

王文康◎编著

好习惯：人生的“健康银行”

JIANKANG



健康

因为

好习惯



H a o X i g u a n

健康身体是事业的**本钱**，

美好生活是丰厚的**利息**！

四川出版集团·四川文艺出版社



健康因为好习惯



王文康◎编著

四川出版集团·四川文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康因为好习惯/王文康编著. —成都: 四川文艺出版社,
2007. 8

ISBN 978-7-5411-2557-7

I. 健… II. 王… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043768 号

JIANKANG YINWEI HAOXIGUAN

健康因为好习惯

编 著 王文康

选题策划 金 平
责任编辑 金 平 宋 玥
封面设计 邹小工
内文设计 黄小骏
责任印制 唐 茵
责任校对 文 诺

书 号 ISBN 978-7-5411-2557-7

开 本 700mm×1000mm 1/16

字 数 120 千

印 张 9

版 次 2007 年 8 月第 1 版

印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷

出版发行 四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川文艺出版社

电 话 (028)86259285[发行部] (028)86259305 [编辑部]

邮政编码 610031

网 址 www.scwys.com

印 刷 成都蜀通印务有限责任公司

定 价 18.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换。电话: (028) 86259301



健康 因为好习惯

JIANKANG YINWEI HAOXIGUAN





前言

在现代社会的生死竞争中，健康已成为人生永恒的主题。如今，越来越多的人认识到：健康是人生的“1”，财富、官职、爱情、婚姻、社会地位和知名度等等，统统都是“0”。只有大写的1挺立不败，随后的0才有价值！人的身体是造物主赐予我们的精密机体，养生家教给人养生的方法，外在要凭借药石之力，内在则要靠自身的正确导引。那么“内凭导引”的基础则是人们自幼养成的健康习惯。在**人的一生中，人体和谐运转的基本动力，恰恰就是日复一日的好习惯。**人有很多坏习惯，这些坏习惯操纵了我们的生活，毁坏了我们的健康，甚至谋杀了我们的生命！多数慢性疾病，就是人的坏习惯所致！最可怕的是，很多坏习惯流布甚广，人人相传，代代因袭，而绝大多数人竟浑然不知！回归正确的生活习惯，纠正人的坏毛病，养成健康、科学的好习惯，并用正确的方法处理疾患，人体就会健康起来。**有病看医生，健康靠自己——这是许多人的切身体会。**

在这本书里，我们将人的习惯分为情绪心理、交际娱乐、职场工作、服饰美容、生活起居、吃喝饮食、运动锻炼、保健医疗、性爱生活等九大方面，以纠正传统错误观念为出发点，以建立健康新理念为原则，整理出人们在日常生活中的五十多种行为习惯。在每个习惯中，我们都详细分析以前以为“正确”，或多数人为之而不察的危害，然后提出相应的解决办法和需要重新培养的好习惯，另外给出丰富的相关链接，科学地帮助你在具体生活中找到可行的实用方案，建立起关于生活、关于工作、关于运动、关于健康的新理念。

我们希望，这些新资料、新理念能够帮助大家合理地改善自己的身体状况，珍惜生命、珍爱人生，尽快走出郁闷，走出亚健康，积极而愉快地生活。我们相信，你有能力去改善自己的生活质量，享受更高品质的人生，而需要做的，只是从自己的日常生活开始，从更新个人习惯开始，这是拥抱健康最重要的第一步！

编者

2007年5月



目 录



情绪心理好习惯

- 静思冥想慢节奏 8
- 创造性书写有利身心健康 10
- 心理疗法缓解“时尚病” 11
- 自我调整, 舒缓“高压” 13
- 学会倾诉, 学会畅谈 15
- 适度释放你的悲伤 17
- 清心寡欲远离焦虑 19
- 轻松一笑化心结 21
- 合理调控情绪, 远离“抑郁症” 23

交际娱乐好习惯

- 礼貌敬酒莫强劝 28
- 棋牌娱乐千万适度 29
- K 歌健身, 别当“麦霸” 31
- 学会自我调试, 远离“长假综合征” 32
- 旅游外出的健康守则 34

职场工作好习惯

- 劳逸结合, 要工作更要健康 40
- 快, 加入“走班”新潮流 42
- 电脑族, 呵护好你的眼和手 43
- 避免久坐, 保护椎间盘 45
- 保证通风, 预防“大楼症候群” 47
- 多清洁你的办公室 49

