

经营健康

李明举◎著

生命中最重要不是金钱、地位和名利，而是健康的身体和心理。
健康的真谛是“内”“外”统一，身体健康和身心健康。

经营健康

李明举 著

 中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经营健康/李明举著. —北京: 中国电影出版社.

2017. 7

ISBN 978 - 7 - 106 - 04750 - 4

I. ①经… II. ①李… III. ①身心健康 - 基本知识

IN. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 150775 号

责任编辑: 华 跃

封面设计: 闰江文化

版式设计: 北京正尔图文设计有限公司

责任校对: 杜芸曦

责任印制: 庞敬峰

经营健康

李明举 著

出版发行: 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64296664(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部)

E-mail: cfpygb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

规 格: 开本/710 × 1000 毫米 1/16

印张/15 字数/196 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 106 - 04750 - 4/R · 0101

定 价: 38.00 元

前言

在多次往返医院，看着面前堆积如山的药品之后；

在天气较冷的时候，必须把自己包裹得像一个粽子来抵御寒冷之后；

在多次感觉到压力，无法排解，不得不走进心理咨询室之后；

……

我们逐渐意识到一个真理：生命中最重要的是金钱、地位和名利，而是健康的身体和心理。

健康是什么？长期以来，人们对健康的认识只是停留在表面，认为机体不生病就是真正的健康，而忽略了心理健康。其实，这种认识是片面的。据世界卫生组织公布的一项调查结果显示，到2020年，心理疾病将成为继心脏病之后人类面临的第二大常见疾病。如今，心理问题已经成为普遍的社会问题，严重影响着人们的健康。

健康的真谛是“内”“外”统一。身心健康，是一切快乐的源泉，是人们生存的根本，如果没有健康，所有的智慧、力量、才能都无法施展。即使拥有再多的名、利、权，但身心不健康，也不能称之为成功。

健康如此重要，但很多人却往往忽视、轻视甚至漠视了它的存在。我们总是不停地投资，规划自己的人生，却很少有人会投资自己的健康，规划自己的健康。舍本逐末，不懂得规划健康、投资健康的人，最不明智。

健康需要投资、规划，哪怕只是一点点改变，都可能让我们远离“亚健康”。

康”。“寿夭休论命，修行本在人”，这不仅是一句响亮的口号，要想把握住自己的健康，就要付出实际行动，在方方面面完善自己的生活环境和日常行为。

饮食健康：这是身体健康的保证，没有健康的饮食就没有强健的体魄，健康的饮食习惯是健康的基本保证。因此，我们要尽量保持食物的营养。

运动：生命在于运动，运动让身体变得更有朝气。不要为偷懒找借口，要养成运动的意识，享受健康。

心理健康：健康与快乐是一对双胞胎，对于健康而言，快乐不是奢侈品，而是必需品。快乐是一种境界，心理健康才是真正的健康。

人际交往：我们都生活在群体中，健康的生活离不开健康的人际关系。良好的人际关系，可以缓解人的压力，促进心理健康；人际关系不好的人，心理也是不完全健康的，甚至还会引发悲剧。

.....

总而言之，健康的生活习惯、饮食习惯，健康的心理，良好的人际关系……都是健康生活中不可缺少的因子。要想拥有健康的身心，就要读一读这本“健康箴言”，让我们在阅读中找到健康的真谛。



目录

第一章 身体健康——身体是事业的根本,健康是人生的基础

1. 按时起床:即使天气冷,也不要长时间窝在被子里 2
2. 温水排毒:睡醒喝杯温水,排毒排废一身轻 5
3. 早起小跑:早上出去跑跑步,一天都会有精神 7
4. 早饭吃好:吃好早餐,精力会更充沛 10
5. 享受食物:咀嚼食物超过 20 次,食物也可慢慢享 13
6. 不忘果蔬:每天吃苹果和蔬菜,对身体益处大 16
7. 站着吃饭:站着吃饭,最科学 18
8. 少吃多餐:每顿少吃点,每天多几顿 20
9. 按时吃饭:三餐都要按时,不偷懒 23
10. 合理搭配:三顿巧搭配,这个才是硬道理 26
11. 饭后休息:午饭后休息半小时,为下午的事情作准备 29
12. 喝杯清水:每天喝升白开水,给自己补补水 31
13. 少吃晚饭:晚饭少吃口,活到九十九 33
14. 粗细搭配:食物太过精细也会伤害了身体 35
15. 酒是穿肠药:远离酒水,头脑更清明 38
16. 不盲目减肥:胖瘦是天生,健康最重要 40
17. 垃圾食品:远离垃圾食品,更健康 42
18. 办公室运动:抓住工作间隙,大家一起做跑步 45

