



畅销15年  
新版精华本

*Health Details*

# 细节

主审◎宋爱莉  
主编◎付曙光

# 决定健康

关心你的健康，从细节开始  
关心家人健康，从细节着眼  
关心员工健康，从细节体现

大众健康类图书优质品牌  
系列图书销量突破100万册

# 细节决定健康

主 审 宋爱莉

主 编 付曙光

副主编 孙习东 康夫仁



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

细节决定健康 / 宋爱莉等编著. — 青岛 : 青岛出版社, 2019.8  
ISBN 978-7-5552-8142-9

I . ①细… II . ①宋… III . ①保健—基本知识 IV . ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 064671 号

书 名 细节决定健康  
(畅销 15 年新版精华本)

主 审 宋爱莉

主 编 付曙光

副 主 编 孙习东 康夫仁

编 委 安 宁 明 亮 林 孜 孟明非 刘秉栋 赵 灿 刘 薇  
孟一标 郑化磊 孟达思 张新芳 张明弘 陈进雪 明莎德  
徐 斌 张凌云 李 娟 费碧灿 张葵茜

出版发行 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 (兼传真) 85814750 (兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 光合时代

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷

出版日期 2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (889mm × 1194mm)

印 张 17.4

字 数 400 千

书 号 ISBN 978-7-5552-8142-9

定 价 58.00 元 (精装本)

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

# 出版说明

《细节决定健康》是青岛出版社2004年策划出版的一本大众健康类畅销书。该书的上市引领了当年健康图书的销售热潮。目前市场上跟风的图书达近百个品种。图书内容的编排设计以及开本都成为其他出版机构模仿的对象，也足见本书的影响力。本书入选2006年度“知识工程——中华全民读书推荐书目”和2007年度中国十大健康好书”，并成为上海新华传媒第一本专营图书。

《细节决定健康》一书的畅销也宣告着养生类图书市场开始进入一个新的时代，以往从宏观上认识养生、了解养生的图书已经被读者淡忘，以生活为本的养生类图书成为读者的新宠。

为了能够维护好《细节决定健康》一书的品牌，使其能够在市场上获得更长的销售周期，并带动青岛出版社整体大众健康类图书的销售，我们对于“细节决定健康”系列图书作出了一个中长期的出版规划，陆续推出了《细节决定健康Ⅱ》以及《细节决定健康》男人版、女人版等10个品种，丰富了“细节”类图书的产品线，扩大了市场规模，并起到了相互拉动销售的作用，削弱了跟风图书对本版图书的冲击。同时有针对性地进行专题促销，如妇女节推“女人版”，老人节推“老人版”，春节推“家庭装”，做到了全年营销有主题，极大延长了产品寿命。“细节决定健康”系列已经成为青岛出版社大众健康类图书在全国叫得响的品牌。随后，青岛出版社更是因为连续出版了多本在国内图书市场极具影响力的大众健康类图书，在大众健康出版领域树立了良好的品牌形象。“细节”成为一个品牌诞生的源动力。

在《细节决定健康》出版15周年之际，为了回报新老读者多年来对青岛出版社大众健康图书的喜爱和信任，我们特出版《细节决定健康》精华本。本书在坚持原版本特色的基础上，在内容上关注当下健康热点，在设计上贴合时代特点，是一本从生活中的细节着眼精心编撰的家庭健康百科全书。

健康是金，健康是福！祝广大读者健康快乐每一天！

# 主审简介

宋爱莉，山东中医药大学附属医院、山东省中医院乳腺甲状腺外科创始人，山东省重点专科学术带头人，教授，主任医师，博士研究生导师。荣获山东省名中医药专家、十大名医、教学名师、优秀研究生导师、千名知名技术专家、优秀医务工作者、全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师、全国及山东省名老中医药专家宋爱莉传承工作室专家等荣誉称号。兼任中华中医药学会外科分会副主任委员、中华中医药学会乳腺病分会副主任委员、山东中医药学会外科专业委员会主任委员、山东省医师协会乳腺甲状腺医师分会副主任委员、中国中药协会中医药适宜技术专业委员会副主任委员、山东医学会普外分会乳腺专业组顾问等。曾任山东中医药大学附属医院中医外科教研室主任、乳腺甲状腺及疮疡外科主任，国家级精品课程《中医外科学》负责人，山东省九五、十五、十一五、十二五重点学科负责人，山东省优秀教学团队负责人，成绩卓越，在国内享有较高的声誉。

