

爱尚生活坊

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

生活太忙人枕边书



知书达礼
zhishudali 典藏

主编 孟羽贤



 忙里偷闲，在忙碌中保健养生。

 图文并茂的叙述方式，通俗易懂的保健
的养生技巧。

摆脱亚健康状态，打造
优质生活，打响大忙人身体保卫战。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

大忙人生活枕边书 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3

(爱尚生活坊)

ISBN 978-7-5484-0471-2

I. ①大… II. ①孟… III. ①保健 - 基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012926 号

书 名: 大忙人生活枕边书

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 冯 雪 刘淑宇

责任编辑: 李毅男 王洪启

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0471-2

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

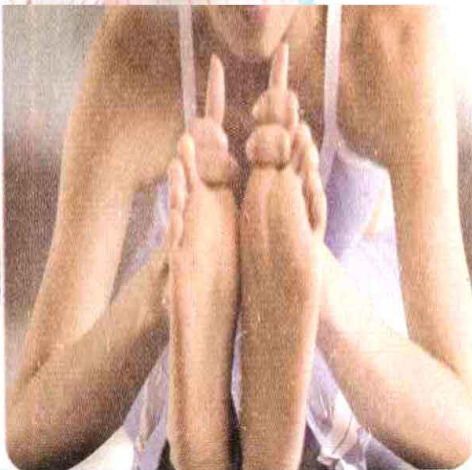




太忙人

生活枕边书

主编 孟羽贤



前言

QIAN YAN

健康是最流行的话题之一。人们对健康的追求,是追求高质量生活的一种表现。现代人保持健康需要从亚健康状态摆脱出来,全面均衡地摄入各种营养元素。

我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》两本书,希望能够给追求健康的朋友提供一个科学的参考。《大忙人生活枕边书》从生活中容易被忽视的细节着手,提醒读者朋友们远离亚健康的生活习惯,列举了调节缓解各种职业病的方法,按照社会工作的分类介绍各个人群的养生方法,更加入了时下流行的美容修身的方法,方便读者查阅。《科学饮食很简单》结合中医理论和现代营养知识,介绍了人体对各种营养素的需求量,健康的烹饪方法,饮食同养生的关系,以及各种食物的营养含量、药用功效和选购方法。帮助读者朋友们从饮食上改善自己的健康状态,防治各种常见疾病。

健康是最宝贵的一笔财富。希望我们编写的《大忙人生活枕边书》和《科学饮食很简单》能够帮助读者朋友在快节奏的现代生活中保持良好的身心健康状态,帮助读者朋友合理科学地搭配出有利于健康的饮食方案,帮助读者朋友积攒健康的财富。

目录

Contents

第一章

大忙人远离亚健康.....11

第二章

大忙人身体保卫战.....47

第三章

大忙人情绪巧调节.....81

第四章

大忙人分族群养生.....93

第五章

大忙人宜忌备忘录.....131

第六章

大忙人美容修身术.....213



目录

Contents

第一章 大忙人远离亚健康

亚健康情绪的释放

认识亚健康	12
心理平衡操	15
低落情绪巧摆脱	18
克服“心累”感	19
快乐心情巧保持	20
利用食物调节情绪	21

忙里偷闲动起来

影响健康的七大坏习惯	22
经常梳头益处多	25
按摩耳朵，强身健体	26
眼睛的保健方法	27
坚持叩齿补肾气	28
如果感觉疲倦就拍拍手	29
搓搓扭扭，腰腹健康	30
背部撞墙赶走腰酸背痛	32
快步行走愉悦身心	34
倒步走提高身体协调性	35

