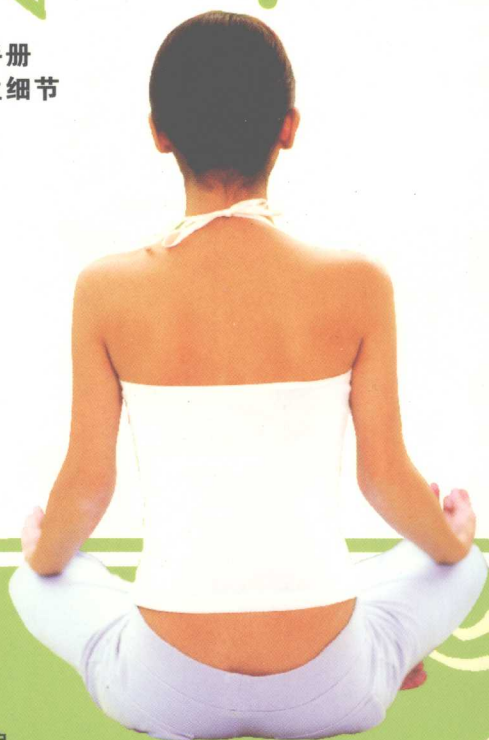


● 细节决定人生系列丛书 ●

JIANKANGLAIZINI 1%DEGAIBIAN

生活中最实用的健康保健手册
一生中不可不知的益寿养生细节

多一点，事半功倍
少一点，健康延年
好身体一点点加出来
坏身体一点点调过来



健康来自你 1%的改变

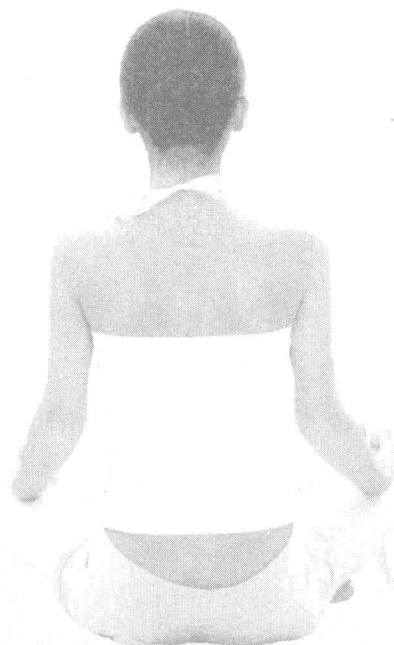
徐敏◎主编

内蒙古大学出版社

●细节决定人生系列丛书●

JIANKANGLAIZINI
1%DEGAIBIAN

B848.4
717.0



健康来自你 1%的改变

徐敏◎主编

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康来自你 1%的改变 / 徐敏主编. —呼化贝尔:内蒙古大学出版社,

2008.3

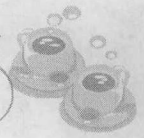
(细节决定人生系列丛书)

ISBN 978-7-81115-349-1

I.健... II.徐... III.成功心理学-通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036234 号

从书名	细节决定人生系列丛书 (1-3 册)
主 编	徐 敏
责任编辑	石 斌
出 版	内蒙古大学出版社 呼和浩特大学西路 235 号 (010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京旺银永泰印刷有限公司
开 本	787×960 毫米 1/16
印 张	66
字 数	750 千字
版 期	2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-81115-349-1
全套定价	96.00 元 (本册定价:32.00 元)



前言

观念代表一种认知模式，不同的观念产生不同的认知模式。

健康也是一种认知模式。一个人之所以健康，是源于他有着正确的认知模式；一个人之所以生病，其根源是他错误的健康观念。会养生的人知道如何经营自己的健康，他们知道生活中如何一点点把健康加出来，也知道如何把生活不利的因素一点点减下去，更知道多点什么可以让自己远离疾病，少点什么可以让自己健康延年。

