

今日生活法

池俊常 陈雪松 / 等编著



The Way of Life



上海社会科学院出版社

华北水利水电学院图书馆



208859001

TS976.3

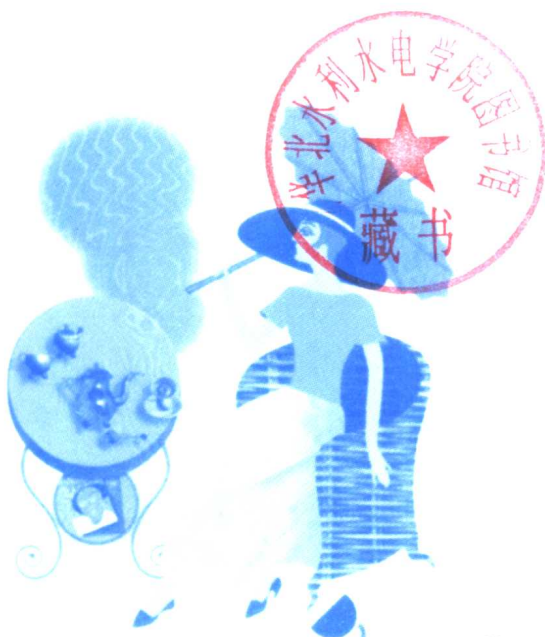
C803



The Way of Life

白生活法

池俊常 陈雪松 王同宽 史松宁 贾朝晖 编著



· 885900

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

今日生活法/池俊常等编著.

—上海: 上海社会科学院出版社, 2002. 1

ISBN 7-80618-957-2

I. 今… II. 池… III. 生活—知识—普及读物

IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第095771号

今日生活法

编 著 池俊常 陈雪松 王同宽 史松宁 贾朝晖

责任编辑 方小芬 特约编辑 贺慧宇

封面设计 烟雨

出版发行 上海社会科学院出版社

地 址 上海淮海中路622弄7号

电 话 021-63875741

经 销 全国新华书店

印 刷 河北省三河市新科印刷厂

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 428千字

印 张 17.25

版 次 2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印 数 1-8000

ISBN 7-80618-957-2/G·257

定 价 26.80元

目 录

前言 /

1

健康 / 1

饮食与锻炼 / 2

你应该减肥吗 / 2

具有欺骗性的节食减肥法 / 5

锻炼身体，保持健康 / 6

各种运动对健康的不同益处 / 12

自我护理与预防医学 / 13

压力因素 / 13

家庭自我治疗 / 19

人体生物钟 / 26

避孕用具失败率 / 41

如何预防传染病 / 49

行为疾病 / 52

如何戒烟 / 52

理解并帮助自杀的人 / 57

酗酒 / 60

药物治疗 / 62

服用药物的 10 条建议 / 62

药品与饮食能否混用 / 66

常见疾病 / 74

心脏病 / 74

揭示胆固醇的奥秘 / 77

癌症的迹象、病因和存活率 / 79

糖尿病的自我检测 / 84

抑郁症 / 92

一些没必要的检查或者手术 / 94

检查身体 / 99

身体检查的内容 / 100

何时进行体检 / 101

2

饮食 / 105

食物的营养与卫生 / 106

饮食健康 / 106

食品中脂肪含量的计算方法 / 107

适量服用维生素 / 111

食品中的污染物 / 118

烹调 / 126

如何选择水果与蔬菜 / 126

生活小窍门 / 128

鸡蛋的吃法 / 129

饮料与酒 / 131

咖啡 / 131

茶 / 132

倒酒的方法 / 133

3

家庭 / 135

- 为人父母 / 136
 - 小孩的日间照管 / 136
 - 怎样为小孩挑选学校 / 138
 - 学习障碍 / 157
 - 儿童与电视 / 160
 - 怎样与孩子沟通交流 / 163
- 伴侣 / 176
 - 浪漫 / 176
 - 合理争论 / 177
- 老年人 / 181
 - 怎样为人祖辈 / 182
 - 和子女在一起生活 / 184
 - 养老院 / 185

