

Bie Ba ShentiGuan

HuaiLe

也许你不信，80%的病都是
你自己惯出来的

关爱自己不代表无
限制的纵容

别把身体 惯坏了



Health

华 阳◎编著

学会放手，你的身体和健康，才会如野地里的荆棘、坚韧强健。

现代人需要爱自己，更重要的是需要**学会如何去正确地爱**，千万不要让“娇惯”身体的行为**害了自己**。
否则就会像教的孩子一样，不仅没有达到“爱”的目的，反而起了有害的作用。

中国华侨出版社

THE 12th ANNUAL MEETING

1995.11.15-17

CHINESE SOCIETY OF CLIMATE MEDICINE

CHINESE CLIMATE MEDICAL ASSOCIATION

中国气象医学大会
CHINESE CLIMATE MEDICAL ASSOCIATION

别把身体 惯坏了

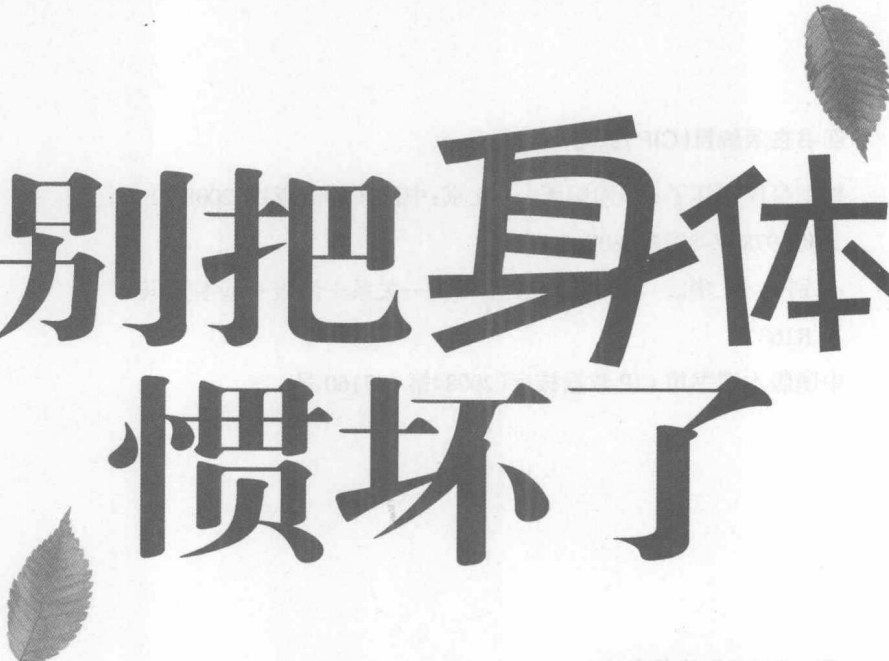
Health

1995.11.15-17, 1995.11.15-17, 1995.11.15-17

CHINESE SOCIETY OF CLIMATE MEDICINE, CHINESE CLIMATE MEDICAL ASSOCIATION

CHINESE CLIMATE MEDICAL ASSOCIATION, CHINESE SOCIETY OF CLIMATE MEDICINE

1995.11.15-17



别把身体 惯坏了

Health

华 阳◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

别把身体惯坏了 / 华阳编著. —北京:中国华侨出版社,2008.12

ISBN 978-7-80222-808-5

I.别... II.华... III.生活—卫生习惯—关系—健康—基本知识

IV.R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197160 号

● **别把身体惯坏了**

编 著 / 华 阳

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 /16 字数 /230 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-808-5

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

阳阳办公室就在四楼，却不顾拥挤偏要乘电梯，否则就像受了很大的委屈，好像要把自己累坏了；不管喝茶或喝汤，一定要热滚滚地喝，不然就不过瘾；听音乐不论走在路上、挤在地铁里、等公共汽车、甚至蹲厕所的时候都要在耳朵里塞上耳机；耳朵痒痒的，随便抓起东西就掏，只要能解痒，哪管卫生不卫生、危险不危险；你是个很讲卫生的人，所以衣服总是送去干洗、洗头时恨不得把头皮抓烂……

