



★全球畅销图书文库★生活系列★

身心愉快 208 招



〔美〕凯特·雷德等著
李小刚 曾刚译

四川人民出版社



(川)新登字 001 号

责任编辑:何朝霞

封面设计:文小牛

技术设计:何 华

52 Ways to Prevent Yourself from Cancer

Copyright 1993 by Terry T. Shintani and J. M. T. Miller

52 Ways to Prevent Heart Disease

Copyright 1993 by Terry T. Shintani and J. M. T. Miller

52 Ways to Simplify Your Life

Copyright 1993 by Steve Woodworth

52 Ways to Make Your House Look Great

Copyright 1993 by Connie W. Neal

中文版由博达著作权代理有限公司代理,获得尼尔森/沃德出版公司授权,归四川人民出版社所有。

全球畅销图书文库·生活系列

策划 刘守英

身心愉悦 208 招

[美]特里·T·辛坦利 等著

陈晓军 等译

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

新华书店经销

前进印刷厂印刷

开本 850×1168mm/32 印张 10.625 插页 4 字数 200 千

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02856-3/C·216

定价:10.00 元

目 录

第一篇 预防癌症的 52 法

概 述

1. 了解难题 (3)
2. 善为利用此书 (5)
3. 了解你的敌人 (7)
4. 了解你的免疫系统 (8)
5. 了解可避免的危险因素 (10)
6. 了解无可避免的危险因素 (12)
7. 获得并保持你的理想体重 (13)
8. 改变你的饮食——现在 (14)
9. 停止吸烟 (15)
10. 避免酒精 (17)
11. 做定期的体检 (18)

12. 了解早期体检的指导方法	(20)
13. 不要害怕特殊检查	(22)
14. 了解你的报警信号	(23)
15. 从别人的错误中吸取教训	(24)
16. 保护你的孩子免受癌症危害	(26)

饮食营养

17. 了解你的饮食营养	(29)
18. 消除脂肪	(31)
19. 学会“脂肪测算公式”	(32)
20. 在超级市场中运用 FFF	(34)
21. 减少食用牛羊肉	(35)
22. 减少食用家禽	(36)
23. 减少食用鱼类	(37)
24. 了解乳制品	(39)
25. 放弃食用精制糖	(41)
26. 了解自由基	(43)
27. 了解你身体中的抗癌维生素	(44)
28. β -胡萝卜素	(46)
29. 小心维生素 B ₁₅ 和 B ₁₇	(47)
30. 了解维生素 C	(48)
31. 了解维生素 E	(49)
32. 避免食用硝酸盐和亚硝酸盐处理的 食品和熏腌制品	(51)
33. 小心霉菌	(53)
34. 了解大豆	(54)

35. 食用十字花科的蔬菜	(55)
36. 食用大量纤维	(57)
37. 食用新鲜的水果和蔬菜	(59)
38. 了解果汁	(60)
39. 了解抗癌矿物质	(62)
40. 了解一些有用的营养素	(63)
41. 吃未经加工过的谷物	(65)
42. 做一个聪明的购物者	(67)
43. 不要相信食品的标签上的无稽之谈	(70)
44. 做一个聪明的厨师	(71)

锻 炼

45. 定期进行锻炼	(74)
46. 试试步行运动	(76)
47. 尝试游泳运动	(77)
48. 试试跳舞	(78)

与环境的关系

49. 避免连续暴露在日光下	(80)
50. 避免职业性暴露	(82)

其他你应该做的事

51. 笑一笑	(84)
52. 与你的友人共享此书	(85)

第二篇 防治心脏病的52法

1. 了解问题所在 (89)

第一部分 必须了解的基本情况

2. 了解自己的心脏 (92)

3. 了解心脏病 (94)

4. 认识到就不晚 (96)

5. 看清危险的因素 (97)

6. 立即改变饮食 (100)

7. 从孩子开始预防 (101)

8. 学会保护你的孩子 (102)

9. 保持理想的体重 (104)

10. 真正了解阿斯匹林 (105)

11. 定期检查身体 (106)

12. 知道自己的血压 (108)

13. 学会控制血压 (110)

14. 糖尿病与心脏病的关系 (111)