4

家居和庭院 / 187

- 家庭的概念 / 188
 - 购买房屋 / 188
 - 搬迁到新居所 / 191
- 家庭中的环境与安全 / 193
 - 室内空气污染 / 193
 - 家庭疾病预防 / 195
 - 儿童安全防事故 / 196
 - 家庭财产点算 / 197

5

仪表 / 201

身体护理 / 202

皮肤护理 / 202

头发的基本护理 / 205

指甲的护理 / 210

足部保健 / 211

穿着打扮 / 215

穿衣服的技巧 / 215

怎样打领带 / 221

金银首饰 / 224

钻石价值的鉴别 / 226

选择和使用好化妆品 / 229

香水的使用 / 234

疑难问题解答 / 237

整容手术对你合适吗 / 237

脱发的治疗 / 241

形体姿势的矫正 / 242

打鼾的治疗 / 244

6

礼仪 / 247

吃饭及赴宴时的礼仪 / 248

宴会礼仪 / 252

正式场合的桌面布置 / 253

餐桌上的礼貌 / 254

- 婚礼和葬礼 / 257
 - 婚礼 / 257
 - 葬礼上的礼仪 / 259
- 穿衣服的礼仪 / 261
 - 礼服 / 261
 - 礼物 / 262
 - 感谢函 / 263
 - 有关请帖的礼仪 / 264
 - 有关吸烟的礼仪 / 264
 - 打电话时的礼貌 / 265

7

娱乐 / 267

- 体育运动与游戏 / 268
 - 什么运动适合你 / 268
 - 儿童与运动 / 268
 - 几岁孩子可以参加什么样的运动 / 271
 - 成人与惧水症 / 275
- 野营 / 284
 - 野营时需注意的问题 / 284
 - 可以食用的野生植物 / 295
 - 雪崩 / 301
 - 篝火 / 302
- 艺术 / 304
 - 管弦乐队 / 304
 - 歌剧入门 / 305
 - 跳舞的 6 个小窍门 / 308
 - 如何欣赏艺术作品 / 309
 - 如何参观博物馆 / 311

8

旅游 / 313

旅游基本指南 / 314

旅行社与旅行代理人 / 314

航空旅客的权利 / 317

预订饭店房间 / 326

带宠物旅游 / 333

家庭度假 / 340

出国旅游 / 342

护照和签证 / 342

海关 / 343

在国外的饮食 / 348

遇到麻烦时, 本国大使馆可以为你提供哪些帮助 / 349

外国习俗 / 350

国际公路路标 / 352

9

交通工具 / 355

汽车 / 356

汽车的保养 / 356

减少耗油量 / 363

路上抛锚 / 365

飞机 / 370

个人安全 / 370

惧怕乘飞机 / 372

选择一个好座位 / 374

- 自行车与摩托车 / 376
 - 自行车的安全 / 376
 - 骑摩托车的安全窍门 / 380
 - 摩托车头盔 / 384

10

求职 / 383

- 面试 / 384
 - 为什么要变换工作 / 385
 - 你最大的优点是什么 / 386
 - 你有什么弱点 / 386
 - 面对这份工作, 你有哪些经验 / 387
 - 你的长期目标是什么 / 387
- 体检测试和心理测试 / 389
- 商谈薪金的指导原则 / 391
- 面试中的禁忌 / 394

11

宠物 / 395

- 各类宠物 / 396
 - 选择宠物 / 397
 - 对宠物的过敏反应 / 399
 - 寻找丢失的狗和猫 / 401
 - 狗、猫和你的新生儿 / 403
- 狗 / 405
 - 收养混血狗 / 405
 - 驯养你的狗 / 425

- 狗的语言 / 433
- 猫 / 436
 - 猫的种类 / 436
 - 驯养你的猫 / 436
 - 猫的语言 / 440
- 鸟和鱼 / 448
 - 鸟类 / 448
 - 养鱼 / 453
- 宠物的健康 / 461
 - 动物的疫苗注射 / 461
 - 阉割你的宠物 / 462
 - 猫和狗的肥胖症 / 463
 - 给你的宠物吃药 / 475
 - 宠物的过敏 / 477
 - 年迈的动物 / 480