服饰美容好习惯

- 让爱美的身体透透气 54
- 洗洗你的新衣裳 56
- 分类洗衣, 健康卫生 57
- 每天穿不同的鞋子 58

春夏秋冬，四季防晒	60
自然发色，健康之选	63
中老年人更要护肤	64

生活起居好习惯

日出而作，日落而息	68
早起让床透透气	70
空调冷暖要适度	72
让家务活变成健身操	74
经常洗洗你的洗衣机	75
做好卫生间的“卫生”	77
规律排便防便秘	80
使用手机遵循健康守则	82

吃喝饮食好习惯

炒菜“控油”防疾病	88
享受主食促健康	89
好早餐引领好生活	91
清淡晚餐，健康新理念	93
饮食五味，“自讨苦吃”	95
用餐专一，尽享美食	97
吃粗粮，排毒素	98
酸碱平衡抗早衰	100
戒烟，限酒，适度饮茶	102

运动锻炼好习惯

傍晚锻炼益身心	106
坚持锻炼，积累“锻炼痕迹”	107
负重锻炼保持骨健康	109
体育运动要“有氧”	111
运动健身的“预热”和“冷却”	113
蹦蹦跳跳，轻松健体	115

保健医疗好习惯

随时注意身体警讯	120
经常揉脚益五脏	122
叩齿——最简便的保健运动	124
感冒发烧，谨慎对待	126
减肥热，健康更重要	128
谨慎服用维生素药物	130

性爱生活好习惯

夫妻分床，适时而动	134
需要重视的“前戏”	136
生殖卫生，享受“性”福	137
有效避孕，防止意外妊娠	139

A grayscale photograph of a person from the back, looking up and to the right, holding a string attached to a kite. The kite is visible in the upper right corner, flying against a sky with soft, wispy clouds. The person's silhouette is dark against the lighter sky.

情绪心理好习惯

- 静思冥想慢节奏 8
- 创造性书写有利身心健康 10
- 心理疗法缓解“时尚病” 11
- 自我调整，舒缓“高压” 13
- 学会倾诉，学会畅谈 15
- 适度释放你的悲伤 17
- 清心寡欲远离焦虑 19
- 轻松一笑化心结 21
- 合理调控情绪，远离“抑郁症” 23

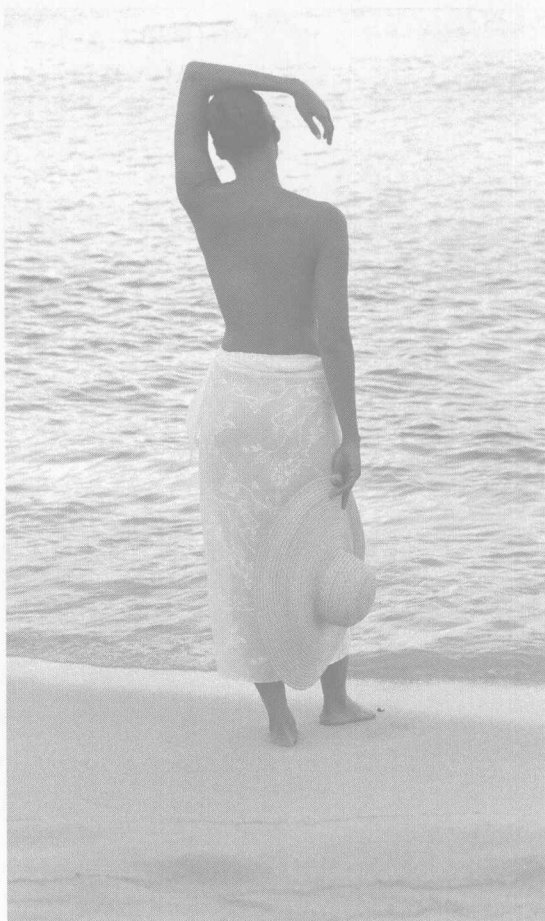


宋代文学家苏轼认为，人生在于“安”、“和”二字。“安”即静心，“和”即顺心，“安则物之感我者轻，和则我之应物者顺”。 >>

静思冥想慢节奏

近年来，美国和荷兰的一些医学家针对现代生活的快节奏给人们带来的疲劳、亚健康现象，倡导了一种自我保健的方法，即通过静思冥想来达到放松身心的目的。其实这也是东方传统的一种养生方法，通过闭目静思，可以有效地消除疲劳，对平衡左右脑益处明显，而且还能够促进思维和创造力。

