

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福生活从WELLNESS开始>>

13位ISBN编号：9787508612621

10位ISBN编号：7508612620

出版时间：2008-8

出版时间：中信出版社

作者：内里奥·亚历山大

译者：吕准

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>

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

内容概要

全面健康=适当的运动+健康的饮食习惯+积极的人生态度+充实的社交生活+富有成就感的工作。

“全面健康”（wellness），由“健身”（fitness）发展而来，它代表身、心、灵完美平衡的生活方式。它旨在通过有规律的锻炼、健康饮食与积极的精神状态，改善生活方式——“全面健康”的第一倡导者Nerio Alessandri如是说。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

作者简介

1983年，Nerio Alessandri先生开发出了全世界第一台蹲式复合训练机。

当人们只能用杠铃和负重盘从事蹲式练习时，Nerio Alessandri凭借他工业设计的专业背景，在意大利切塞纳自家车库里制造出第一台综合健身设备，并迅速在当地健身俱乐部取得成功推广口
Nerio A

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

书籍目录

简介1 要面目，还是要里子？

2 完整人生3 全面健康的实现之道 动 吃 喝 呼吸 放松 思考 睡眠 生活 旅行4 全面健
康的大环境 理想的健身房 人际与自我的调节 在大自然的怀抱里5 不同年龄的全面健康 结论
全面健康的生活方式附录 关于全面健康的无稽之谈 全面健康A到Z

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

章节摘录

当防腐剂、避免食物储存时脱水的原因。

相反，脂肪含量高的膳食倒不会立即在秤上有所显示，因为脂肪能够结合的水不多。

但是，每克脂肪含有9卡的热量（每克碳水化合物及蛋白质的热量为4卡），因此，食用过多的脂肪肯定会带来真实的体重增加，这不引人注目，而且很难减掉。

觉得饱了。

水的又~陷阱。

减肥者利用它已经颇有一段时日了，其中的奥妙在于某些膳食纤维的特性。

这些膳食纤维好像海绵，注满水之后能涨大到正常大小的几十倍。

许多进食前与一大杯水一起吞服的“减肥”产品中含有瓜尔豆胶、甘露聚糖、葡甘露聚糖、聚氨基葡萄糖及其他纤维，这些成分抵达胃部之后迅速膨胀，撑开胃壁，从而提前带来饱胀感，好像已经吃了许多似的——这能帮助您在进餐时少吃点儿。

