

良好习惯成就完美人生

习惯决定健康

修 铁◎编著



好习惯可以让你**健康**一生
好习惯可以让你**改变**命运
好习惯可以让你**成就**事业
好习惯可以让你**完善**人生

黑龙江科学技术出版社

良好习惯成就完美人生

习惯决定健康

修铁◎编著



好习惯可以让你健康一生
好习惯可以让你改变命运
好习惯可以让你成就事业
好习惯可以让你完善人生

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定健康/修铁编著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5686 - 6

I. 习... II. 修... III. 习惯 - 健康

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 013607 号

习惯决定健康

主 编 修 铁

责任编辑 张丽生 刘 野

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)

电话:0451 - 53642106 (发行部) 传真:0451 - 53642143

(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市北中印刷厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 18.75

版 次 2008 年 7 月第 1 版 · 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 5686 - 6/B · 25

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

随着现代生活节奏的逐渐加快,人们承受的压力也愈来愈大,身体健康状况,因此而每况愈下。健康,对任何人来说都是宝贵的。健康是人生的第一财富,是智慧的条件,是愉快的标志。忽略健康的人,就是在与自己的生命开玩笑。人如果没有了健康,一切都将失去意义。有的人以为现代社会先进发达的医学科学技术能帮助我们保持健康,其实,最终给我们健康体魄的是一个人的日常生活习惯。

现代人因为快速的生活节奏和繁重的工作压力,没有闲暇没有精力去关注自己的一些生活习惯。日常生活中,常常有一些看起来合理而实际上不科学的生活习惯,健康专家把这种情况叫做生活中的误区,像起床后马上叠被子,然后再去洗漱,看起来是讲卫生的好习惯,实际上却不然!

饮食习惯也是影响人健康的重要因素。要定时定量的合理饮食,蔬菜、谷物、水果、肉类、蛋类等要搭配合理,保证人体所需各类物质都能得到充足的供应。然而,有些人出于个人偏爱过多摄取某些食物而忽视了人体所需其它食物的摄取,还有些人由于缺乏营养学的一些基本知识则导致膳食结构不合理最终营养不良,并影响了我们的身体健康。

缺乏锻炼或运动方式不合理也是影响健康的因素之一。为了保持身体健康,每个人都需要有适合自己的锻炼方式。对于高血压,肥胖、糖尿病家族史的人来说更需要锻炼,坚持锻炼身体的同时还需要有合理的运动规划。方式不当,不仅达不到预期的锻炼效果,反而有损健康。

不仅饮食习惯、运动习惯等影响着我们的健康,心理习惯在潜移默化中也对我们的健康有影响。常常保持自信的笑容、开朗的心情、宽容的胸怀、乐观的信念,在挫折面前不灰心、不气馁,在困难面前敢于进取、敢于奋斗,在生活的每一个进程中,养成健康积极的心态也会使我们有一个更加健康的身体。

习惯是多种多样的,贯穿我们生活、工作、学习的每个细节,习惯又是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律,它往往通过对某种行为的不断重复而获得。本书所要谈论的影响健康的诸多习惯,其中有些习惯是有益于健康的,有些习惯是不利于健康的,可能有些好的习惯您自己正是这样做的,而有些好的习惯您还没有养成。应该培养什么样的好习惯,舍弃哪些对健康不利的习惯,相信读了本书您就会找到答案的。

最后,祝愿您读了本书之后,找到通往健康的好习惯,让您的身体在更加健康的状态下,拥有更为辉煌、更加快乐、更加幸福的人生。



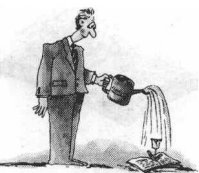
目 录

第一章 好习惯打造饮食健康

民以食为天。衣、食、住、行是生活中必不可少的,其中,食是最基本的。饮食提供了人体所需要的物质,是生长发育和生命活动的前提。为了满足身体的需要,食物中的营养要全面,结构要合理,以保持平衡。所以,必须养成好的饮食习惯。只有良好的饮食习惯,才能保证身体健康。

1. 养成良好的饮食习惯 2
2. 几种健康的饮食习惯 4
3. 细嚼慢咽有益健康 6
4. 良好的饮酒习惯 9
5. 健康的吃肉方法 11
6. 早餐要吃好 13
7. 午餐有吃饱 15
8. 晚餐的讲究 17
9. 水果的健康食用 19
10. 定时定量地进食 21
11. 饮食要多元化 24
12. 街边小食品危害大 26
13. 分餐而食更健康 28
14. 怎样煮饭更营养健康 30
15. 果蔬的正确清洗 33





16. 餐具的消毒方法	35
17. 保持营养平衡	38
18. 饮食要酸碱平衡	41
19. 饮食要荤素互补	43
20. 饮食要粗细兼有	45
21. 饮食要冷热搭配	47
22. 好习惯从小培养	49

第二章 好习惯伴你身体健康

在古罗马时代有这样一句话：“健康的心灵富于健康的身体。”这说明只有具备健康的身体，才能净化心灵，才能修身养性。而健康的身体，则需要在运动的基础上形成，而运动同样受到习惯的制约。拥有勤于运动的好习惯，就会拥有健康的身体。