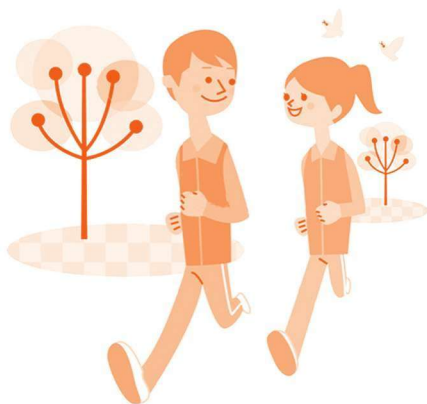
从事中西医结合外科临床、教学、科研工作 40 余年，对乳腺甲状腺良恶性肿瘤，增生性、难治性炎性疾病的诊治和研究建树颇深。中西医结合外科专业基础全面，临床经验丰富，手术技术精湛。个人年门诊上万人次，手术约 600 台，长期活跃在医教研第一线。

主持参与国家“十一五”支撑计划及自然科学基金与博士基金等研究课题 16 项。获省科技进步二等奖 2 项、三等奖 1 项，国家专利 1 项等。编著国家教材及专著 40 余部，发表学术论文近 80 余篇。培养硕士 80 余名，博士 18 名，为全国输送了大量的素质高、技术硬的高层次专业人才。

# 目 录

## 第一章 祝您健康快乐每一天

养生从清晨一点一滴做起·····	3	去脂减肥食物大揭秘·····	23
“吐故纳新”话呼吸·····	3	做饭有技巧，帮您做大厨·····	24
睡到自然醒·····	4	炒菜如何把握油温·····	26
熬夜人的饮食八全大补·····	5	枸杞——补血养颜的佳品·····	26
“伸懒腰”也是一种锻炼·····	7	吃粗粮也要讲年龄段·····	28
“单腿食物”更健康·····	7	按摩足三里穴可延缓衰老·····	28
家庭营养方案·····	8	熬夜应该吃什么水果·····	29
饮食小习惯带来大健康·····	9	熬粥6招·····	29
家居健康秘籍·····	9	致癌、防癌食物大集合·····	30
长寿绝招·····	10	可吃掉体内废物的食物·····	31
天然除蟑法·····	12	8种食物可“刮油”·····	32
小窍门解决粗大毛孔·····	13	办公室简易瘦身操·····	33
最新抗癌食谱·····	13		
化解压力妙招·····	15		
写在脸上的健康密码·····	16		
10分钟洗头术·····	19		
三个动作强壮双膝·····	19		
您的长寿征兆·····	20		
停止伤害秀发的行动·····	21		



## 第二章 登上健康快车

吃蔬菜要挑颜色·····	37
不宜进冰箱的食物·····	38
护肺排毒食疗方，雾霾天也用得上·····	38
9类食物抗流感·····	38
伏案久了做做下蹲练习·····	39
买童鞋，妈妈们当心陷入四点误区·····	40
您的身体需要哪种水果·····	41
您会吃鸡蛋吗·····	42
您适合吃榴莲吗·····	43
您刷牙的方法正确吗·····	44
人人需要一个好枕头·····	44
“三高”常喝胡萝卜奶·····	45
N个实用小常识——当个生活智慧王·····	46
适合您的健康菜单·····	48
火锅怎么吃不上火·····	50
上火了，吃什么药呢·····	51
什么蔬菜适合“拌”着吃·····	52
为了您的健康，请勿做下列事项·····	52
食物五味功效异同·····	54
五味与五脏·····	54
五种“香”菜果助您消疲倦·····	55
吃维生素C时别喝牛奶·····	55
下班回家多多喝柠檬水·····	56
一起关注家中老人的营养保健·····	57
中药如何服用提高疗效·····	58
中风征兆辨别 STR·····	60