12

犯罪 / 483

- 街头临危应变 / 484
 - 避免成为街头暴力的受害者 / 484
 - 潜随骚扰 / 486
 - 自卫防身 / 487
 - 目击犯罪 / 488
- 保护好自己的财产 / 490
 - 家庭防盗 / 490
 - 防范汽车被盗 / 491
 - 劫持汽车 / 493
- 防止诱拐儿童问题 / 495
 - 防止儿童被诱拐 / 495

- 家长如何处理儿童被诱拐事件 / 497
- 性侵犯与家庭暴力 / 499
 - 虐待儿童问题 / 499
 - 虐待妇女问题 / 504
 - 虐待老人问题 / 506
 - 强奸问题 / 508
- 受害人 / 511
 - 受害后的创伤 / 511

13

拯救环境 / 515

- 生态危机和防止危机的发生 / 516
 - 水源 / 516
 - 空气 / 517
 - 森林 / 518
- 阻止生态危机的发生 / 519
- 有组织地进行拯救环境 / 521
- 生产绿色垃圾 / 522
 - 植树造林 / 524
 - 保持野生动植物的生长栖息场所 / 524
 - 保护生态环境 / 525

1

健 康

饮食与锻炼 / 2

具有欺骗性的节食减肥法 / 5

各种运动对健康的不同益处 / 12

自我护理与预防医学 / 13

家庭自我治疗 / 19

避孕用具失败率 / 41

行为疾病 / 52

如何戒烟 / 52

理解并帮助自杀的人 / 57

药物治疗 / 62

服用药物的十条建议 / 62

常见疾病 / 74

癌症的迹象、病因和存活率 / 79

抑郁症 / 92

检查身体 / 99

身体检查的内容 / 100



饮食与锻炼



你应该减肥吗？

如果你胖得失去了吸引力，从镜子中就会看出来。但是从健康的角度来讲，你是否需要减肥呢？下面 6 种检测会帮助你作出决定。

苹果型身材与梨型身材的检测法

1. 测量你的腰围，要量最细的部位，但是不要吸气；
2. 在最宽的部位测量你的臀围，要以最粗的部位为准；
3. 用腰围除以臀围。

如果数字大于 0.8（女性）或者 0.95（男性），那么你就是苹果型身材——也就是说，你的脂肪主要集中于腹部，而不是臀部。如果你的腰围比臀围要小许多，那么你就属于梨型身材，这是健康的标志。无论对男性还是女性来说，腰围与臀围的比例保持在 0.76 以下属于最佳状态。对于这一比例你可能会束手无策（它与基因有关），但是如果你的身材属于苹果型，并且用其他的方法检测你也属于超重范围，那么你就应该考虑减肥了。腰部即使增加 2.5 到 4.5 公斤也可能有损健康——它会增加你患糖尿病、高血压和高胆固醇的几率，这是根据《弗雷明哈姆心脏研究》对数千人的健康状况调查得出的结论。还有其他





研究表明, 这会增加患癌症的危险。

测量身体脂肪检测法 请保健顾问或者营养顾问为你进行这种检测。

夹捏皮下脂肪检测法 用你的大拇指与食指捏住腹部脂肪、上臂后部脂肪或者腰部脂肪, 如果其厚度大于 1 英寸, 那么你就需要考虑减肥了。

对照镜子检测法 全身赤裸地站在大镜子前面, 如果你看到不该鼓的地方鼓了出来, 那么你可能需要减肥了。

健康问题检测法 如果你患有高度紧张、糖尿病、高血压或者心脏病等病症, 你就可能需要减肥了。



男性和女性的体重类型

耶鲁大学医学院的研究人员通过磁共振成像 (MRI) 技术计算男性及女性的脂肪与肌肉的比例, 发现男性与女性脂肪所占体重的比例大致相等, 大约为 23%。男性的脂肪主要集中于腰部以上, 而女性的脂肪主要集中于腰部以下。但是早期运用其他技术进行研究的结果表明, 女性脂肪所占体重的比例要多于男性。