1. 把运动当成一种习惯	54
2. 劳动可以提高健康指数	57
3. 不吸烟的好处多	60
4. 饭后百步，延年益寿	64
5. 饮酒要适量，绝不能贪杯	66
6. 跳绳能健脑	70
7. 太极拳助你益寿延年	72
8. 睡好也能长生不老	74
9. 热水洗脚身体好	77
10. 常剪指甲防疾病	79
11. 冷水洗脸更健康	81
12. 用运动克服疾病	83
13. 孕妇也要适当运动	86





14. 按摩头皮缓解压力	88
15. 步行是最好的运动	90
16. 跑步减肥效果好	93
17. 运动小技巧	95
18. 活动手指能增强大脑功能	97
19. 温水刷牙身体好	99
20. 呵护心灵的窗口	100
21. 好习惯保证职业女性的健康	102
22. 保健的最健时间	105
23. 常骑自行车,健康又快乐	108
24. 滑冰运动能提高身体平衡性	111
25. 冬泳改善人体内分泌	113

第三章 好习惯有助于心理健康

人来到这个世界上,总会遇到坎坷,遭受困难和挫折甚至磨难,所以,必须保持健康的心理,才能使自己与幸福相伴。那么如何才能养成心理健康呢?

1. 心理健康的自我维护	118
2. 几种不健康的心理	121
3. 保持乐观的心态	124
4. 掌握快乐的秘诀	126
5. 不要太计较	129
6. 坚持自我	132
7. 排除悲观情绪	134
8. 每个人都有自己的幸福	136
9. 成功属于抱有积极心态的人	138





10. 发怒不能解决问题	140
11. 瓦伦达心态	142
12. 知足常乐	144
13. 从小开始培养毅力	146
14. 选择与放弃	148
15. 保持一颗自信心	151
16. 用微笑面对人生	155
17. 心理健康的标准	157
18. 学会减压,健康生活	161

第四章 好习惯帮助锻炼智力

学习与创新是提高能力、获取知识的主要手段,只有不断学习、努力创新,才能让你的智力得到充分的锻炼。

1. 勤于学习是基础	166
2. 多向他人学习	169
3. 善于观察	171
4. 知识靠日积月累	173
5. 学以致用	175
6. 笨鸟先飞	177
7. 不要让天赋成为“废品”	180
8. 打破学校与知识的联系	182
9. 选择适合自己的工作	185
10. 学习的路上没有障碍	187
11. 读书也是一种工作	189
12. 学习有秘诀	191
13. 随时随地的学习	193



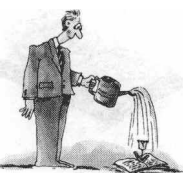


14. 思考是创造的源泉	195
15. 创新是一种伟大的力量	197
16. 创新才是永久的出路	199

第五章 好习惯促进社会和谐

好习惯在使自己受益的同时,也会给他人带来好处,从而促进社会和谐。

1. 养成慎重许诺的好习惯	204
2. 敢于承认错误	206
3. 良好的仪表有助于你的成功	209
4. 微笑是成功者的先锋	212
5. 用语言建立融洽的人际关系	216
6. 感恩是快乐健康的源泉	219
7. 成功的秘诀在于守时	222
8. 不要谈论别人的隐私	225
9. 当用则用,当省则省	228
10. 培养理财习惯	231
11. 万事随和	234
12. 与同事和睦相处	236
13. 以德服人	240
14. 彬彬有礼是幸福家庭的柔和剂	242



第六章 好习惯有利于环保

生活环境的好坏,直接关系到人们的生活质量,因此,环境健康是一个不容忽视的问题。而且,很多环境污染是人们日常生活中没有注意到的问题,为了健康,应当养成远离环境污染的好习惯。

1. 刚建好的房屋不宜马上入住 246
2. 警惕新买家具的异味 248
3. 卧室内慎放花草 250
4. 改掉清晨开窗的习惯 251
5. 远离汽车尾气 252
6. 远离噪音 254
7. 孕妇要远离家电辐射源 256
8. 构建绿色之家 258
9. 杀虫剂的选用 260
10. 使用电脑当心手和眼 262
11. 家庭抹布不容忽视 265
12. 不宜在室内养鸟 267
13. 远离生活静电的小窍门 269
14. 居室颜色和身体健康 272
15. “阳台”、“换气”不能少 275
16. 注意公共场所的环境卫生 277
17. 居住环境的选择 280
18. 工作环境也是健康生活的保障 283



第一章 ←

好习惯打造饮食健康

民以食为天。衣、食、住、行是生活中必不可少的,其中,食是最基本的。饮食提供了人体所需要的能量,是生长发育和生命活动的前提。为了满足身体的需要,食物中的营养要全面,结构要合理,以保持平衡。只有良好的饮食习惯,才能保证身体健康。



习惯决定

健康



1.