19. 不要熬夜:晚上十一点之前一定要上床睡觉 48
20. 保持体重:将体重保持在最高体重范围内 50
21. 感官灵敏:保持味觉、嗅觉和听觉的灵敏性 52
22. 免疫力强:提高免疫力,不惧感冒和传染病 54
23. 头发清洁:及时清洗头发,无头屑 56
24. 增减衣物:冬天天气寒,加衣记心间 59

第二章 心理健康——世上除了心理的不健康,其实并不存在真正的失败

25. 不悲观:乐观的人都具有一种创造的力量 64
26. 不消极:只有心态积极,才能解决问题 67
27. 不自卑:自信的你,定会更出众 70
28. 不怯懦:让自己勇敢一些,才能抓住机会 72
29. 不猜疑:对他人多一些信赖,对方才会信赖你 74
30. 不排他:不要让自己陷入孤僻的怪圈 77
31. 不贪财:懂得收放,不让自己成为守财奴 80
32. 不冷漠:让自己充满热情,才能给自己生命的活力 82
33. 不妒忌:与其妒忌他人,倒不如主动向其学习 84
34. 不焦虑:镇定下来,困难并不是让你焦虑的理由 87
35. 不抑郁:让自己开朗一点点,轻松也会多一点 89
36. 不孤独:主动融入群体,才能获得更多的温暖 92
37. 不幼稚:让自己成熟一点,言行不能太幼稚 95
38. 不主观:尊重客观事实,不以个人好恶来判断 97
39. 不骄傲:九牛一毫莫自夸,骄傲自满必翻车 100
40. 不功利:功利心太重,失去的会更多 102
41. 不奢侈:节约莫怠慢,积少成千万 105
42. 懂付出:不付出就想得到想要的仅是个神话 108



43. 懂分享:分享的幸福是双倍的幸福,分担的痛苦是一半的痛苦	111
44. 懂感恩:有一颗感恩心,你会更健康	113
45. 能坚持:坚持下去,你就会收获更多	115
46. 敢承担:敢于承担责任是心理健康的重要标志	117

第三章 生活健康——采用健康的生活方式,会让你的生活更美好

47. 明确目标:树立明确的生活目标	120
48. 生活规律:有规律的生活是健康的秘诀	122
49. 多洗头:清清爽爽,效率高	125
50. 愉悦心情:每天保持一份好心情	127
51. 业余爱好:培养一两项业余爱好	130
52. 侍弄花草:养些花草植物跟自己作伴	133
53. 打扫卫生:喜欢上家务,及时清理居家卫生	135
54. 顺其自然:夏季要出汗,冬季要保暖	137
55. 到外走走:定期旅游,多出去逛逛	139
56. 沉浸书香:每天一小时学习或阅读	142
57. 多晒太阳:享受日光浴的你更健康	144
58. 适应环境:不管到哪里都能很快适应	146
59. 打开窗户:让外面空气溜进来,保持空气流通	148
60. 家人聊天:再忙也要和家人聊聊天	150
61. 离开电视:吃饭时,就要将电视关掉	152
62. 不忘娱乐:腾出时间,小小娱乐一下	154
63. 游戏适可:不能长时间坐在电脑前打游戏	156
64. 冥想一刻:每天冥想一刻钟,让自己的心灵归于平静	159
65. 勿要吸烟:戒掉烟瘾,保护好自已的肺	161
66. 远离毒品:拒绝毒品,健康生活	163

67. 不要赌博:沉浸赌博,只会挫伤你的心智	166
------------------------------	-----

第四章 人际健康——只有和谐交往,才能建立健康的人际关系

68. 少一些批评,多一些赞美	170
69. 少一些挑衅,多一些妥协	173
70. 少一些咆哮,多一些冷静	176
71. 少一些计较,多一些大度	178
72. 少一些自私,多一些慷慨	180
73. 少一些诋毁,多一些认可	182
74. 少一些责怪,多一些理解	184
75. 少一些邪恶,多一些善良	186
76. 少一些死板,多一些幽默	188
77. 少一些沮丧,多一些快乐	190
78. 少一些哭泣,多一些笑声	192
79. 少一些黑暗,多一些光明	194
80. 少一些阴影,多一些阳光	197
81. 少一些沮丧,多一些希望	199
82. 少一些自负,多一些谦虚	201
83. 少一些利己,多一些利他	203
84. 少一些固执,多一些沟通	205
85. 少一些冷漠,多一些关心	207
86. 少一些伤害,多一些爱护	210
87. 少一些诋毁,多一些尊重	213
88. 少一些歧视,多一些同情	215
89. 少一些虚假,多一些诚实	217
90. 少一些老成,多一些天真	219