中药外治高血压·····	61
教您怎样选购皮蛋·····	61

## 第三章 无病无痛一身轻

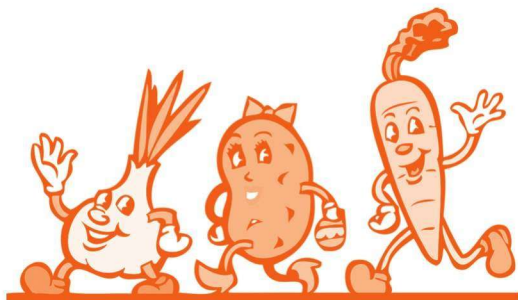
保湿很重要——男人女人都是水做的·····	65
别把“毒品”带回家·····	66
床上晨操可提高免疫功能·····	67
果蔬皮里的营养·····	67
初春养生以养肝护肝为先·····	68
春季防病的民间验方·····	69
春季话药酒·····	69
春季少酸多甘，养护脾胃之气·····	70
春天到，少逗小动物·····	71
春天养生遵循“六不”·····	72
给妈妈们提个醒：儿童用药禁忌多多·····	73
儿童头部外伤在家处理原则·····	74
放风筝时小心颈性眩晕·····	75
该如何应对春困·····	75
刮痧不是人人都可以·····	77
警惕癌变的蛛丝马迹·····	78
家用电器的摆放与健康·····	78
海产品利血脂·····	80
教您怎样识别新茶春茶·····	80
净化室内空气，耐阴植物效果好·····	81
六种最常见蔬菜的饮食禁忌·····	82
暖春时节多吃豆·····	82
偏食养生经·····	83

喷嚏还是打出来好·····	83
使皮肤细腻的食物·····	84
使用保鲜膜有讲究·····	85
使用抽油烟机要早开晚关·····	85
使用电脑防辐射三招·····	86
养肝肾——点步行走·····	87
养护眼睛补点硒·····	88
养生多睡子午觉·····	88

## 第四章 求医不如求己

办公室健身操·····	93
吃不得——10大蔬菜禁忌·····	93
吃出悠悠体香·····	94
吃对蔬果解便秘·····	95
吃饭多咀嚼可以增强记忆力·····	95
春来韭菜最可口·····	96
吃奇异果可改善睡眠质量·····	97
吃水果分清“寒”“热”·····	98
痛风患者饮食宜忌·····	99
反式脂肪——健康新危害·····	100
各种果汁的健康功效·····	101
喝豆浆别犯这些错·····	102
防春困午餐来杯酸梅汤·····	102
农历三月三，荠菜当灵丹·····	103
千万不要吃“错”药·····	104
剩菜加热有讲究·····	105
对人体有害的动物器官不能吃·····	105

错误的菜肴搭配有哪些·····	107
12种简易养生技法·····	108
10分钟降压保健操·····	108
十谷健康粥·····	110
要适量吃炖烂的肥肉·····	110
错误的服药方法·····	111
10种天然清洁剂还您绿色之家·····	112
10种药品食物不宜同时服用·····	114
4大原则让您轻松点菜·····	114
土豆“高能低脂”·····	116
巧蒸鸡蛋羹·····	116
健康烧烤小窍门·····	117
外出用手表确定方向·····	117