原来，健康仅仅来自于你 1% 的改变。

这就是本书要告诉你的一个全新的认知模式，健康在于你 1% 的改变。尤其在这个大家普遍质问“谁偷走了我的健康”的时代。随着生活水平的逐日提高，健康也越来越受到人们的重视。然而，在一种紧张、忙碌及不正确的生活方式下，许多人的身心并没有因生活质量的提升而水涨船高。相反，不同生活方式病正悄然侵入我们的身体。

我们之所以会面临各种不同疾病的困扰，是因为我们的认知模式依然固步自封。我们的生活方式变了，而我们自身的健康观念却没有升级。本书以极具可操作性的生活细节方案升级你的生活观念，改变你的认知模式。同时，本书通过 112 个养生细节来引发你对自身饮食、工作、娱乐以及疾病的重新思考。

其实健康升级并不难，多一点、少一点，身体的健康问题就全搞定了。

好身体，需要一点点加出来。在第一篇中，我们将带你从如何正确饮食、如何科学运动，如何培养自己正确的生活习惯，如何学习科学的健康知识等四个方面去体验健康是如何一点点加出来的。通过学习该篇，你将获得如何拥有好身体的可行之法。



健康

jianKang

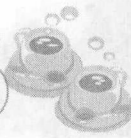
来自1%的改变

坏身体，需要一点点调过来。在第二篇中，我们将告诉你什么是错误的生活习惯；压力太大，如何减下来；身体中的致病“垃圾”如何清除出去；有哪些饮食误区；办公室的“毒”，如何预防。当你减去这一点点的生活坏习惯后，生病的身体也会被你一点点调养过来。

多一点，效果事半功倍。在第三篇中，我们将传授你一些效果突出的健康秘诀。小小妙招让你“性”致勃勃；吃对食物，让你既养颜又美容；生活“优选法”，让你的健康状况平中见奇；疾病预防时，小方法也会产生大功效；食物养生一章中，我们还会送给你几粒长寿金丹。这些小方法中隐藏着大功效，一条小小的妙方就能让你的健康更上层楼。

少一点，让你健康延年。在第四篇中，我们将告诉你生活中哪些不良习惯是必须祛除的。正所谓改掉一小点，健康一大截。本篇将告诉你，生病是因为你吃错了；是药三分毒，用药时要避免哪些误区；男女生活中的难言之隐如何排除；如何警惕生活中的致癌因素；怎样给生病的心灵排排毒等。

《健康来自1%的改变》一书就是要从以上各方面升级帮你的健康观念，改变你对健康的认知模式。全书结构简单、清晰，内容具体、实用，语言简练直白、通俗易懂，适合于各类关心健康、重视健康的广大朋友。同时，本书也是一本送亲人、送朋友、送领导、送员工的健康礼物！



第一篇 好身体，需要一点点加出来

本篇健康提示：

健康的好生活需要自己努力，要知道，好身体是好习惯的长期积累，通过本章的阅读，你会惊喜地发现，获得健康，可以像算算术加法一样简单，加，可以让你的身体强壮，加，可以帮助你找到长寿的路径。好习惯做加法，帮助你找到通过长寿的道路。

第一章 学习健康知识，为健康加分

1. 自由基：人体老化的最大杀手 / 004
2. 体质酸化是百病之源 / 007
3. 慢性炎症：诱发疾病的重要起因 / 010
4. 有些病，需要多运动 / 013
5. 巧吃食物，帮你清除体内垃圾 / 016

第二章 多一些这样的运动，美丽又健康

1. 女人要想身材好，多做美身操 / 020
2. 太忙的女性可多做无器械运动 / 022
3. 老人身体常拍打，强身又延年 / 025
4. 低头综合征：多运动，一切搞定 / 028
5. 鼠标手：动起来，轻松拯救 / 031
6. 多做“神经操”，大脑更灵活 / 034
7. 多做“呼吸健肺操”，增大肺活量 / 037
8. 多走路，最好的运动是步行 / 040