91. 少一些严肃,多一些随和	221
92. 少一些平庸,多一些个性	223
93. 少一些粗俗,多一些礼貌	225
94. 少一些抱怨,多一些宽容	227

第一章

身体健康——身体是事业的根本，健康是人生的基础



健康的身体乃是灵魂的客厅，
有病的身体则是灵魂的禁闭室。

——培根

1. 按时起床：即使天气冷，也不要长时间窝在被子里

如果问：周末，你一般都几点起床？

相信很多人都会说，8点、9点、10点……甚至有些人还会说12点。

12点？如果让家中长辈知道你到了中午才起床，肯定会唠叨一番，但这却是如今很多年轻人的现状：周末都成了睡觉的时间。由于周六日休息，前一天晚上睡觉的时间可能就会推迟，早上自然就无法按时起床了。尤其是冬天的周末早上，有几个人还会那么早起床？巴不得在床上躺一天呢。

小莫是一家广告公司的文案策划，最近因为公司业务量大增，每天都要加班到很晚。妈妈看在眼里，十分心疼。每天小莫一回家，妈妈就催她赶紧睡觉，说辛苦工作一天，太伤脑子了，一定要多注意休息，养足精神才行。

小莫便乖乖地躺到床上。第二天，她会等闹钟响上三四遍，再迅速起床、刷牙，然后去上班。到周末的时候，小莫便把闹钟关了，睡到自然醒，有时候会睡到中午11点。

小莫觉得自己的睡眠时间相当充分，可身体状况却每况愈下，精神状态也不是很好，特别是工作的时候，精力难以集中，身体乏力，感冒频繁。

睡多了，居然会犯困？很多人可能都不理解，早上多睡一会儿反而成了



让身体出问题的因子？奇怪吗？NO！

在快节奏的生活中，人们的工作与学习都非常紧张，充足的睡眠不可缺少，这也是解除疲劳、恢复精力所必需的。但是也不能觉得，多睡觉有益身体健康，便一有机会就赖在床上不想起来，使睡眠时间大大超过实际需要，这只能养成一种不良的习惯。

下面，我们就来仔细梳理一下睡懒觉对身体的损害。

1. 导致身体衰弱。活动的时候，人的心跳较快，心肌收缩力非常强，血量会不断增加；休息时心脏也会处于休息状态。长时间睡眠，就会破坏心脏活动及人体休息的规律；心脏经常休息，会导致最后收缩乏力，微微有一点活动就会心跳不已、疲惫不堪、全身无力，所以最后只好躺下，形成一个恶性循环，导致身体衰弱。

2. 对呼吸的“毒害”。卧室里的空气在早晨是最差的，即使虚掩窗户，也有约23%的空气无法保持流通。不洁的空气中有很多细菌、病毒、二氧化碳与尘粒，对呼吸道的抗病能力有影响，因而闭门贪睡的人常常会患感冒、咽炎、咳嗽等。同时，高浓度的二氧化碳又会让人记忆力、听力都下降。

3. 肌张力低下。一夜休息之后，早晨肌肉与骨关节就会变得较为松缓。早晨醒来之后立即起床活动，一方面，能够使肌张力增强；另一方面，血液供应量也会大大增加，使骨组织处于活动的修复状态，能将夜间堆积在肌肉中的一些代谢物排出来，有利于肌纤维增粗、变韧。睡懒觉的人，肌组织错过了活动的良机。这也就是睡懒觉的人起床之后会感到腿软、腰骶不适或肢体无力的重要原因。

4. 影响肠胃道功能。经过一夜的消化，早上会感到腹中空空，饥饿感比较明显，胃肠时刻准备接纳、消化食物。如果赖床不起，胃肠功能的规律就会被打乱，时间一久，胃肠黏膜会受到损害，容易得胃炎、溃疡或消化不良等疾病。同样，睡觉时间超过正常需要，会使体内的能量“入大于出”，以脂肪的形式堆积在皮下，很容易成为“小胖子”。现代医学研究发现，心脏病、

糖尿病、高血压病、肢体畸形等都跟这方面有直接关系。

5. 破坏生物钟效应。人体激素的分泌是有规律的，喜欢赖床的人体内生物钟规律被扰乱，造成白天激素水平不够，夜间激素水平过高。人夜间睡不着，白天就会有心情不悦、烦躁、疲惫、打哈欠等“睡不醒”的表现。

6. 睡懒觉神经系统正常功能。爱睡懒觉的人，睡眠中枢长期处于兴奋状态，时间久了会十分疲劳。而其他中枢由于长期受到抑制，恢复活动的功能也就随之发生变化，如功能变慢，让人感到昏昏沉沉或无精打采。

