



蓝天出版社



0.8 生活

八分主义打造健康生活

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

0.8 生活:八分主义打造健康生活/陶涛著.—北京:蓝天出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5094-0372-3

I. ①0… II. ①陶… III. ①保健-基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 054559 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 010-66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 16 开 (700×1000 毫米)

字 数: 210 千字

印 张: 15.75

版 次: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

目 录

CONTENTS

绪论:不要让生活失控,留点儿空间给自己	1
---------------------------	---

第一章 坚持“八分”主义,达成健康生活	5
---------------------------	---

健康的心脏,每0.8秒跳动一次,这样使人体循环保持最佳状态;
烹饪时,用盐量若能从1勺改为0.8勺,不仅能保有食材的生鲜原味,
还不会造成肾脏的负担;同样地,在生活中,只有坚持八分主义,我们
才能达成健康生活。

健康专家预言:像心脏那样去生活 /6

1. 多数疾病的产生与追求完美有关 /8
2. 英年早逝背后的健康“杀手” /11
3. 不要过“速食生活” /14
4. 让0.8成为你的生活原则 /17
5. 为自己的生活留两分空白 /20
6. “0.8生活”的关键在于有张有弛 /22
7. 中医养生学中的“0.8原则”——中庸之道 /25

“0.8生活”札记:升级自己的健康主义 /29

第二章 “十分”诱惑,致命的杀手	33
------------------------	----

坚持“0.8生活”,就是在快节奏的生活中设置减速器和转换器,
放慢自己的生活脚步,让生活在“加急时代”的你我,学会珍视健康。
然而,在现实生活中,却处处充满了“十分”诱惑:追求丰富的量和种
类、追求高品质、追求舒服感受……我们要过“0.8生活”,就先要抵制
住这些诱惑。

健康专家预言:别让自己的生命太匆匆 /34

1. 生活消费追求十分丰富有损健康 /36
2. 十全十美的生活带给人们的伤害 /40

3. “十分舒适”真的舒服吗 /43
4. 长期“十分”生活易过劳 /46
5. 抑郁——追求十分完美的恶果 /49
6. 事事渴望十分圆满“吞噬”健康 /52

“0.8 生活”札记：“0.8 节奏”与生物钟合拍 /55

第三章 “0.8 饮食”：健健康康吃到老 /59

“0.8 饮食”主张人们吃饭时应该把握好“度”，以更科学的方法烹调、食用食物。“0.8 饮食”是健康与食物的平衡，是人们对健康的一种新的认识。

健康专家预言：快食及饱食危害人们健康 /60

1. 饭吃八分饱 /64
2. 饭吃八分饱从细嚼慢咽开始 /68
3. 二分饥，提高免疫力 /72
4. 菜做八分咸 /75
5. 炒菜放八分油 /78
6. 八分细，二分粗；粗茶淡饭保健康 /80
7. 不要陷入“甜蜜陷阱” /84
8. 荤素完美比例 8:2 /87
9. 吃水果也有讲究 /91
10. 重寻天然吃饭速度 /95

“0.8 生活”札记：我国的饮食习惯有哪些缺陷 /99

第四章 “0.8 保健”：轻松梳理心身健康 /103

健康的关键在于适度，而不是竭尽全力。竭尽全力则意味着筋疲力尽，不给自己喘息的空间、回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

健康专家预言：学会化繁为简 /104

1. 亚健康的调养之道 /107
2. 不要欠睡眠的债 /110

3. 每天健康一点点 /114
4. 减肥,慢工出细活儿 /117
5. 冬天穿衣,八分暖二分寒 /120
6. 一天八杯水 /124
7. 疾病八分防,二分治 /128
8. 远离十分大的噪声环境 /133
9. 对电磁辐射不可不防 /138

“0.8 生活”札记:慢慢修炼自己的健康 /140

第五章 “0.8 工作”:健康与成绩双赢..... /143

所谓“0.8 工作”就是在为工作奋斗时,懂得合理地分配自己的工作时间和休息时间,工作时全心投入,休息时身心放松。这样做才能工作、休闲两不误,让我们的生活健康多彩。

健康专家预言:总和时间赛跑的人是笨蛋 /144

1. 不能让忙碌的工作把“本钱”赔掉 /146
2. 学会忙里偷闲 /149
3. 关键在提高工作效率 /152
4. 健康是人生第一财富 /158
5. 消除办公室里的毒素 /160

