

健康生活 2+1
JIANKANG SHENGHUO



✿ 健康是人生的最大财富

✿ 获得最佳的生活方式，就是获得健康和幸福

◎ 施顺芝 / 编著

决定一生健康的 最佳生活方式

河北科学技术出版社

决定一生健康的 最佳生活方式

施顺芝 / 编著



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定一生健康的最佳生活方式/施顺芝编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

(健康生活 2+1 丛书)

ISBN 7-5375-3081-5

I. 决… II. 施… III. 生活方式—影响—健康
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 026000 号

出版发行/ 河北科学技术出版社

地 址/ 河北省石家庄市和平西路新文里 8 号

邮 编/ 050071

责任编辑/ 任继红

封面设计/ 鲁 冰

美术编辑/ 寇 菁

印 刷/ 北京楠萍印刷有限公司

开 本/ 880×1230 1/32

印 张/ 14

字 数/ 320 千

版 次/ 2005 年 6 月第 1 版

印 次/ 2005 年 6 月第 1 次印刷

定 价/ 24.80 元









前 言

在生活节奏越来越快的今天，我们向往高质量生活的愿望也越来越强烈。每个人都有追求更好的生活方式的权利，却很少有人愿意将自己从紧张的生活中解放出来，哪怕是抽出一点点的空闲时间，让自己真正地去享受生活。对于我们来说，生活显得复杂和无法抵抗，有着重压的生活才是“正常”的，甚至是“健康”的，这就是我们这个世界状况。这种不健康的生活方式始终在摧残着我们的身心。

尽管我们尽力把时间安排得经济，尽管现在发明了许多节省时间的设备，我们的生活还是经常力不从心。我们每天排满了活动，认为每一项都是重要的和确实必需的。我们实际上安排了每天的每一分钟。我们说需要空余时间，但是很少有人会坐着不动，哪怕只是一会儿。

对大多数人来说，节省时间的装置，比如电脑、传真机、夜间快递、声讯邮政、网上服务或高速调制解调器，事实上，给我们增加的时间压力比减少的压力多。我们会为了节省时间在车上打一个10分钟的电话，而不是饭后用家里的电话交谈。但是，饭后我们会打另一个电话，把我们努力省下的时间又丢掉了。我们不是以更快的速度达到同一个目标，而是制定了更高的目标。我们不断地要求自己做得更多、更好，结果离生活越来越远，离健康越来越远。节省的时间到哪儿去了？什么时候能找回失去的时间？什么时候能享受生活？我们到底为什么做这些事情？

遗憾的是，问题到了比错用节省时间装备更严重的地步。我们的生活充满了紧迫感。我们通过效率水平和保持高效率的能力来衡量成功。我们以生产率的提高来衡量绩效。许多人不知不觉地把“挤榨时

间”的心态灌输给了孩子，除了学习读和写，很小的孩子就开始学习网球、游泳、音乐、体操、芭蕾和足球，而且经常是同时进行：一项接一项，一小时接一小时。

当你放慢生活的速度时，你对世界的感受就会不同，它会变得更健康、更简单，你工作的时候会比以前更聪明、更睿智，你会发现许多你以前认为重要的事其实不是必需的，是可以推迟的，可以委托他人做的，甚至可以忽略不计。与生活同行，可以帮助我们以一种更健康、更快乐的方式来安排生活。不用等待做完所有的事后再享受生活（永远不会有所有事情都做完了那一天），我们可以学会享受生活的全过程，而不仅仅是希望那一天的到来。

在这本书里，你会学会从内到外控制生活的节奏。这种变化来自于一种更明智的生存方式，而不是肤浅地重新布置生活的表面。你会发现生活质量取决于自己，而不是生活强加给你的外部压力。

当然，也可能当你学会以一种更平静的思维状态生活时，你会决定改变一些你的生活方式。如果是这样，你一定会从这些改变中得到快乐。它们能很好地为你服务是因为它们来自于对生活更聪明的理解，而不仅仅是另一个帮人应付生活的道具。