15. 荷尔蒙与心脏病 (112)

16. 警告信号 (113)

第二部分 吸烟的害处

17. 不要吸烟 (116)

18. 不要让孩子吸烟 (118)

19. 了解自己的嗜好 (119)

20. 改掉坏习惯	(120)
21. 参加战斗	(122)

第三部分 胆固醇与心脏病

22. 化验自己的胆固醇	(124)
23. 了解胆固醇	(126)
24. 学会控制胆固醇	(128)
25. 发现食物中的胆固醇	(129)

第四部分 营养与心脏病

26. 了解自己的营养	(131)
27. 五条健康准则	(132)
28. 减少脂肪	(133)
29. 了解身上的脂肪	(135)
30. 正确认识食品标签	(137)
31. 不要多吃牛羊肉	(139)
32. 不要多吃家禽	(140)
33. 了解鱼和鱼油	(142)
34. 逐步减少奶制品	(144)
35. 逐步减少鸡蛋	(145)
36. 健康的蛋白质来源	(146)
37. 了解你的烟碱酸	(147)
38. 多吃纤维	(149)
39. 吃未加工的谷类	(151)
40. 做一个明智的顾客	(152)
41. 食品标牌上的“无稽之谈”	(155)

42. 做明智的烹调者	(156)
43. 上饭馆吃饭时要当心	(158)

第五部分 身体锻炼与心脏病

44. 了解运动	(160)
45. 去散步	(162)
46. 去游泳	(163)
47. 尝试跳舞	(164)
48. 从事一组体育活动	(166)

第六部分 社会因素与心脏病

49. 了解 A 型人与 B 型人	(168)
50. 笑是你最好的药吗?	(170)
51. 了解工作的方方面面	(171)
52. 与朋友共享此书	(173)

第三篇 让你过得潇洒52法

前言	(177)
----------	-------

养成信息的习惯

1. 睡眠充足	(179)
2. 星期天休息	(181)
3. 摆脱烦恼	(183)
4. 学会放松	(184)

抛弃一切无谓的繁琐

- 5. 忘记报纸 (187)
- 6. 关掉电视 (189)
- 7. 多读名著 (191)
- 8. 消灭噪音 (192)
- 9. 体验平和 (193)
- 10. 把握时间 (195)

正确评价自己，集中奋斗目标

- 11. 接受自我 (196)
- 12. 懂得自己的价值 (198)
- 13. 明确目标 (199)
- 14. 学会说“不” (201)
- 15. 事先计划 (202)

精神耕耘

- 16. 每天从祈祷开始 (203)
- 17. 感知上帝 (204)
- 18. 减少肾上腺素 (205)
- 19. 不断反省 (207)

与敌人共处

- 20. 谅解 (209)
- 21. 制怒 (211)
- 22. 寻求感情上的帮助 (213)

精减财政开支

- 23. 制定预算 (215)
- 24. 提早付清贷款 (217)
- 25. 抑制购物欲 (218)
- 26. 节省 10% (219)
- 27. 从省钱中寻找乐趣 (220)
- 28. 避免债务 (221)
- 29. 远离时尚 (222)
- 30. 不和别人攀比 (224)
- 31. 轻松投资 (224)
- 32. 施 舍 (226)

自己动手

- 33. 干点体力活 (229)
- 34. 家有花园 (230)
- 35. 培养爱好 (231)
- 36. 做一些简单的维修、保养工作 (232)

不要自己动手

- 37. 困难的事雇别人来做 (234)
- 38. 别买价格贵的工具 (235)
- 39. 多找人帮助 (236)

接近自然

- 40. 回收废物 (238)

41. 关心社会	(239)
42. 外出	(240)
43. 欣赏美景	(243)

爱与被爱

44. 把家放到首位	(243)
45. 善于鼓励别人	(245)
46. 发展友谊	(246)
47. 爱不可爱之人	(248)
48. 多和朋友交往	(249)
49. 不要追求至美	(250)
50. 接受上帝的安排	(251)
51. 简单地简化生活	(252)
52. 作自己的上帝	(253)

