



100 超简单，
个有益身心的好习惯！



健康密技

100招

[日]《主妇与生活》社◎编
李俊秀◎译



世图 生活资讯库

健康密技

100招

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

健康密技 100 招/《主妇与生活》社编;李俊秀译. 上海:
上海世界图书出版公司, 2005. 1

(世图生活资讯库)

ISBN 7-5062-6465-X

I. 健... II. ①主... ②李... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 039385 号
SUGU DEKIRU! KENKO NI NARU SHUKAN 100
Copyright 2001 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA
LTD.
All rights reserved
Original Japanese edition published by SHUFU-TO-
SEIKATSUSHA LTD.
Chinese translation rights arranged with SHUFU-TO-
SEIKATSUSHA LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre

健康密技 100 招

〔日〕《主妇与生活》社 编 李俊秀 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

杭州钱江彩色印务有限公司印刷

质检科电话: 0571-86603835

各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 9.125 字数: 330 000

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5062-6465-X/R·76

图字: 09-2004-049

定价: 18.00 元

连医生也终身奉行的好习惯

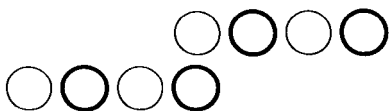
我们的身体，在生理层次上有机体物理、生物化学的部分，非常需要良好的生活习惯来使身体的运转正常，例如定时而且不压抑便意的排便习惯，定时定量的进食，少盐、少脂肪、少烟酒，等等。不仅如此，我们的心理层次也需要好习惯的支持，例如多出去走走，到大自然中好好地放松与休息。

本书介绍上百个休闲健康的好习惯，都是来自医学专业人士的推荐，又往往为医疗与健康事业从业者所体认与奉行。我在此建议各位读者不妨从中挑选最易实行的几项试试，再一一扩及其他。

在这里，我建议几个实行好习惯的态度，这会使您在这本书的应用上更为得心应手！

第一，将您获知的健康习惯和您的家庭医师讨论。有些坊间流传的健康习惯是属偏方、没有医疗基础的迷信，或是昂贵健康产品的宣传手法。在您打算施行这些健康习惯之前，应该找您信赖的家庭医师讨论。如果您的家庭医师能懂自然疗法与另类医疗，那是更好的。

第二，施行时不要强迫自己，应放松并愉悦地去进行。我知道许多人追求健康的急迫心理，但是，也许就是这种急迫感让他们生了病。我见过许多病人与朋友的强迫状态，非常严格而且非常机械性地进行着他们认可的健康习惯，例如对食物过度注意，不小心吃到自己认为的禁忌食物就陷入恐慌。放松心情对疾病的康复非常重要，所以施行这些健康习



惯时,如果心生抗拒或是很紧张、强迫性地去做,那么这些好习惯可能反而使您的生活更局限、更枯燥,这样如何能带来健康呢?因此开始实践这些健康习惯时,先要问自己是否很高兴,并且能放松地去进行。

第三,应该只问耕耘不问收获。许多人一开始做,就想立即看到效果,这是不可能的!因为身体的改变是渐进的,不是即刻的。过度汲汲于健康的成果,这种紧张会使您的努力打折扣。只要持续不断,就会有成果,许多渐进式的改变也许自己察觉不出来,但是一阵子不见的朋友也许会突然带给您这美好的讯息。

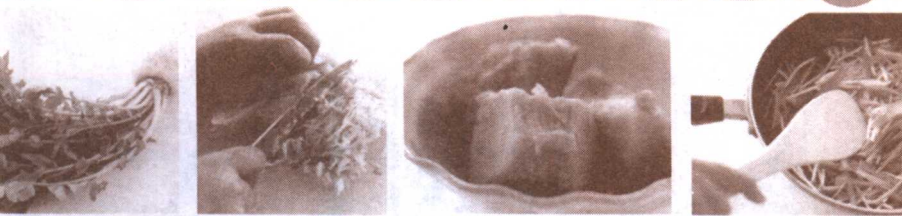
第四,在施行这些健康习惯的同时,不忘扩展自己的人生体验与生命学习。开放、具学习意愿的生活态度是对生命最直接的肯定,也就是对健康最大的肯定,将为您带来健康而且精采的人生!

马偕医院家医科医师

董鼎殷

contents

目录



自我体检篇

自我体检从生活习惯开始	001
-------------------	-----

PART1

1. 饮食习惯大检查	005
2. 运动量大检查	011
3. 身体氧化程度大检查	016

PART2

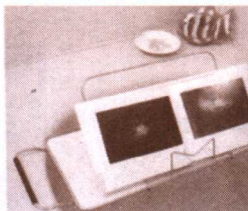
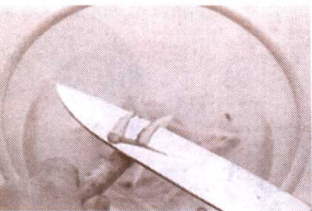
1. 肠内环境大检查	021
2. 骨骼健康大检查	027
3. 身心压力大检查	032
4. 元气大检查	037

Step1

有益健康的饮食习惯

这样吃,打造健康的身体	043
吃出健康的切配准备和烹调方法	068
从常见的食物中吃到健康	082
这样喝,让身体更健康	104

健康密技 100招



Step2

有益健康的运动、家务、娱乐习惯

良性的沟通,是迈向健康的第一步	119
藉由这些运动,让自己更健康美丽	165

Step3

有益健康的泡澡、睡眠、如厕习惯

健康加倍的泡澡方法	188
睡眠质量可以反映健康指数	217
如厕的习惯,左右了我们的健康	250
食疗小铺	
Ⅰ 感冒、发烧时怎么吃?	261
Ⅱ 肠胃不舒服时怎么吃?	264
Ⅲ 有以下症状,这样吃	267
保养肌肤的几个习惯	270
好习惯的分类索引	275

