

普
华
文
化

*Latte or
Cappuccino:*

125 Decisions That Will
Change Your Life

拿铁， 还是卡布奇诺

1天24小时的120个正确选择

【英】希利·简斯 (Hilly Janes) 著 石玉然 钱峰 译

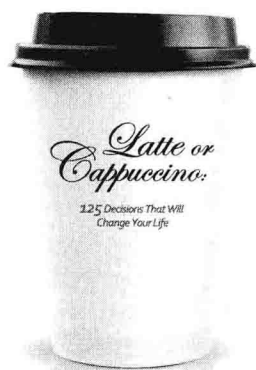
一个选择接着另一个选择

排除噪音，找到适合自己的选择
我的生活，我做主



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS



拿铁， 还是卡布奇诺

1天24小时的120个正确选择

【英】希利·简斯(Hilly Janes) 著 石玉然 钱峰 译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

拿铁, 还是卡布奇诺 : 1天24小时的120个正确选择
/ (英) 简斯 (Janes, H.) 著 ; 石玉然, 钱峰译. — 北
京 : 人民邮电出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-115-33798-6

I. ①拿… II. ①简… ②石… ③钱… III. ①生活—
知识—普及读物 IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第276898号

内 容 提 要



本书从国际权威营养专家的健康理念出发, 探讨了健康生活的多个方面, 包括如何选择合适的食物、饮料和锻炼方式, 以维持体重的平衡; 如何兼顾工作和生活, 缓解压力; 如何教育孩子, 让孩子养成健康的生活习惯等内容。这些观点和建议可以帮助人们辨别媒体中充斥的大量所谓的科学研究和调查报告的真伪, 形成适合自身的健康生活模式, 进而让身体更健康、人生更快乐。

本书适合那些希望拥有健美身材、希望成为最佳父母, 以及注重生活品质的读者阅读参考。

-
- ◆ 著 【英】希利·简斯 (Hilly Janes)
译 石玉然 钱 峰
策划编辑 宋吉文
责任编辑 王飞龙
执行编辑 赵雨思
责任印制 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7
字数: 80 千字
- 2014 年 1 月第 1 版
2014 年 1 月河北第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-6318 号
-

定价: 29.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

LATTE OR CAPPUCCINO: 125 Decisions That Will Change Your Life



Preface 前言

如果你身材健美、坚持运动、睡眠良好、能很好地执行每日的计划并且从未呵斥过自己的孩子或者伴侣，那么你不用把这本书看得太重。

相反，倘若你认为自己虽然是一个健康的成年人，但却有点胖，应该减肥；有时感到负担太重，常因工作压力而感到焦虑不安；担心自己和家庭、朋友、同事的关系不如想象中那么好，那么这本书你必须要读一读。

这本书会使我们的日常选择变得简单一些。本书基于科学

的医学研究、可靠的专家建议、常识以及我——一个工作了30年（大部分时间是全职）并同时照顾家人的人的个人经验。作为一名专注于研究生活方式的优秀专栏作家和编辑，我很庆幸能和该领域的权威专家一起合作。通过本书，我全方位地分享了自己所学到的知识，内容从大脑的运作过程到为什么穿平底鞋不一定对我们的双脚有益处。

本书讲述了120个能够影响我们的健康和幸福的选择。从早晨的第一件事情一直到晚上的最后一件事情，我们面临着无数选择。例如，冲凉还是泡澡？工作自己干还是分派给同事？去跑步还是游泳？喝葡萄酒还是杜松子酒？吃比萨饼还是意大利面？和伴侣争吵还是理智地表达不满？

也许你已经接受了海量的有关健康生活的建议。事实上，我们经常被健康专家所发布的信息轰炸，接受关于食物、饮料、健身锻炼、人际关系方面的建议。但这些建议好像每分钟都在改变。这其中一部分原因在于医学研究每时每刻都在发展。同



时，当没有人想要尝试处方药，或者没有人愿意尝试尚未经过严格测试的医疗方法的时候，“研究表明”这个词可以引出很多问题：谁为研究买单——拥有既得利益的医药公司？数据是怎么收集的？测试人群是哪一类？发表的结果是否包含任何负面内容？媒体的报道是否准确？2012年9月，*PLOS*杂志申明半数的结果都可能不准确。带着这些问题，本人尝试着寻找最可靠的资源来支持本书中提出的健康选择。

我的一个写作目的在于弄清楚那些食品、饮品行业传达给我们的混乱信息。例如，一些产品包含类似于“健康的”或者“自然的”标签，使其看起来对我们更有益处，但事实上这些标签的意义不大。食品公司以及超市希望消费者可以选择那些更美味的食物，而这些食物通常都是由便宜且易于加工的原料制成的，它们会给厂商带来更大的利润。与此相似，餐饮业提供的食物的分量越来越大，而费用却仅仅提高了一点点。但是，这会带来一个麻烦：我们头脑中更为原始的有关狩猎行为的那

