习了。比如在上班的公交车里、上下楼梯的时候、等公交车和地铁的时候等等。