当心，你已经把身体惯坏了！要知道，这些生活习惯看上去会让自己很愉快、很舒服、很讲卫生，可实际上已经增加了你罹患各种疾病的机会。

我们常常说，生命本无常，对待自己不要太苛刻，要学会爱自己才行。然而，更多的人虽然知道要对自己好，却没有弄明白“好”的含义。他们要过度溺爱自己的身体，舍不得身体受一点点累，要么太过紧张，恨不得把所有好东西都用在身体上。可事实上，这两种爱惜自己的态度非但不能让我们获得健康，反而会把身体“惯”出越来越多的毛病。

人们对于自己的娇惯大致可以分为下面几种情况：放任自己的懒惰、贪吃或者挑食、放纵地娱乐、觉得舒服的就是对身体好的，以及过分地珍惜自己的身体。本书将会从具体的帮你克服这些娇惯自己的习惯入手，让你真正了解自己的内心，从改变心理的认识开始，来改善自己的健康状况。

现代人需要爱自己，更重要的是需要学会如何去正确地爱，千万不要让“娇惯”身体的行为害了自己，就像教育孩子一样，不仅没有达到“爱”的目的，反而把自己惯坏了。



炎炎夏日，冷饮就要一次吃个够	/56
甜点加蛋糕，才能大饱口福	/59
因为口重，必须多放盐	/61
街边大排档，口腹最爱	/63
我是肉食动物	/66
无辣不欢	/68
饮料要喝碳酸的才有劲	/71
水没味，用果汁来代替	/74
零食不能离口	/76
不喜欢的菜绝不上桌	/78
咖啡，每天都要几大杯	/81
饭后一支烟，赛过活神仙	/84
没有酒，吃饭就不香	/86
心情不好，只有吃东西才能发泄	/89
食物喜欢生着吃	/92
多放味精菜才够味	/95
吃自助餐，控制的是傻子	/98

纵情娱乐

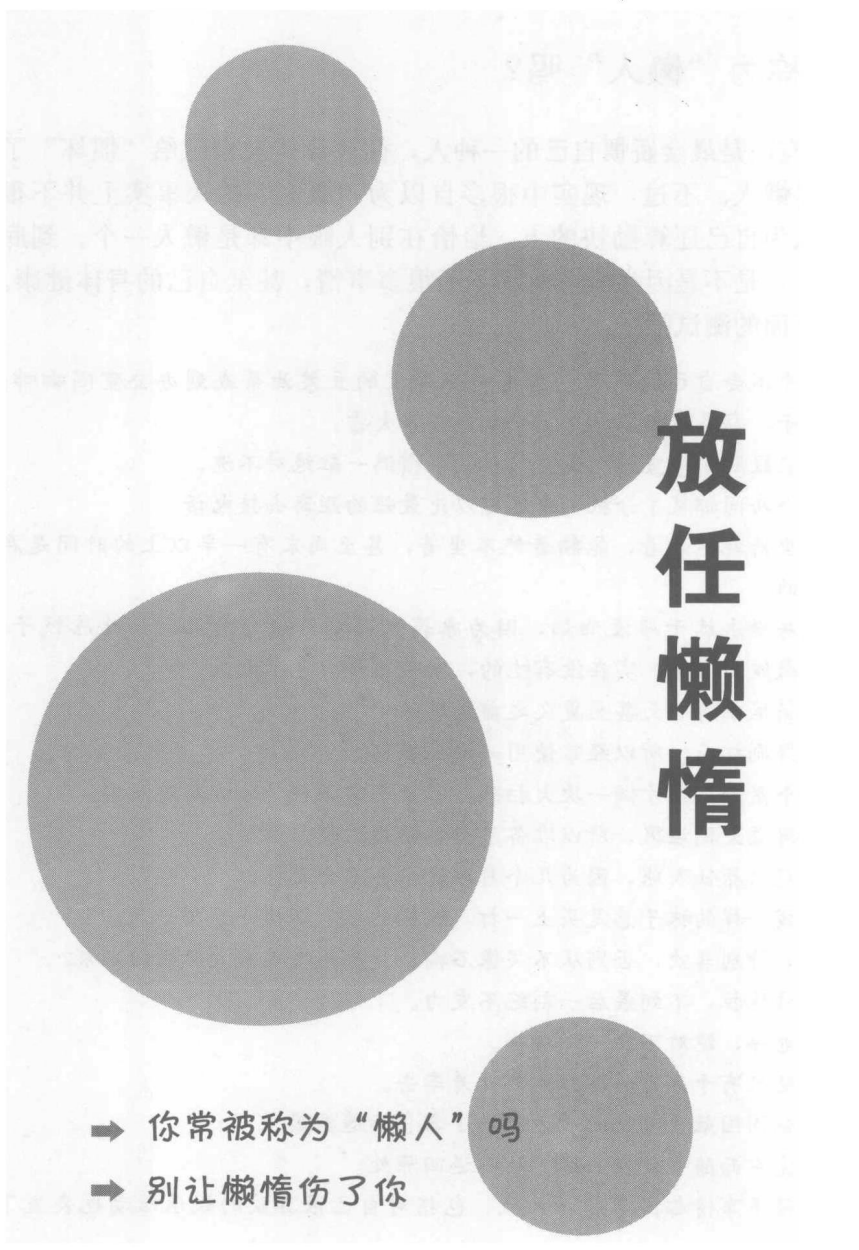
→ 你是在为了什么而娱乐	/102
→ 放纵的娱乐生活给你带来了什么	/102
电视剧，不看完誓不罢休	/104
卡拉OK要唱就唱个过瘾	/106
网上冲浪，过瘾	/109
耳朵离不开MP3	/112
赌博游戏，惊险又刺激	/114
睡觉前看最惊险刺激的片子做娱乐	/117
逛街就要早出晚归	/120



