

国内第一本低碳养生指导手册

杨力

HOW TO LIVE
A CARBON-LIFE

讲低碳养生

- 著名中医学家
- 中国中医科学院研究生院《易经》
《黄帝内经》主讲教授
- 美国国际医药大学客座教授
- 央视《新闻直播间》养生嘉宾

杨力 著 YangLi works



杨力讲低碳养生

HOW TO LIVE A CARBON-LIFE

杨 力 著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨力讲低碳养生/杨力著. —天津:天津科学技术出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5308-6106-6

I. ①杨… II. ①杨… III. ①养生(中医) IV. ①R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 206301 号

责任编辑:刘丽燕

责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

河北省香河县宏润印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 13.75 字数 192 000

2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定价:24.80 元

前 言

2009 年底在丹麦首都哥本哈根举行的“世界气候变化峰会”,使“全球变暖”再次成为世界各国人民共同关注的焦点。而同年全球同步上映的灾难巨片《2012》,更是为我们敲响了警钟。

全球变暖的直接原因是由于以二氧化碳为主的温室气体排放过量,因此降低其排放量是所有地球公民刻不容缓的责任。“低碳”一词也就这样应运而生了,并以势如破竹之势在世界各地迅速传播。一时间,所有与二氧化碳排放有直接或间接关系的领域都被冠以“低碳”的前缀,并以“低碳”标准为行动准则。而与环境保护息息相关的日常生活自然不能例外,于是“低碳生活”也迅速成为人们时常挂在嘴边的话题,“低碳先锋”们也已经将之付诸实践。

我们在环境中生活,在生活中追求健康,追求养生之道,没有“低碳”的环境,我们就无法健康地生活。而低碳的环境又取决于我们能否“低碳”地生活,“低碳”地开展养生活动。但有了低碳的环境,不代表我们就能健康了,我们还必须通过一定的养生方式才能实现健康。而“低碳养生”方式,不但能直接维护人们的身心健康,而且能保护环境,保护人们健康生活的基础。可见,“低碳养生”是一种多功效、全方位的养生方式。

本书在第一章会再次详细介绍低碳养生的概念,其中涉及低碳养生与环保、健康,以及与人们品格道德的关系,以帮助大

家全面认识什么是低碳养生。之后从人们日常生活中的饮食、运动、居住、穿着、娱乐、美容、心理七个方面详细介绍如何利用低碳生活方式实现养生与环保。每一章中都有适当的提示强调注意事项,以及对该章节知识点进行扩展补充。每节结尾处会针对读者朋友在低碳养生及日常生活中遇到的问题进行答疑。

在最后一章“低碳心理”中,对前面六章的内容做一个补充总结,以心理意识决定行为的原理,深入分析阐述生活各方面“高碳行为”的心理动机和意识根源,之后得出不健康心理病症也来自“高碳的心理意识”,且反推出“低碳心理”是符合自然规律及万物平衡原理的结论,并以“低碳心理”来对症下药。

由此可见,本书并不仅仅是单纯的养生保健类书籍,同时也是一本分析反思人类“高碳欲望”的教科书。相信你读完之后,不但身心更加健康,而且能提高自身的品格又不失时尚。

序：地球人低碳养生的使命

碳排放量是什么？是指以二氧化碳为主的温室气体排放量。为何要低碳？高碳有何危害？高碳指地球人二氧化碳排放量过多，使全球变暖升温。二氧化碳等废气形成一个大罩，套在整个地球上，使地球不能透气，不能散热，从而造成了地球温室效应。于是，地球气候逐渐反常，开始“发高烧”，忽而持续高温，忽而不断降温，或此处于干旱无雨，彼地暴雨成灾，而且火山爆发、地震、飓风、海啸接踵而至，暖冬、六月雪已非罕见，虫灾、瘟疫席卷而来，尤其南极冰川融化，海水上涨，沿海域池和岛国正面临被淹没的威胁，太阳磁暴……凡此种种，都表明地球这个不知经过了多少年形成的阴阳协调体正在被破坏，地球人正在温室大棚中受煎熬……

那么，导致高碳的罪魁祸首是什么呢？是烧煤、炼油、工厂、汽车、冰箱、电视、电脑、垃圾、废物、废气……它们在不断地向空气中排碳，加之唯一能吸碳的绿色植物又不断被砍伐，绿色耕地不断被动用……导致空气中的碳排放量愈来愈多，地球的“高烧”也愈来愈重。

