

赵智谋◎编著

告诉你最健康、最轻松、
最实用、最简单的养生方式

为每一个中国人量身定做的养生方案

吃的都是家常便饭，喝的都是一样的水，

呼吸的都是同样的空气，同是中国人，

为什么有的人就能活到百岁以上？

QING QINGSONGSONG
LAI
YANGSHENG

轻轻松松 来养生

改变观念，就能改变你的身体；
懂得养生之道，就不用和医生、药物打交道，就能尽享健康的快乐。

北京工业大学出版社



轻轻松松 来养生

赵智谋◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻轻松松来养生/赵智谋编著.—北京:北京工业大学出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5639-2212-3

I. ①轻… II. ①赵… III. ①养生(中医)-基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204260 号

轻轻松松来养生

编 著: 赵智谋

责任编辑: 杨 青

封面设计: 创品牌工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfcb@163.net

承印单位: 九州财鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 220 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

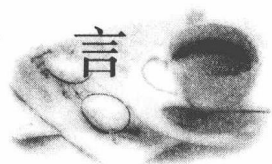
标准书号: ISBN 978-7-5639-2212-3

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言



身体健康是成功和幸福的基础，拥有健康，远离疾病，是每个人的愿望，因此，很多人开始关注养生，并且采取各种方式和方法来实践养生。

人人都可以养生，但并不是每一个人都能成为医生。很多人热衷于学习穴位、经络等五花八门的养生方法，热衷于看一些玄而又玄的养生书籍。穴位、经络等方法，是一些学习中医的人，穷其一生都在不断实践的知识与技能，因为只有这样才能达到手到病除的效果。而你仅仅看一本书，就认为自己可以用穴位、经络等方法来养生治病，这是绝对不可能的。要知道术业有专攻，医生擅长的是治病疗伤，而你可能更擅长做 IT、销售、绘画等其他方面的事情。

如果你认为自己可以学会穴位、经络等方法治病，如果你相信那些自己读起来似懂非懂的中医书籍能治病，那你就肯定相信中医理论中讲的“未医治病”这句话。这句话是说，最差的医生才给人治病，那么最好的医生是什么样的？最好的医生是帮人防病。而这个最好的医生不是别人，就是你自己。防病的方法不是穴位、经络之学以及一大堆的理论，而是随时随地都可以做到的身边的事情。





轻
松
来
养
生

其实，养生并不是一种玄而又玄的神秘深奥的事情，它就是一种简单的健康生活方式。只要你在生活中有良好的习惯，并且能纠正自己的一些不良习惯，这些简单又不费力的保持与改变，远远比你花工夫琢磨穴位和中医理论更有效。所以，我们为您奉上了这本书，期望让你在工作生活之余，轻松地随手阅读，然后轻而易举地达到养生保健的效果。



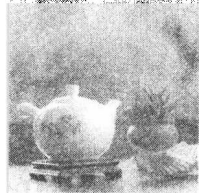
目 录



第一章 会吃会喝身体才健康

吃好早餐是健康的第一步	3
要明明白白吃午餐	5
甩掉晚餐的坏毛病	7
吃饭习惯也有细讲究	8
饭后不良习惯要戒除	9
食不厌精是养生陷阱	11
食不厌粗也是走极端	12
油炸食品要少吃	13
完全不吃荤也难保健康	15
植物蛋白虽好不宜多吃	16
吃对零食无碍健康	18
吃水果也要讲禁忌	19
生吃食物要小心	21
健康喝酒很有讲究	22





轻轻松松来养生

喝酒一定不要选错下酒食物	24
白开水是身边的良药	26
适时喝水才算吃对药	27
茶有大益但要喝对	28
食不求精，水也要不求纯	29
果汁好喝也不能豪饮	30
会喝牛奶才能喝出营养	31
喝饮料要趋利避害	33
功能饮料不是人人都能喝	35
常被忽视的饮食小细节	36

第二章 睡个好觉胜过补人参

养生之本在于会睡眠	41
夏眠禁忌保平安	42
好保障使冬眠不觉晓	43
要睡好先要枕无忧	44
睡眠调养睡姿很重要	46
吃好午餐也要睡好午觉	47
适时睡眠对身体有益	48
睡觉要选好地方	50
甩掉累赘睡得更健康	51
好心办错事影响好睡眠	53
全身放松才会不失眠	54
睡对朝向好梦香甜	55
软床并非美梦乡	56
想睡好觉就要打好外围战	57