综上所述，我们要对睡懒觉的习惯说再见，养成早睡早起的好习惯。



2. 温水排毒：睡醒喝杯温水，排毒排废一身轻

说起早上起床后的第一杯水，很多人都不屑一顾，不知道这杯水对身体的重要性。早上匆匆起床，匆匆收拾，匆匆出门，有些人甚至连早点都懒得吃，更别说喝一杯温水了。这种错误的生活习惯，会严重影响身体健康。

赵丽上班两年了，身材越来越胖，她感到十分纳闷：明明没吃多少东西，却时常觉得肚子胀胀的，腰围快赶上孕妇了，一圈一圈像一个“米其林”人，体重也居高不下。不仅仅身材上有变化，她还便秘，每天早晨，她大半时间都浪费在马桶上。

后来，赵丽结识了一个营养师朋友。在朋友的建议下，赵丽慢慢改掉了自己以前不爱喝水的坏习惯，每天都会坚持喝几杯温水。特别是每天早晨，赵丽起床后第一件事就是先喝一杯温开水，清肠胃。渐渐地，赵丽摆脱了便秘，人也清爽了，状态也变好了……

水是生命之源，是人体的必需品，也是人体的重要组成部分。人处于睡眠状态时，机体调节并没有停止，呼吸、出汗都会带走身体水分。一晚上的时间人体会流失大约 450 毫升的水分，早起时会处于生理性缺水状态，因此起床后喝一杯水可以补充流失的水分。

多喝温水不仅可以刺激肠胃，也可以促进肝脏、肾脏等器官的活动。人体的主要排毒器官是肝脏、肾脏，多喝热水可以帮助这些器官排毒，促进人体新陈代谢。

早上起床后，我们的肠胃已经基本上被排空，胃酸偏高，喝些水可以有效冲淡胃酸，减轻胃酸对胃的刺激，同时可以清洁肠道，起到保护肠胃的作用。此外，晨起喝水还能稀释血液，促进血液循环，刺激肠胃蠕动，帮助身体把毒素排出。身体里的毒素变少了，皮肤自然就会呈现出健康状态。

喝水，是大家都懂得的养生方式。根据《中国居民膳食指南》（2016）记载，在温和的气候下，轻体力活动水平的成年男性每天应该摄入 3000 毫升的水，而女性则需要摄入 2700 毫升。其中，每天的基本饮水量都应该是男性 1700 毫升、女性 1500 毫升（就是广告语里常说的每天要喝 7~8 杯水）。但是选择温水排毒的时候，需要注意以下几点：

1. 慢慢吞咽。饮水速度太快对身体十分不利，有时甚至会引起血压降低或脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

2. 分量合适。一个人每天至少要喝 7~8 杯水（约 2.5 升），运动量大或天气炎热时，饮水量要随之增多。清晨起床时是身体补充水分的重要时刻，喝 300 毫升水为宜。

3. 温度恰当。有的人喜欢早起喝一杯冰水，觉得这样舒爽提神。其实，这样做是不对的，也是不合时宜的。早起胃肠空空，过冷或过烫的水都会刺激肠胃，引起肠胃不适。最好喝与室温相近的白开水，天冷时可以喝些温开水，尽量减少水对肠胃的刺激。



3. 早起小跑：早上出去跑跑步，一天都会有精神

2016年12月，一张王健林的行程表在网络上疯传，其中“凌晨四点起床去健身”成为很多人关注的焦点。其实，不仅王健林，许多成功人士都是凌晨四点左右起床。台塑集团创始人王永庆每日都会凌晨四点左右起床，游泳、做早操、跑步……

早上跑跑步，不仅可以使骨细胞产生自我启动、自我修复、自我增生等反应，还能增进骨骼与器官的血液循环，刺激骨组织加快对人体摄入的钙和其他矿物质的有效吸收与利用，从而预防骨质疏松。最重要的是，通过跑步还可以增进身体的平衡性及敏捷性，减少意外事故的发生，骨折的风险也会降低。

素有“运动少女”之称的张晶最开始时并不喜欢运动，甚至有些怕运动。张晶怕跑不快、怕下水，怕铅球扔在脚前砸脚。她有一颗羞怯的心，跟人说话很容易脸红，对一切陌生之物都心怀恐惧。

张晶上大学后，心中有很多目标，却常常感到体力不支，要用比别人多很多的睡眠时间来恢复精神。张晶羡慕那些从小就运动感极强的人，邓亚萍、郎平等人在运动场上充满活力的样子让她激动不已，她对运动员身上似乎永