## 第五章 早知道 早健康

宝宝意外烫伤怎么办·····	121
常吃西红柿，可治10种病·····	123
常搓手脚防肾虚·····	123



## 第六章 不生病的智慧

常见病的点穴急救法·····	123	家有考生要科学饮食·····	147
喝菊花茶别随便加冰糖·····	124	“大考”在即，小心呼吸性碱中毒·····	148
这样可以睡得香·····	125	阿胶夏季好养心·····	149
大家要注意的 5 个卫生细节·····	125	成人磨牙应重视·····	150
大枣和百药·····	126	怎样自制厨房化妆品·····	150
女性安全——美国警方的提醒·····	127	感冒时别戴隐形眼镜·····	151
当孩子遇到 4 个紧急情况·····	128	护理身体与吃水果·····	151
多眨眼防干眼病·····	129	护眼吃点维生素·····	152
家庭除尘有窍门·····	129	抗癌饮食 3 原则·····	153
家庭日常护发的几个秘方·····	130	7 大植物驱蚊虫高手·····	154
家庭“急症”处理方案·····	130	如何选择管用的太阳镜·····	154
喝酸奶的五大好处·····	132	三种西瓜菜式帮助您解暑开胃·····	155
廉价有效的植物燕窝——白木耳·····	132	12 种对症药茶，让您安然度夏·····	156
“好朋友”来时不宜做的事情·····	133	土法防蚊方便又实用·····	157
胡萝卜整吃好·····	134	蚊虫叮咬教您几招止痒·····	158
女性穿人字拖小心穿成“内八字”·····	134	过一个健康的端午节·····	158
巧运动，赶走职业病·····	135	夏季常吃六种瓜·····	160
巧治打嗝·····	135	夏季多用生姜对付空调病·····	161
如何防治儿童眼睛意外伤害·····	136	提醒家中的老人预防“热中风”·····	162
如何洗澡——盆浴还是淋浴·····	137	献给老爸的菜品·····	163
失眠食疗方·····	137	夏季女性养生要常吃丝瓜·····	164
天然食物的美容食疗法·····	138	夏季养生食谱·····	165
崴脚后怎么处理才正确·····	139	夏季怎样存放食物·····	166
小病自疗妙招·····	141	心脏病急救 ABCDE·····	166
小虫进耳的急救·····	141	怎样吃主食血糖不升高·····	167
小窍门：卡了鱼刺怎么办·····	142	怎样读懂气象指数·····	168
小小盐巴健康康·····	142		
循环障碍知多少·····	144		

怎样分辨新米和陈米·····	170
怎样理解药品说明书中的“一日三次”·····	170
怎样挑选好鸡蛋·····	171
怎样增进家中老人的食欲·····	171

## 第七章 做最健康的自己

爱出汗多吃香蕉·····	175
擦胸增腺素，健康又长寿·····	175
毛豆营养多·····	176
吃海鲜的正确方法·····	176
吃西瓜的六个禁忌·····	177
大暑老鸭胜补药·····	178
当心吹出骨质增生·····	179
全方位美白，轻松白回来·····	179
四杯“电脑保健茶”·····	180
喝绿豆汤加点金银花·····	180
几十秒之内就能使车内温度由 55℃降至 25℃·····	181
教您按血型挑食物怎么吃都不胖·····	182
藿香正气水的妙用·····	183
夏天养盆吐氧植物·····	184
教您四招终结腹部赘肉·····	184
拒绝小肚子的妙计·····	185
苦瓜——夏季的佳蔬良药·····	186
苦瓜食谱·····	187
日常保健最该记住的 7 个穴位·····	188
护心脑的三种零食·····	190
日常烹饪中的学问·····	190

盛夏防中暑自制饮料·····	191
什么样的遮阳伞最防晒·····	192
时尚养生茶饮·····	193
夏日治痱子有妙法·····	195
夏日自制药茶防中暑·····	196
健步走——绿色健身新概念·····	196
早餐要营养搭配·····	197
早上 4 个好习惯·····	198
择色饮食与养生·····	198
自制清热消暑汤·····	199



## 第八章 与健康零距离

果醋虽好，并非人人皆宜·····	203
活用茶叶渣·····	203
焦虑不安喝点甘麦大枣汤·····	204
狙击黑眼圈·····	205
橘子皮——厨房的香薰美容师·····	206
烤苹果——通便美白两相宜·····	207
框架眼镜选购的误区·····	207
每天揉耳几分钟，防病健身效果好·····	209