- 戴胸罩太难受，脱掉 / 186
- 即使近视也不戴眼镜 / 188
- 跷着二郎腿很有个性 / 190
- 长时间热水淋浴才解乏 / 193
- 冬天冷，不想开窗 / 196
- 解乏的桑拿浴，一定要多蒸 / 199

过分爱自己

- 你在过分地疼爱自己吗 / 204
- 爱自己，过犹不及 / 205
 - 怕胖，什么都不敢吃 / 206
 - 减肥太痛苦，我不干 / 209
 - 肥了就减，减了再肥 / 212
 - 为了干净，所有衣服都送去干洗 / 215
 - 忙碌一天，做一顿丰盛的晚餐慰劳自己 / 218
 - 运动完好饿，赶紧饱餐一顿 / 221
 - 床，要捡软的睡 / 223
 - 运动前一定要吃得饱饱的 / 225
 - 使用专用洗液，私处才卫生 / 227
 - 卫生护垫很“卫生” / 230
 - 太阳很毒，什么时候都不能被晒到 / 232
 - 眼睛怕晒，太阳镜天天戴 / 235
 - 护齿，就要多洗牙 / 237
 - 离了夜宵心慌慌 / 239
 - 卧室里的鲜花，很有情调 / 242



放任 懒惰

- ➔ 你常被称为“懒人”吗
- ➔ 别让懒惰伤了你

➔ 你常被称为“懒人”吗？

“懒人”应该是最会娇惯自己的一种人，往往身体被自己给“惯坏”了的也恰恰都是懒人。不过，现实中很多自以为“懒惰”的人事实上并不很懒，而有些认为自己还算勤快的人，恰恰在别人眼中却是懒人一个。到底你是不是懒人，是不是因为懒惰而耽误了很多事情，甚至自己的身体健康。不妨先做做下面的测试吧！

- 几乎不会自己做早餐，总是吃小摊上的豆浆油条或到办公室喝咖啡。从不叠被子，每天用床单往床上一盖就万事大吉。

- 脏衣服脱下来直接扔进洗衣机，不攒满一缸绝对不洗。

- 每个房间都装了分机，永远可以走最短的距离去接电话。

- 能坐着绝不站着，能躺着绝不坐着，甚至周末有一半以上的时间是在床上度过的。

- 厨房里永远干净没油烟，因为冰箱里面都是速食食品，如速冻饺子、方便面、微波食品等。实在没有吃的，宁可叫外卖也不做饭。

- 水槽里堆着昨天甚至更久之前用过的碗碟。

- 懒得刷杯子，所以经常使用一次性纸杯。

- 两个星期以上才做一次大扫除，家里不常碰触的地方都是灰尘。

- 懒得每天倒垃圾，所以准备了大型的垃圾桶。

- 养花只养仙人球，因为几个月不浇水也不会死掉。

- 一模一样的袜子总是买上一打，这样就可以坏掉一只扔一只。

- 除非特别喜欢，否则从不买像石榴、甘蔗等吃起来太麻烦的水果。

- 工作拖拉，不到最后一刻绝不发力。

- 有电梯，绝对不爬一步楼梯。

- 即使只有十分钟的路程也要开着车去。

- 卡铺周围触手可及的地方放满了零食和遥控器。

2

- 用完东西随手放在一边，从不送回原处。

- 对很多事情都提不起精神做，包括对自己很喜欢的娱乐活动也丧失了兴趣。

- 越来越不爱与人接触，懒得说话，懒得动脑，成了名副其实的“沙发

土豆。”