“0.8 生活”札记:学会缓解工作压力 /163

第六章 “0.8 休闲”:使你走更长的路..... /167

休闲是为了走更长的路。如果我们将全部的时间和精力都用来休闲,哪里还有时间和精力去准备工作和学习呢?因此,休闲时留下两成的时间,为投入工作整理心情,是一种明智之举。要知道,身心从玩乐到工作之间,照样需要缓冲。

健康专家预言:放松身心,处处皆休闲 /168

1. 坚持“0.8 休闲”,远离“快节奏综合征” /171
2. 瑜伽,舒展身心 /174

- 3.“0.8 运动”,为健康加油 /178
- 4.注意“玩”出病来 /182
- 5.时尚“家务休闲” /185
- 6.“0.8 休闲”与太极的异曲同工之妙 /188
- 7.细细品读,与心灵共舞 /191
- 8.“0.8 休闲”是一种生活方式 /194
- 9.健身房里的健康隐患 /197

“0.8 生活”札记:触摸“0.8 休闲”的真谛 /199

第七章 改变追求完美,过“0.8 生活” /203

为了自己的健康,我们应该过“0.8 生活”,应该从现在开始过“0.8 生活”。首先从心理上改变自己那种事事追求完美、竭尽全力的生活;不管做什么事都要留下两成时间或精力,为下一次而准备。

健康专家预言:从现在开始让自己慢下来 /204

- 1.寻找适合自己的健康生活方式 /207
- 2.“0.8 生活”从“心”开始 /211
- 3.与网络和计算机健康相处 /214
- 4.学会有效管理自己的时间 /218
- 5.吃好、睡好和适当运动 /221
- 6.保护自己身体的排毒机制 /226
- 7.不能忽视汽车给健康带来的威胁 /229
- 8.防癌从改变生活方式做起 /233
- 9.从现在开始“0.8 生活” /236

“0.8 生活”札记:培养自己的爱好 /238

结束语:享受美好的生活 /241

绪论：不要让生活失控，留点儿空间给自己

中国有句俗语，叫做“人活八分饱，花开九分艳”。也就是说，凡事我们都不要做得太满，要适当为自己留点儿空间。月盈则亏，水满则溢，凡事八分就好。这与时下台湾地区、日本流行的“0.8生活”学有着异曲同工之妙。“0.8生活”学告诉我们，不必对每件事都付出全力，而是尽八成的气力就好，剩下的两成气力可当做回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

“0.8生活”学由医学健康衍生而来，由日本著名作家、医生贺志贡提出。其主要内容包括以下几个方面：

“健康的心脏，每0.8秒跳动一次，这是人体循环的最佳状态。”

“烹饪时，用盐量若能从1勺改为0.8勺，不仅能保有食材的生鲜原味，对肾脏也不会造成太大的负担。”

“吃饭时，肚子饱了，头脑才接到‘饱’的信号，往往等到头脑释放出‘吃饱了’的信息时，我们已经吃得太饱了。因此吃饭不宜吃到十分饱，感觉到八分饱就要停筷子了。”

.....

“0.8生活”学是一种豁达的人生哲学，做人只有坚持“0.8生活”学，凡事给自己留点儿余地，人生才会圆满。

曾有香港艺人大曝著名演员周迅有口吃的毛病，并指出周迅为了隐藏这个缺点，一直很怕接受别人的采访。周迅面对这些语带嘲讽的话，却坦白说自己口吃是内地所有人都知道的事情。因

为有这个缺点,自己就努力克服它,去演戏和唱歌,口吃又算得了什么。周迅的这番话让所有的娱乐记者都无话可说,并对她钦佩不已。人没有十全十美的,我们的生活也不会总是一帆风顺,事事不能太求完美,有八分就足够了。因此,欲望不可太高,高不可攀则难免泄气;事事也不要抱有太多希望,希望过多,则失望也越多。明朝理学家薛宣说:“人爱花烂漫,我爱花始苞。”花儿全部开放后,凋零就会接踵而至。人不可强求十分,生活无须太美满,盈则亏,满则损。

“0.8生活”学有益于健康,我们在日常生活中若坚持八分主义,就会获得健康生活。如今我们生活在一个讲究快节奏、高效率的时代,为了实现自己的目标和愿望,人们拼尽全力,整日忙忙碌碌。在获得成功的同时,有些人却悲哀地发现,为了追求事业,却失去了健康,真是得不偿失。

