

如果你阅读此书仍不能简化自己的**健康生活**，仍需付出高昂的医药费，揣摩深涩难懂的健康技巧，那么你再**看其他的健康书**就显得毫无意义了。 BARBARA HALL 芭芭拉·霍尔 健康专栏作家

新 懒人 健康

全球销量
3000万册

系列

NEW DAWDLER

[美] 珍妮弗·杜兰 Jennifer Duran/著

白洁 陶晓媛/译

懒人误区

为懒人纠正一些似是而非的健康认识问题，由表及里，言简意赅。

专家建议

提供专业性的客观解释，给懒人更科学更全面的问题解决方案。

懒人问答

懒人经常遇到的健康疑问，通过问答形式更加清楚了。



中国轻工业出版社

新
懒人系列

健康

NEW DAWDLER

[美] 珍妮弗·杜兰 JENNIFER DURAN

译者: 白洁 陶晓媛



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康 / (美) 杜兰著; 白洁, 陶晓媛译. —北京:

中国轻工业出版社, 2005.1

(新懒人系列)

ISBN 7-5019-4661-2

I. 健… II. ①杜…②白…③陶… III. 保健——通俗读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 123851 号

The Lazy Person's Guide to Good Health

Copyright ©2002 Jennifer Duran

Simplified Chinese translation Copyright ©2004 by

China Light Industry Press arranged with Swan Pond (Publishers) Ltd

All Right Reserved.

责任编辑: 陈秀石

责任终审: 孟寿萱

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京今典印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

开 本: 960 × 787 1/16

印张: 31.125

字 数: 612千字

书 号: ISBN 7-5019-4661-2/R · 081

定 价: 33.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

· 如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换 ·

40912S2X101HBW

目 录

引 言	1
第一部分 健康懒人对付衣、食、住、行	3
第一章 懒人选择贴身衣物	5
第一节 内衣——懒人的最爱	8
第二节 为懒人挑双健康鞋	14
第三节 懒人的健康饰物	20
第二章 健康懒人，健康美食	25
第一节 营养美味的懒人三餐	29
懒人不可不吃的早餐	29
懒人不能忽视的午餐	33
懒人需要清淡晚餐	38
第二节 懒人常喝的健康饮料	43
懒人的生命之泉——水	43
懒人之爱——咖啡	48
懒人的“茶”文化	53
接近完美的懒人食物——牛奶	57
懒人维生素宝典——果汁	62

每天一小杯红酒	66
第三章 健康懒人别小看住所	68
第一节 精致而温馨的懒人的家	69
第二节 好睡眠——健康懒人的保障	77
第四章 懒人旅行宝典	87
第一节 健康的出游工具	88
第二节 旅途中的健康法则	94
 第二部分 健康懒人的心理法宝	 101
第一章 自信,心理健康的源泉	103
第二章 抛弃影响懒人的坏情绪	115
第一节 抵制自己莫名的抑郁	116
第二节 别让神经衰弱影响你	125
第三章 保持好心态	145
 第三部分 做个靓丽的健康懒人	 159
第一章 懒人进行的体育锻炼	161
第二章 懒人休闲着,娱乐着,健康着	174
第三章 呵护懒人的健康肌肤	186
第一节 唱响懒人护肤序曲	187

第二节	细心呵护懒人的明眸	200
第三节	护齿洁白,再懒也不能错过!	207
第四节	靓发我拥有	213
第五节	护养手足	224
第四章	肥胖,阻碍着懒人玲珑曲线	235
第一节	妙不可言的懒人减肥心理	240
第二节	我运动,我减肥	245
第三节	新新懒人一定要选的饮食减肥	255
第五章	懒人健美新主张	267
第四部分	健康懒人性生活	281
第一章	健康的性心理	283
第二章	和谐美满的性爱生活	296
第三章	你准备避孕吗?	306
第四章	孕育奇妙的生命	318
第五章	快乐和谐的婚姻生活	327
第五部分	对付讨厌的坏环境	335
第一章	赖以生存的阳光、空气、水、噪音	337
第一节	享受明媚阳光	342