养成良好的饮食习惯

每个人都离不开饮食，饮食习惯对人体健康的影响是相当大的。一个人如果养成良好的饮食习惯，那么他的健康状况肯定也是良好的。

良好的饮食习惯至少要做到以下几点：

一日三餐要合理分配

一日三餐的食量分配是有讲究的，应该根据生理状况和工作需要进行分配，而不是随心所欲。一般来说，三餐的分配比例应该是 3：4：3。也就是说：如果一天吃 1 000 克食物，那么早晚各吃 300 克，中午吃 400 克比较合适。

荤素适当搭配

荤食和素食各有其优点：荤食中蛋白质、钙、磷及脂溶性维生素的含量优于素食，素食中含有的不饱和脂肪酸、维生素和纤维素又是荤食





所不具备的。荤食与素食适当搭配、优势互补，才能更有利于身体的健康。

挑食和偏食要不得

人体所需要的营养物质是多种多样的，即便是营养价值高的食物或者含有多种营养成分的食物，也无法满足人体的多方面需求。如果单吃一种食物，不管吃的数量多大，都无法维持正常的人体健康。所以，养成不挑食、不偏食的饮食习惯是非常必要的。

暴饮暴食危害大

有的人经常把两顿饭并成一顿来吃，一顿吃了两顿饭的量或者一顿吃得过多，这就是暴饮暴食的行为。这样的饮食习惯不仅会破坏胃肠道的消化吸收功能，容易引起急性胃肠炎、急性胃扩张和急性胰腺炎等症，而且还会影响到心脏的正常活动，从而诱发心脏病等猝发性疾病，有时甚至会有生命危险。所以，为了自己的健康，任何时候都不要暴饮暴食。

如果以上几点你都能做到，并且长期坚持，那么就说明你已经养成良好的饮食习惯了，健康也将时时陪伴在你左右。



习惯决定

健康



2.

几种健康的饮食习惯

一个人是否有良好的饮食习惯，将直接影响脾胃的消化功能。下面介绍几种有利于健康的饮食习惯。

站着吃饭

医学专家研究用餐的姿势得出：站着吃饭是最科学的，其次是坐姿，蹲着吃饭是最不科学的。因为，下蹲时腿部和腹部的压力会增大，这样血液循环就受到了阻碍，会影响胃部的血液供给，不利于食物的消化。但在大多数情况下，人们吃饭时都采用坐姿，原因是坐姿能让人感到轻松和舒适。

饭前喝汤

吃饭前如果先喝少量的汤，是非常有益的，这就好像短跑运动员赛前需要做预备活动一样，能够诱导整个消化系统活动起来，使消化腺分泌足量的消化液，为随后要进行的大量进食做好充分的准备。





常吃冷食

科学研究表明，降低体温是人类长寿的秘诀之一。吃冷食与游泳、洗冷水浴一样，它能够降低人体的温度，使身体热量保持在基本的平衡状态，这样延长了细胞的寿命。

多吃苦食

有人不喜欢吃苦味的食物，这是一种偏食的表现。因为苦味食物内含有无机化合物、生物碱、糖、氨基酸等人体必需物质，其中的氨基酸是人体生长发育、健康长寿的必需物质。同时苦味食物对于调节神经系统功能、缓解由疲劳和烦闷带来的恶劣情绪等有特别有益的作用。

起床后喝水

早晨起床后喝一杯温开水是非常有益的，这对降低血压、防止心肌梗死等有明显的疗效。有的人称早晨喝的温开水为“复活水”。

科学家认为，人经过几个小时睡眠后，消化道已经被排空了。如果早晨能够喝一杯温开水，很快就能被吸收到体内，进入血液的循环，从而对体内各器官进行一次“洗涤”，达到缓解身心疲惫的效果。

戒除坏习惯要循序渐进

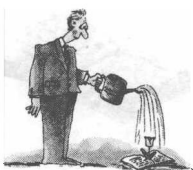
当发现自己染上了不良的饮食习惯不要想着马上戒除，而应该采取循序渐进的方式。例如，已习惯在食物中加很多盐的人，不要立刻大量减少用盐量，要慢慢改变，让口味慢慢调适过来，这样才有益于健康。

用餐时少喝水

有人喜欢在用餐时喝大量的水，这是不正确的饮食行为。因为水会稀释胃酸，从而抑制消化的过程。如果喝水在每天的三餐之外，并且喝6杯以上，对身体是非常有益的。

只有养成了上述这些良好的饮食习惯，食物才能被人体更多地消化吸收，从而保证了人体的健康。





习惯决定

健康



3.

细嚼慢咽有益健康

现代社会生活节奏不断加快，为了赶时间，很多人吃饭时狼吞虎咽，草草了事。殊不知，吃饭过快对健康十分不利，吃饭一定要是细嚼慢咽，以下是细嚼慢咽的 10 大益处。

益于肠胃

细嚼慢咽能够使唾液分泌大量增加，当唾液里的蛋白质随着食物进入肠胃后，在肠胃里就会发生相应的化学反应，生成一种蛋白膜，这种蛋白膜对胃有非常好的保护作用。

益于心脏

吃饭时如果过快，很容易引起心律的不正常。细嚼慢咽可以让你心情舒畅，心律的跳动也会有节奏，这样自然有益于心脏的正常活动。