读完这本书后，你会发现生活可以是健康的、快乐的，它可以比你想像的简单。实际上它可以放慢到一个非常正常的节奏。我们最大的心愿就是你可以放慢生活的速度。如果你做到了，你的生活质量就会显著提高，这对于保证你的身心健康是大有裨益的。

如果你试着敞开心扉读这本书，你可以学会：

1. 营造最佳的生活环境。
2. 最佳的饮食起居方式。
3. 最佳的工作学习方式。
4. 最佳的情绪控制方式。
5. 最佳的运动休闲方式。
6. 懂得健康的生活方式就是好习惯的积累。
7. 试着重新安排自己的生活。

拿起这本书，就是实现对生活承诺的第一步。读这本书的最好方式就是敞开心扉接近它，看书中的观点是否会直接地、不加分析地与你的感觉产生共鸣，但是要避免把这些观点强加到你已经确信的事物上。一旦对书中的信息心领神会，你就会立刻感到提高生活质量、选择健康的生活方式其实并不复杂，而且可以毫不费力地实现。

当然，大千世界是千差万别的，人与人之间也有着显著差别。在这里没有任何人强迫你按某一种模式生活，只是希望你能正确地看待生活，以一种科学的态度去选择适合自己的生活方式。

编著者

2005年4月



目 录

第一篇 现代生活对健康的影响

现代文明病	(3)
生存压力对健康的影响	(6)
亚健康人体的第三状态	(6)
亚健康状态的成因	(9)
电子污染对健康的影响	(11)
电子污染的危害	(11)
使用电器适度	(14)
美容化妆对健康的损害	(17)
隆鼻	(18)
眼部美容	(18)
隆胸	(19)
染发	(19)
减肥	(20)
孕妇应少用化妆品	(20)
整容化妆的不良社会效应	(21)
时髦穿戴对健康的损害	(24)
长期戴隐形眼镜、太阳镜有损健康	(25)
常穿紧身牛仔裤有损健康	(26)
合成纤维衣服内穿有害	(26)
长期穿着旅游鞋有害身体健康	(28)

第二篇 寻求一种健康的生活方式

你的健康自测	(31)
健康是人生之基	(32)
健康是事业之本	(33)
健康是家庭幸福之源	(33)
健康新标准	(34)
健康新观念	(35)
健康的标准	(35)
健康的表现	(36)
健康的表征	(37)
健康的生理与心理特征	(37)
健康的六大类别	(38)
自然健康的原则	(40)
纯净的空气	(40)
阳光充足	(40)
适度控制	(41)
充分休息	(41)
坚持锻炼	(42)
饮水保健	(42)
营养合理	(42)
健康的生活方式	(43)
营造健康的生活环境	(44)
保持心理健康	(45)
有益身心的生活方式	(46)
饮食调养	(46)
起居调摄	(51)
劳逸适度	(54)



怡情养性	(56)
戒烟节酒	(60)
现代生活十二防	(64)
防“卡拉 OK 疮”	(64)
防“电话病”	(65)
防用有毒塑料袋	(65)
防居室综合征	(67)
防噪声	(69)
防不好的音乐	(70)
防公共汽车病	(71)
防烟酒过量	(72)
防盲目减肥	(73)
防艾滋病	(74)
防煤气中毒	(75)
防洗涤剂中毒	(75)
第三篇 营造最佳的生活环境	
顺应生活 创优环境	(79)
居住环境与生活质量	(79)
购房应远离放射	(85)
“蛰居”有损身心健康	(86)
新房慎防“气”污染	(88)
幸福的颜色搭配	(89)
室内灯光五颜六色危害大	(90)
假花配电视更好	(91)
融入生活 改善软环境	(92)
营造和睦的家庭氛围	(92)
营造惬意的人际网络	(108)