第二节	给懒人清新的氧气	348
第三节	天天要喝健康水	355
第二章	抵抗家电污染, 懒人自己做主	361
	躲开家电辐射	363
第六部分	健康懒人易患的疾病	377
第一章	对付感冒我有招	379
第二章	让头疼远离我	391
第三章	和颈椎病说再见	399
第四章	懒人, 你的腰酸吗?	407
第五章	给我一双慧眼吧!	420
第七部分	季节里的懒人健康	427
第一章	懒人应对万物复苏的春季	429
第二章	懒人在赤日炎炎的夏季	443
第三章	硕果累累的懒人秋季	457
第四章	白雪皑皑懒人话冬季	471

引 言



如果你忙于工作、玩乐而无暇顾及自己的健康；如果你不忍丢弃那些喜爱而又影响健康的食品；如果你不想为了健康而每天锻炼得满身大汗……，如果你既想拥有健康，又不忍改变自己生活的舒适悠闲，那么，这本书正是你所需要的。

也许，没有人会把健康靓丽与“懒惰”联系在一起，也不会有人把身材魁梧的男士或者婀娜多姿的女士和懒人划等号。在本书中你会找到不同的解答。

本书是专为懒人设计的健康指南！书中告诉你一些绝妙的方法，一些成功的经验，一一应对你的健康问题。从一日三餐的安排，到服装面料的选择；从头发到皮肤的护理；从外出旅游到四季健康；点滴生活琐事，搞不定的日常生活烦恼，“新懒人健康”都用最简单的方式、最轻松的心态、最短的时间，让你得到你想要的一切美丽、健康。谁说健康没有捷径可以走呢？翻开这本书，你将走上一条通往健康的捷径。书中选用了误区、问答、攻略、妙招层层递进的方式，让你抛弃那些烦琐的过程，随处可见的各种小提示，也让你轻松地掌握、获得健康的经验和方法，从而学会做一个聪明的健康懒人。

如何使用本书？

第一部分

除饮食、运动外，服饰、住所、出行等等，都是我们每日生活中必不可少的一部分。开始关注你生活的每一个细节，将是你走向健康的第一步。

第二部分

一个人的魅力是源于他的宽容、乐观，源于他的自信。你也有属于自己的一份魅力，你的优点、长处、潜在的美正等待你去挖掘和展示。

第三部分

娇好的皮肤、玲珑的身姿、优雅的谈吐，都需要一点点做起。懒人行吗？不用担心。翻开这本书，它将告诉你，怎样才能找到最恰当而又简捷的方法，让你在最短的时间拥有健康、靓丽。

第四部分

也许你该为自己及家人的美满性生活寻找一个简单的方法。抛开那些乏味的说教，打开本书的这一部分，轻松而愉快地获得美满性生活的方法就在这里了。

第五部分

人类在创造了亘古未有的物质文明的同时几乎控制了所有的生态领域。严重的污染与恶劣的环境正威胁你的生存环境。在本书这一部分你会找到应对之策。

第六部分

精神压力长时间积聚，很容易引起全身的亚健康症状，使得免疫力下降。充分利用紧张工作中的零碎时间，找一些简单的锻炼方法，意外收获的不仅是身心放松，还有积累而成的崭新的成就感。