保持健康好习惯

热水泡脚百病消	36
---------	----

睡眠好才能精神好	38
喝好清晨的第一杯水	40
细心呵护你的胃	40
无“毒”一身轻	43
科学的饮食搭配	43
提高免疫力须知	45

第二章 大忙人身体保卫战

第一战：保护颈椎

引发颈椎病的5种原因	48
保护颈椎的4个措施	49
舒缓颈椎按摩法	49
为脊椎选个好枕头	51

第二战：缓解头痛

认识头痛	52
头痛饮食多注意	53
缓解头痛按摩法	53

第三战：解决失眠

认识失眠	55
应对失眠要注意	56
治疗失眠的按摩法	56
健康裸睡新体验	58

第四战：舒缓眼睛疲劳

认识眼睛疲劳	59
眼睛动出好精神	60
缓解眼睛疲劳按摩法	61

第五战：调理肠胃不适

认识胃肠炎	63
关于胃痛	64
缓解各种肠胃不适按摩法	65
如何解决便秘	68
关于消化道溃疡	69

第六战：甩开心血管疾病

认识冠心病	70
冠心病患者的饮食原则	71
治疗冠心病按摩法	72
认识高血压	73
高血压患者饮食多注意	74
治疗高血压按摩法	74
认识低血压	75

第七战：战胜慢性疲劳

认识慢性疲劳	77
缓解慢性疲劳按摩法	78
用倾诉法消除疲惫	79

第四章 大忙人情绪巧调节

心理 SPA 会馆

不宜让自己的心理超负荷	82
消除精神疲劳的好方法	83
脾气该发还是该忍	83
压抑哭泣有害健康	84
克服忌妒心理	85

目录

Contents

预防和调整自卑心理	86
如何面对挫折	86

压力释放厅

记日记可以缓解抑郁症状	88
读书可以调理情绪	88
兴趣解压法	89
另类解压法——吃零食	90
情绪转移调控术	91
多喝水可减少忧郁	92

第四章 大忙人分族群养生

上班族

做个“走班族”	94
坐班工作“偷”健康	95
乘车时不宜阅读	96
不要乘车会“周公”	96
忙里偷闲保健操	97
用脑不可超时	98
上班族早餐攻略	99
午饭时喝酸奶好处多	100
上班族的午餐吃什么好	101

目录

Contents

午餐共餐好处多	102
上班族的营养需求	102
忙里偷闲 5 分钟按摩	104
高跟鞋一族如何保护足部	105
白领如何抵御空调病	106
半身浴助你解除疲惫	107

夜猫族

长期熬夜的危害	108
夜猫族的营养需求	109
熬夜不利于美腿	110
夜猫族要按摩敷面	111
把握好第二睡眠	111

电脑族

不容忽视的“电脑病”	113
小心电脑键盘藏“病毒”	114
电脑族每天必喝的四杯茶	115
电脑族的营养需求	116

烟酒族

吸烟者宜多吃的食物	117
豆制品可解酒	117
烟酒族饮食四注意	118
关于戒烟	119
如何缓解宿醉	120

出差族

不要使用卫生纸擦餐具	122
对皮肤进行防晒保护	122
出差族的营养需求	123
出差族泡澡赶走疲惫	124
晕车、晕船有妙招	125

运动族

应正确掌握自己的运动健身标准	126
如何恰当安排运动量	127
适合青年人的运动健身方案	128
适合中年人的运动健身方案	128
锻炼前多久进食最合理	129
运动后的沐浴时间	129

第五章 大忙人宜忌备忘录

饮食健康宜忌

进餐宜保持心情愉快	132
进餐时宜专心	132
忌偏食	133
进餐宜细嚼慢咽	134
不宜隔夜吃的食物	134
不宜多吃黏食	135
饭前饭后不宜吃冷饮	135
喝牛奶不宜多	136
牛奶、豆浆宜同时喝	136
喝豆浆宜忌	137

目录

Contents

喝牛奶四忌	138
饮茶的禁忌	138
喝咖啡的禁忌	139
宜慎食的几种食物	139
不宜凉吃的食物	140
春季宜少食酸	140
春季宜少食辣	141
春季宜饮用花茶	141
盛夏宜进补	142
夏季宜多吃苦	142
夏季宜选择的食物	142
夏季忌食用过量生冷食物	144
夏季忌将饮料当水喝	144
秋季宜重视维生素和水分的补充	145
秋季宜食用滋阴润燥的食物	145
秋季宜经常食粥	145
秋季宜“少辛多酸”	146
秋季宜适时进补	146
冬季宜食用高热量食物	146
冬季宜多食用润燥食品	147
冬季进补宜适当适量	147
初冬时忌食椒	148
初冬忌食披霜的生菜	148

家居生活宜忌

摆放家用电器六不宜	149
床位宜南北向摆放	150
床具不宜长期靠墙放	150
宜按需选购微波炉	151
抽油烟机选购宜忌	152
选购电饭锅宜注意	152
选购电烤箱宜注意	152

选购菜刀宜注意	153
洗涤衣物宜定时	153
煮饭前宜先泡米	154
室内不宜铺地毯	154
室内养花不宜多	155
工业城市清晨忌开窗	156
使用电话宜防疾病传播	157
不宜迷信保鲜膜	158
隔夜龙头水不宜使用	159
不宜在居室中饲养宠物	160
不宜滥用消毒剂	160
湿巾选购宜注意	161
饮水机宜常消毒	162