每天三片姜，不劳医生开处方·····	209	消除关节疼痛、怕冷可常按阳池穴·····	232
柠檬美容·····	211	看清恶性淋巴瘤的真面目·····	232
泡茶为何要用紫砂壶·····	212	看体质选水果·····	234
泡发干货水温有讲究·····	212	看中医需要注意什么·····	234
泡脚——老祖宗的智慧结晶·····	213	家中老人如何应用营养性化妆品·····	235
如何处理游泳时的抽筋现象·····	214	遇到老人跌倒不要急扶·····	235
清晨第一杯水您喝对了吗·····	215	锻炼后喝水要“小口”·····	236
清血减脂生活6大基本守则·····	216	健身要得法·····	236
杀灭键盘病菌5妙招·····	217	生病总是难免的，床边锻炼不可少·····	237
烫伤紧急处理口诀·····	218	长期处于低胆固醇状态也不好·····	237
物理防晒霜只能抹，化学防晒霜必须拍·····	218	用烤的橘子治病·····	238
洗脸也是一门学问·····	219	生大蒜不能治腹泻·····	239
洗澡时顺便治小病·····	220	用食物“通”血管·····	239
脊椎保健操·····	221	生命在于脑运动·····	240
消除耳鸣简易方法·····	222	睡不好吃这些常见安神菜·····	240
牙膏的妙用·····	222	睡前应坚持做好6件事·····	241
永不变胖的秘法·····	223	玩具清洁法：细菌走开，健康满分·····	242
“矢气”不畅憋坏五脏·····	224	维生素与运动·····	243
科学洗漱利养生·····	225	金秋季节远离疾病“十二防”·····	244
正确洗手防流感·····	225	穴位疗法巧治前列腺肥大·····	247
治疗感冒小验方·····	226	眼睛也要做SPA：轻松改善干眼症·····	247
煮好豆腐蘸料吃·····	226	哪种洗碗布使用更安全·····	248
最佳食材是红薯·····	227	用健康密码自测健康指数·····	249
		男人剃须的10件大事儿·····	250
		眨眼睛缓解视力疲劳·····	251
		紫菜汤功效各异·····	251
		油盐酱醋如何用更健康·····	252
		食物处理窍门多·····	253
<b>第九章</b>			
<b>自己是最好的医生</b>			
肠胃不好不妨按揉巨阙穴·····	231		
红辣椒抗感冒、降血脂、治头痛·····	231		

## 第十章 健康在您心中

草莓——“水果皇后”	257
茶疗“N次方”	257
南瓜是低脂食品，可充饥助消化	258
葱姜蒜怎么用	259
腹部按揉，养生一诀	260
膏药贴法有讲究	261
脊椎保护手册	262
豆腐4种科学搭配	263
咳嗽病因需细辨	264
“热泪盈眶”藏眼疾	265
膝盖不要常揉	266
腿脚保健8法	266
足病探因	267
血脂高，不妨常吃点烤麸	268
立秋后早晨喝碗粥	268
天气变凉谨防面瘫	269
凉席收起前要用醋擦洗	269
芦荟长黑斑，室内有污染	270
胖大海不能当茶饮	270
苹果不宜长时间泡洗	271
茄子是佳肴也是良药	271
芹菜营养在根叶	272
秋季护肺食物可多吃	273
秋燥上“火”对症吃	274
肉与食物搭配妙法	274
入秋莲藕美味又营养	277

巧吃三种果	278
虾皮——钙的宝库	278
腰椎病的“轻运动”处方	279
药补人参不如食用大蒜	280
“下肢发冷”莫大意	280



## 第十一章 健康之钥

巧为孩子养护眼睛	285
拒绝感冒的面部穴位按摩	285
醋泡黑豆助视力、强腰膝	287
醋葡萄干能病延年	287
蛋类营养比较	288
巧学挂糊	289
蜂蜜食疗的12种方法	289
乳房保健：6种方法预防乳腺增生	290
头部按摩防治神经衰弱	291
降低胆固醇，9类食物最有效	292
降低热量的饮食窍门	293

