

🌱 打造健康生活方式 提倡积极工作心态 🌱



66 Fashions to
Change Your Life

改变生活的 66种方式

→ 齐子桦 编著



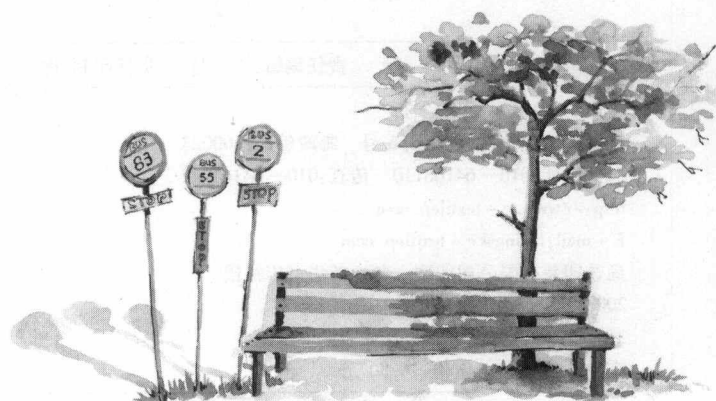
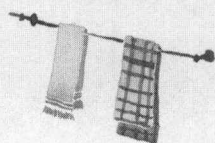
人的健康长寿，15%取决于遗传；10%取决于社会条件；7%取决于自然环境；8%取决于医疗条件；而60%取决于生活方式。

 中国纺织出版社

——世界卫生组织报告

改变生活的 66^种方式

齐子桦 编著



66 FASHIONS TO CHANGE YOUR LIFE

中国纺织出版社

内 容 提 要

人生是一条漫长的路,在行进的过程中,有时需要我们改变,改变以往的生活方式和习惯,重新定义自己的生活,向健康、财富和幸福发起更高的追求。选择健康的现代生活方式是每个人都可以依靠自己的力量做到的,本书针对我们经常犯却又容易忽视的生活习惯而编写,并提出了如何养成健康的生活方式的方法,为那些渴望获得有效信息的读者提供了翔实而实用的指导。

图书在版编目(CIP)数据

改变生活的66种方式/齐子桦编著. —北京:中国纺织出版社,2008.5

ISBN 978-7-5064-4907-6

I. 改… II. 齐… III. 生活方式-通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034880号

策划编辑:曲小月 杨 婕 责任编辑:王 慧 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年5月第1版第1次印刷

开本710×1000 1/16 印张:15

字数:153千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言 PREFACE

人生是一条漫长的路,在行进的过程中,有时需要我们改变,改变以往的生活方式和习惯,重新定义自己的生活,向健康、财富和幸福发起更高的追求。一位老者,在临终前说了这样一句话:“我是自己人生的最大偷盗者,因为我偷走了时间,所以我虚度了一生;因为我偷走了健康,所以我过早地重病缠身。”一个垂死之人的话是可信的。他说的没错,由于他烟酒过度,生活不规律,从没在意过自己的健康,所以他成了自己健康的最大偷盗者。对我们而言,仔细想想,我们在某些时候的确也是自己健康的最大偷盗者。

世界卫生组织的报告指出:“人的健康长寿,15%取决于遗传,10%取决于社会条件,7%取决于自然环境,8%取决于医疗条件,而60%取决于生活方式。”也就是说,人的健康长寿有32%的因素是个人无法控制的,而68%的因素是个人可以控制的,个人因素占了2/3。人的生老病死有如春夏秋冬、花开花落一样,是一种自然现象,这种自然现象,虽然无法抗拒,但人可以利用自己掌握的68%可控制的主动权延缓衰老的进程,使自己老得慢一点,离死亡远一点,这是完全可以做得到的。所以说,健康与长寿在一定程度上取决于生活方式。

生活方式是一个内容相当广泛的概念,人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活方面的行为方式和生活习惯等,几乎都可以包括在内。生活方式是一个历史范畴,随着社会的发展而变化。不同社会、不同历史时期、不同阶层和不同职业的人,有着不同的生活方式。一个人的生活方式受制于他的思想意识,又会反作用于他的思想意识。良好的生活方式有利于身心健康,这已尽为人知,但要真正