饮酒催眠是大忌	58
睡前小细节让觉更香	60

第三章 起居细节藏有保健奥秘

使用被子有讲究	65
赖床有“百害”也有“一利”	66
小动作藏有健康危机	67
别让沙发坑害了身体	69
清洁牙齿要有好习惯	70
饮食过少会惹麻烦	72
手机一族要爱护手	73
电脑平添烦心病	74
不要长时间埋头苦干	76
常用耳机也惹麻烦	77
电视剧迷要常活动	79
长久站立不可取	80
口香糖不要嚼不停	81
会洗梳才能养好头发	83
护肤洁面要会好方法	84
谨慎消毒保安全	86
紧身衣是身体的紧箍咒	87
黝黑与美白要多权衡	88
缺少阳光人发蔫	90
爱宠物更要爱健康	91
睡前也要洗洗手	92
如厕专心肛肠无忧	94





轻
轻
松
松
来
养
生

用水也得多些心思	95
吸烟小心吸肿了肺	96
常吹空调很不好	98

第四章 正确运动可以祛病

健康长寿要多运动	103
运动方式影响成败	104
做运动离不开好热身	105
选择适宜运动的时间段	107
运动习惯不好易伤脚	108
网球族小心肘和膝	109
健身房运动要防污染	111
快节奏生活里享受慢运动	112
人人都要注意柔韧性	113
力量是身体的纲	115
骑赛车也给身体惹麻烦	117
运动后要保住健身硕果	118
冬季锻炼强健体魄	119
游泳也要防损伤	121
观念决定健身效果	122

第五章 打造安逸健康的家居

新装房屋要防毒	127
别让地板危及健康	128

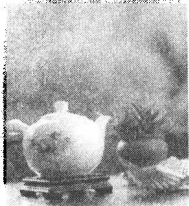


卫生间里的健康细节	129
被忽视的卧室禁忌	131
净化空气不慎也麻烦	132
除湿去霉防止病菌	134
铺地毯要防尘杀螨	136
有效消毒才能一家平安	137
用空调不可忽视细节	138
使用保鲜膜要留心	139
小家电的安全隐患	141
厨房操作不当别忽视	142
菜板关乎大健康	143
使用抹布也要讲保健	145
空气净化器里有玄机	146
创造优质的家庭小环境	147
湿度合适才有益	148
七彩家居为生活添色	150
灯饰也会污染家庭环境	151

第六章 养生不能忽视小问题

不能轻视的小头痛	155
聪明也要不绝顶	156
冷静对待身体发热	158
眼皮提示你爱身体	159
对鼾声别不管不顾	160
机体失调会口臭	162
矫正磨牙要积极	163





轻
轻
松
松
来
养
生

头晕不能总忍耐	165
牙痛不要掉以轻心	166
吞咽困难非小事	168
牙龈出血别紧盯着牙	169
保护声音的接收器	171
小小呕吐也复杂	172
小腿抽筋不要着急补	173
要温暖冰凉的腿脚	175
疲劳也算是种病	176
猛然变瘦不是好事情	178
手麻要从全身找问题	179
乱治阳痿最伤身体	181

第七章 消减用药的三分毒

滥用抗生素等于玩火	185
家庭用药要细心	187
吃对补药才能益身体	188
小感冒也不能乱用药	189
在家输液存在安全隐患	191
吃药也有小讲究	192
用药不当花钱也白搭	193
好形象毁于乱用药	194
创可贴也不能乱贴	195
外用药也要用对地方	197
药物减肥坏处多多	198
药物避孕也有副作用	200



激素类药物不可乱用	203
服药时间很重要	204
剩药要安全地处理	205
利用泻药治便秘要慎重	207

第八章 养生要从养心开始

养生要有平常心	211
掌控情绪就等于握紧了健康	212
抑郁会毁坏健康	213
心理压力让身体很受伤	215
动荡情绪容易中风	216
心理紧张肠道也遭殃	217
嫉妒影响健康	219
心理失衡身体出偏差	220
心气顺才能寿命长	221
焦虑也会急坏好身体	223
不让受挫心理所累	224
过分偏执也是病	225
退缩心理也不好	227
神经“衰”身体会更衰	228