第四篇 最佳的饮食起居方式

品味生活 饮食均衡	(121)
营养是生命活动的物质基础	(121)
营养全面平衡的原则	(121)
健康对营养平衡的要求	(123)
饮食四种平衡很重要	(127)
不同群体的营养需求	(128)
合理膳食的基本要求	(133)
时尚的健康吃法	(135)
四季饮食	(137)
避免多吃的食物	(142)
这样吃饭有损健康	(146)
进餐常犯的七个错误	(148)
貌似卫生其实很不卫生的饮食习惯	(151)
易招疾病的时髦饮食习惯	(152)
你吃“过”了没有	(154)
过食瓜子也会致病	(156)
吃水果更应吃蔬菜	(157)
应远离山楂的人	(157)
这些水果多吃对身体不利	(158)
开车不宜多吃的水果	(159)
饭后吃水果不利健康	(160)
饮水健身	(161)
一天的饮水量有讲究	(164)
正确饮用咖啡有益健康	(166)
科学生活 起居有常	(170)
四季养生	(170)



保健的最佳时间	(180)
生活中的最佳温度	(181)
生活中的最佳高度	(181)
枕头的最佳高度	(182)
生活中的六种最佳姿势	(183)
长期戴变色镜利少弊多	(183)
车上看书易伤眼睛	(184)
上班路上睡觉害处多	(185)
春季日常起居有道	(185)
春季家庭保健应注意	(188)
春天洗澡应注意	(188)
老年人春季起居五防	(189)
夏季生活的十个“最佳”	(190)
夏季保健应科学	(193)
午后伏案睡对健康有害	(195)
夏日养生最宜清	(196)
消除困倦有方法	(197)
夏日过于贪凉易伤身	(198)
冬季养生全方位提醒	(199)
冬日生活应注意	(200)
泡温泉有方	(202)
老人入冬须防病	(204)
老人过冬有方	(206)
常见的美容误区	(208)
药物不能用饮料送服	(209)
充足的睡眠才养生	(210)
第五篇 最佳的工作学习方式	

体验生活 张弛有度	(221)
“工作狂”更要爱惜自己	(221)
更灵活地工作	(227)
融洽的工作关系	(231)
工作情绪	(234)
工作会议	(236)
做工作决定	(237)
处理工作期限	(239)
智慧生活 学无止境	(240)
你必须明白的道理	(240)
好记性不如烂笔头	(241)
找个理由让自己读书	(242)
自我教育终身不断	(243)
在“社会大学”中学习	(245)
定期阅读一本好书	(249)
第六篇 最佳的情绪控制方式	
良好的情绪 健康的心理	(253)
心理健康人才健康	(253)
心理健康是人生快乐的源泉	(256)
让你的心情舒畅起来	(259)
好的个性 积极人生	(266)
心态平衡	(266)
别让疾病由心生	(269)
大喜与大悲于己不利	(270)
生气是健康的大敌	(272)
发怒有损健康	(276)
安于生活 心平气静	(277)



良好的心态	(277)
用自嘲完善自己	(280)
一笑解千愁	(281)
快乐是生活的良方	(282)
第七篇 最佳的运动休闲方式	
热爱生活 合理运动	(287)
运动助你更健康	(287)
科学选择运动量	(288)
最佳的运动方式	(290)
春季运动方式	(298)
冬季运动方式	(302)
享受艺术 休闲人生	(306)
艺术的魅力	(306)
大笑大哭调心态	(315)
五种常见的不良休闲方式	(318)
让一切都 OK 的妙方	(319)
闲情垂钓静的修炼	(320)
登高涉险亲近自然	(322)
爱鸟观鸟	(323)
出外旅游	(324)
第八篇 健康的生活方式就是好习惯的积累	
健康生活 戒除陋习	(329)
戒除不良习惯对健康的意义	(329)
别让自己成为酒鬼	(334)
饮用适量啤酒有益于健康	(337)
吸烟有害身体健康	(339)
戒除恶习的方法	(341)