降糖要选对玉米·····	294
近视眼与饮食偏好关系密切·····	295
饮食应选择的最佳温度·····	295
赖床3分钟可保健康·····	296
跑步能帮前列腺“按摩”·····	296
让您轻松美白的方法·····	297
纤腰瘦腹自己来·····	297
身体排毒四大方略·····	298
适当吃点红糖·····	300
适量献血可防心脑血管疾病吗·····	300
献血前后饮食讲究多·····	301
酸味水果与甜味水果不可一起吃·····	302
选用人参、西洋参进补应对证·····	303
电视灰尘要常擦·····	305
阴沉天气能强化记忆力·····	306
越吃越聪明的补脑糖·····	306
运动后放松5分钟再洗温水澡·····	307
运动疗法能缓解腰痛·····	307

## 第十二章 与健康有约

鼻出血的简单处理方法·····	311
运动不当可引发妇科病·····	311
除臭去污妙招(一)·····	312

除臭去污妙招(二)·····	313
冬吃萝卜赛人参·····	314
冬吃羊肉讲究多·····	315
冬季,请给室内空气消毒·····	316
冬天该如何保护皮肤·····	317
高速行驶中发生爆胎怎么办·····	318
高血压患者少做深呼吸·····	318
黑白木耳配着吃·····	319
黑色水果营养价值高·····	320
颈椎不适换个“6”字枕头·····	321
雷雨天在户外最好关手机·····	321
麦片不要高温久煮·····	322
棉被暖被法·····	322
秋冬柑橘药用多·····	323
秋冬季节防便秘·····	324
秋冬怎样驱寒保暖·····	325
食疗法降血压·····	326
食物中毒急救要点有哪些·····	327
食用药粥预防花眼·····	327
天冷常喝养胃汤·····	328
天冷多吃打卤面·····	328
香蕉是您应多吃的好水果·····	329
早餐营养加点料·····	330
鱼吃哪部分营养高·····	330
家中宝宝冬春季防感冒·····	331

The background features several orange circles of varying sizes. Some are solid, while others have a dashed white outline. The circles are scattered across the white background, creating a playful and modern aesthetic.

# 第一章 祝您健康快乐每一天





## 养生从清晨一点一滴做起

据报道,清晨是健康养生的重要时段。每天只需6分钟的时间坚持做下面的几个动作,并养成良好的习惯,久而久之会增强体质,使体力充沛,工作效率也会大大提高,对身体保健、延年益寿都是大有裨益的。

### · 睁开眼先搓脸

早晨睁开惺忪的睡眠之后,我们都习惯用手揉眼睛,这是一个好的习惯,但这还不够,在揉眼睛之后,我们不妨用手搓搓脸,其好处会更多。

搓脸时,可以从眼睛周围开始,不断地扩大范围,重复揉搓,能够促进面部的血液循环,增加面部对外界的抵御能力,时间久了,可以预防感冒,还有减少面部皱纹、永葆青春容颜的作用。

眼睛左顾右盼,慢慢地转动眼球,可先左右,后上下,不停地转动几十次,这个动作能够让眼部周围的神经灵活起来,有助于增强视力,减少眼疾的发生。

### · 轻叩牙齿

闭上嘴唇,轻轻地让上下牙齿相互叩击,兼做旋转舌头的动作,用舌尖轻舔上腭数次,这个动作能促进口腔血液循环,增加唾液的分泌,从而达到清洁口腔,提高牙齿抗龋能力和增强咀嚼功能的目的。

### · 挺胸呼吸

平卧在床上,伸直双腿,做腹部深呼吸,吸气时腹部用力向上挺起,呼气时腹部放松,如此反复数次,可增强腹部肌肉的弹性,预防腹部肌肉松弛,减少脂肪堆积,具有健肠胃、促消化作用。