一个整日头疼、睡眠不佳的年轻人去看中医,中医诊断他患上了“轻度抑郁症”。研究表明,现在35%的人都患有不同程度的抑郁症。这一数字真是叫人触目惊心,须知没有了健康,拥有再多身外之物,也没有意义。那位中医看着年轻人睡眠不足的样子,语重心长地告诫他:别对自己要求过高,工作做得差不多就行,不要总想着竞争,争第一,把自己的健康搭进去是不值当的。

中医的一席话真让人感叹不已。当我们每天像喊口号一样喊累,筋疲力尽的感觉像影子一样尾随时,我们应该反省一下自己的生活观和健康观了。

从小到大,我们一直接受这样的教育:一定要拿100分,一定要争第一。然而,为什么要这样?为什么要给自己施加太大的压力呢?

如果每时每刻都紧绷着心中的那根弦,我们整个人就有可能被工作掏空,我们的健康就有可能走下坡路……这大都是因做得太“满”所导致。

其实,给自己留两分余地并没有什么不好:在生活中坚持“0.8生活”学,为自己预留两分缓冲期,这样身体才不会觉得被掏

空；在为工作奋斗时，将大部分时间及精力投注在工作上，剩下一点时间和精力休息、充电、旅游，才能创造出辉煌的成就，这样的生活才不会只剩下工作；玩乐时，也只投入八分的精力，留下两分心思为投入工作做好准备，这样不仅能更好地工作，还能保证自己不会出现“长假综合征”。

也许你要说，只做八分好，却不去全力以赴，这样的人生态度不就是不进取吗？

难道只有竭尽全力才意味着积极进取吗？

为自己预留两分空间，可给生活带来平衡和良性循环，人生不是百米冲刺，而是一场马拉松长跑，我们不需要一直竭尽全力向前冲，而应合理分配自己的精力、时间，留出两分的气力为跑完全程做准备。

如果连拼命到底的日本人都默默奉行“0.8生活”学了，我们为什么不呢？不要让自己的生活陷入失控的境地，总是处于一种兵荒马乱的状态，留出两成气力，滋养自己走好下一步。

第一章

坚持“八分”主义， 达成健康生活

健康的心脏，每 0.8 秒跳动一次，这样使人体循环保持最佳状态；烹饪时，用盐量若能从 1 勺改为 0.8 勺，不仅能保有食材的生鲜原味，还不会造成肾脏的负担；同样地，在生活中，只有坚持八分主义，我们才能达成健康生活。

健康专家预言：像心脏那样去生活

心脏的工作行云流水，自然和谐，有前瞻性、原则性、规律性，如果我们能像心脏那样去工作，既有效率，又不会累。

——洪昭光

世间万物的生存方式各不相同，最科学的工作方式非心脏莫属。一些养生专家甚至提出了“像心脏那样去工作”的养生观点。

众所周知，心脏的重量不到人体重量的 0.5%，仅约 300 克，但它却担负着人体全身血液循环供给的重任。人体全身重量是心脏的 200 倍，相当于一个人要为 200 个人提供生命的能量。心脏的工作量多么大呀！

或许人们认为，心脏的工作量这么大，它一定是永不停息、兢兢业业、不知疲倦、不分日夜地苦干。事实恰恰相反，心脏的工作、休息是非常智慧、非常理性的。心脏的跳动也分为工作期（收缩期）和休息期（舒张期），如果以成年人平均心率每分钟 75 次计算，每一次心动周期平均为 0.9 秒，其中心房收缩期平均为 0.3 秒，舒张期平均为 0.6 秒，即 1/3 的时间工作，2/3 的时间休息，相当于我们的 8 小时工作制。到晚上入睡时，心跳会自动调节为 50 次/分，收缩期仍然是 0.3 秒，舒张期却变成 0.9 秒，即 1/4 时间工作，3/4 时间休息，相当于我们的 6 小时工作制。可见，心脏是多么善于合理安排自己的工作和休息时间。但在现实生活中，我们又

有多少人能做到这一点呢?

