



# 健康是花钱买不来的

# 改善生活

# 50法

Handle kindly oneself,  
is responsible to this world

王媛媛◎著

献给那些想拥有更好生活质量的人  
善待自己，是对这个世界负责任

## The improvement lives 50 law

写《改善生活50法》的启发是《美国新闻与世界报道》上的一篇文章，文中提出了具体可行的适用于美国人改善生活的50种方法，被世界大小网站广泛传播，人们受到启发而无书可读，没有具体改善的办法。本书的出版，必将满足所有想尽快改善自己生活的人，使他们的生活质量得到极大的提高。

中国商业出版社

改 善 生 活

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



健康是花钱买不来的

**改善生活**

**50法**

The improvement lives 50 law

王媛媛◎著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

改善生活 50 法 / 王媛媛著. — 北京: 中国商业出版社,  
2008.3

ISBN 978-7-5044-6096-7

I. 改… II. 王… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 022939 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京佳信达艺术印刷有限公司

787 × 1000 毫米 16 开本 15.5 印张 170 千字  
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷  
定价: 26.80 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版板所有 翻印必究

## 前言

几个工人帮人搬家,他们慢慢地走,从容不迫,而主人呢,却在不断地催促,一个工人说:“不能再快了,再快灵魂就掉了”。听到这句话,你心中会有什么样的感触?这个情节不正是现代人生活的写照吗?不正清晰地揭示了现代人的“困境”吗?

没错,生活的质量往往引导我们要“马不停蹄”,加快步伐,似乎在告诉你,倘若你不能做到像其他人那样,忙忙碌碌地工作,熬夜加班,拼命挣钱,你似乎就要落到后面,被社会所淘汰。而这时,生命质量却在不断地要求我们“停下脚步”,放慢步伐。因为家庭及工作的压力已经越来越让你喘不过气来,睡眠质量不高、饮食结构不合理、再加上长时间的电脑辐射,超负荷的工作状态严重破坏着你的健康的生活状态。那么,当你生活在这样的矛盾中,又做何感想?而自己的生活真的就要如此漫无天日地“熬”下去吗?

当然不是,斯蒂芬妮·丘维说过,“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”。那么,健康的生活方式应该是怎样的?

生活,应该是健康的。

人的一生,或许辉煌灿烂,或许平淡无奇。但无论怎样,健康,永远都是你生活的第一。纵然事业飞黄腾达,假如健康每况愈下,成功的大厦迟早会倒下,幸福的生活也会化为乌有。

美好的岁月正是那些健康的日子;精彩的瞬间,也正是那些生命鲜活

的时刻。

为了给自己更多美好的岁月，为了给自己平凡的一生多留下一些灿烂的时光，你是否应该学会健康快乐地生活呢？仔细想想，只有拥有健康，一切才皆有可能啊！

生活，也应该是快乐的。

人生之路不可能一帆风顺，总会有困难，有挫折，有烦恼，有痛苦，这些都是客观存在，想躲也躲不掉，你叹息也好，焦急也好，忧虑也好，恐惧也好，都无助于问题的解决。

美国教育家卡耐基说：“如果我们有快乐的思想，我们就会快乐。如果我们有凄惨的思想，我们就会凄惨。如果我们有害怕的思想，我们就会害怕。如果我们有不健康的思想，我们还可能会生病。”

俄国作家契诃夫也说过：“要是火柴在你口袋里燃烧起来了，那你应该高兴，而且感谢上苍，多亏你的口袋不是火药库。要是你的手指扎了一根刺，那你应该高兴，多亏这根刺不是扎在眼睛里。”

可见，当那些困难、挫折、逆境前来“偷袭”你的时候，要学会用乐观的心态去调节，使自己从困难中奋起，从逆境中解脱，这样，才会让自己迎来“万紫千红的艳阳天”。

生活，更应该是会享受的。

生活中，值得享受的东西实在太多。也许忙碌的你总是步履匆匆，对身边的一切已经变得无动于衷。但你可知道，“有些东西，只有在失去的时候，才知道他的珍贵。”当然，这里说的可不仅是时间与金钱。