第三章 多吃点，有益身体健康

1. 上班族每天喝水多一点 / 044
2. 多吃苦味食品，苦中也有甜 / 047



健康

来自1%的改变

- 3.电脑一族，多补点营养食物 / 050
- 4.治病水果，日常可多吃点 / 052
- 5.喝饮料“对号入座”才有益 / 055
- 6.玉米是个宝，健康不能少 / 057
- 7.多喝绿茶保健康 / 059

第四章 生活百态，“加法”也有方

- 1.中午睡觉好，犹如捡个宝 / 064
- 2.刷牙用温水，牙齿笑咧嘴 / 066
- 3.热水洗脚，犹如吃补药 / 068
- 4.看电视，别忘边上多盏灯 / 070
- 5.挑张好“床”，让你睡个好觉 / 072

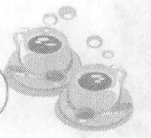
第二篇 坏身体，需要一点点调过来

本篇健康提示：

有人说，坏身体是坏习惯累积酿成的苦果，这话一点没错。我们希望获得健康、美好的生活，就必须改掉很多给身体带来威胁的坏习惯。这一篇的内容就是教您做减法，减去一个坏习惯，身体就多一分健康。

第一章 生活坏习惯，也要减一减

- 1.常熬夜，健康受威胁 / 078
- 2.餐餐吃饱，寿命减少 / 081
- 3.睡个“回笼觉”，晨练效果全跑掉 / 084
- 4.牛仔裤综合症：紧身牛仔，少穿为妙 / 087
- 5.常穿运动鞋，满脚多是“伤” / 090
- 6.网络成瘾：减少自己的上网时间 / 093
- 7.长时间听耳机，听力早衰退 / 096



第二章 压力减下来，快乐做自己

1. 压力过大，无异于慢性毁容 / 100
2. 适度工作：不要成为工作狂 / 102
3. 减轻压力，男人流泪不是罪 / 104
4. 给你一串金钥匙，把职场压力放出来 / 106
5. 过度紧张，透支健康 / 109

第三章 把身体中的致病“垃圾”清除出去

1. “水桶腰”暗藏患病危机 / 114
2. 屁中的健康密码：今天，你放屁了吗？ / 117
3. 假期综合症：与“节日病”说拜拜 / 119
4. 抗衰老药物要少吃，吃多易中毒 / 122
5. 纯洁不等于健康：长饮纯净水会致病 / 125

第四章 饮食误区，健康“慢”下来

1. 喝牛奶，并非多多益善 / 130
2. 果汁应少喝，避免“果汁综合症” / 133
3. 方便面，虽方便却不可常吃 / 135
4. 哪些水果要少吃？ / 137
5. 盐多必失：吃得太咸，危害健康 / 140
6. 糖吃多了，健康就会出问题 / 143
7. 洋快餐：尽管时尚，却不可多吃！ / 146

第五章 帮你清理一下办公室的“毒”

1. 切莫沾唾液乱翻书 / 150
2. 远离手机、电话污染 / 152
3. 小心办公室家具污染 / 155
4. 警惕室内的“绿色杀手” / 157
5. 尽力减少身边的“电子雾”污染 / 159



第三篇 多一点，效果事半功倍

本篇阅读提示：

生活中有很多细节被人忽略不计，其实，在这些细小而琐碎的生活细节中，暗藏着可以帮助人体恢复健康的密码。多做一点让你可以健康的小事，当小事做多了的时候，就不再是小事，而是可以让你活到一百岁的大事，我们可以把多做的这些小事叫做“长寿工程”。

第一章 小小妙招，让你“性”致勃勃

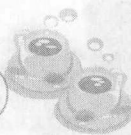
- 1.吃这些食物，让你享受“性”福生活 / 166
- 2.“蜜月阳痿”提前预防 / 169
- 3.妻子性感训练：动一动让你受益匪浅 / 172
- 4.提高女性性欲的妙招 / 174
- 5.捏挤法：防止射精太快有技巧 / 177
- 6.补充维生素 B₂，让你不再干涩 / 179
- 7.婚检：多一次检查，少一些遗憾 / 181