现代医学认为，人类大脑的细胞通常仅有10%得到了利用，其余的脑细胞有多少还可以利用则与刺激大脑的方式有关，而平常在熟睡时出现的 α 脑波，就是一个特殊的刺激源。最新医学和心理学研究结果表明， α 脑波可以调节新陈代谢和身体的其他生理活动，如降低心律和触觉敏感度，甚至可以在不同程度上控制周期性高血压、头痛及血友病等疾病的发作。而在许多处于冥想状态的人身上，都能够测到 α 脑波，此时的冥想者处于一种心旷神怡、意识专注、肌肉松弛的状态中，整个身



体处在兴奋与熟睡的状态之间。而 α 脑波的出现，使人的潜在大脑被大大激活，从而增强了记忆力和注意力等。通过这样的一种活动方式，达到排除精神毒素、健康身心的目的。

另外，静思冥想让左脑从语言活动中解脱出来，并处于休息状态，而让右脑充分发挥它的直观形象思维能力，从而使经常用右手劳作和善于语言思维的人容易发生的左脑疲劳得到及时消除，并提高工作和学习效率。

静思冥想的方法很简单，随时随地都可以进行，但最好选择一个幽雅安静的环境，可坐，可卧，顺其自然，闭目静思。冥想时要全身放松，双脚稍稍叉开，双臂略微离开身体，手掌向上，保持心情舒畅安详，意识清醒，缓缓地呼吸，同时逐渐进入想象状态，所思所想的事情最好是往日的高兴事，也可以是美丽的自然风景或心目中的偶像，并由此联想到各种丰富多彩而颇有情趣的景象，尽量将意识引向美好、愉快的境地。持续的时间依具体情况而定，让思绪自然地收放。如果条件允许，可以每天进行一次这样的冥想活动。



专家提示

瑜伽冥想坐式

散盘坐：双腿交叉，左脚压在右腿下方，右脚压在左腿下方，挺直脊背，收紧下巴。

金刚坐：曲起双腿，将臀部坐在脚跟上，放松肩部，收紧下巴，挺直脊背。

莲花坐：坐正，双腿向前伸直，曲起右腿，将右腿放在左大腿上，脚心朝上；再曲起左腿，将左腿放在右大腿上方，脚心朝上；挺直脊背，收紧下巴，让鼻尖同肚脐保持在一条直线上。

创造性书写有利身心健康

特殊行为方式可以辅助我们更好地调整情绪，比如书写。书写不仅是人类交际的工具，也是一种很好的身心活动。下班回家后，在私人空间记日记或其他方式做一些创造性的书写，可以成为一种平衡身心的方式。

一天紧张工作后可以通过书写来宣泄白天无法向人交谈的各种感受，当这一切通过文字写出时，心里的重负也会随之减轻。经历危机的人们可以利用书写来讲述自己的故事，书写可以充当悲痛容器。描绘一天中小小的发现，重温一处美丽的风景，畅想人生的追求，阐述自己的观点等都会激发和延续你心中的快乐情绪。写下让你感到愤怒或不满的人和事，写出你一直想说但没有说出来的话，给负面情绪一个安全的出口。



不要担心没有每天都记日记，也不要试图将每件事都记下来，只在你感觉有必要的时候开始写。书写的内容可以是我们的思想、恐惧或记忆，将“我们自己”在纸面上表达出来，有利于认识自己，梳理情绪。试着多次去读已经写下的东西，这样可以帮助你更好地了解自己，认识自己，反省过去，更好地展望未来。



写博客与心理调节

博客是进入21世纪后新兴的网络事物，对其利弊目前还有争论，但是从心理方面看，适当地写博客在某种程度上有利于心理调节。在心理咨询与治疗中，释放内心的情绪，在没有任何压力的情况下描述自己的过程会带出自己内心潜意识部分的信息，从而达到治疗的目的。而写博客正是通过书写日记的形式，把内心情绪的潜意识都带动出来。而且能得到没有目的的访客的反馈，这样可以在心理层面上得到支持和理解，借此缓解心理压力和困扰。

心理疗法缓解“时尚病”