### · 按摩梳头

坐在床上,十指代替梳子,从额头到颈部,从耳朵两侧到头顶,反复数十次,这样可以促进头部血液循环,减少脱发、白发等恼人症状的产生,同时也可以提神醒脑,降低血压。

### · 蒙耳弹头

坐在床上,用手掌分别压紧两只耳朵,用手指轻轻弹击头部,每天早晨坚持弹10次以上,可以消除疲劳,预防头晕,还有增强记忆力、根治耳鸣的功效。

### 小贴士

健康是福,重视健康,要从一点一滴做起。起床时若能够养成上述良好的习惯,并能循序渐进地坚持下去,像每天刷牙洗脸一样自然,那么,身心健康就不是一句空话了。



## “吐故纳新”话呼吸

人可以几天不吃,不睡觉,甚至不喝水,却不能不呼吸,如何合理呼吸增进健康呢?从生理角度看,呼吸过程可分为两部分:一是外呼吸,二是内呼吸。外呼吸就是我们经常看到或感觉到的,通过鼻子(或嘴)将氧气吸入肺内,再通过同样的渠道将二氧化碳排出体外,属于一种物理过程。而内呼吸既看不见也无法感觉到,但重要性比起前者来



只有过之而无不及，因为是在肺脏里悄然进行的，不仅是氧气的简单进入，而且包含氧气的“燃烧”、血液的运输以及二氧化碳的形成与交换，蕴涵着种种极其复杂的化学变化。

吃饭、睡觉要讲质量，呼吸同样如此。所谓不正确的呼吸方式，主要表现为呼吸太短促——往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时，就开始匆匆呼气了。由于呼吸太浅，因而只利用了呼吸功能的六七成，致使“呼吸力”越来越弱。

高质量呼吸则相反，通过增加呼吸的深度，使呼吸变得缓慢而深长，将空气输送到整个肺部，动员大部乃至全部肺组织参与呼吸，既锻炼了肺功能（提升了肺活量），又供足了生命运转所需要的氧气，体质自然会“更上一层楼”。

怎样呼吸才算正确呢？关键是要摒弃不利于肺部通气的胸式呼吸，并在呼吸时心平气和。具体要把握两条：第一，呼气的应是吸气的两倍，多用鼻而不是嘴呼吸；第二，不妨多采用腹式呼吸，即利用膈肌的上下运动来扩大和缩小胸腔，并辅以肋间肌的运动，以增加呼吸的深度。

不过，患了高血压、冠心病则不宜做深呼吸。参见本书第318页。

那么，怎么调节呼吸呢？方法很简单。第一周，以8秒钟的时间吸气，让空气在肺部停留2秒钟，再用8秒钟时间将气呼出，反复做7遍。以后每小时做1次，做时全身肌肉务必放松。第二周，将吸与呼的时间各延长5~8秒钟，其他不变。以后训练，时间不拘，只要感到忧虑或有压力感，特别是在用餐之前，均可依此法锻炼。只要持之以恒，即可获益。

## 小贴士

人离不开氧，却又不能长时间吸纯氧，原因何在呢？

原来，人体组织不能承受过多的氧，因为氧本身不靠酶催化就能与不饱和脂肪酸发生反应，并破坏贮存这些脂肪酸的磷脂，而磷脂又是构成细胞生物膜的主要成分，从而造成细胞死亡，这个过程医学上叫做脂质过氧化，进而危害健康。比如胎儿呱呱坠地，如给予纯氧吸入，可能诱发眼睛视网膜增厚，有导致失明的危险，谓之氧中毒。换言之，吸纯氧会导致体内大量发生脂质过氧化，损害健康甚至危及生命。同时，过多的氧还可催生过多的自由基，而自由基已被证实为诱发癌症、加速衰老的一大祸首。



## 睡到自然醒

### · 定时

您一定知道每天定时上床睡觉非常重要，如果您就是做不到，可以试试看每天定时起床，不消6个星期，实际的睡眠节奏就会与您的生理节奏相符。也别回去睡回笼觉，这样会让生理节奏变得混乱。一旦睁开眼，不要犹豫就起床吧。

### · 阳光

还可以让阳光来帮助您。因为那些全光谱的阳光可以调节血清素在血液中的浓度。当受到光线照射，血清素会使身体的代谢加快，当天晚上就会早点想睡，隔天也就会早点起床。