做到则又不容易。因此自古以来,许多正确的经验,人们不是不知道,而是做不到,更不能持之以恒地贯彻终身,只有到健康出了问题时,才去找医生。

据权威机构分析,1990~2002年世界上致残和劳动能力丧失的主要原因因为冠心病、抑郁症、脑血管病和交通意外,死亡的主要原因为冠心病、脑血管意外、下呼吸道感染和交通意外,而触发这些疾病的危险因素大多与不良生活方式有关。另外,在属于消费类型的生活方式中,那些既不懂卫生知识又乱花钱的行为(如不懂营养卫生,把钱花在抽烟、喝酒上,喜吃肥肉,食盐过多,偏食等)被称为“自我制造的危险”,与大多数死因关系密切。职业危害中的不正当竞争,有劳无娱、有张无弛“奔马式”的工作,超负荷地承受身心压力,也对健康产生严重危害,引发疾病。故应及早警惕,防患于未然。

为此,我们强调的是一种积极、健康、科学、文明的现代健康生活方式。选择健康的生活方式是每个人都可以依靠自己的力量做到的,是获得健康、减少疾病最基本、最有效、最经济的途径,但又最难做到。健康源于健康的生活方式,改善健康从自己做起。

本书就是针对我们经常犯却又容易忽视的生活习惯而编写的,书中大量列举了一些健康的生活方式,一针见血地指出了种种坏习惯犹如蛀虫般腐蚀着我们的生活,并且提出了如何克服这些坏习惯的方法,为那些渴望获得有效信息的读者提供了详实而实用的指导。

本书所提到的一些细节和方法,都是来源于我们生活中的科学而鲜活的实践经验。拥有它,您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题。重视起不该忽略的生活细节,在操劳烦恼的生活中,活出一份轻松、简单和健康来!

本书是一本有关现代家庭生活细节与常识的行动指南,是居家必备的生活教科书,也是能让您无师自通的家庭百宝箱。科学的分析,通俗的阐述,能让您心悦诚服地改变固有的错误观念,摒弃不科学的生活习惯!轻松地掌握健康生活的各方面技能,养成符合健康准则的生活规律,将健康进行到底!

编著者

2008年3月

目 录

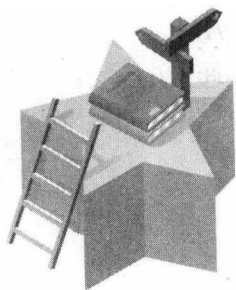
CONTENTS

一、饮食——打好健康的基础 /1



1. 一定要吃早餐 /3
2. 饮酒绝不过量 /6
3. 少喝碳酸饮料 /9
4. 多吃一些素食 /12
5. 多喝白开水 /16
6. 尽量在家吃饭 /19
7. 试着品品茶 /22
8. 经常吃些水果 /26

二、让运动为生命带来活力 /31



9. 为静坐抽出时间 /33
10. 不要忘记锻炼大脑 /36
11. 尽量走楼梯而不坐电梯 /39
12. 创造条件跑跑步 /42
13. 在短时间内让自己出汗 /44
14. 学会正确的呼吸 /47
15. 创造条件游游泳 /51
16. 试着当走班族 /54

三、良好心态决定生活质量 /57



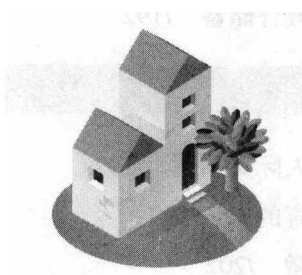
- 17. 保持心理平衡 /59
- 18. 学会适当放弃 /61
- 19. 勇敢面对人生低谷 /64
- 20. 越过自卑的樊篱 /67
- 21. 多一点开心和乐观 /71
- 22. 别为小事发怒 /74
- 23. 撕掉别人给自己贴的标签 /77

四、培养健康的生活习惯 /81



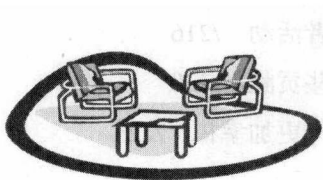
- 24. 尽可能地早睡早起 /83
- 25. 试着少抽一根烟 /86
- 26. 关注当下流行音乐 /89
- 27. 两星期至少读一本书 /92
- 28. 一周远离高科技一天 /95
- 29. 做事讲究条理 /98
- 30. 学好一门外语 /102
- 31. 培养一个业余爱好 /105
- 32. 尝试体验自助游 /107
- 33. 定期进行体检 /111
- 34. 让生活有规律一些 /114

五、和谐家庭成就和谐人生 /119



- 35. 认真体味爱与被爱 /121
- 36. 和孩子一起读书、看新闻、听音乐、玩游戏 /124
- 37. 陪自己的爱人多聊聊天 /127
- 38. 常去看看父母 /130
- 39. 把房子装饰得更合心意 /133
- 40. 对婚姻多一份用心 /136
- 41. 和家人一起散步 /139