那么，我们能撤除罩在地球上的这个温热大棚吗？撤掉温热大棚取决于地球人自己。高碳生活害人，低碳生活养人。那么怎样才能对抗高碳生活，怎样才能低碳养生呢？就请我们大家打开这本《杨力讲低碳养生》，让我们一起分享低碳养生的奥秘。

最后，祝地球人都在“减碳”生活中健康长寿！

杨力

2010年5月1日 北京

目 录

第一章 低碳养生让你健康又高尚	(1)
第一节 《2012》也许就在《后天》，玛雅预言真的 会实现吗?	(2)
低碳是怎么被“烧红”的	(3)
不得不提的全球环境	(3)
第二节 想健康,需要告别高碳生活	(6)
高碳生活损环境也损健康	(7)
告别高碳生活,塑造低碳态度	(8)
第三节 携手低碳,健康养生行	(11)
低碳养生时尚又健康	(12)
低碳养生,对他人负责任的生活	(12)
第二章 低碳饮食,吃对了才健康	(15)
第一节 什么是真的低碳饮食	(16)
不一样的两种减“碳”饮食方式	(17)
主食中的“碳”不可减	(17)
动物饲养增加环境中的碳	(18)
低碳饮食不是要当苦行僧	(19)
低碳饮食,既要环保也要健康	(19)
第二节 低碳养生,五谷为先	(22)
五谷杂粮,营养丰富	(23)
减少细粮加工,降低碳排放	(24)
第三节 低碳饮食也有肉	(28)

肉食是人类生命活动不可缺少的食物	(28)
肉怎么吃才低碳又健康	(29)
水产肉食最低碳又营养	(31)
低碳加工肉食法	(32)
第四节 低碳食物低碳烹	(36)
低碳烹饪第一步	(36)
高压锅煮饭低碳又营养	(37)
微波炉加工食品好处多	(38)
大米泡一泡,健康又节能	(39)
如何低碳吃火锅	(39)
第六节 喝出低碳与健康	(43)
人一天需要多少水	(43)
我们应该喝什么样的水	(44)
如何判断水的好坏	(44)
瓶装饮料不是水,少喝健康又低碳	(46)
第三章 低碳运动,身体力行的健康时尚	(51)
第一节 低碳运动有原则	(52)
低碳运动不只是走路上班、骑车出行	(53)
不运动反而高碳	(54)
低碳又健康的运动	(55)
低碳运动五大原则	(58)
第二节 让孩子走进大自然,健康又低碳	(60)
为什么现在的孩子个子高体质弱	(61)
要让孩子低碳运动,先帮孩子扫清障碍	(61)
让孩子回到父母快乐的童年	(62)
鼓励孩子多玩这些低碳运动	(63)
让孩子自己创造低碳运动	(64)
不适合孩子过早玩的运动	(65)



第三节 人到中年,更需要低碳运动	(68)
中年人怎样“动”才能低碳又健康	(69)
办公室里的低碳运动	(71)
俯卧撑也有很多花样	(72)
床头瑜伽,低碳又时尚	(73)
一把椅子给你的低碳运动	(74)
在家看着电视轻松锻炼	(74)
在车上也能健身	(75)
健身房可以去但须谨慎	(76)
最省钱的低碳运动是走路	(77)
骑车锻炼有方法	(78)
爬楼健身,最廉价的低碳运动	(79)
没事跳跳绳	(79)
中年女性踢毽好处多	(80)
中年人运动需注意	(80)
第四节 低碳运动是老年朋友的长寿丹	(83)
老年朋友该怎么“动”	(84)
适合老年人的低碳运动	(85)
老人运动需注意	(87)
第四章 低碳居家,小环境里的大健康	(91)
第一节 找寻属于你的低碳“乐土”	(92)
养生福地必定低碳	(92)
低碳乐土好在哪儿	(93)
高碳赶跑负氧离子	(94)
低碳行为=环境养生=建设	(95)
长寿乐土也在我们脚下	(95)
打造自己的室内长寿仙境	(96)
第二节 构建一个温馨低碳的家	(98)