疾病用药宜忌

切忌同时服用多种药品	164
夏季服用止泻药的禁忌	165
处置中药四不宜	166
滋补药不宜用牛奶送服	166
不宜过勤地给伤口换药	167
不宜与避孕药同服的药物	167
煎焦的中药不宜服用	168
药锅忌不及时清洗	169
宜站立服药	170
不适宜用热水送服的药物	170
服用胶囊药剂宜注意	171
购买药物宜注意	171

目录

Contents

服药时不宜饮酒	172
不宜滥用减肥药	172

清洁收纳宜忌

洗涤剂添加宜适量	173
各类衣物清洗宜忌	173
布艺沙发清洁宜忌	175
家具清洁两忌	176
去除各种污渍宜忌	176
凉草席忌用水清洗	177
电视机清洁宜忌	177
空调清洁宜忌	178
笔记本电脑清洁宜忌	178
相机镜头清洁宜忌	179
打印机清洗宜忌	179
饮水机清洗宜注意	179
衣物收纳宜忌	180
四季衣物收藏宜忌	181
毛呢衣服收藏六宜	181
长靴的收纳	182
衣物熨烫小窍门	182
衣物晾晒宜忌	183
皮鞋保养宜忌	184
丝绸衣物收藏宜忌	185
皮衣收藏三忌	185
珠宝首饰收纳宜忌	186

假日旅游宜忌

春节健康饮食经	187
注意预防假日综合征	188
歌厅 K 歌四要点	189
清明时节宜养气	189
端午粽子的健康吃法	190
中秋佳节吃月饼的注意事项	191
冬至, 吃顿美味的饺子	192
准备出游衣物宜忌	193
运动鞋宜大一号	193
宜选择淡季出游	194
盛夏旅游穿衣宜忌	194
景点游玩注意事项	195
宜提前预订酒店	196
旅途中不宜睡得太多	196
乘机饮食四忌	197
旅游车上不宜看电视	198
乘客车时不宜睡觉	198
外出旅行时宜注意四种病	199
旅游饮食宜忌	200
旅游时不宜长时间受日光照射	200
旅游中宜坚持护肤	201
旅游中不宜忽视脚磨伤	201
旅游宜重视心理安全	202
旅途中不宜忽视腿肿	202
不宜感到疲劳后才休息	203
境外旅游宜忌	203
自驾游宜忌	205
野外露营宜忌	208
哪些人不宜海水浴	212

目录

Contents

第六章 大忙人美容修身术

美容护肤宜忌

四季皮肤护理宜忌	214
不宜忽视夜间的皮肤护理	215
不宜急于在洗澡后化妆	215
洗脸水温度不宜过高	216
洗脸时不宜只洗面孔	217
不宜过度用力梳头	217
切忌随便拔眉毛	218
不宜将香水直接洒在皮肤上	218
香水不宜四季使用	219
化妆品宜慎用	219
化妆品选购宜忌	220
不宜多用增白化妆品	222
宜作好眼部护理	223
忌重复使用去角质产品	223
美容宜经常敷面膜	224
忌用面霜代替眼霜	224
宜经常清理化妆包	225
忌经常用吹风机吹头发	225
不宜长期使用一种洗发水	226
染发和烫发不宜同时进行	226

美容瘦身饮食宜忌

不同肤质饮食宜忌	227
问题皮肤饮食宜忌	227
头发护理宜忌	231

头皮屑过多的饮食宜忌	232
掉发的饮食宜忌	232
黑眼圈饮食宜忌	233
美白牙齿饮食宜忌	233
嘴唇干裂饮食宜忌	234
唇色暗淡饮食宜忌	235
瘦身宜忌面面观	235
健美乳房饮食宜忌	239
瘦腰饮食宜忌	240
美腿饮食宜忌	241

活力保健男士篇

男人看脸测健康	243
男士完美收腹法	245
男士专用瘦腰平腹运动	246
适合男士的减肥运动	247
练就完美胸肌	249
花式俯卧撑练胸肌	250
变形俯卧撑练就健美胸肌	252
妙招消除啤酒肚	253
巧法健身变型男	254
型男美腿法	255
防脱发的技巧	256
用蜂蜜缓解喝酒上脸	257
动动手指壮阳强精	257
男人释放压力的方法	258

