

极简选择法则

1天24小时的
125个正确选择

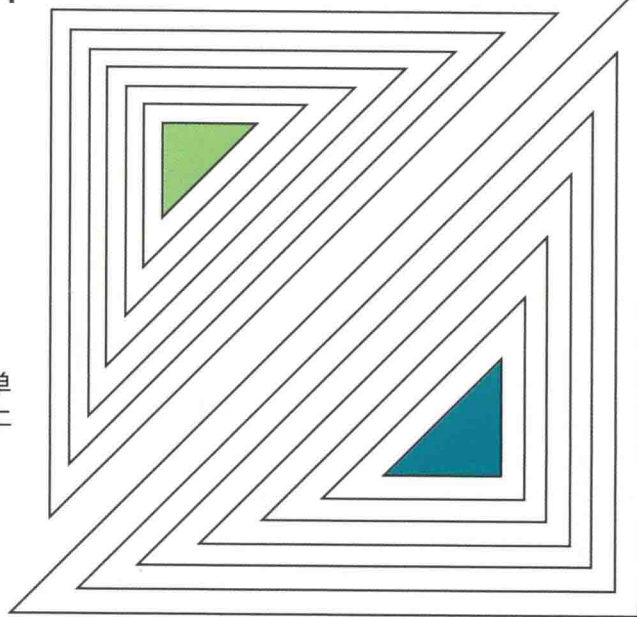
[英] 希利·简斯 (Hilly Janes) ◎著
石玉然 钱峰◎译

LATTE OR
CAPPUCCINO?

125 DECISIONS THAT
WILL CHANGE YOUR LIFE

攻克“选择困难症”

让你的1天24小时更为简单
将精力用在最重要的事情上



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

LATTE OR CAPPUCCINO?

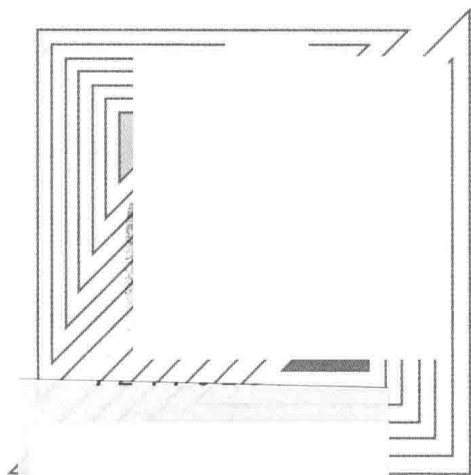
125 DECISIONS THAT
WILL CHANGE YOUR LIFE

极简选择法则

1天24小时的
125个正确选择

[英] 希利·简斯 (Hilly Janes) ©著

石玉然 钱峰◎译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

极简选择法则 : 1天24小时的125个正确选择 / (英)
希利·简斯 (Hilly Janes) 著 ; 石玉然, 钱峰译. —
北京 : 人民邮电出版社, 2019.2
ISBN 978-7-115-50677-1

I. ①极… II. ①希… ②石… ③钱… III. ①生活方式—通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第008858号

内 容 提 要

早上,你是否不知穿什么去上班?面对同事的请求,你是否在答应和拒绝间犹豫?听到婴儿的哭声,你是否弄不清回应的时机?

本书从国际权威营养学家的健康理念出发,探讨了健康的、有品质的生活中会面对的多方面选择,包括如何选择合适的食物、饮料和锻炼方式,以维持合适的体重;如何应对职场中的交往并兼顾工作和生活,以缓解压力;如何教育孩子,让孩子养成健康的生活习惯等内容。这些观点和建议可以帮助人们辨别媒体中充斥的大量的所谓的科学研究和调查报告的真伪,形成适合自身的健康生活模式,进而让身体更健康、人生更快乐。

本书适合所有注重生活品质的读者阅读,尤其适合那些有“选择困难症”的读者参考。

◆ 著 [英]希利·简斯 (Hilly Janes)