高碳豪宅的代价	(98)
“大户人家”小户型	(101)
低碳装修需认清低碳“真面目”	(103)
这才是真正的低碳装修	(103)
低碳家具的选择	(105)
睡硬板床低碳但也要注意	(106)
新婚人士如何低碳购买家电	(106)
第三节 居家生活小习惯,时刻要低碳	(110)
少电动,多手动,远离电磁波	(111)
少用冰箱低碳又防病	(112)
使用微波炉一定要警惕微波泄漏	(113)
少用一会儿空调,少排一分碳	(114)
清洁消毒驱虫自有“低碳”方	(115)
第五章 低碳穿着,美并快乐着	(118)
第一节 简约但不简单的低碳服饰	(119)
怎样才是低碳穿着	(119)
高碳穿着不高贵又致病	(121)
认清真正的“低碳装”	(122)
彩色棉,天然低碳又健康	(122)
竹纤维虽好也要注意	(123)
第二节 健康戴暖帽,低碳穿鞋袜	(126)
戴帽也不简单	(126)
宝宝戴帽有讲究	(127)
低碳穿鞋需注意	(128)
老年人穿平底鞋也要带跟	(129)
孕妇穿鞋有讲究	(129)
十块钱三五双的袜子你敢买吗	(130)
第六章 低碳娱乐,在休闲中寻找健康	(133)

第一节 低碳娱乐, 环保健康	(134)
会玩才健康	(135)
不玩不健康也不低碳	(135)
玩出低碳与健康	(136)
第二节 简单小方法, 低碳大家乐	(138)
开怀大笑最低碳	(139)
“水书”怡情又低碳	(139)
低碳旅游, 健康时尚	(140)
想玩音乐总有办法	(141)
下棋不注意难长寿	(142)
每天看书 15 分钟你做不到吗	(143)
不是好渔竿也能钓到鱼	(144)
第三节 远离高碳又不健康的娱乐习惯	(146)
常吃大排档的坏处你不一定全知道	(147)
不去 KTV 照样能一展歌喉	(148)
户外“迪吧”更健康	(149)
戒烟并不难	(150)
电视带来了什么带走了什么	(151)
沉迷网络的四大危害	(153)
如何帮孩子戒除网瘾	(153)
第七章 低碳美容, 带给你原生态的美	(157)
第一节 低碳美容不只是让脸蛋儿漂亮	(158)
带你全面认识美容	(159)
美容方法大展示	(159)
低碳美容保健, 安全、有效、健康	(161)
第二节 低碳打理, 同样美丽	(165)
清水洗脸虽低碳, 去除油污才重要	(165)
低碳面膜, 给你的肌肤“喝”足水	(166)

低碳美白,安全无毒最好	(168)
低碳减皱,简便易行	(169)
第三节 别给你的秀发高碳伤害	(172)
低碳洗发先选对洗发水	(172)
梳头,低碳的养发妙招	(174)
少烫一次发,减少一次高碳危害	(176)
频繁染发,不光高碳还会致癌	(177)
第八章 低碳心理,健康新生活	(181)
第一节 低碳心理是健康高尚的心理状态	(182)
不健康心理状况面面观	(183)
身心皆不健康,高碳难逃其责	(183)
低碳心理能“治未病”“治已病”	(185)
第二节 低碳心理,适度平衡	(188)
高碳欲望,高压失衡	(189)
乐观精神,低碳平衡	(190)
高碳自私招百病,低碳无私常快乐	(191)
太悲伤就大哭	(193)
再愤怒也有办法不发火	(193)
第三节 低碳心理,取法自然	(196)
万事万物都必须顺应自然规律	(197)
与其失落悲观,不如顺其自然	(197)
低碳实在自然,高碳虚荣做作	(198)
完美主义不完美,低碳心理不苛刻	(199)
低碳养生,分而治之	(200)
附录	(203)
1.全球主要碳排放国家排行榜	(203)
2.低碳生活五十条准则	(204)
3.生活中的碳排放计算器	(207)