欧美发达国家的人类行为调查显示，强迫症或有强迫行为的患者占心理诊所就诊患者的20%，强迫症越来越成为现代都市人群的“时尚病”。离开家后老是觉得家门没有锁，忍不住跑回家仔细查看门锁；在上班的路上，总觉得东西忘带了，然后反复检查自己的包；幻觉似的感到自己的手机在响，不断从包中拿出手机来看；公司的报表不反复检查就难以放心，心里憋得难受。这样的情况在很多人身上都发生过。特别是相当数量的管理阶层人士，做事力求完美，有时表现过度，对自己、对别人的要求都过分严格，甚至苛刻，这样使自己长期处于紧张和焦虑的状态下，会出现强迫行为。

心理医师认为，对一些不太严重的强迫行为，可以采取一定的心理疗法缓解和控制——

(1) 心理暗示：比如怀疑门没锁好，在第一次锁好门后，站在门前，心里反复告诫自己：“我已经锁好门了，现在转身离开，没事！”如此这样反复念叨几遍，并坚持这样做下去，不用多久就会改正过去的毛病。

(2) 纸条提醒：在办公桌醒目位置贴一张纸条，上面写着“我已经做得很棒了！很好了！”提醒自己不要时时、处处、事事过于追求完美。

(3) 自我统计：做一个统计表格，查看自己一天下来，在哪些方面会重复强迫行为，记录重复的次数，并给自己设立目标，要求自己逐渐减少强迫次数。

通过这些心理治疗小技巧，我们可以适当调整自己的情绪，缓解强迫行为。但是对于一些严重的强迫症状，还是应该求助于专业的医师，不可讳疾忌医，当然，也不可病急乱投医。



自助测试

强迫症症状自测

- * 我时常无原因地计数。
- * 我时常无原因地担心自己患了某种疾病。
- * 我常反复洗手而且洗手的时间很长，超过正常所必需。
- * 我觉得自己穿衣、脱衣、清洗、走路时要遵循特殊的顺序。
- * 我常常没有必要地检查门窗、煤气、钱物、文件、信件等。
- * 我有时不得不毫无理由地重复相同的内容、句子或数字好几次。
- * 我不得不反复好几次做某些事情直到我认为已经做好了为止。
- * 我对自己做的大多数事情都要产生怀疑。
- * 我常常设想自己粗心大意或是细小的差错会引起灾难性的后果。
- * 我为要完全记住一些不重要的事情而困扰。

当上面一条或多条症状持续存在，并且影响了你的正常生活时，说明你有强迫症症状，有必要找医生咨询。

自我调整，舒缓“高压”

现代社会节奏快，工作、生活各方面种种压力常常让人喘不过气来，还会导致各种心理甚至生理上的疾病。在日常生活中，我们需要养成一些良好的心理调适习惯，以缓解“高压”，做一个身心健康的现代人。

一次只担心一件事情，每天集中精力几分钟，比如现在的工作就是把这份报告打好，其他的事情一概抛在脑后，不去想。在工作的间隙，你也可以花上20分钟的时间放松一下，仅仅是散步而不考虑你的工作，仅仅专注于你周围的一切，比如你看见什么，听见什么，感觉到什么，闻到什么气味等等，让紧绷的心弦在这一刻松弛下来。

不管你有多忙碌，一定要锻炼身体，上健身房、快走40分钟、慢跑三公里、打半小时乒乓球，或者起床时进行一些伸展练习都行。

享受按摩的乐趣，不只是传统的全身按摩，还包括局部的足底按摩，修指甲或美容，这些





都能让你的精神松弛下来。

不管有多忙，或者是今天多么倒霉，办事多么不顺利，都应尽量保持乐观的态度，至少记住今天发生的一件好事情，不要让否定的声音围绕自己。同时可以适当放慢你的速度，

说话、办事、用餐，让自己情绪稳定下来，舒缓下来，说不定好运气就来了。

说出你的担忧，与朋友一起谈一谈，获得帮助或者心理支持。

不要太严肃，一日三笑，健康长寿。不妨和朋友一起说个小笑话，发送有意思的短信，大家哈哈一笑，气氛活跃了，自己也放松了。事实上，笑不仅能缓解紧张，还有增进人体的免疫力的功能。

偶尔让自己彻底放松一天，穿着舒适宽松的衣服，做自己喜欢的事，读一篇小说，唱几首歌，饮两杯茶。或者装点自己的房间，重新布置家具，换换装饰品，贴上新照片。甚至干脆什么也不干，就坐在窗前发呆。这时候关键是你内心的宁静和放松！

专家提示

导致压力的四种错误观点

观点一：一切都在控制之中。

希望控制一切，控制身边的任何事情，甚至控制别人怎么做、怎么想。实际上很多东西都是无法控制的，想控制一切的结果就是