仔细检查一下，如果上面的 19 条，你有一半以上都很符合的话，那就说明你是个不折不扣的懒人，恐怕周围这样称呼你的人已经有不少了吧？

➔ 别让懒惰伤了你

懒惰，通常可以分为两种，一种是思想上的，例如做事拖拉，总想把今天能完成的事情留到明天去做；另一种则是由思想懒惰导致的必然的行动上的懒惰。也许你会说，不过是懒得做饭、懒得爬楼梯、懒得倒垃圾，或者最近情绪不高，懒得说话而已，生活还不是正常进行，没必要跟自己过不去。

当然，不愿让自己受累的情绪每个人都会产生，适当的偷懒可以帮助你减轻压力，增加生活的乐趣。但是，如果你纯粹是因为懒惰而偷懒，那么，你所失去的不仅是生活的热情，还有最重要的健康。

美国科学家富兰克林说过：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体。”在上面的测试中，如果最后两条也符合你的情况的话，说明你的懒惰已经严重影响了精神状态和健康状态，你要非常小心了。

- 过于懒惰的人常常会沉溺在不良情绪的负体验之中，这是因为他们甘居平庸，迷恋轻闲，得过且过，事业上无所作为，自然会引起周围人们的不满以及反感，这就容易引起矛盾，造成心理负担。

- 人的健康有赖于心理上的平衡，更有赖于神经系统保持一定的紧张性。懒惰成性会让人对外界环境的适应能力降低，甚至未老先衰。人体的免疫功能动则盛，惰则衰，长期贪图安逸会导致你的肌体免疫功能降低，精力和体力无疑会走下坡路，抗病能力相应下降，于是很多疾病就会乘虚而入。

- 我们都知道，大脑是用进废退的。于是懒得动脑的你由于大脑机能得不到充分发挥，脑啡肽及脑内核糖核酸等生物活性物质水平降低。长期如此，大脑功能便会呈渐进性退化，思维及智能逐渐迟钝，分析判断能力降低。你就会变得气量狭小，反应迟钝，懒散健忘。

古人云：“流水不腐，户枢不蠹。”懒惰，不仅和我们这个快餐时代代表的精神格格不入，更会危害健康，只有让自己变得勤快起来才是现代保健良方。

有电梯绝对不走楼梯

早晨匆匆赶到公司，电梯门口聚集了一片人，虽然楼梯通道就在旁边，可为了争分夺秒的几分钟，宁愿百爪挠心地等电梯下来也不愿爬楼梯；下班时电梯门口依然“人头攒动”，想想自己工作了一天身心疲惫，算了，还是耐心等电梯吧……其实各种各样的理由都是我们给自己犯懒寻找的借口，有电梯绝对不走楼梯，懒得让身体做任何一点运动，难道不是懒人的作风吗？

你把自己惯坏了

过于娇惯自己的身体，懒得进行运动，就会导致运动不足，这是造成各种疾病发生的重要因素。任何一个人，如果他生了病，或是受了伤，不得不躺在床上，经过一段时间之后，他就知道他的肌肉会变得多么衰弱无力了。停止运用肌肉，会影响到骨骼、心脏及肺脏。不运动的衰弱肌肉也会对关节及韧带等结构形成额外的压力。从而引起基础肌肉废用性萎缩和引起相关肌肉变得脆弱，肌力下降。由于人体的颈部、腹部、腰部、腰背部以及大腿部肌肉在维持姿势上起重要作用，一旦这些支持身体的肌群肌力降低，为了维持正常的人体姿势而经常过度紧张，就会出现肩酸痛、腰痛、膝关节痛等现象。