节食减肥指导

你可能曾经听说过三个有关节食减肥的要求: 少吃、多锻炼以及适度减肥。虽然是老生常谈, 但这却是千真万确的事实。速效减肥法并不能保持长期的效果。建议的节食计划多为速成之法, 但是其中有三分之二或者更多的人在一到两年内都出现了体重反弹现象 (甚至比节食之前还重了几斤)。在减肥达 11.35 公斤以上的节食者中, 只有 10% 的人在两年以后继续保持体重不变。而另一项资料则称只有 5% 的节食者取得了长期效果。



清醒的专家们则认为, 没有什么神奇的减肥方法。为



了达到永久的减肥效果，你必须永久地改变你对食物与生活的态度。根据这一思想，以下列出了大多数专家都同意的几点节食建议：

◎ 在进行任何节食之前都应该先去看医生，以确保这种节食方法对你安全的；

◎ 为健康节食，而不是为美丽节食；

◎ 不要追求遥不可及的目标。合理的目标是每星期体重减轻在 0.5 公斤之内，为此你需要每天减少摄入 500 卡路里的热量，这是相对于保持你目前体重不变的需要量而言的。0.5 公斤脂肪的热量约相当于 3500 卡路里；

◎ 不要突击节食，否则你的体重虽然减轻了，但是身体会感到过度饥饿，此时的新陈代谢率会变慢，而一旦你恢复正常饮食，体重就会反弹；

◎ 避免“悠悠综合征”（反复地减肥与反弹）。与保持体重固定不变相比，它对健康更为有害。悠悠节食减肥法使你死于心脏病的危险大大增加。当体重处于波动状态时，身体也处于紧张状态，血压以及胆固醇含量都会随之升高；

◎ 尝试着慢慢地消耗卡路里。例如，你可以在第一周减掉 100 卡路里，第二周再减掉 200 卡路里。运用这种方法减肥，你的身体不容易产生紧张激素；

◎ 多吃一些脂肪含量低的食物。学着做几道美味的低脂菜肴，限制像黄油、畜肉和蛋糕等高脂食物的摄入量；

◎ 多吃一些纤维含量高的食物，如粗粮、水果、蔬菜和豆类等，但是要慢慢来；

◎ 对自己喜食的食品不要完全抵制，只是摄入要适度。食物品种要保持多样化，不要有思想负担；

◎ 只吃一小客食物；

◎ 不要根据情绪进食，要正视自己的问题。过剩的食物不会令你感觉良好、一身轻松；





◎ 充足的体育锻炼会使你的心脏达到更佳的状态，可以每周锻炼3次，每次至少20分钟。（参见本书“锻炼身体，保持健康”一节）

具有欺骗性的节食减肥法

节食减肥这一行业利润丰厚，所以许多招摇撞骗之徒蜂拥而至。总之，一定要警惕那些能够使你神奇地轻松减肥宣传。以下减肥产品或减肥方案是无效的，甚至是不安全的：

- ◎ 贴在皮肤上的减肥膏药；
- ◎ 宣称能够机械干涉人体摄入脂肪量，或者能够物理吸收脂肪的“脂肪阻拦物”；
- ◎ 宣称能够阻止人体消化淀粉的“淀粉阻拦物”。这种产品会引发恶心、腹泻、呕吐和胃痛等不良反应；
- ◎ “磁性”减肥药片。据称它能够变成“吸引脂肪”的小颗粒，吸住脂肪之后再将其“冲”出体外。
- ◎ 葡甘露聚糖（一种植物的根）。据称是“在东方已经使用了500多年的减肥秘方”；
- ◎ 肠内大体积纤维性物质发生剂或者填充剂。一般为纤维制成，在胃内通过吸收水分而膨胀，它们会消除饥饿感，但是有一些，像瓜尔胶等会引起肠道阻塞；
- ◎ 螺旋藻。它是一种蓝绿色的藻类，声称有助于减肥；
- ◎ 电动肌肉刺激器。它可用于理疗，但是却无助于减肥或者身体调节，而且可能会引起电击和电灼伤；
- ◎ 抑制食欲的眼镜。其镜片为彩色，宣称能够向视网膜发送抑制食欲信息，通常是使食物看上去难以咽下；
- ◎ 神奇的减肥耳环。据称可以通过刺激针灸穴位控制饥饿感；
- ◎ 据称能够迅速减肥的特殊腰带、裤子或者是其他