第九章 幸福生活要时刻防毒

把好铅中毒这一关	233
清洁剂也会毒翻人	235





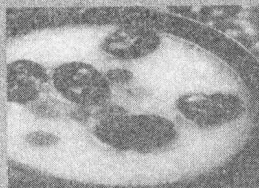
轻
轻
松
松
来
养
生

谨慎防止煤气中毒	236
生活中要防止镉中毒	237
鱼肝油过量也是害	239
补血不当会酿成铁中毒	240
儿童期不能补锌太多	241
口红、胃药也能成为毒源	242
化妆品含汞让人很受伤	244
有毒的菜不能食用	245
铝制品也会毒到人	246
排除家里的“毒气弹”	247



第一章

会吃会喝身体才健康



吃好早餐是健康的第一步

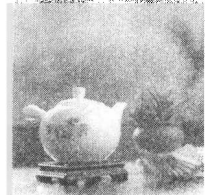
早餐对人的健康十分重要。现代人虽然意识到其重要性，但是因为工作很忙，而且每天压力很大，所以往往无暇顾及吃早餐。有的人只是拿上几片面包当早餐，或随便买些东西垫底儿，这样同样对身体不好。

医学专家指出，不吃早餐容易诱发胆结石。在正常进餐的情况下，胆汁里的胆固醇与胆盐按比例分布，呈溶解状态。经过一夜睡眠，人10个小时左右滴水未进。在清晨起床时，人体胆汁中的胆固醇通常呈过饱和状态，很容易从胆汁中析出结晶，这样便会形成胆结石。如果在早上吃一顿营养丰富的早餐，不但能为身体补充水分，而且可以有效地启动身体内的消化系统，促使胆囊收缩，使胆固醇随胆汁排出，这样就能避免胆固醇因过饱和而导致沉积，进而形成结石。

营养专家曾提出早餐对人体的重要性，因为早餐对于保证充沛的精神和体力，供给充足的热能和营养是非常重要的。因此，我们必须吃早餐，而且要吃对。早餐吃得好、吃得对，人就会像一个充满动力的机器，不必担心能源不够而中途停止。而人如果有动力，一整天的精神就都能保持在最佳状态。

既然早餐关乎人一整天的精神状态，那么正确科学地吃早餐也就很重要了。正确吃早餐，首先要选择最佳的时间。医学研究证明，7~8点吃早餐最合适，因为这时人的食欲最旺盛。早餐与中餐以间隔4~5小时为好。如果早餐吃得较早，那么数量应该相应增加或者将午餐适当提前。其次早餐前应先喝水。人经过一夜的睡眠，从皮肤、呼吸、尿液中消耗了大量的水分和营养，起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐，远远不能补充生理性缺水。因此，早上起来不要急于吃早





餐，而应立即喝一杯凉开水，这样能补充水分，唤醒胃肠功能，使其进入活动状态，同时还可以清理肠道。

早餐要吃好，就一定要搭配优质的蛋白质类食物，例如牛奶、蛋类、肉类等，淀粉和蛋白质的摄取比例最好是 1:1。另外，早餐不宜进食油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的食物，否则易导致消化不良。最好吃些容易消化的温热、柔软食物，按照我们中国人的饮食习惯，除了牛奶以外，还可以喝点豆浆、粥等，馄饨也不错。中国人习惯早晨吃油条，实际上这种习惯并不科学。早餐吃方便面也不好，方便面除了碳水化合物，很少有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

早餐虽然重要，但不能吃得过多，因为饮食过量会超过胃肠的消化能力，食物便不能被消化吸收。大量的食物残渣贮存于大肠中，被大肠中的细菌分解，其中蛋白质的分解物——苯酚等会经肠壁进入人体的血液中，对人体十分有害，并容易导致血管疾病。一些人担心吃早餐会变胖，其实这种担心是没必要的。因为早餐吃的食物有一整天的时间消化代谢，而且吃了早餐之后，午餐和晚餐才不会吃得太多，从而避免给身体造成负担。

对于老年人和糖尿病患者来说，早餐应尽量选择不会让血糖急速上升的“低升糖指数食品”，例如杂粮面包、五谷馒头、胚芽米等。因为这类食物中含有丰富的 B 族维生素，是精力的来源。食用精制白吐司和白米饭会比冰淇淋让血糖值上升的速度还要快。专家表示，高度精制的淀粉没有纤维等杂质保护，被肠酵素分解的速度极快。吃进“高升糖指数食品”后，血糖值会急速升高，人体将释放大量的胰岛素让血糖值急速下降，而低血糖会让人产生疲倦感。人体的自我保护机制为了提升血糖值，又释放大量的肾上腺素与正肾上腺素，造成血糖值快速升高。