第七部分

懒人的健康需要跟随上季节的脚步了。面对四季的更替变换，你准备好了吗？

本书所使用的图示

提示



看到这个标志时，要做好准备，因为这是最普通、也是最容易被懒人忽视的。

注意



如果你看到这个标志，那就一定要注意喽！它会让懒人少走弯路，在各种简单的方法中，轻松满足懒人所需。



专家建议，懒人可不能不听。这个图标告诉你，这个方法有多权威，绝对是针对懒人设计的。

警惕



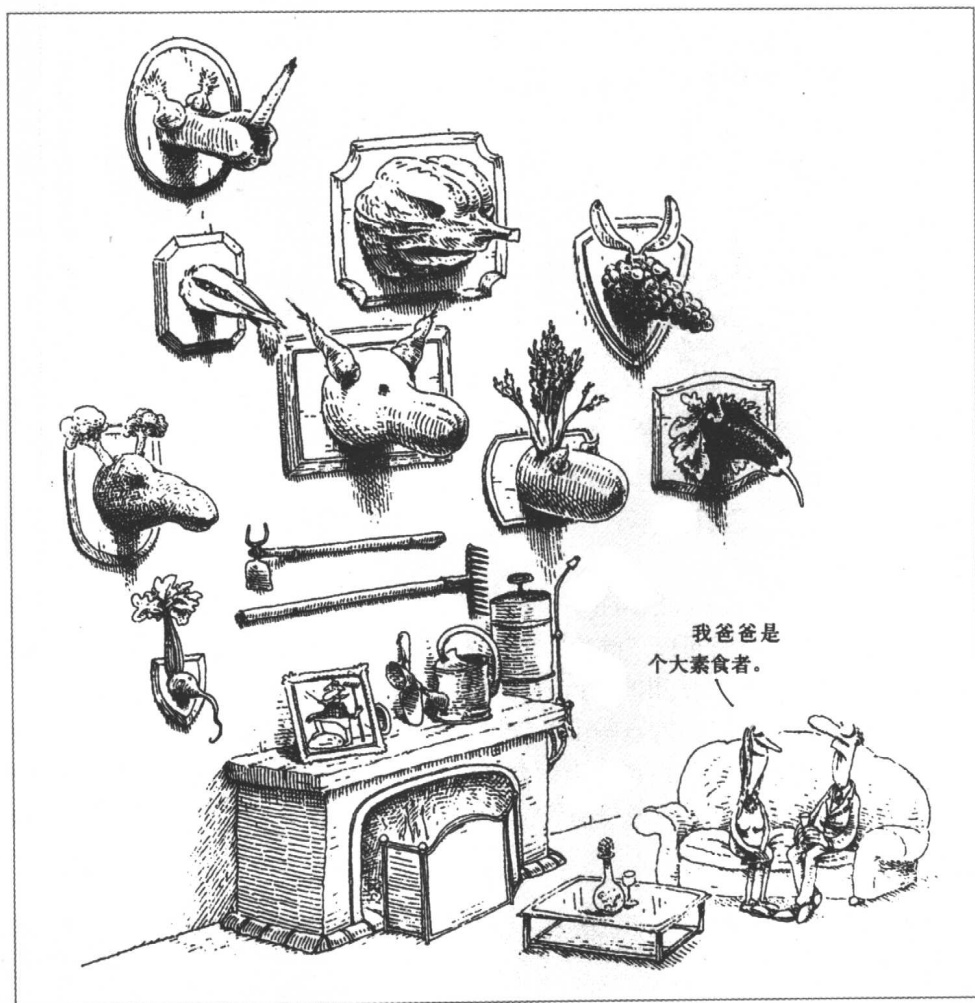
这个图标会告诉你，你已经在禁区边缘啦，千万不要这样做。

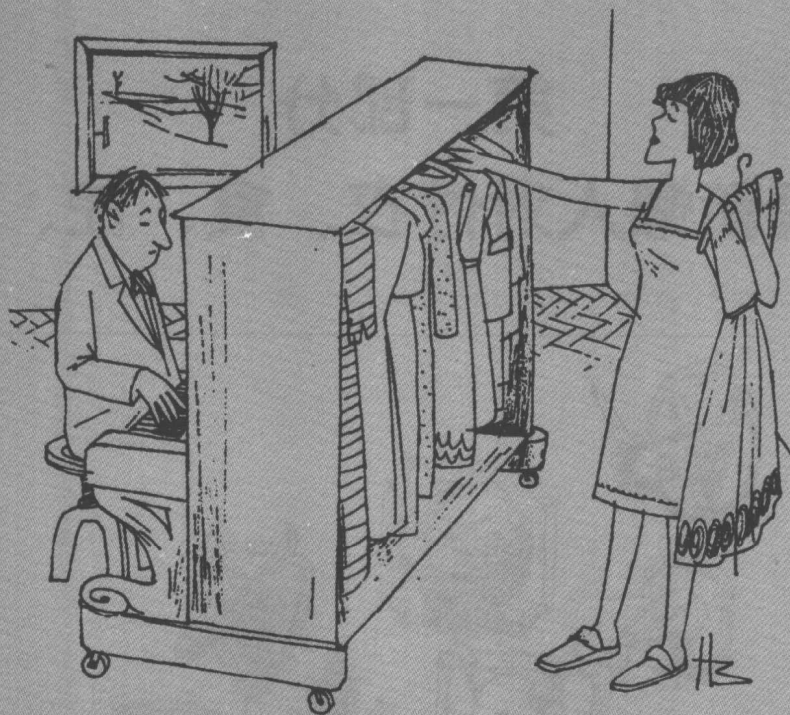


时刻牢记，按照这个图标指示去做，会让你的懒人生活更惬意。

第一部分

健康新懒人对付衣、食、住、行





似 乎像衣服、住所、出行……都是和健康离得很远的东西，的确很少有人注意这些。

我们对健康的关心，更多注重于吃、运动，很多人认为只要吃得有营养，外加一些运动，我们的身体就可以“健康”得高枕无忧了。可是，要知道，服饰、住所等等，也都是我们每天接触、使用的，或者说是生活中必不可少的一部分。

其实健康就是从身边的这些小事做起，从我们每天接触的事情做起，是一点一滴积累起来的。当然如果你以前没有留意过这些，或者你曾注意过但还没有引起重视，那么现在就作出决定吧，开始注重你生活中的每一个细节，它们将是你走向健康的每一步。

第一章

懒人选择贴身衣物

本章内容:

- ▶ 内衣的健康选择
- ▶ 怎样选择一双保护脚的健康鞋
- ▶ 其他服饰的选择、穿戴