译 石玉然 钱峰

责任编辑 姜珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.25

2019年2月第1版

字数: 150千字

2019年2月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2013-6318号

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字第20170147号

親 行 一 冊 第 次 回 圖



如果你身材健美、坚持运动、睡眠良好、能很好地执行每日的计划且从未呵斥过自己的孩子或伴侣，那么你就不用把这本书看得太重。

相反，倘若你认为自己虽然是一个健康的成年人，但却有点胖，应该减肥；有时感到负担太重，常因工作压力而感到焦虑不安；担心自己和家庭、朋友、同事的关系不如想象中那么好，那么这本书你必须读一读。

这本书会使我们的日常选择变得简单一些。本书基于科学的医学研究、可靠的专家建议、常识以及我——一个工作了30年（大部分时间是全职）并同时照顾家人的人的个人经验。作为一名专注于研究生活方式的优秀专栏作家和编辑，我很庆幸曾和该领域的权威专家合作。通过本书，我全方位地分享了

极简选择法则：

1天24小时的**125**个正确选择

自己所学到的知识，内容从大脑的运作过程到为什么穿平底鞋不一定对我们的双脚有益处。

本书讲述了120个能够影响我们的健康和幸福的选择。从早晨的第一件事情一直到晚上的最后一件事情，我们面临着无数选择。例如，冲凉还是泡澡？工作自己干还是分派给同事？去跑步还是去游泳？喝葡萄酒还是杜松子酒？吃比萨还是吃意大利面？和伴侣争吵还是理智地表达不满？

也许你已经接受了海量的有关健康生活的建议。事实上，我们经常被健康专家所发布的信息轰炸，接受关于食物、饮料、健身锻炼、人际关系方面的建议。但这些建议好像每分钟都在改变。这其中一部分原因在于医学研究每时每刻都在发展。同时，当没有人想要尝试处方药，或者没有人愿意尝试尚未经过

严格测试的医疗方法的时候，“研究表明”这个词可以引出很多问题：谁为研究买单——拥有既得利益的医药公司？数据是怎么收集的？测试人群是哪一类？发表的结果是否包含负面内容？媒体的报道是否准确？2012年9月，《PLOS》杂志申明这类研究可能有半数都不准确。带着这些问题，本人尝试着寻找最可靠的资源来支持本书中提出的健康选择。

我的一个写作目的在于理清那些食品、饮品行业传达给我们的混乱信息。例如，一些产品包含类似于“健康的”或者“自然的”标签，使其看起来对我们更有益处，但事实上这些标签的意义不大。食品公司以及超市希望消费者可以选择那些更美味的食物，而这些食物通常都是由便宜且易于加工的原料制成的，它们会给厂商带来更大的利润。与此相似，餐饮业提供的

极简选择法则：1天24小时的**125**个正确选择

食物的分量越来越大，而费用却仅仅提高了一点点。但是，这会带来一个麻烦：我们头脑中更为原始的有关狩猎行为的那部分思想将难以抵挡额外的食品份额的诱惑。食物的分量不断地增长，再加上人们普遍有久坐的生活习惯，难怪现在60%的人超重。不良的饮食习惯会诱发心脏病、糖尿病以及癌症，幸运的是，我们可以通过改变自己的饮食习惯并加强锻炼来降低患病的概率或缓解病情。

本书用大量事例说明，当我们无法密切关注食物的摄入量时，应该怎样做出微小的改变，使卡路里、脂肪、糖分和盐的摄入量发生巨大的变化。事实上，控制好这些物质的摄入量可以使我们远离疾病。本书简单罗列了一些营养信息，以帮助你了解一些关于健康的基础知识。同时，本书还收录了一些小贴

士，内容涉及如何调整锻炼的次数和类型。即使你的运动意识仅仅停留于在电视机前上下跳跃，你也可以了解一下这些小贴士，以便帮助自己用更合理的方式锻炼身体。

另外，你的身材也许很好，但却需要一些关于人际关系以及如何缓解压力等方面的知识，对此，本书也提供了大量实用而可靠的建议。

你可以把这本书当作一本食谱，灵活地运用它，挑选自己喜欢并适合自己的主题。你也许会依照本书的建议来改变生活，但请不要盲从，我希望你能在采纳某些建议的同时发现更为幸福而健康的生活秘方。