第一章

低碳养生让你健康又高尚

“今天你低碳了吗?”“今天你减了多少碳?”“低碳你都没听说过,你OUT了!”。上下班途中,闲聊当中,电视广播新闻,网络热门话题……“低碳”一词频频出现在我们视线与耳畔:低碳经济、低碳消费、低碳城市、低碳家庭、低碳旅游、低碳文化、低碳住宅、低碳食品、低碳服装,甚至还有低碳婚姻、低碳扫墓,等等。国内国外、城市乡村、公司学校、大街小巷,“低碳”一词正被越来越多的人挂在嘴边。短短时间内,“低碳”一词迅速蹿红,几乎一切与“低碳”沾边的名词都成了时尚的代名词。那么,同样备受人们关注的“养生”也能“低碳”吗?答案是:当然能。而且,低碳养生会让你更加健康、时尚,甚至高尚。

第一节

**《2012》也许就在《后天》，
玛雅预言真的会实现吗？**

2009年电影票房冠军《2012》想必还让很多人意犹未尽。电影中宏大的灾难场面，一幕幕惊险的特技镜头，扣人心弦的故事情节令很多观众赞叹不已。娱乐之余，人们不禁开始思考：地球真的会毁灭吗？世界末日真的会到来吗？

记得前几年还有一部与《2012》类似的美国灾难片《后天》，描述的是由于气候变化无常，暴风雷雨交加，美国沿海地区城市被海水淹没。之后又出现极度的低温严寒，令涌进城市的海水全部结冰。民众死的死，逃的逃，被困的被困……

《2012》和《后天》都由同一个导演执导，《2012》也被称为《后天》的升级版。《后天》中灾难主要发生在美国地区，而《2012》是发生在全世界。两部影片不管哪部范围更大或场面更大，都有一个共同点，就是片中的一幕幕灾难场面是那么逼真，与近些年我们周围发生的自然灾害有着那么多的类似之处。莫非这一天真的会到来？答案是：如果我们不注意保护身边赖以生存的自然环境，《2012》中所说的玛雅预言也许在不久的将来就会应验。

低碳是怎么被“烧红”的

低碳也是一种炭?也能被烧红?大家别误会,首先,低碳的“碳”不是煤炭的“炭”,而是二氧化碳的“碳”。一个有“石”字旁,一个没有。煤炭可以烧着,而二氧化碳烧不着,相反,它还能用来灭火。不过我们今天不是来讨论二氧化碳好处的,而是要控诉它的罪行。

电影《后天》中美国的海平面为何会上升?《2012》中地面为何会迸裂喷火?都和二氧化碳有着密切的关系。

我们今天的生活越来越好,电视、电脑、冰箱、空调、汽车等应有尽有,这很大程度上要归功于科技的进步以及世界工业经济的发展。但是,随着工业文明的进步,地球上的人口也在与日俱增。人类为了满足自身的欲望开始不断地索取、毁坏,对自己的生产、生活方式也不加节制。于是,空气中二氧化碳的排放量越来越高,地球臭氧层遭受的危机也越来越大,世界气候面临的问题也越来越严重,全球灾难性气候变化屡屡出现,已经严重危害到人类的生存环境和健康安全。于是,“低碳”一词应运而生。

既然空气中的“碳”太多了,我们就要减碳,就要降低二氧化碳为主的温室气体排放量。这就是低碳的基本含义。

那么,低碳又是怎么被“烧红”的呢?我们之所以用“烧”这个字眼,是因为二氧化碳的排放过多,使得全球变暖升温,使地球“发了烧”,烧得各国气候反常,多灾多难,烧得各国不得不开始共同协商如何才能减碳、低碳。从1997年一直烧到了现在。在不久前举行的“丹麦哥本哈根世界气候大会”之后,各国政府纷纷拿出各项低碳减排举措,各国人民也积极响应,将低碳发扬光大到了生活的方方面面。于是,先前出现的那些被冠以“低碳”的名词如雨后春笋般破土而出,“低碳”就是这么被“烧红”的。