其实，我们对服饰的追求早已不满足在颜色和款式上了，而是希望服装在带来美的愉悦时，也能带来健康的享受。但是如何才能将美和健康统一起来，很多人却未必清楚。其实面料质地就是其中最重要的一点。

衣服的面料质地非常重要，人们穿衣不仅仅为了美观，更重要的是要健康，一味地追求时髦漂亮的服饰而不注重健康的做法是极为不明智的，因为它可能在你毫不知情或者不重视的情况下，慢慢地危害着你的身体！

提示



比如：懒人常喜欢穿的毛织品、化纤品！！

它们穿起来轻松、柔软、挺括，也是我们最爱选择的服饰品，但它们却是危害最大的：

- 对皮肤有刺激性。因为他们的原料来源于煤、石油、天然气等高分子化合物或含氮化合物，其中有些品种很可能成为过敏源，一旦进入机体，很容易导致过敏性皮炎，引起瘙痒、疼痛、红肿或水泡。
- 它们的透气和吸湿性差，影响汗液蒸发和皮肤呼吸。
- 这种面料一般都带有的静电，容易吸附空气中的灰尘，引起支气管哮喘。

喘……

当然，生活中绝对不穿化纤面料的服装是不现实的。只要我们贴身内衣不选用化纤衣料，大多数化纤衣料所引起的皮肤损害是可以避免的。

当然，也有非常健康的、天然的服饰材质，它可以时刻保护你的健康。如真丝！！

真丝被称为纺织品中的“皇后”，具有独特的保健功能：

- 具有很好的透湿性能，即便是夏天出汗，真丝内衣也能起到吸湿和透气的作用，有利于调节人体的温湿度。
- 与皮肤接触，不会带来麻烦，相反，通过人体活动，能对皮肤产生按摩作用，增强表皮细胞的活力，防止皮肤老化。
- 真丝对某些皮肤病还能起到辅助治疗的作用。我国医学专家将真丝内衣用于治疗老年瘙痒、女性外阴瘙痒症，取得了明显的止痒效果。