第1章

每天的第一件事——以最佳面貌迎接新的一天 //001

清晨梳洗，你该怎样选择 //001

法则1 冲凉还是泡澡 //002

法则2 脱毛，短期还是长期好 //005

法则3 监控体重，跳上体重秤还是测量腰围 //007

法则4 护理牙齿时，漱口水和牙线哪个更好 //009

法则5 普通牙刷还是电动牙刷 //010

法则6 普通牙膏还是美白牙膏 //012

法则7 除臭剂和止汗剂的选择，喷雾、液态还是固态产品 //014

法则8 润肤膏和粉底霜，要防晒功能还是不要防晒功能 //016

法则9 保湿，早晨还是晚上效果更好 //017

法则10 早晨锻炼还是晚上锻炼 //018

极简选择法则：

1天24小时的**125**个正确选择

每日着装，你该怎样选择 //019

法则 11 紧身裤还是长筒袜 //020

法则 12 高跟鞋还是平底鞋 //022

第2章

早餐时间——选择健康的营养早餐 //025

清晨饮品，你该怎样选择 //026

法则 13 含咖啡因的饮料还是不含咖啡因的饮料 //027

法则 14 鲜榨果汁还是浓缩果汁 //030

健康早餐，你该怎样选择 //032

法则 15 麦片还是鸡蛋 //032

法则 16 多谷物食品还是全麦食品 //034

法则 17 益生菌酸奶还是普通酸奶 //036

法则 18 普通花生酱还是低脂花生酱 //038

法则 19 液态黄油还是固态黄油 //040

法则 20 在面包上涂抹巧克力酱还是购买巧克力面包 //041

法则 21 牛奶什锦早餐还是即食麦片 //042

保健品，你该怎样选择 //043

法则 22 蔓越莓果汁还是蔓越莓胶囊 //043

法则 23 鱼肝油还是多种维生素剂 //045

法则 24 感冒后，补锌还是服用紫锥花 //047

第 3 章

迎接工作日——拥有为人处世的智慧 //049

上班方式，你该怎样选择 //049

法则 25 走路还是骑车 //050

法则 26 骑车时，戴头盔还是不戴头盔 //052

与同事沟通的方式，你该怎样选择 //053

法则 27 发邮件还是面谈 //055

法则 28 对于棘手的邮件，现在回复还是过会儿再回复 //057

工作繁忙，你该怎样选择 //058

法则 29 对于工作成果，追求完美还是够好就行 //060

法则 30 做计划时，一份总计划还是多个分项计划 //061

法则 31 解决难题时，集中精神还是做白日梦 //063

法则 32 若要提升工作效率，是将工作分派出去还是自己完成 //064

法则 33 如何产生好想法，开会还是单独工作 //066

法则 34 面对同事的请求，答应还是委婉地拒绝 //068

极简选择法则：

1天24小时的**125**个正确选择

工作中出现问题，你该怎么选择 //070

法则 35 工作出错时，责怪他人还是保持沉默 //070

法则 36 自己犯错时，道歉还是什么都不说 //072

法则 37 面对领导的决定，接受还是提出异议 //074

法则 38 对于是非八卦，传递还是保持沉默 //075

法则 39 泡茶、冲咖啡时，只管自己还是为同事代劳 //076

第4章

饮品与零食——让生活变得多姿多彩 //077

健康饮品，你该怎么选择 //077

法则 40 拿铁还是卡布奇诺 //078

法则 41 果汁还是冰沙 //081

健康零食，你该怎样选择 //082

法则 42 冰沙还是水果 //083

法则 43 橙子还是奇异果 //084

法则 44 烤饼还是松饼 //085

法则 45 花生还是坚果和葡萄干 //086

法则 46 一听无糖可乐还是一条巧克力 //089

第 5 章

午餐时间——迈开双腿，走出办公室 //091

健康午餐，你该怎样选择 //091