六、工作——实现自我的舞台 /143



- 42. 为自己树立目标 /145
- 43. 保持办公环境的整洁有序 /148
- 44. 学会区分轻重缓急 /151
- 45. 为仪表穿着花些时间 /154
- 46. 在与人合作中获得快乐 /157
- 47. 制订一份职业规划 /161
- 48. 在工作之余做做操 /164

七、用理财抵抗未来风险 /167



- 49. 理财越早越好 /169
- 50. 理财投资需要规划 /172
- 51. 为你的理财定位方向 /175
- 52. 培养记账的习惯 /178
- 53. 为自己存款 /180
- 54. 节省每一分钱 /182

55. 不要让信用受到伤害 /186

56. 买一份合适的保险 /189

57. 为孩子进行教育储蓄 /192

八、经营你的人脉 /195



58. 建立自己的人际关系网 /197

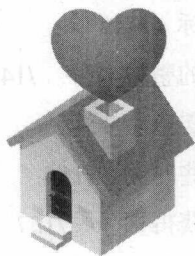
59. 做个信守诺言的人 /199

60. 表达你的感激 /202

61. 学会宽容他人 /205

62. 结交比自己优秀的人 /207

九、回馈社会, 献出一份爱心 /211



63. 为公益捐款出一份力 /213

64. 参加志愿者活动 /216

65. 为环保做些贡献 /220

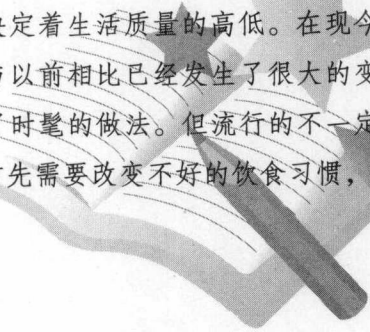
66. 感恩会让你更加幸福 /223

参考文献 /228



一、饮食——打好健康的基础

饮食是每个人日常生活的重要组成部分，饮食习惯的健康与否直接决定着生活质量的高低。在现今社会，许多饮食上的方式与以前相比已经发生了很大的变化，甚至有些方式已经成了时髦的做法。但流行的不一定是好的。改变生活方式首先需要改变不好的饮食习惯，为健康打下良好的基础。



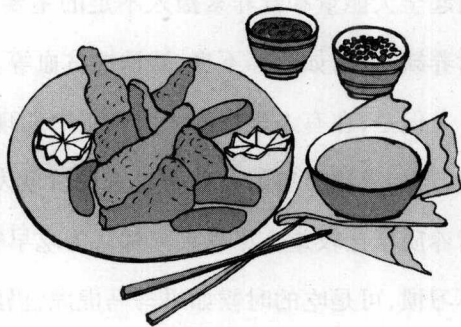


1. 一定要吃早餐

现在,人们的生活节奏越来越快,“一日三餐”的习惯正被大都市紧张的生活节奏和各类人群不同的生活习惯所打破——不吃早餐的人越来越多。

不吃早餐的原因很多,有的是没有时间,加上起床晚,离公司又远,于是就直接去公司了。有的人有时间却觉得做早餐太麻烦了,或者觉得暂时不是很饿,于是也不吃早餐了。但是,长期不吃早餐,对身体的负面影响是非常大的。2007年,一家报纸报道了这样一件事,一名女士突然跌倒在地铁站的轨道上,险些酿成事故,后来经过了解才发现,是因为她未吃早餐引起低血糖,身体支持不住而造成的。

还有些人为了减肥而拒吃早餐,但却不知道,不吃早餐不但不能起到减肥的效果,反而会增胖喔。这是因为不吃早餐的人,不到午餐时间就会感到非常饥饿。在这种饥饿的情况下,人很容易吃得过饱,所摄入的食物



最容易被吸收,也最容易被转化成脂肪储存起来。有人用小白鼠做过实验,结果发现,一天吃一顿饭的小白鼠,比一天吃三顿饭的小白鼠更容易发



胖。原因是,一天吃一顿的小白鼠,食物进入体内会更多地转化成脂肪,以便在空腹时转化成身体所需的热量。同样,人也是这样,在饥饿时充分地食用午餐,会增加对脂肪的储存,容易导致肥胖。