自我体检

从生活习惯开始

大家都知道,生活习惯与健康息息相关。但要真正养成健康的生活习惯,需要有“我要好好地活着”的强烈欲望;积极的“生活目的”与“生活力量”,是培养良好生活习惯的原动力。

现代

代人容易罹患癌症、心脏病、脑中风等“生活习惯病”^①。这些疾病的引发,虽与个人天生的

的体质有关,但每日的生活习惯也有很大的影响。因此简单来说,只要留意每日的饮食、运动、睡眠,提高身心的抗压性,保持正确的生活习惯,就能一定程度地远离疾病、延缓老化,与健康做最亲近的朋友。

然而事实上,虽然许多人都知道自己身体状况欠佳,却无法戒除不良习惯,不积极采取对健康有益的策略。归纳其中最重要的原因,就是因为缺乏“我要好好地活着”这样的强烈欲望:许多人不知道“生活的目的”何在,找不到“生活的力量”。

所谓生活的目的,并不是指伟大的功业,只要能让你忘我地投入,从中感觉快乐、喜悦的事物都可以,不论是工作、兴趣,还是人际交往等,甚至是“对异性更具有吸引力”。有了生存的意义,自然希望自己活得更久更健康,会想要宝贝自己的身体,进而培养健康的生活习惯。

注解

① 日本厚生省于 1996 年将高血压、动脉硬化、心脏病、脑中风等成人病改名为“生活习惯病”。

“生活习惯病”是由于长期不良的生活习惯，自幼累积而造成的，与年龄并无绝对关系，可藉由生活习惯的修正加以预防改善。

先从检查饮食习惯入手！

要养成好习惯,首先需要检视自己目前是“怎么过每一天的”。以下共有 7 个检查表,包括饮食习惯、运动量、身体氧化程度等等的整体性检查,你可以一边阅读本书,一边对自己的生活习惯做一次总体检查。

把自己当作是自己的主治医生,好好为自己检查一番吧!

(咨询对象:道场信孝医生)

你的饮食习惯是否对身体有益呢？

饮食习惯 大检查

饮食是健康的根本。进餐的次数、时间，经常食用的食物品种和食用方式等等，虽然看来都是芝麻绿豆大的事，但日积月累，你的健康不知不觉中就受到了重大影响。

下列项目中,认为
最后计算

- ☐ 经常喝冰凉的汽水、罐装咖啡、果汁等饮料
- ☐ 暴饮暴食
- ☐ 爱吃宵夜
- ☐ 没有细嚼慢咽
- ☐ 一边吃饭,一边看书
- ☐ 不喜欢豆腐、芋类、海藻等食物
- ☐ 每日吃两餐
- ☐ 经常深夜才进餐
- ☐ 必须吃到肚子发胀,才能停止吃东西
- ☐ 爱惜食物,不管肚子多胀一定把食物吃光

(取材自《远离生活习惯病的方法》

日本女子营养大学出版)

符合描述的请打“√”，
你有几个“√”。

- ☐ 三餐不规律
- ☐ 饮食未考虑营养的均衡
- ☐ 经常外食
- ☐ 除搭配的沙拉外，不吃其他蔬菜
- ☐ 喜爱油腻的食物
- ☐ 经常饮酒
- ☐ 经常吃麦当劳等快餐
- ☐ 喜爱口味重的菜肴
- ☐ 喜好甜食
- ☐ 经常以点心取代正餐

看看你的饮食习惯如何？

饮食习惯诊断

★1~2个：虽不需过度担心，但请把坏习惯改掉吧。

★3~4个：有罹患生活习惯病的危险。

★5个：罹患生活习惯病的危险性极高，应提高警惕，改变饮食习惯。

远离生活习惯病， 需注意这些饮食习惯！

现代人压力沉重、生活忙碌，因此打“√”的项目数量可能很多。此处所列举的都是有害身体的坏习惯，“√”多，代表你的健康已亮起红灯。



1. 重新评估饮食习惯

请仔细检讨打“√”的项目,这些都是你饮食习惯中的问题点。要建立好习惯,先决条件是戒除以往的坏习惯。刚开始时或许感觉很痛苦,但为了健康请拿出决心,一步步慢慢努力吧!

2. 摄取适当的热量

为防止体重过轻或过重,必须保持摄取适当的热量,以控制体重。以照顾幼儿或儿童的家庭主妇为例,若能坚持适度的运动,每日热量的摄取目标约为两千卡路里,注意每餐不要吃得太多。

3. 注意营养均衡

饮食日渐西化,脂肪、糖类摄取过量的问题已广泛引起注意。因应对策是不偏食、菜色刻意少量多样,普遍摄取维生素、矿物质、食物纤维等身体不可欠缺的营养素。蔬菜脂肪含量少,烹调得法的话,可以放心地大吃特吃。

4. 注意饮食方法

不吃早餐或半夜吃宵夜等不良的饮食习惯,不仅可能造成饮食过量,还会加重肠胃的负担,因此保持三餐正常,是最基本的法则。同时养成细嚼慢咽的好习惯,不仅有利于消化吸收,也能避免吃得太多。