法则 47 吃大餐，中午还是晚上 //092

法则 48 袋装面包还是法国长棍面包 //093

法则 49 蛋黄酱和黄油，哪个更健康 //095

法则 50 喝汤还是吃沙拉 //096

法则 51 寿司还是生鱼片 //098

午间饮品，你该怎么选择 //100

法则 52 汽水还是无气泡的饮品 //100

午间活动，你该怎么选择 //101

法则 53 室内锻炼还是室外锻炼 //102

法则 54 和朋友见面还是自己吃午餐 //103

法则 55 游泳还是跑步 //104

法则 56 涂抹防晒霜还是什么都不涂 //107

第 6 章

晚上出门——拥有宝贵而美好的私人时间 //109

晚间活动，你该怎么选择 //110

极简选择法则：

1天24小时的**125**个正确选择

法则 57 做相同的事情还是尝试一些新鲜事物 //111

法则 58 与老朋友见面还是结交新朋友 //113

休闲食品，你该怎么选择 //114

法则 59 三明治还是酸奶 //114

法则 60 看电影，吃甜爆米花还是咸爆米花 //116

法则 61 酒馆喝酒，吃花生还是嚼薯片 //118

法则 62 黑橄榄还是绿橄榄 //120

法则 63 葡萄酒还是杜松子酒 //121

首次约会，你该怎么选择 //123

法则 64 只是喝点东西还是一起吃饭 //123

法则 65 触碰对方还是与对方保持距离 //125

外出就餐，你该怎么选择 //126

法则 66 中餐还是印度餐 //129

法则 67 咖喱面包还是蒜蓉烤面包 //130

法则 68 鹰嘴豆沙还是希腊鱼子酱 //131

法则 69 要头盘沙拉还是直接吃主菜 //132

法则 70 意大利面还是比萨 //134

法则 71 肯德基还是麦当劳 //136

法则 72 土耳其烤肉还是羊肉串 //138

法则 73 红葡萄酒还是白葡萄酒 //139

第7章

晚上回家后——安排好家庭生活 //141

购买食物，你该怎么选择 //142

法则 74 有机食品还是无机食品 //142

法则 75 低脂食物还是低热量食物 //144

法则 76 看重保质期还是看重最佳食用日期 //146

法则 77 冷冻食品还是冷藏食品 //148

健康晚餐，你该怎么选择 //149

法则 78 晚饭，早点用餐还是晚点用餐 //150

法则 79 一起吃还是单独吃 //151

法则 80 生吃食物还是将食物煮熟再吃 //153

法则 81 西蓝花还是菠菜 //155

法则 82 葵花籽油还是橄榄油 //158

法则 83 烹调晚餐时，使用酒还是使用高汤 //161

法则 84 若要了解食物的重量，测量还是猜想 //162

法则 85 乳酪蛋糕还是乳酪饼干 //164

法则 86 蜜橘还是香蕉 //166

家庭生活，你该怎么选择 //167

法则 87 自己做家务还是雇用清洁工 //168

极简选择法则：

1天24小时的**125**个正确选择

法则 88 洗衣服，水温 30 摄氏度还是 60 摄氏度 //170

法则 89 看电视还是玩电脑游戏 //172

法则 90 表达不满，争吵还是理智地指出问题 //175

第 8 章

每天最后一件事情——以美梦结束美好的一天 //177

睡前准备，你该如何选择 //177

法则 91 洗脸时，用香皂还是洗面奶 //178

法则 92 泡澡，早上进行还是晚上进行 //180

法则 93 写饮食日志还是记录美好 //182

法则 94 失眠时，继续睡觉还是起床 //183

第 9 章

周末生活——让它变得充实而有意义 //187

善待自己，你该怎么选择 //188

法则 95 晚睡还是早起 //189

法则 96 熟食早餐还是清淡的早餐 //191

法则 97 周日烧烤还是面包搭配奶酪 //192