

<<别把身体惯坏了>>

图书基本信息

书名：<<别把身体惯坏了>>

13位ISBN编号：9787802228085

10位ISBN编号：7802228085

出版时间：2009-5

出版时间：中国华侨

作者：华阳

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<别把身体惯坏了>>

内容概要

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。

<<别把身体惯坏了>>

书籍目录

放任懒惰 你常被称为“懒人”吗 别让懒惰伤了你 有电梯绝对不走楼梯 能坐着绝不站着
 吃饱了,只想睡觉 反正能憋住,等等再去厕所 懒得做饭,泡面了事 所有衣服一起洗,省力
 垃圾明天再倒吧 贪睡十分钟,拿着油条坐公车 运动太累,只好三天打鱼两天晒网 牙线太麻
 烦,用牙刷就好 用不着费力保养臀部 微波炉食品又方便又好吃,何乐不为 太累了,明早再卸妆
 方便起见,手机放耳边 孩子的玩具,买回来便一劳永逸 化妆包很干净,不用清理 打阳伞比
 擦防晒霜更方便 家用电器不用“洗” 肚子饿了,什么都可以往里塞 娇惯嘴巴 抵制美食的诱
 惑真的那么难 教你一边计算一边吃 炎炎夏日,冷饮就要一次吃个够 甜点加蛋糕,才能大
 饱口福 因为口重,必须多放盐 街边大排档,口腹最爱 我是肉食动物 无辣不欢 饮
 料要喝碳酸的才有劲 水没味,用果汁来代替 相 零食不能离口 不喜欢的菜绝不上桌 咖
 啡,每天都要几大杯 饭后一支烟,赛过活神仙 没有酒,吃饭就不香 心情不好,只有吃东
 西才能发泄 食物喜欢生着吃 多放味精菜才够味 吃自助餐,控制的是傻子 纵情娱乐 你
 是在为了什么而娱乐 放纵的娱乐生活给你带来了什么 电视剧,不看完誓不罢休 卡拉OK
 要唱就唱个过瘾 网上冲浪,过瘾 耳朵离不开MP 赌博游戏,惊险又刺激 睡觉前看最
 惊险刺激的片子做娱乐 逛街就要早出晚归 旅游在外,不用讲究那么多 排便太无聊,厕所当
 书房 手机游戏,消遣寂寞好帮手 我是购物狂 节假日想吃就吃,想玩就玩 来了运动的兴致
 ,就要根命过一次瘾 夜夜贪欢 同时拥有两个性伴侣很时尚 贪图舒服 凡是舒服的习惯就是对自己好的
 改掉坏习惯有多难 周末了,想几点起床就几点起 没有食欲,权当减肥 不渴,别让我
 喝水 就是喜欢滚烫的粥 别让我离开空调房一步 睡不着,去找安眠药 回笼觉,好舒服
 蒙着头睡真暖和 电褥子通宵点 皮肤干燥,狠抓才解痒 吃撑了,赶紧松松裤腰带 耳朵痒,
 狠挖才舒服 挖鼻孔是件过瘾的事 狠抓头皮,头发才能洗干净 躺在床上边吃零食边看电视
 戴胸罩太难受,脱掉 即使近视也不戴眼镜 跷着二郎腿很有个性 长时间热水淋浴才解乏
 冬天冷,不想开窗 解乏的桑拿浴,一定要多蒸 过分爱自己 你在过分地疼爱自己吗 爱自己,
 过犹不及 怕胖,什么都不敢吃 减肥太痛苦,我不干 肥了就减,减了再肥 为了干
 净,所有衣服都送去干洗 忙碌一天,做一顿丰盛的晚餐慰劳自己 运动完好饿,赶紧饱餐一顿
 床,要捡软的睡 运动前一定要吃得饱饱的 使用专用洗液,私处才卫生 卫生护垫很“
 卫生” 太阳很毒,什么时候都不能被晒到 眼睛怕晒,太阳镜天天戴 护齿,就要多洗牙
 离了夜宵心慌慌 卧室里的鲜花,很有情调

<<别把身体惯坏了>>

章节摘录

放任懒惰 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，每天用床罩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。

床铺周围触手可及的地方放满了零食和遥控器。

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湎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，自然会引来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。

<<别把身体惯坏了>>

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。

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兴趣爱好和体质，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

<<别把身体惯坏了>>

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 **健康秘籍** 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，而目不能过度，要持之以恒，细水长流。

<<别把身体惯坏了>>

编辑推荐

《别把身体惯坏了》介绍了：也许你不信，80%的病都是你自己惯出来的。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。

爱自己，是一件理所当然的事情，然而太过娇纵的爱，太过任性的爱，就会在不知不觉中变为“糖衣炮弹”，摧毁你的健康。

小心哦！

别把身体惯坏了。

爱自己，改善不良坏习惯，切忌娇惯，给自己健康的爱，安全的爱，这才是真正爱自己。

<<别把身体惯坏了>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>