 拿铁，还是**卡布奇诺**：

1天24小时的**120**个正确选择

部分思想将难以抵挡额外的食品份额的诱惑。食物的分量不断地增长，再加上人们普遍有久坐的生活习惯，难怪现在 60% 的人超重。不良的饮食习惯会诱发心脏病、糖尿病以及癌症，幸运的是，我们可以通过改变自己的饮食习惯并加强锻炼来降低患病的几率或缓解病情。

本书用大量事例说明，当我们无法密切关注食物的摄入量时，应该怎样做出微小的改变，使卡路里、脂肪、糖分和盐的摄入量发生巨大的变化。事实上，控制好这些物质的摄入量可以使我们远离疾病。本书简单罗列了一些营养信息，以帮助你了解一些关于健康的基础知识。同时，本书还收录了一些小贴士，内容涉及如何调整锻炼的次数和类型。即使你的运动意识仅仅停留于在电视机前上下跳跃，你也可以了解一下这些小贴士，以更合理的方式锻炼身体。

另外，你的身材也许很好，但却需要一些关于人际关系以及如何缓解压力等方面的知识，对此，本书提供了大量实用而



可靠的建议。

你可以把这本书当作一本食谱，灵活地运用它，挑选自己喜欢并适合自己的主题。你也许会依照本书的建议来改变生活，但请不要盲从，我希望你能在采纳某些建议的同时发现更为幸福而健康的生活秘方。

LATTE OR CAPPUCCINO: 125 Decisions That Will Change Your Life



Contents 目 录

第一章

每天的第一件事——以最佳面貌迎接新的一天 //001

清晨梳洗，你该怎样选择 //002

1. 冲凉还是泡澡 //002

2. 脱毛，短期还是长期好 //005

3. 监控体重，跳上体重秤还是测量腰围 //007

4. 护理牙齿，漱口水和牙线哪个更好 //009

5. 手动牙刷还是电动牙刷 //010

6. 普通牙膏还是美白牙膏 //011

拿铁，还是卡布奇诺：

1天24小时的**120**个正确选择

7. 除臭和止汗剂的选择，喷雾、液态还是固态产品 //012

8. 润肤膏和粉底霜，要防晒功能还是不要防晒功能 //014

9. 保湿，早晨还是晚上效果更好 //015

10. 早晨锻炼还是晚上锻炼 //016

每日着装，你该怎样选择 //017

11. 紧身裤还是长筒袜 //017

12. 高跟鞋还是平底鞋 //018

第二章

早餐时间——选择健康的营养早餐 //021

清晨饮品，你该怎样选择 //022

13. 含咖啡因的饮料还是不含咖啡因的饮料 //023

14. 鲜榨果汁还是浓缩果汁 //025

健康早餐，你该怎样选择 //027

15. 麦片还是鸡蛋 //028

16. 多谷物食品还是全麦食品 //029

17. 益生菌酸奶还是普通酸奶 //031

18. 普通花生酱还是低脂花生酱 //033

19. 涂抹液态黄油还是固态黄油 //034



- 20. 在面包上涂抹巧克力酱还是购买巧克力面包 //035
- 21. 牛奶什锦早餐还是即食麦片 //035
- 保健品, 你该怎样选择 //036
- 22. 蔓越莓果汁还是蔓越莓胶囊 //036
- 23. 鱼肝油还是多种维生素剂 //038
- 24. 感冒后, 补锌还是服用紫锥花 //040

第三章

迎接工作日——拥有为人处事的智慧 //043

- 上班方式, 你该怎样选择 //044
 - 25. 走路还是骑车 //044
 - 26. 骑车时, 戴头盔还是不戴头盔 //046
- 与同事沟通的方式, 你该怎样选择 //047
 - 27. 发邮件还是面谈工作 //049
 - 28. 棘手的邮件, 现在回复还是过会儿再回复 //050
- 工作繁忙, 你该怎样选择 //051
 - 29. 工作成果, 追求完美还是够好就行 //053
 - 30. 做计划, 一份总计划还是多个分项计划 //053
 - 31. 解决难题, 集中精神还是做白日梦 //055