第二章 养颜美容，会吃很关键

- 1.早餐有营养，美貌又健康 / 184
- 2.饭前喝汤，让你既苗条又健康 / 187
- 3.不吃粗粮，饭白了脸却黄了 / 190
- 4.小小黄瓜是个宝，减肥美容少不了 / 192
- 5.这些食品，帮你成功瘦身 / 194

第三章 平中见奇：生活“优选法”

- 1.巧饮食，帮你摆脱脱发恐惧 / 198
- 2.勤梳头，巧养生 / 201
- 3.妙方养出“剪水双瞳” / 204



- 4.去牙垢，不妨试试牙线 / 207
- 5.上班族，如何自我缓解疲劳? / 210

第四章 小方法，大功效：健康靠自己

- 1.糖尿病降糖，学学马 / 214
- 2.不用药也可以降血压 / 216
- 3.汤汤水水养好胃 / 219
- 4.口腔问题巧处理 / 221
- 5.便秘不用看医生 / 224

第五章 长寿金丹：药补不如食补

- 1.大蒜，泥土中长出的青霉素! / 228
- 2.生姜就是“还魂”药 / 230
- 3.红薯是抗癌第一斗士 / 233
- 4.一日食三枣，郎中不用找 / 236
- 5.萝卜上了街，药铺取招牌 / 238
- 6.洋葱是个宝，防病治病不能少 / 241

第四篇 少一点，让你健康延年

本篇健康提示：

很多时候，人们在生活中一直喜欢“多”，多代表富足，多代表幸福，但是在健康的智慧当中，有时候更需要一种“少”的智慧，我们在生活中，让自己压力少一点，烦恼少一点，健康和幸福才会更多。

第一章 吃错了，当然会生病

- 1.哪些人不宜喝苦丁茶? / 248
- 2.吃火锅，哪些细节须注意? / 251



健康

来自1%的改变

- 3.烤红薯，能少吃则少吃 / 254
- 4.别让蜂蜜害了你的宝宝 / 256
- 5.小瓜子大隐患，嗑起来要当心 / 258
- 6.常吃汤泡饭，让你胃难安 / 260

第二章 用药须谨慎，当心用药不当

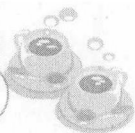
- 1.用药不当会让你变丑 / 264
- 2.走出自行用药的误区 / 267
- 3.糖尿病要改变的用药误区 / 270
- 4.服药无忌口，坏了大夫手 / 273
- 5.这样服药危害身体健康 / 275
- 6.老人服药须注意事项 / 279

第三章 排除男女生活中的难言障碍

- 1.女性经期不能这样吃 / 284
- 2.没了味道，女人才健康 / 286
- 3.别让洗衣机“害”你得阴道炎 / 288
- 4.房事生活，男人你不要硬挺 / 290
- 5.用淫药壮阳，等于饮鸩止渴 / 292
- 6.前列腺炎：小小改变大有好处 / 294

第四章 防癌行动：让癌症沾不了身

- 1.远离癌症，改掉不良生活习惯 / 298
- 2.日常饮食中的“致癌食物黑名单” / 301
- 3.走出癌症食疗误区 / 304
- 4.女性朋友，别让肺癌找上你 / 306
- 5.男性也要警惕“乳腺癌” / 308
- 6.警惕癌前病变：早发现，早防癌 / 310
- 7.不可小视夫妻癌 / 312



第五章 心情左右健康：好心态，好身体

1. 不要让坏心情出卖了你的健康 / 316
2. 做情绪的主人：静心方可宁志 / 319
3. 让抑郁从你身边悄然消失 / 322
4. 突破以己为中心的思维定式 / 325
5. 消除压力需要自我放松 / 328

第一篇

好身体，
需要一点点加出来



本篇健康提示：

健康的好生活需要自己努力，要知道，好身体是好习惯的长期积累，通过本章的阅读，你会惊喜地发现，获得健康，可以像算算术加法一样简单，加，可以让你的身体强壮，加，可以帮助你找到长寿的路径。好习惯做加法，帮助你找到通过长寿的道路。