生活，是可以改善的。

或许有些朋友会苦恼地说，生活的意义自然清楚，即使冥思苦想，也想不出改变现状的“良方妙药”。很简单，你只需在生活中做一些小小的改善，就会使身心疲惫的你，顿时变得神采奕奕。

还等什么？忙碌的你，何不暂时放下手头的“紧急”事务，泡一壶心爱的热茶，拿起这本健康生活秘笈，从现在开始，可要用心修炼了！

# 目录

## 第一章 身体

身体处在健康状态,挺直而立,好比是 1;这时,在 1 的后面加上若干个 0,便能够读出 10、100、1000、10000……的数值,体现着人生的价值;而当人体失去健康,不能重新站立以后,1 就归为 0;这时,在后面再加上多少个 0,仍然是 0,人生价值就无从谈起……



|                      |    |
|----------------------|----|
| 1.每天食用 OMEGA-3 ..... | 2  |
| 2.不坐电梯 .....         | 8  |
| 3.少骑自行车 .....        | 13 |
| 4.练习瑜伽 .....         | 17 |
| 5.做俯卧撑 .....         | 22 |
| 6.保暖防感冒 .....        | 25 |
| 7.每天刷两次牙 .....       | 29 |
| 8.爱上酸牛奶 .....        | 35 |

## 第二章 心情

“生活是什么?是欢笑,是泪水,是美妙的花,是苦涩的酒,是轻松的

不能再轻松的甜歌,是沉重的不能再沉重的压抑……每个人都有每个人的理解,每个人都有每个人的答案。”但无论答案怎样,在生活中都要懂得调解自己的心情,学会抛弃痛苦寻找快乐,这才是生活的艺术……

- 1.辞职 ..... 40
- 2.更好的性生活 ..... 44
- 3.建立匿名博客 ..... 50
- 4.收集快乐记忆 ..... 55
- 5.远离高科技 ..... 59
- 6.玩电脑游戏 ..... 64
- 7.刻意做一些无聊的事 ..... 69
- 8.多备零钱乐善好施 ..... 73



### 第三章 钱包

钱财虽是身外之物,但离了它却又万万不行!有钱无钱都需要学会理财,才能让自己的生活永无风险!我们不必一定要做理财精英,但我们一定要知道几种省钱妙方。其实这些方法很简单,生活中很多细节都可列入你的省钱方案,比如结婚……



- 1.及时结婚 ..... 78
- 2.慎用信用卡 ..... 82
- 3.消费 EQ ..... 88
- 4.学会储蓄 ..... 92
- 5.上网打电话 ..... 98
- 6.审核你的对账单 ..... 102
- 7.留意你的信用报告 ..... 106

## 第四章 生活

陈旧的电器,老式的灯泡是否已令你厌倦?繁琐的家务,突发的状况是否已让你苦恼?如果真是这样,你可要好好的反思自己的生活状态了。因为,生活的真义可不是如此!要试着改变自己,改善现状,只需要从小处着手……

- 1.看高清电视 ..... 112
- 2.弄一个通用遥控器 ..... 117
- 3.养一盆植物 ..... 121
- 4.从家务中解放出来 ..... 126
- 5.找个医生交朋友 ..... 131
- 6.买几只特色灯泡 ..... 135
- 7.把日常生活摄录下来留念 ..... 139
- 8.制定应对紧急状况方案 ..... 142



## 第五章 精神

是否觉得自己精神不好?那就试着去改变吧:给大脑来美容,让身体舒展,向异性死党诉苦,享受西藏的纯净……精神愉悦,才会觉得生活其实真的很精彩。



- 1.给大脑来次 SPA ..... 148
- 2.睡个好觉 ..... 153
- 3.享受泰式按摩 ..... 159
- 4.留出一天的时间 ..... 163
- 5.参加志愿者活动 ..... 166
- 6.交一个异性死党 ..... 170

|               |     |
|---------------|-----|
| 7.冥想休闲 .....  | 175 |
| 8.去西藏看看 ..... | 180 |