拿铁，还是卡布奇诺：

1天24小时的**120**个正确选择

32. 工作效率的提升，将工作分派出去还是自己完成

//056

33. 好想法的产生，开会还是单独工作 //058

34. 同事的请求，答应还是委婉地拒绝 //060

工作中出现问题，你该怎么选择 //061

35. 工作出错，责怪他人还是保持沉默 //061

36. 自己犯错，道歉还是什么都不说 //063

37. 领导的决定，接受还是提出异议 //064

38. 是非八卦，传递还是保持沉默 //065

39. 泡茶、冲咖啡，只管自己还是为同事代劳 //065

第四章

饮品与零食——让生活变得多姿多彩 //067

健康饮品，你该怎么选择 //068

40. 拿铁还是卡布奇诺 //068

41. 果汁还是冰沙 //070

健康零食，你该怎样选择 //072

42. 冰沙还是水果 //072

43. 橙子还是奇异果 //073



- 44. 烤饼还是松饼 //074
- 45. 花生还是坚果和葡萄干 //075
- 46. 一听无糖可乐还是一条巧克力 //077

第五章

午餐时间——迈开双腿，走出办公室 //079

健康午餐，你该怎样选择 //080

- 47. 吃大餐，中午还是晚上 //080
- 48. 袋装面包还是法国长棍面包 //081
- 49. 哪个更健康？蛋黄酱还是黄油 //082
- 50. 喝汤还是吃沙拉 //083
- 51. 寿司还是生鱼片 //085

午间饮品，你该怎么选择 //086

- 52. 汽水还是无气泡的饮品 //087

午间活动，你该怎么选择 //088

- 53. 室内锻炼还是室外锻炼 //088
- 54. 和朋友见面还是自己吃午餐 //089
- 55. 游泳还是跑步 //090



拿铁 还是 **卡布奇诺**:

1天24小时的**120**个正确选择

56. 涂抹防晒霜还是什么都不涂 //092

第六章

晚上出门——拥有宝贵而美好的私人时间 //095

晚间活动，你该怎么选择 //096

57. 做相同的事情还是尝试一些新鲜事物 //097

58. 与老朋友见面还是结交新朋友 //098

垫肚食品，你该怎么选择 //099

59. 三明治还是酸奶 //099

60. 看电影，吃甜爆米花还是咸爆米花 //101

61. 酒馆喝酒，吃花生还是嚼薯片 //103

62. 黑橄榄还是绿橄榄 //104

63. 葡萄酒还是杜松子酒 //105

首次约会，你该怎么选择 //107

64. 只是喝点东西还是一起吃饭 //107

65. 触碰对方还是与对方保持距离 //108

外出就餐，你该怎么选择 //109

66. 中餐还是印度餐 //111

67. 咖喱面包还是蒜蓉烤面包 //112



- 68. 鹰嘴豆沙还是希腊鱼子酱 //113
- 69. 要头盘沙拉还是直接吃主菜 //114
- 70. 意大利面还是比萨饼 //115
- 71. 肯德基还是麦当劳 //116
- 72. 土耳其烤肉还是羊肉串 //117
- 73. 红葡萄酒还是白葡萄酒 //118

第七章

晚上回家后——安排好家庭生活 //121

- 购买食物，你该怎么选择 //122
 - 74. 有机食品还是无机食品 //122
 - 75. 低脂食物还是低热量食物 //124
 - 76. 看重保质期还是看重最佳食用日期 //125
 - 77. 冷冻食品还是冷藏食品 //126
- 健康晚餐，你该怎么选择 //127
 - 78. 晚饭，早点用餐还是晚点用餐 //128
 - 79. 一起吃还是单独吃 //128
 - 80. 生吃食物还是将食物煮熟再吃 //130
 - 81. 西兰花还是菠菜 //131

拿铁，还是卡布奇诺：

1天24小时的120个正确选择

82. 葵花籽油还是橄榄油 //133

83. 烹调晚餐，使用酒还是使用高汤 //135

84. 了解食物重量，测量还是猜想 //136

85. 乳酪蛋糕还是乳酪饼干 //137

86. 蜜橘还是香蕉 //139

家庭生活，你该怎么选择 //141

87. 自己做家务还是雇用清洁工 //141

88. 洗衣服，水温30度还是60度 //142

89. 看电视还是玩电脑游戏 //144

90. 表达不满，争吵还是理智地指出问题 //146

第八章

每天最后一件事情——以美梦结束美好的一天 //149

睡前准备，你该如何选择 //149

91. 洗脸，用香皂还是洗面奶 //149

92. 泡澡，早上进行还是晚上进行 //151

93. 写饮食日志还是记录美好 //152

94. 失眠，继续睡觉还是起床 //153



第九章

周末生活——让它变得充实而有意义 //157

善待自己，你该怎么选择 //158

95. 晚睡还是早起 //158

96. 熟食早餐还是清淡的早餐 //160

97. 周日烧烤还是面包搭配奶酪 //161

98. 冰淇淋还是冰棒 //163

购物消费，你该怎么选择 //164

99. 上网购物还是商场购物 //164

100. 付现金还是刷信用卡 //165

101. 给自己买东西还是送别人东西 //166

周末做事，你该怎么选择 //168

102. 同时做多件事还是一次只做一件事 //168

103. 擦窗户还是擦汽车 //169

104. 给地板吸尘还是给草坪除草 //170

105. 一次做完运动还是分次完成 //171

106. 跑步，在平地上还是草坡上 //172

107. 光脚跑步还是穿训练鞋跑步 //173