第四篇 让你有个温馨的家 52 法

1. 购买优质商品是最好的投资	(257)
2. 使“刺眼”的地方变得赏心悦目	(258)
3. 通过各种方式的比赛调动大家的积极性	(260)
4. 充分发挥工具的作用	(261)
5. 学会授权和分配任务	(262)
6. 不要将时间安排得太紧	(263)
7. 寻找做某件事的最佳捷径	(265)
8. 更新传统的治家方法	(266)

9. 充分利用零散时间	(268)
10. 如何保持洗手间卫生	(269)
11. 如何充分利用室内空间	(270)
12. 简化清理房间的方法	(271)
13. 使清理房间规范化	(272)
14. 如何从根本上解决脏乱问题	(273)
15. 如何保持室内整洁有序	(274)
16. 装饰方法简单化	(275)
17. 让每个家庭成员都具有责任感	(276)
18. 您家的装备越简单实用越好	(277)
19. 补漏趁天晴	(279)
20. 不断学习以提高治家本领	(280)
21. 尽量给自己减少麻烦	(281)
22. 如何成为一名“除尘专家”	(282)
23. 保持器物光亮	(283)
24. 多一些清新的感觉	(284)
25. 制定一个切实可行的日常活动安排	(286)
26. 充分利用时间	(287)
27. 如何清除杂乱的物品	(288)
28. 整洁的厨房——只需十五分钟	(290)
29. 十分钟——给您一个温馨舒适的卧室	(291)
30. 如何在十分钟内打扫您的客厅	(292)
31. 利用情绪对您的影响	(293)
32. 使家务工作系统化	(294)
33. 洗衣服的基本常识与方法	(295)
34. 有条理地存放物品	(297)

35. 如何正确地保存物品	(298)
36. 充分发挥各种化学药剂的作用	(299)
37. 使房间明亮起来	(300)
38. 确定目标要突出重点	(301)
39. 随时随地完成一些家务工作	(303)
40. 拥有一个整洁美观的庭院	(304)
41. 注意门厅给客人的印象	(305)
42. 找出可以忽略不做的事情	(306)
43. 制定并执行计划	(307)
44. 充分利用背景音乐的作用	(309)
45. 建立一个家庭“信息中心”	(310)
46. 精心设计居室	(311)
47. 使房间变成私人艺术品	(312)
48. 设立必要的规定和限制	(313)
49. 使一日三餐简单快捷	(314)
50. 用仿真的植物装饰房间	(316)
51. 掌握隐藏的技术	(317)
52. 激发每个人的热情	(318)

第一篇

陈晓军 崔昕 李平 译

防治癌症的52法



概 述

1. 了解难题

癌症危机

目前在美国每三个人中就有一位癌症患者,这是很可怕的。而且由于这种疾病现在已成为一种时疫,人们大都对此采取听天由命的态度。我们都相信会有另外一个人得病,但不一定是自己。或者,会是自己得了癌症,但这是我们运气不好,那又何必操心呢?

但是这些作法只能使这种时疫扩大,因为有很多事情你可以

去做以确保你和你所爱的人们不会成为那悲剧的 1/3 的癌症患者。这些事情大多都很简单。如果你希望学习去做这些你力所能及的事来帮助和你所爱的人免受 20 世纪的痛苦惩罚，那么，这本书正是为你而作。

第二大死因

癌症是美国第二大死因，仅次于心血管疾病。据美国公共卫生局局长关于营养和健康的报告，仅今年就有 900 多万人将会得知他们患了癌症。

一些可怕的统计数据

一年中每天就有 1.3—1.5 万人死于癌症，而且这个数字还在增加。据一些专家估计，如果事情继续像目前在美国这样发展下去，2000 年之后不久，我们当中的 50% 就将会患有癌症。这种可能性是令人震惊的。

好消息

令人高兴的是大部分专家现在认为，80% 的癌症和生活方式及生活环境有关。这就是说 80% 的癌症是可以预防的。当你想到一个人患上癌症后其治愈的艰难时，你不禁感到这确实是个好的消息。

预防是最好的办法

尽管经过了无数次的挫折与失败，医疗科学最终开始了解这种疾病了。不幸的是，进展缓慢。而最常见的癌症中的很多种，如乳腺癌，仍和 20 年前一样难以治愈。