## 第六章 谢绝

人世间有太多的诱惑,有太多的圈套,有太多的无奈!当你遇到令人讨厌的陌生电话,当你遇到争议颇多的止痛药片,当你遇到令你头痛的朋友借钱时,不会适当地去分辨并谢绝,你必将麻烦不断!学会谢绝,很重要!你善于“谢绝”吗?

|                |     |
|----------------|-----|
| 1.拒绝陌生电话 ..... | 186 |
| 2.“抗菌”香皂 ..... | 190 |
| 3.顺势疗法 .....   | 194 |
| 4.转化型脂肪酸 ..... | 199 |
| 5.借钱 .....     | 204 |
| 6.慎用止痛药 .....  | 210 |



## 第七章 工作

是否想到杂乱无序工作就令人头皮发紧,是否想到加班熬夜的场景就令你疲惫不堪?既然如此,为何不选择更轻松的工作方式?停下工作,放松一下,吃块香浓的巧克力,敷个眼膜,来个深呼吸。然后呢,再找出更好解决的方案,比如列工作清单,重新做一个工作分类……



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.电脑数据分类、备份 .....   | 216 |
| 2.每周敷 1~2 次眼膜 ..... | 220 |
| 3.吃块巧克力 .....       | 225 |
| 4.深呼吸 10 分钟 .....   | 229 |
| 5.列工作清单 .....       | 233 |

# 第一章 身体

----->

身体处在健康状态,挺直而立,好比是 1;这时,在 1 的后面加上若干个 0,便能够读出 10、100、1000、10000……的数值,体现着人生的价值;而当人体失去健康,不能重新站立以后,1 就归为 0;这时,在后面再加上多少个 0,仍然是 0,人生价值就无从谈起……

----->

## 1. 每天食用 OMEGA-3

一听到 OMEGA,你会想到什么?瑞士高级手表“欧米茄”吗?当然不是,这里可不是跟你介绍什么奢侈品,而是从一个营养学的角度,介绍一个与你的健康密切联系的物质——OMEGA-3 脂肪酸。

### 它无时不在你身边

估计有一半的人对 OMEGA-3 的了解,仅仅只停留在它是一种脂肪酸这个概念上,即便你每天早餐、午餐、晚餐都在“吃”它。所以,很有必要从专业的角度给你介绍一下 OMEGA-3 脂肪酸。

从医学角度看,OMEGA-3 脂肪酸是脂肪的主要组成部分,且与维生素、氨基酸一样是人体最重要的营养元素之一。在世界医学、营养学史上,OMEGA-3 脂肪酸也是继氨基酸、蛋白质之后的又一重要里程碑。

植物中,OMEGA-3 脂肪酸主要存在于亚麻籽、坚果(如核桃)、麦芽中。大豆油中含有少量 OMEGA-3 脂肪酸。

动物中,主要存在于海藻类、鱼类(非饲养的鱼类),特别是海味、深海鱼类、贝类及海狗脂肪中,尤其是海狗的脂肪中 OMEGA-3 脂肪酸含量是动物体内比例最高的一种(约为 25%)。

不难看出,OMEGA-3 脂肪酸就包含在你每天的饮食中。可是,它到底又扮演了一个怎样的角色呢?