可以说,早餐对人体的健康非常重要。如果不吃早餐,早晨胃里没有食物可以消化,人在整个上午精力都比较差,而且还会造成一些肠胃疾病。其原因是人在睡眠的时候,胃里仍会分泌少量的胃酸,如果不吃早餐,胃酸就因为没有食物中和而刺激胃黏膜,导致胃部不适,久而久之可能会引起胃炎、溃疡病。同时,如果你没有吃早餐的习惯,那么你只得动用体内贮存的糖原和蛋白质来供给身体所需的营养物质,这样时间长了,会导致皮肤干燥、起皱和贫血等,加速人体的衰老。所以不管工作多忙,早餐是一定要吃的。

而且,早餐所提供的能量和营养素在全天能量和营养素的摄取中占有很重要的地位,国外的很多专家通过研究发现,如果早餐摄入的营养不足,在其他餐次中,营养也很难得到补充。所以不吃早餐或早餐质量不好,是引起全天能量和营养素摄入不足的主要原因之一。严重时甚至还会造成营养缺乏征,如营养不良、缺铁性贫血等。

但是,在有人进行的一项调查中发现,虽然有 90% 以上的人通常吃早餐,但如果用早餐的营养质量去评价就发现,差不多有一半多的人的早餐营养质量比较差。尽管大家都认为吃早餐很重要,会尽量克服不吃早餐的坏习惯,可是吃的时候如果马马虎虎,仍然对身体健康产生损害。

因此,吃早餐,我们要注意把握以下原则:

(1) 就餐时间

一般来说,起床后 20 ~ 30 分钟再吃早餐最合适,因为这时人的食欲最





旺盛。另外,早餐与午餐以间隔4~5小时左右为好,也就是说早餐7~8点之间为好。如果早餐过早,那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

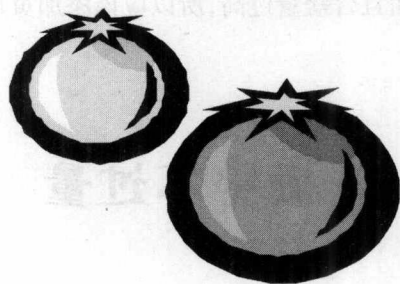
(2) 保证水分

早餐要摄入至少500毫升的水,这样既可帮助消化,又可为身体补充水分,排除废物,降低血液黏稠度。起床后先喝一杯淡蜂蜜水或白开水滋润肠胃,这也是养生的秘诀之一。如果早晨进行体育锻炼,最好先喝点水,然后再出门锻炼。

(3) 容易消化

早餐食物必须容易消化,营养丰富又不至于油腻。

特别要注意食物不宜过凉,因为凉食物会降低肠胃的消化能力。

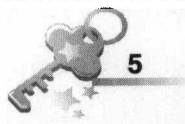


(4) 营养搭配

这是早餐中最重要、最值得关注的原则。早餐讲究营养搭配,也就是要求做到主副相辅,干稀平衡,荤素搭配。

追求早餐的质量最重要的是讲究食物营养组合的合理性,蔬菜水果少现在是早餐营养结构搭配不合理的最大问题。我们平常吃的早餐多数是酸性食物,比如鸡蛋、油条、牛奶等,而蔬菜水果含有碱性物质。所以,对大多数人来讲,只要吃点蔬菜、水果补充一下,就能做到膳食酸碱以及各种营养素的平衡。

营养学专家们根据早餐食物的种类制定了一种评价早餐营养质量的



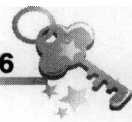


方法。首先,他们按照膳食金字塔的分类方法把食物分为谷类、肉类、奶类和果蔬类。如果能全部食用这4类,则为早餐营养充足;食用了其中3类则为早餐质量较好;食用了其中2类或者少于2类就算早餐质量差。依据这一方法,营养专家为我们推荐了几个营养早餐方案:春卷、豆浆和西瓜搭配能满足能量和营养的需求;鸡蛋挂面可以配上一个桃子、一杯酸奶,这是一份高蛋白低脂肪的食谱,铁和维生素A、C也不缺乏。一份瘦肉炒米粉加一杯牛奶和一根香蕉,也是一份非常不错的食谱,其优点是营养素供应全面。如果是油条、酱豆腐、鸡蛋粥,这份早餐就少了维生素、钙、铁等营养,而且含盐量过高,所以应该添加黄瓜一类的蔬菜。