过于娇惯自己，缺乏运动，容易引起能量消耗减少，加之如果相对饮食过剩，则可引起肥胖，尤其是内脏脂肪性肥胖和胰岛素抵抗。尤其对于一些有遗传背景者来说，缺乏运动更会明显增加糖尿病、高脂血症、脂肪肝、高血压以及动脉粥样硬化等症产生的危险。这些疾病现在普遍被称为“富贵病”，其发病率逐年上升，这在很大程度上是由于物质文明的发展造成的，如与脂肪摄入过多、食物污染、环境污染、空气污染、水质污染等密切相关。同时另外一个导致“富贵病”高发的重要因素不要忘了，那就是现代人缺乏必要的健身运动。

过于娇惯自己，缺乏运动，对于女性来说更是致命的恶习。很多女性虽然在逛街购物时体现了非凡的精力和斗志，但在健身方面可一点都不积极，体现了前所未有的娇柔虚弱，登山时让人背下来，太阳下晒一会儿就晕倒，这些情况在我们身边可是时有发生。或者很多女性朋友热爱运动，但只局限在热爱观看的程度上，真正自己能坚持运动锻炼的并不多见，因此说女性懒惰毫不为过。其实，缺乏运动，也是很多妇科疾病的一个诱发原因，例如慢性盆腔炎等。缺乏运动锻炼，尤其是缺乏下腹部的运动锻炼，这在城市职业女性中最常见，她们往往本身就缺乏运动锻炼，再加上常常在办公室一坐就是一天，盆腔的血液回流长期不畅，慢慢就开始出现慢性盆腔充血，从而导致慢性盆腔炎的出现。其主要表现包括：腰骶部疼痛或下腹痛、或因长时间站立，过劳，或经前期加重，重者影响工作。或有白带增多、月经紊乱、经血量多、痛经、性感不快等。日久或有体质虚弱，精神压力大、常合并神经衰弱。

克服坏习惯

人的一生，谁都离不开运动，从婴儿学步，到各种各样的锻炼方法，无不是为了生存、为了健康。只有当人类具备了强健的体魄，有了良好的心理素质，才能够适应社会的需要，因此时常动一动，实际上对自己有百利而无一害。况且克服坏习惯很简单，只要勇敢地对电梯说一次“不”，尝试一次爬楼梯的感觉，这就是难能可贵的突破和改变。然后你就会发现，其实好像也没那么辛苦，其实爬完楼梯之后好轻松。

学会爱自己

其实只要在日常生活中利用空闲时间做一些简单的运动，就可以明显改善体质，既无需高额的投资付出，又能达到健康的目的，何乐而不为呢？那么从现在开始根据自己的爱好兴趣和体质，循序渐进地选择一些运动来尝试一下吧。

• 爬楼梯

爬楼梯其实简便又适宜，每天上下楼的时候不妨爬爬楼梯，虽然花费的时间稍微多一点点，却可以收获事半功倍的健身作用，连续爬楼梯需要

练习者有很强的耐力和力量。最初爬楼梯时不要急于求成，每周爬 2~3 次即可，接下来每次争取多爬 20 级台阶，直到可以连续爬 200 级台阶为止。

• 跳绳

第 1 周：每次在练习的开始先不用跳绳，在原地双腿齐跳 1~2 分钟，双手做摇绳状，双腿齐跳 1 分钟。稍加休息后拿起绳，跳 2 分钟，速度不用太快，保持每分钟跳 80 次就可以。

第 2~4 周：以每分钟跳 80 次的速度连续跳 1 分钟，中间穿插 5~10 秒的快跳练习。稍加休息后，重复进行一次。每次完成 10 组练习。

第 5~8 周：连续跳绳 3~5 分钟，每次争取多坚持一会儿，直到你可以连续跳 10 分钟。速度可根据自己的状况适当控制。

• 走跑结合

第 1 周：每次快走 5 分钟，慢跑 2 分钟。

第 2 周：每次快走 3~4 分钟，慢跑 3~4 分钟，以微出汗为宜。

第 3 周：每次快走 1 分钟，中等速度跑 5 分钟。

第 4 周：每次慢跑 2~3 公里。

第 5 周：每次慢跑 3~4 公里。

第 6 周：每次慢跑 5 公里。



对于初尝试运动者以及所有热爱运动者来说，需要强调说明的是，进行锻炼的时间不宜太短，更不宜太长。时间太短，热量消耗不够，当然动总比不动好，哪怕只是动动胳膊、松松筋骨也是有益的。而如果头天锻炼时间太长，则会影响第二天的工作或学习。总之，锻炼应该定期、定时为好，而且不能过度，要持之以恒，细水长流。