## 它是你健康的好朋友

最近,营养学家和专业医护人员都认同了 OMEGA-3 脂肪酸对人类整体健康的重要性:维持脑部、眼睛及神经系统的健康运作;有助减低癌症、冠心病、老年痴呆症、多动症、忧郁症及其他行为失调问题、类风湿性关节炎、脑部、眼睛、肾脏等身体器官衰竭等疾病的风险,同时还可以改善暴躁的“臭脾气”。

科学家们指出,OMEGA-3 脂肪酸,是我们大脑营养的好朋友。我们大脑的 60%是由脂肪组成的,这些脂肪中至少有 30%是 OMEGA-3 脂肪酸。这些脂肪酸对我们体内细胞的生长十分必要。孕妇孕期中,婴儿从母体接受 OMEGA-3 脂肪酸,也就是说,胎儿从母亲体内“偷走”OMEGA-3。

另外,研究也表明母乳喂养的孩子具有更高的解决问题的能力,他们的智商指数要比平均值高出几个点。对于正在发育和求知中的孩子们来说,需要不断补充良好的 OMEGA-3。这能够使他们在一整天的学习中保持充沛的精力去获取知识,变得聪明伶俐。



而对于年长的你也是一样的。其他的一些研究表明,老年人每周吃一次鱼,可以减少老年痴呆的发病几率。

一项研究表明, $\Omega$ -6 脂肪酸含量高的油类就会向基因发出信息,生产更多的诱发癌症发生的蛋白质。而  $\Omega$ -3 脂肪酸却对这类蛋白质有抑制作用,可以减少癌症的发病。

在对老鼠的研究实验中,老鼠在怀孕期间吃鱼或其他富含  $\Omega$ -3 脂肪酸的食物并采用母乳喂养,可使其雌性小老鼠将来患乳腺癌的风险降低达 40%。不仅如此,雌性小老鼠在断奶后,给其喂养富含  $\Omega$ -3 脂肪酸的食物,也可使其患乳腺癌的风险降低 40%。

同时,该研究的领导者、美国路易斯安那州立大学 Pennington 生物医学研究中心助理教授 W. Elaine Hardman 还表示,在生命的任何阶段,通过食物或补充物摄入  $\Omega$ -3 脂肪酸都能够显著降低老鼠雌性后代患乳腺癌的几率。

美国普迪大学的屈健斯教授当在做完老鼠和鸡的试验时,发现身体里那些含有 OMEGA-3 脂肪酸的动物,骨骼成长较快、较强壮。

因此,在 1997 年 9 月国际卫生组织会议上,专家们也大赞 OMEGA-3: OMEGA-3 可以改善你的骨骼生长;并提倡父母,自己的孩子长身体的过程中,应多让他们食用一些含 OMEGA-3 的食物,这样可以帮助成长中的孩子有更佳的骨骼、脑及视力的发展。

一篇发表于《欧洲临床营养学期刊》的研究也显示,鱼油中含有多量的 MECA-3 多元不饱和脂肪酸,长期吃鱼或摄取含有 DHA 的营养补充品将可降低易怒与暴力的倾向,可降低发生心血管疾病的机会。这种脂肪酸不但能降低患心血管疾病的发生,也能降低忧郁症的发生。

OMEGA-3 多元不饱和脂肪酸还能够降低易怒与暴力的倾向,对于经常生气的人来说,多吃鱼或许能够缓解易怒的心情,让人不易暴怒。长期而言,可能能够降低得心脏病的机会。

除此以外,美国食品与药品监督管理局,最近也陆续宣布,允许含有 OMEGA-3 脂肪酸类,如 EPA 和 DHA 的传统食品(比如:大麻哈鱼、鲑鱼、金枪鱼和鳕鱼等)在宣传时加入能够降低冠心病危险,并提高生活健康质量的文字。对于患有冠心病的患者,或许是一个极好的消息。

## 制定 OMEGA-3 食谱

现在,你已经了解了 OMEGA-3 脂肪酸对我们的健康有着不可或缺的作用,那就要好好地看看你自己每天的食谱,是不是科学地摄取了一些含有丰富 OMEGA-3 脂肪酸的食物。倘若没有,那就需重新制定菜谱,或者去听听专家的建议。

营养专家介绍,最好的植物性 OMEGA-3 脂肪酸的来源是亚麻籽。为补充 OMEGA-3 脂肪酸,我们可以自制一些亚麻籽粉,当然,这也是你获取此类脂肪酸最廉价,也是最方便的方法。