除善于工作、合理休息这一特点外,心脏还非常顾全大局。当人体遇到紧急情况或剧烈运动时,心脏能马上服从大局,根据需要加快心跳次数,心跳每分钟甚至达到150次或更多,这时每次心跳周期才0.4秒,收缩期0.2秒,舒张期0.2秒,即相当于12小时工作制,心脏表现出了很高的自觉性和主动性。

心脏又非常有原则,这原则是为了保证生命的长治久安,人体的百年健康。心脏并不像人们那样蛮干,决不接受“连续工作”的指令。因为连续工作不吃不喝、不睡不眠,等于失去健康,等于死亡。忙碌没有关系,但必须有休息,可以少休息一会儿,但不能不休息。因此,心脏在收缩期是处于“绝对不应期”,即不接受任何指令,只有休息后才接受指令。如果指令过早发出,心脏未能充分休息就提前工作,就是临床上的“早搏”。心脏在完成工作后紧接着就要求同样时间的补休,真正做到了公平合理,“有理、有利、有节”。

让人更敬佩的是心脏也懂得自我保护。当有一支冠状动脉狭窄度超过70%,供血能力明显减少时,它会向身体发出警告信号,如使心脏出现绞痛症状,以提醒主人赶紧采取保护措施。

纵观心脏的整个工作过程,它不仅做到了劳逸结合、中庸适度,同时还体现出了自然、和谐的境界。难怪有人说,心脏是自然造化的杰作,为了自己的健康,人们应该像心脏那样去工作,做到起居有时、饮食有节、生活规律、快乐轻松。

1.多数疾病的产生与追求完美有关

起居之不时,饮食之无节,侈于嗜欲,而吝于运动,此数者,致病之大源也。

——王国维

研究发现,如果一个人过分追求完美,就有可能导致心理疾病的产生,有碍身体健康。

当前,越来越多的人追求完美,为了将事业做得尽善尽美,人们加班来没完没了;为了实现自己的理想和目标,人们整日早出晚归,不注重饮食,拼命赚钱……然而,这些人并没有得到想要的,反而累坏了自己的身体。一些心理学家认为,完美主义者往往将个人标准定得过高,不切合实际,且带有明显的强迫倾向,要求自己做不可能做到的事情。事实证明,苛求完美,对自己要求过分严格,会使人长期处于紧张和焦虑状态。而身心又是相互影响的,当心理被“完美”所迫时,身体便会做出一系列不良反应,如持续疲劳、不适增多、局部或浑身绷紧感、记忆力下降、注意力不集中、胃口不好、睡眠质量差以及性欲减退……

追求完美,使人们饮食不规律,形成不良饮食习惯

世界卫生组织的研究资料表明,决定人类健康的因素,40%在于遗传和生存的环境条件,其中8%为医疗条件,7%为生活环境和地理气候条件,而60%在于自己的生活方式。也就是说,人类的健康有60%是掌握在自己手中的,为了自己的健康,我们应该培养健康的生活方式。

人们为了追求自己心中的完美，整日奔波忙碌，有时甚至连吃饭时间都无法挤出，只能匆忙吃几口或不吃。殊不知，长期不规律的饮食有可能使自己患上多种疾病，比如，胃溃疡、十二指肠炎、胆结石、糖尿病、心血管疾病等。

有关研究表明，到 2015 年，发达国家心血管疾病的死亡人数将比 1985 年的 1320 万多 1 倍；发展中国家死于此病的人数也将由 720 万增至 1670 万，且死亡者多为壮年人。

这绝不是危言耸听，很多年轻的精英在事业如日中天时疲劳而死的例子比比皆是。不仅如此，由于生活方式的改变，我们身边还出现了许多“小胖墩”，最近医学研究表明，这些孩子成年后，极易发生“生活方式病”。肥胖男子在 70 岁以前患冠心病、动脉粥样硬化、中风、结肠癌等疾病的概率要比正常体重的男子高 2 倍；肥胖女性 70 岁之前患关节炎、动脉粥样硬化等疾病的机会比正常体重的女性高 2.56 倍。这都与不规律的饮食习惯有关。

另外，有些过度追求完美的人喜欢用烟酒来缓解因追求完美而产生的压力。但是，长期嗜酒却能诱发多种癌症，比如肺癌、胃癌和乳腺癌等。医学研究指出，肺癌的发生，抽烟者是不抽烟者的 220 倍。不要庆幸你还没有任何病发症状，或者厌倦了这些司空见惯的说辞，这些不良的生活习惯是吸干你身体精华的“黑蝙蝠”，不信，你就试试看！

过度追求完美，使人们陷入恶劣的情绪中

现代医学研究表明，恶劣的情绪最能使人短命夭亡。而恶劣及紧张的情绪大多由过度追求完美所致。情绪恶劣，过度紧张、疲劳不仅会诱发疾病，损害健康，有时甚至还能夺去人的生命。

美国的《今日心理学》说完美主义是一种流行病。诚然，越来越快的