目录

Contents

美丽保健女士篇

三种典型肥腰怎么瘦	260
上班族瘦腰提示	263
快速平腹小妙招	265
平腹纤腰的按摩法	267
座椅上也能瘦腹	269
起床做做减腹操	271
公交车上的瘦腹法	271
家务减腹法	272
伸懒腰塑造小蛮腰	272
美背瑜伽	273
减少背部赘肉的按摩	274
利用书本来美背	275
美丽蝴蝶背“夹”出来	276
你的臀部属于哪一型	277
拯救“方屁股”	278
臀型矫正操	278
消除“鸭屁股”	280
小动作甩掉臀部赘肉	281
抬抬腿,臀部就能变紧翘	282
紧致臀部的按摩	283
扭一扭,让臀部更有型	284
睡前美臀操	285
纤长美腿的按摩	285
按摩消去腿部浮肿	287

美腿按出来	288
大象腿苗条术	288
跟凳子跳舞	289
美腿坐姿有讲究	290
能够丰胸的瑜伽动作	291
妙招巧丰胸	292
爱惜身体,注重细节	293
背包族要当心“挎包病”	294

吃对东西才能瘦

减肥不只靠节食	295
调节饮食不等于厌食	296
主食如何选择	297
减肥时一定要吃的食物	299
风味小吃是无形杀手	300
你在面对饮食失调吗	301
治标又治本的膳食金字塔	302
减肥时请喝粥	304
对减肥有益的烹调方式——凉拌	305
让你有饱腹感的食物	306
喝对咖啡,燃脂瘦身	310
白天吃,晚上动	311
晨起蔬菜汁	312
耗脂高手乌龙茶	313

大忙人美肤攻略

肌肤类型大检测	314
了解你现在的肌肤状态	317
敏感肌肤大检测	318

第一章

大忙人远离亚健康



第一章 大忙人远离亚健康》》》



亚健康情绪的释放

认识亚健康

① 所谓“亚健康”

亚健康是一个新医学概念，是指人体处于健康和疾病之间的一种过渡阶段，也称“不定陈述综合征”。根据这一定义，经过严格的统计学处理，人群中真正健康（第一状态）和患病人群（第二状态）不足 2/3，有 1/3 以上的人群处于亚健康状态（第三状态、灰色状态）。处于亚健康状态的人，免疫功能下降，容易患病。



② 亚健康的表现

亚健康状况涉及的内容很广泛，各种内脏器官的症状都有可能出现。在检查时大多数亚健康状态的人结果基本正常。亚健康有 24 种表现：浑身无力，头痛，手足发凉，便秘，容易疲倦，耳鸣，手掌发黏，颈肩僵硬，精神涣散，面部疼痛，手足麻木，胃闷不适，坐立不安，眼睛疲劳，睡眠不良，心烦意乱，视力下降，心悸气短，头脑不清爽，闭塞眩晕，容易晕车，咽喉有异物感，起立时眼前发黑，早晨起床有不快感。只要有其中之一的表现就说明处于亚健康状态。现按系统分述如下：

a. 神经系统

疲乏无力,头晕头痛,记忆力下降,精神不集中,易紧张激动,失眠,多梦,恐惧。也可能情绪低落,缺乏动力,意志消沉。亚健康状态和神经衰弱在临床表现上十分相似,前者实验检查均正常。

b. 心血管系统

心悸气短,胸闷多汗,时有血压不稳,心律不齐,月经不调,面色苍白,黏膜色淡,易感冒,而一般体检、心电图检查却表现正常。

c. 消化系统

腹胀、胁痛,食欲不振,排便次数增多,偶有腹泻或便秘,作消化道钡餐检查或纤维结肠镜检查均无异常发现。

d. 泌尿生殖系统

尿频,夜尿增多,性欲减退,月经周期紊乱。尿常规、精液常规、男性或女性激素检查均正常。

e. 骨关节系统

四肢乏力,腰酸背痛,骨节作响。作 X 光拍摄、血沉、类风湿因子、抗 O 等检查无异常发现。

③ 亚健康产生的原因

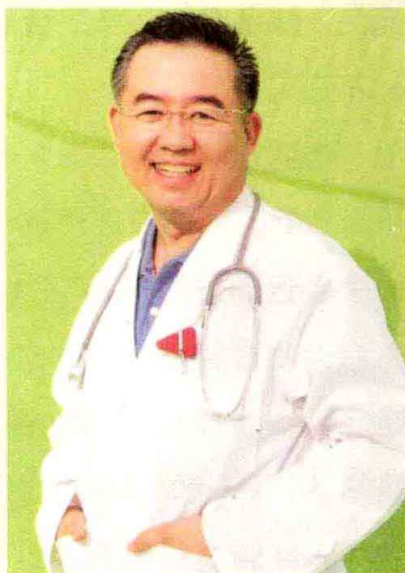
其原因有心理因素、环境因素、遗传基因、身体原因等诸方面。现概述如下:

a. 心理因素

七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)均可损伤脏腑,如过喜伤心、暴怒伤肝等,心理亚健康状态在家庭生活、情感交流、人际沟通、工作学习等方面,难免产生困惑、压抑、郁闷等不健康的心理感受。从而使得家庭生活失调、工作效率低下、学习成绩滑坡、人际交往困难等不良现象频频出现,严重妨碍生活、学习、工作。

b. 环境因素

六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)之邪,皆可伤人致病。如暑邪可致中暑,火邪可致多种感染性疾病等,环境(空气、水源、阳光、花草、噪音、空调、电磁波等)遭受污染,人体受到细菌、病毒、寄生虫、物理化学等侵



害,影响人体神经体液和内分泌的调节,进而使人体各系统正常生理功能紊乱。

c. 不良习惯

嗜烟、酒成癖,劳逸失度,睡眠不足,娱乐无节制。人体在进化过程中形成了固有的生命运动规律——“生物钟”,它维持着生命运动过程中气血的运行和新陈代谢。逆此而作,则影响人体的健康。此外,滥用药物,稍有感冒就大量服用抗生素,不仅会破坏人体肠道的正常菌群,还会使机体产生耐药的毒性反应。

d. 营养失调

饮食中热量过高,导致肥胖;维生素及

微量元素缺乏;植物纤维素摄入量不够,导致便秘,引起多种疾病。此外,油炸食品吃得太多,导致血脂升高,动脉硬化,引发高血压病及心脑血管病、脂肪肝等。

e. 缺乏运动

生命在于运动。现代人坐汽车上下班,乘电梯上下楼,紧张工作后回家做饭,饭后看电视、打麻将,几乎没有体育锻炼的时间,久而久之,“将军肚”就出现了,行动起来容易心慌、气短,谈何健康。俗话说,药补不如食补,食补不如动补,可见运动的重要性。

① 亚健康的预防和调理

走出亚健康状态,一不靠医生的诊治,二不靠药物的疗效,而主要是靠自己,针对病因采取积极主动的措施,就能取得良好的效果。现概述如下:

a. 心理亚健康状态

要做到以下几点:首先,正视自己不健康的心理表现,不要逃避,要向自己提出改变现状的要求;其次,在遭到挫折或失败的时候,不气馁,不妥协,采用自勉、自励、警醒等积极的自我暗示方法,促使自己采取有效的克服困难的行动;再次,努力培养心理保健



习惯,经常反省自己的内心体验,在日常生活、学习、工作中,对待他人要宽容,在行动过程中体会愉快的情绪;最后,不要回避困扰自己的问题,包括属于隐私范围的问题,主动地寻求心理医师的专业帮助,在他们的指导下采取有效的行动来克服障碍,解决问题,走出心理亚健康状态。

b. 避免环境因素的伤害

譬如夏天阳光强烈,外出时就要带遮阳伞;室内空气污浊,要经常开窗通风;饭前便后要洗手,防止病从口入;暑热天少外出,多饮水或喝淡盐水;对花粉过敏者,可戴口罩,避免接触花粉;寒冷的冬天,要注意保暖。总之,要根据环境中的有害因素,采取相应措施,保护自己。

c. 克服不良习惯

养成的坏习惯,不痛下决心是很难克服的,如吸烟、过量饮酒等。

d. 全面合理的膳食

要提倡高蛋白、多维生素、多种微量元素、多纤维素、低脂肪的饮食,“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”,吃出健康,吃出强壮的体魄。

e. 适当运动

要根据自己的年龄、体质,选择相应的运动方法,不管什么运动,都要适度,要量力而行,不要三天打鱼,两天晒网,贵在坚持。

总之,走出亚健康状态的怪圈,有四大要素:平和的心态,均衡的营养,充足的睡眠,适当的运动。

心理平衡操

当今社会讲求快节奏、高效率,同时又充满了激烈的挑战与竞争,因此多数人都出现了不同程度的心理失衡现象。长期处于这种心理失衡的亚健康状态下,极易损

伤身心健康。那么,如何才能使自己摆脱这种不良状态呢?医学专家给出的几点建议,为我们提供了较为理想的参考。

① 不宜过分苛求自己。任何人都有自