不得不提的全球环境

这些年气候有些不正常:一会儿持续高温,一会儿持续低温,要么就

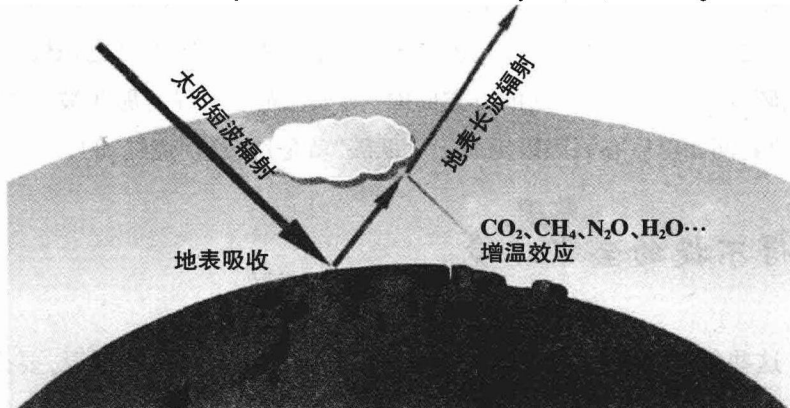
是忽冷忽热。都立秋、立冬了,有些天还热得跟夏天一样;春天马上过了,又突然来几场大雪,连我国南方某些地方这几年也突降大雪。国外飓风、龙卷风、海啸等灾害也时常发生。当 2009 年世界气候大会在哥本哈根召开时,很多声音在问,以上的这些问题是不是都跟二氧化碳的排放有关系?

回答是肯定的。因为二氧化碳比氧气更容易让太阳光的辐射通过,二氧化碳浓度越高,透过的太阳辐射就越多;二氧化碳又比氧气更容易吸收地球表面反射的太阳辐射,而且像面镜子一样,把部分辐射再反射回地面。二氧化碳浓度越高,反射回来的就越多。简单说,就是二氧化碳具有吸热和隔热的功能。它在大气中增多的结果是形成了一个无形的玻璃罩,罩在整个地球上,使太阳辐射到地球的热量无法向外层空间散发,结果使地球表面越来越热。这便把地球变成了一座温室大棚,也就是人们常说的“温室效应”。

地球这座温室的“薄膜”由六种气体构成,二氧化碳只是其中之一,但由于它是最多的,其他五种气体加在一起,也没它的温室效应强,所以我们就把二氧化碳作为温室气体的总代表。

全球变暖的后果,就是气候异常,导致某些地区雨量增加,某些地区干旱,飓风力量增强,出现频率提高,自然灾害加剧。更令人担忧的是,气温升高,将使两极地区冰川融化,海平面升高,许多沿海城市、岛屿或低洼地区面临海水上涨的威胁,甚至被海水吞没。另外,温室效应不但会滋生

温室气体能吸收地表长波辐射,使大气变暖,与“温室”作用相似。
若无“温室效应”,地球表面平均温度是 -18°C ,而非现在的 15°C 。



更多的细菌、虫害,还有可能让冰封在两极十几万年的史前致命病毒重见天日,导致全球陷入疫症恐慌。

所以,近年来出现的各种极端天气和自然灾害,基本都是二氧化碳排放过多惹的祸。

● 杨力答疑

问:我只知道工厂和汽车排出大量废气,这些主要是政府来管的,和我们普通老百姓关系不大吧?

答:关系很大。

二氧化碳主要从哪里来?烧煤、烧石油、烧天然气都产生二氧化碳;人类和大多数动物吸入的是氧气,呼出的是二氧化碳;绿色植物白天吸收二氧化碳,夜晚则呼出二氧化碳。

的确,很大一部分二氧化碳排放主要来自工厂的生产。工厂为什么要生产?因为人们生活需要。人们需要什么?吃的,穿的,住的,用的,玩的,等等。这里面有多少是必须用的?有没有可以不用或少用的?这些都是我们普通人可以自己选择的。如果不用或少用,工厂就不必生产那么多了,也就不会使用那么多资源,排出那么多二氧化碳了。另外,各类产品在运输、使用、回收过程中也会消耗资源,排出二氧化碳。如果不必要产品需求量减少,这部分二氧化碳排放也会减少。

除了工厂,我们老百姓在日常生活中做饭、烧菜、洗澡、取暖、开车等,都会直接消耗能源,排出二氧化碳。

人口越多,耗费的资源也就越多,排出的二氧化碳也就越多。控制人口增长我们人人都有一份责任。

植物能吸收二氧化碳,而人们由于种种目的时常在破坏森林等绿色植物。能否少破坏绿色,多建设绿色,我们也可以选择。

其实任何该由政府管的事,最终都需要广大人民群众的支持与配合,也就是说和大家都有关系。更别说“低碳”这样一个涉及我们生活方方面面的大事了。