其实一件好服饰对我们身体健康的保健作用，无外乎以下三点，了解这三点可以帮助我们正确选择服饰，它们也是带来健康与否最根本的依据。不知你注意这些了没有？

注 意



保温性

在气温低时，服装应可使人体的热量不至于过多地散失，气温高时又不妨碍身体的散热，并能防止阳光中的光线和热力对人体产生的不利影响。冬季宜选用松、厚、深色的毛、棉织品做衣服，夏季宜选用细、薄、浅色的麻、丝织品做衣服。

透气性

透气性好的织品可以把皮肤排出的汗液和污气散发出去，使皮肤保持干燥，并可调节体温，促进皮肤的新陈代谢，有利健康。

吸湿性

吸湿性好的服饰，能吸湿汗液后较快蒸发，使织品保持干燥，有利于皮肤的清洁。

此外，建议您在购衣的时候，在选定款式、面料的同时，还应该结合气候和年龄的特点进行选择。

了解了这么多，就是要告诉懒人，千万别怀疑好服饰对健康的帮助。如果你选择了不适合的服饰，影响的恐怕不只是美观了。和皮肤紧密接触的服饰，它的尺寸、质地等对你的影响绝对比你想象的要大。如尺寸过小会严重影响血液循环；而如果每天穿含有对身体有害的化学成分的服饰，那么想象一下，就如同每天把自己放在一堆化学制品当中，健康又从何说起呢？

如果你对服饰的选购还仅仅停留在美观，还不知怎样选择健康服饰，那么就请跟着我们来选购你最适合的健康服饰吧！



第一节 内衣——懒人的最爱

英国一家生产内衣的公司有一种观点：“内衣不应是女性的服饰，而应是女性的伙伴”，这话很有道理。无论什么样的生活条件，对女士们来说内衣都无可辩驳地是贴身的伴侣，当然这件伴侣功能不仅仅是穿上后便于行动，而且是穿上后能调整体态，有益健康，自然其中也就少不了修饰作用了。



内衣拒绝将就

内衣对我们身体而言比外衣更重要，大家都说内衣是人体的第二道肌肤，这话一点儿也不过分。

内衣是一天24小时贴身穿着的服装，所以没有什么服饰能够比它更会影响我们的健康。它的材质和卫生性能与我们的生理有着非常紧密的关系，所以要健康，就要“好”内衣，选择“好”内衣，首先就要考虑它的保健性能。

内衣对我们而言有三种功能：

- ✓ 卫生、保健功能；
- ✓ 调整体型，促进血液循环；
- ✓ 衬托外衣，美化和装饰功能。

女性应特别重视对内衣的选择，选择内衣材料一定要挑剔，不能只看装饰是否华丽，应选择那些吸湿性好、透气性强、穿着舒适的棉质或棉与丝、棉与高弹氨纶混纺的材料。让我们先来认识一下各种内衣的材质吧！

提示



● 棉

全棉具有很好的吸汗、透气性能，手感也还算柔软，一直被人们认为是最为健康的内衣材料。这类内衣价格不高，一般在几十元一件。

- 彩棉

是一种原棉纤维，具有色泽柔和，古朴典雅，质地柔软，无化学有害物质的特点。

彩棉服饰的特点就在于绿色、环保、自然、健康。

- 丝光棉

采用的是100%纯棉，外观美观、轻柔滑爽、穿着舒适、活动自如，无压迫感，且吸湿透气、弹性好，能充分体现人的形体美。

- Lycra（莱卡）纤维

莱卡是氨纶弹力纤维，是目前国际上最流行的面料之一，弹性非常好。含莱卡的内衣不单外表美观、线条毕露，而且不易泛黄，耐穿，尤其是贴身穿穿着时特别舒适，现在一般的内衣都属于棉+莱卡系列，是棉纤维和莱卡纤维的混纺产品，一般莱卡的含量在4%左右。