少量的亚麻籽用咖啡磨碎机或研磨机粉碎后,要装袋密封(防氧化)置于冰箱。但要切记,最好几天内食用完,不要存储时间过长,以保证摄入新鲜的脂肪酸。亚麻籽粉具有果仁的味道,很适合加在谷类食品、凉拌菜、土豆、米饭和烧好的蔬菜中。一天吃一汤匙亚麻籽粉就完全可以满足你所需的脂肪酸。

但要注意:亚麻籽富含纤维质,会增加你的大便量,有些人还会发生轻度腹泻。大部分人欢迎这种作用,只有少数人不喜欢。如果你觉得不适应,可以少吃些。

或许,你这时会突然想到常见的亚麻籽油,的确,我们虽然可以通过食用亚麻籽油获取 OMEGA-3 脂肪酸,但亚麻籽油不能烹饪食用,因为它惧怕光、热及空气,而且极易氧化,若保管不善,就会腐烂变质,当闻到油漆味道的时候,便是征兆。相比之下,亚麻籽比亚麻籽油更天然、更安

全。

《欧米伽膳食》一书中的膳食精髓所指的便是富含 OMEGA-3 脂肪酸结构的所有食物。而在其中,中国的山茶油为最佳食用油的选择。

该书的作者莫普勒斯女士劝导人们,“你所要进行的一项重要改变,就是食用更为健康的脂肪。山茶油、橄榄油将成为你们的主要食用油。因为你必须为自己提供富含 OMEGA-3 脂肪酸的食物……减少那些玉米油、大豆油、花生油、红花油、葵花油之类所富含的 OMEGA-6 脂肪酸类的摄入”。

除此以外,你或许最经常听到这样一句话:多吃鱼肉,你会越来越聪明。的确,这也是 OMEGA-3 的功劳。如果你每周吃两次鱼(至少有一次吃的是多油的鱼),那你就会摄取足够的 OMEGA-3 脂肪酸来保持身体的健康,如果没有,药理级的鱼油也可作为你的选择之一。

美国医学界极力推荐的天然鱼油,如鲑鱼、鲭鱼等多脂的鱼类含有丰富的必须的人体 OMEGA-3 型不饱和脂肪酸。但要特别注意。药理级鱼油与一般的鱼肝油是不同的,前者是补充 OMEGA-3 脂肪酸,而后者则是补充维生素 A 与维生素 D,千万别混为一谈。

## 服用健康“鱼油”

综观市场上相当一部分鱼油产品的介绍,在宣传上均有夸大的现象。有些产品包装上没有我国政府审批的“卫食健字”的批准文号,还有部分产品没有标明 EPA、DHA 的含量以及哪些人不适合使用的提示等,这样会给缺乏这类知识的消费者造成一定程度的误导,带来经济上、身体和精神上的损害。

选用鱼油应注意天然及新鲜度,消费者应注意选用天然鱼油,因为鱼油加工过程中,要添加一些化学添加剂,如甲醇和乙醇等,人们服用

鱼油后,这些成分也会进入人体,产生不利于健康的毒副作用。消费者在选购时,可通过肉眼观察鱼油丸是否明亮透晰,其颜色是否呈淡黄色,对商品做一个是否新鲜的大概判断。

对任何营养品都不要迷信,对鱼油也应该实事求是。商家或厂家为了吸引消费者购买鱼油,基本上都在商品名前写上“深海鱼油”字样,以标榜其产品名贵,以利促销。事实上,鱼油既没有深海鱼油和浅海鱼油之分,也没有鱼的部位之别,鱼油的好坏应以它所含的 EPA 和 DHA 的数量和质量为根据。

另外,因为鱼油有抑制血小板凝聚的作用,如果你曾经患心血管方面的疾病,或曾经接受治疗,为了自身的健康,应安全和更有效地利用鱼油,请务必遵照医师指示适量谨慎服用。