2. 饮酒绝不过量

酒和我们的生活有着千丝万缕的联系,无论是在工作中、日常生活中,还是在社会交际中,不管是逢年过节、朋友聚会,还是红白喜事,都离不开酒的影子。酒作为一种交际媒介,迎宾送客,聚朋会友,彼此沟通,传递友情,发挥了独到的作用。从医学的角度说,少量饮酒还会对身体有益。但是,人们往往在觥筹交错、推杯换盏的过程中,造成饮酒过量。这种过量的饮酒方式不仅影响我们的心身健康,有时还会影响我们的工作。

根据一项最新的统计,我国近年来饮酒人数一直呈上升趋势。目前,我国男女饮酒率分别为84.1%和29.3%,其中16.1%的男性和2.5%的女性为每日饮酒。可以说,在现代社会中,酒成了人们生活中经常接触的





一种饮用品,饮酒成了许多人的一种生活方式,烟不离手、酒不离口正是许多人生活的一种写照。在此要提醒大家的是,过量饮酒是一种不健康的生活方式,对人身体的危害极大。世界卫生组织的一组数据显示,由酒精引起的死亡率和发病率,是麻疹和疟疾的总和,而且也高于吸烟引起的死亡率和发病率。接下来就为大家具体介绍过量饮酒对人体造成的巨大危害。

(1) 伤害肝脏,导致肝硬化

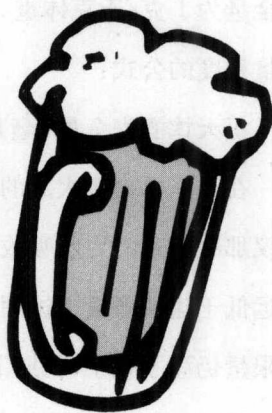
美国大约有 90 万人患肝硬化,其中有 40% ~ 90% 的肝硬化患者有过量饮酒的历史。肝损害的发生是与饮酒量直接相关的:当饮酒量达到一定程度后,肝损害的危险性会陡然增加。

(2) 容易引发高血压病

根据一项调查显示,男性每天酒精摄入量大于 30 克(相当于二两白酒),发生高血压的危险会增加 3 ~ 4 倍。据统计,每 5 位高血压病人中就有一人是饮酒所致。

(3) 损害心脏功能

饮酒过量会引起心脏肌肉组织衰弱和损伤,使纤维组织增生,严重影响心脏的功能,还会造成心血管疾病如心肌病、心律失常、冠心病等的发生。



(4) 影响生育

酒精可使男性血中睾丸酮水平下降,性欲减退,阳痿。女性性欲减退,阴冷,月经不调。酒精还会使精子畸形,精子和卵子的基因突变,产生“胎儿酒精综合征”:智能发育差,先天性缺陷,生长缓慢等。





(5) 危害消化系统

饮酒过量会导致胃酸逆流,增加口腔癌及食道癌的发生率。在胃部干扰黏膜层,刺激胃酸的分泌增加,延缓胃排空,同时引发胃溃疡的危险。另外,饮酒过量还会改变胆盐代谢,进一步干扰脂肪的消化,导致脂肪泻,也就是拉肚子。

(6) 导致视力和记忆力下降

饮酒过量会损害视神经,导致记忆力下降,如果是长期酗酒,还会导致酒精中毒、肌肉瘫痪、步伐不稳、心智混淆不清、记忆力混淆,没有学习新的事物之能力。假如发生这种状况,以维生素治疗有效果,但脑部的损害不可逆无法复原。

那么,我们如何避免饮酒过量呢?

首先,要了解饮多少酒才是适量的。由于各种酒的来源、酿造工艺及乙醇含量即酒精度数各不相同,营养学家建议,一般每人每日摄入乙醇的安全量为1克/千克体重。据此,可得到大致的推算人体每天饮用各种酒适量程度的公式:

$$\text{每天饮酒安全量(毫升)} = \text{体重(克)} / 0.8 \times \text{酒度}$$

在这里要提醒大家的是,由于每个人对于乙醇的承受能力不同,因此建议那些对乙醇胃肠吸收和肝脏处理能力较差以及对酒精敏感的人更须在远低于建议限量下饮酒。如果你觉得自己酒量大,每天喝酒量远超过安全限量仍满不在乎,长期下去,可能已在不知不觉之中受到慢性乙醇中毒。

其次,避免两种酒或与其他饮料混着喝,如果啤酒与烈性酒同饮,极易致消化功能紊乱,而且易醉;如果与汽水同饮,二者的二氧化碳相加,则会加大胃黏膜对酒精的吸收。而且,一定要辨明真伪,不饮假酒,因为用工业