- 暖卡（细旦、超细旦丙纶长丝）

暖卡纤维在诸多方面超过羊绒和全棉材料，如在保暖率上，超过羊绒21%；在排汗、导湿、透气性能上超过全棉10%~15%。

- Modal（莫代尔）纤维

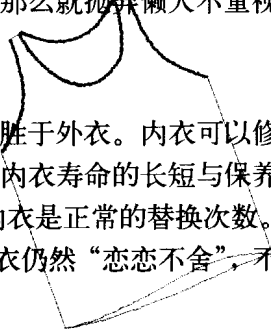
modal是100%的天然纤维，对人体无害，对环境无污染。它的优点是具有丝绸般的光泽和悬垂感，极为柔软；具有优良的可染性及鲜艳的色泽，经多次清洗仍保持绚丽色彩。

抛弃懒人不重视内衣的各种理由吧！

内衣对懒人身体健康的重要性，已经有了了解。那么就抛弃懒人不重视内衣的各种理由吧！

× 内衣内穿，所以无所谓！

其实对真正懂得打扮的人而言，内衣的重要性尤胜于外衣。内衣可以修饰身段，还可以改善外衣的线条，增加立体体态美。而内衣寿命的长短与保养工作是否完善有关，不过一般而言，每6个月替换一次内衣是正常的替换次数。久久不替换内衣，对已经发黄、褪色甚至变形的陈旧内衣仍然“恋恋不舍”，不仅不卫生，还会影响身段线条。



× 随便决定内衣尺码

体重纵然没有改变，体型也会有微妙的差异，凭估计来决定尺码绝对不可靠。其实体型是每日不知不觉在转变，在换季时候尤甚。每次重购都选同一尺码，你可能会发现不合身的情况。为避免购买不合身内衣，每次选购时都应该好好确定尺码。要知道内衣选择不当，可是会让身体变形的哦！

对内衣，懒人还有这样的问题

注意



保暖内衣可以贴身穿吗？

绝对不可以。要知道保暖内衣是采用复合夹层材料制作而成。这些材料是在两层普通棉织物的中间夹一层蓬松的化学纤维或超薄薄膜，它可以起到一定类似棉衣御寒的作用。然而，穿着含化纤成分的衣物容易产生静电，这些静电在人体周围可以产生大量的阳离子，它们会使皮肤的水分减少，进而使皮屑增多，更容易诱发或加剧皮肤瘙痒。

新懒人提醒：保暖内衣不要贴身穿，以免带来不适。



新内衣买回来，可以不用洗直接穿吗？

千万不要。新衣服尤其是那些直接接触皮肤的内衣、衬衫，买回家后不宜马上穿。因为，服装中甲醛含量超标现象比较严重。目前，纺织行业主要用甲醛进行纺织品的后处理，以提高织物的防缩抗皱能力。甲醛具有强烈的刺激性和腐蚀性，与皮肤接触容易引发各种皮炎，长期低剂量接触甲醛还可能致癌。

新懒人提醒：如果将新内衣打开包装晾晒一两天，或者下水浸泡并充分洗涤，可以大大减少织物内的甲醛含量。

内衣随便穿戴就可以吗？

当然不行。随便地穿内衣，就像没有穿一样，松松垮垮的内衣无助于你的体型，更谈不上健康了。而如果穿着过于紧束的内衣，就会在身体上勒出印痕，实际上是把胸部或臀部分割成难看的两部分。长时间的收紧，血液循环不畅，容易引起四肢麻木，在胸部和臀部也容易造成赘肉。一段时间后，因紧束而切割的肌肉会向下慢慢沉降。