第一章

学习健康知识，为健康加分

本章健康提示：

有人说，健康是1，而事业、财富都是1后面的0，0再多，也需要1的支撑，为健康加分，也是一种非常有必要的投资，我们需要通过学习一些必要的健康知识，为我们生活增加幸福与快乐。





健康

来自1%的改变

1. 自由基：人体老化的最大杀手

自由基，化学上也称为“游离基”，是指能够独立存在的，含有一个或多个未成对电子的分子或分子的一部分。正常情况下，人体内的自由基是处于不断产生与清除的动态平衡之中。体内活性氧自由基具有一定的功能，如免疫和信号传导过程。但过多的活性氧自由基就会有破坏行为，导致人体正常细胞和组织的损坏，从而引起多种疾病。如心脏病、老年痴呆症、帕金森病和肿瘤。

自由基对人体，亦敌亦友，其本身是机体有效的防御系统，但是如果体内自由基产生过多或清除过慢，它通过攻击生命大分子物质及各种细胞，会造成机体在分子水平、细胞水平及组织器官水平的各种损伤，加速机体的衰老进程。

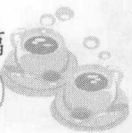
自由基无处不在，人体自由基产生的原因，除了体内自身代谢过程产生外，还包括外在因素。如阳光辐射、空气污染、吸烟、农药、食品加工、家庭装修等，都会促进人体产生大量自由基。过多的自由基会核酸突变，这是人类衰老和患病的根源。

健康来自于 1% 的改变

享受无“基”生活，多吃含氧化物食物

我们知道，自由基可以由细胞本身产生，也可以由外在因素产生。不论自由基来自何处，过多的自由基总会不可避免地伤害细胞。日常生活中，我们应如何避免让自己体内积累更多自由基呢？

在日常饮食上，我们可以选择多吃含氧化物食物。只有多吃可以清除体



内自由基的食物，即含有抗氧化物的食物，才能清除体内过量的自由基。多吃含有抗氧化物的食物不仅可以使身体免受自由基的损害，还有助于器官和皮肤健康。同时，还可以降低患癌症的概率。生活中常见抗氧化物食物有维生素 E、类胡萝卜素及茶叶。

享受无“基”生活，多休息避免疲劳

享受无“基”生活就要注意多休息，因为过度的疲劳会使身体承受过多的“氧化压力”。而氧化压力会造成体内，尤其是肝脏部位累积许多氢氧自由基，它会对肝细胞造成损害。不少肝脏病患者都是积劳成疾造成的。现代人的生存压力越来越大，压力大并不是让自己没日没夜地拼命工作，正如列宁所说：“不会休息，就不会工作。”

享受无“基”生活，须多吃蔬果

多吃新鲜的蔬菜水果有益于身体健康，因为许多蔬果中含有大量维生素 C 等一类天然抗氧化剂。其实很多疾病多是由不良生活方式引起的，如吸烟、熬夜、缺少运动、精神紧张等。如果经常食用蔬果，就可以补充由于这些不良习惯造成的体内抗氧化剂的减少。常吃蔬果可以维持体内维生素 C 和维生素 E 协同作用，防止细胞膜的脂质过氧化造成的细胞成分的损伤。同时，多吃蔬果可以缓解和恢复体内自由基的产生和清除的平衡，从而起到预防疾病发生的作用。

享受无“基”生活，适当饮用绿茶

茶叶中主要有维生素 C、叶绿素、儿茶素、咖啡碱、茶碱、芳香油、蛋白质和氨基酸。有研究认为，儿茶素是人体重要的抗氧化剂，在各类茶叶中又以绿茶含量最为丰富。

美国堪萨斯大学医药化学系雷米契教授发现，绿茶中的 EGCG 可以有效保护细胞避免受自由基攻击而产生突变，其效果是维生素 C 的 100 倍，是维生素 E 的 25 倍。而 EGCG 是儿茶素中的重要组成物质。所以，平时多喝绿茶可以减少自由基对身体的伤害。