能坐着绝不站着

在日常生活中不难发现，很多人似乎都患有“软骨病”，无论上班工作时间，还是业余休闲时间，能在椅子上坐着，便坚决不肯挪动尊臀一下，仿佛屁股被黏力的胶水与椅子粘在了一起一样，如果要求他起身去做个什么事情，简直比要他的命还难受。能坐着绝不站着，懒人似乎无比享受这种习惯……

你把自己惯坏了

能坐着绝不站着，长此以往，就容易形成久坐不起的习惯。当然，这是一种让人感到舒服放松的习惯，但是长时间久坐，却会对身体健康造成损害。

- 久坐不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕，加重人的腰椎间盘突出和颈椎疾病。

- 久坐使胸腔血液不足，导致人的心、肺功能进一步降低，加重中老年人心脏病和肺系统疾病如肺气肿感染，迁延不愈等。

- 久坐容易引起肠胃蠕动减慢，消化腺分泌消化液减少，出现食欲不振等症，加重人的腹胀、便秘、消化不良等消化系统症状。同时人体久坐时间一长，摄入的食物在胃部堆积的时间过久，胃肠负荷加重，长时间紧张蠕动也得不到缓和，长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。而食物中的脂类、淀粉等物也由于久坐少动，而过多地转变为脂肪，导致肥胖。久而久之，身体内各大、小动脉管内壁就将淤积大量脂类，致使全身组织、系统供血不足，加速以上疾病的发生，造成恶性循环。

- 久坐可使人体血液循环减慢，使身体内静脉回流受阻，直肠肛管静脉容易出现扩张。血液淤积后，致使静脉曲张，并可能患痔疮，发生肛门疼痛、流血甚至便血等现象，长此下去则会导致贫血。妇女还会因盆腔静脉回流受阻、淤血过多导致盆腔炎、附件炎等妇科疾病。

- 久坐还会使人的脑供血不足，导致脑供氧和营养物质减少，加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大患老年性痴呆症的可能性。并且人体由于久

坐会降低体内热量的消耗，对心脏工作量的需求随之减少，由此引起血液循环减慢，心脏功能减退，血液在动脉中容易造成沉积，以致出现心肌衰弱，易患动脉硬化、高血压、冠心病等心血管疾病。

- 久坐还会导致人的心理压抑，爱发无名之火，精神状态欠佳，对外界兴趣逐渐降低直至全无兴趣。

- 由于有些中老年人经常处于静态且不爱说话，会加速语言功能的衰退，并使大脑反应能力变得迟钝，与“用进废退”理论是一致的。

克服坏习惯

长时间久坐，不仅会危害人体健康，而且还会降低人们的生存质量，因此为了自己的健康着想，最好放弃这种恶习，或尽量减轻久坐程度，以降低其对自身健康的影响。健康来源于适度运动，只要稍微运动一点点，就完全有可能避免许多不必要发生的疾病，从而让你的生活更优质。

学会爱自己

久坐的人以办公室上班族居多，在这里给大家提个醒，工作期间不妨做些小动作，既可放松精神，又可活动身体，减少久坐对身体造成的伤害，并且让你的情绪更放松。

- 活动躯干

左右侧身弯腰；扭动肩背部；用拳轻捶后腰，每次做 20 下左右，有助于松弛腰背部肌肉，预防腰肌劳损和椎间盘组织弹性减退。

- 伸懒腰

看上去这个动作有些不雅，但可以加速血液循环，舒展全身肌肉，消除腰肌过度紧张，纠正脊柱过度向前弯曲等，具有很好的保健作用。

- 转颈

先抬头，尽量后仰，再把下颌储至胸前，使颈背部肌肉拉紧和放松；然后向左右两旁侧倾 10~15 次；再将腰背贴靠椅子背，两手于颈后抱拢片刻，也有活动肌肉、醒脑提神的效果。有颈椎病的患者做此动作时，动作要轻、慢，以免刺激周围组织。

- 踮脚

双脚踩地，双脚或单脚足尖着地，足跟上抬，然后放下，如此反复进