它提供生理、心理上的帮助，有一定的意义，能够帮助减肥，在刚开始减月巴的时候尤其如此。

但随着时间的推移，您开始习惯之后，它的效用会下降。

酒精：适当饮用无妨营养学家、医生及营养师们都不知道在建议什么！

一方面，他们日益强调酒精中毒的数据，说它影响了意大利的200万人。

另一方面，也有越来越多的研究证明，适度饮用酒精饮料有益健康。

定期喝点小酒的人和滴酒不沾的人相比，平均而言，拥有的“好”胆固醇、t-Pa（阻止血凝块形成的物质）较多、纤维蛋白原（促进血凝块形成的物质）较少。

...些研究表明，适度饮酒的人比滴酒不沾的人长寿，比起酗酒的人更是长寿得多。

实际上，健康状况良好、喜欢喝酒、不需要减肥的人完全可以喝酒，只要不过头。

人体可以接受的上限为每公斤体重0.6克，对于男人来说，这相当于一到三杯葡萄酒，在午餐时间和晚餐时间分次饮用。

对于女性来说，这个数字要稍小点，大约是 一到二杯葡萄酒。

这是因为，首先女性的平均体重小于男性，其次，女性对酒精的代谢能力稍弱一些。

超过这个上限，酒精饮料的不良作用开始超过保护作用。

最具保护作用的酒大约是葡萄酒（尤其是红葡萄酒）和啤酒。

The first thing to learn is how to breathe.——孔子读到这里，请试着深呼吸。

多数人都会快速、剧烈的呼吸，将胸的上半部分扩张至极限，而腹部则静止甚至内缩。

这就是所谓的“半呼吸”，它只用到了胸部的上半部分，仅使用三分之二的肺容量，因而没有对内部器官进行完全呼吸时原可进行的有益按摩。

我们每分钟呼吸18次，每小时1,080次，每天25,920次，在不知不觉中自动完成了呼吸。

呼吸是唯一可以自觉也可以不自觉地进行的身体功能。

睡眠或完成艰难的任务时，人类需要通过条件反射吸入需要的氧气。

但是，人类也是所有动物物种中唯一能意识到呼吸的存在，并对呼吸加以调节和指导的动物。

人类往往低估了这一点，事实上，这对我们的健康、生活及思维方式、精神状态有着莫大的影响。

我们应当用完全呼吸来代替上述胸式（半）呼吸，至少尽可能这么做。

这种呼吸方式在东方流传了几千年，瑜伽师和禅师了解这种呼吸方式。

这种呼吸方式近年重现西方，成为自主训练和想象力计划的基石。

在这种刻意的呼吸方式中，呼吸应当完全，但不必过深，否则会有换气过度、恶心、眩晕的危险。

最大呼吸量是特殊时刻的保留项目：运动前或运动时，白天放松消除紧张或压力时，进行有益的呼吸锻炼时。

正常情况下，一个健康的男子每分钟应当吸入约7,500cc的空气，而接受过完全呼吸锻炼的人可以每分钟只呼吸6次，通气量为12,000cc。

世界各地有多个研究小组研究了完全呼吸对人体的益处，他们发现，这增加了内啡肽（快感荷尔蒙）的生成。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

内啡肽是大脑分泌的物质，这种物质能带来幸福愉悦的感觉，能缓解痛楚。

同时，这种呼吸方式也能给腹部器官进行温和的按摩，尤其是肝脏、胃部，这能提高后二者的效率。同时，完全呼吸也是极好的治疗便秘的自然途径（因为扩张、放松腹部带来的蠕动），改善微循环。不过，完全呼吸最明显的效果是能更好地平稳心绪，更好地控制自己的情绪。

情绪及心理状态对我们呼吸的方式有着直接的影响。

几乎每个人都知道，紧张（如重要的工作面试或考试前）会带来快、浅、破碎、几近单一的胸式呼吸。

同时，我们也注意到，紧张或压力会让我们频繁叹气，好像要借此卸掉让我们沉重不堪的精神重负。请在上述情形时尝试完全呼吸，尽可能地缓慢、规律而深刻。

要不了几秒，您就会察觉到一种幸福愉悦感，察觉到您的心跳变慢了。

如果有适当的器械，您还可以看到您的血压下降了，脑电图也发生了改变（脑波从B状态进入Q状态，从紧张状态进入轻松状态）。

换句话说，您客观上比先前放松了。

这个结论，可以藉由弥漫全身的冷静、自信、乐观的感觉得到证实。

要正确呼吸，即能实珊上述这一切。

完全呼吸法想要尽快学会完全呼吸（瑜伽体位法中最常实践的呼吸方式），您应当仰卧，一只手放在腹部，另一只手放在胸部。

在身体、精神都放松的情况下开始缓慢而持续地呼吸，确保腹部因空气而扩张。

腹部适当地鼓胀之后，缓慢地用空气填满胸部，从低往高走，直至锁骨与肩胛也因而抬高。

停顿片刻后同样缓慢而逐步地呼气，从腹部开始，然后才是胸部。

这说起来似乎有些复杂，但实际上非常简单。

只消练习几天，这种呼吸技巧就能成为自发而自动的行为。

使用鼻子呼吸好，还是用嘴巴呼吸好？

想要知道这个问题的答案，您可以用显微镜观察一下鼻子。

您会立刻发现空气进入身体的主门户必须是鼻子，鼻腔里的鼻毛可以阻止空气中悬浮的粉尘颗粒进入肺部。

这些鼻毛过滤了每立方厘米空气中就数以百万计的微生物。

鼻孔同时也是加热外界吸入的冷空气的有效方式，这可以减少患感冒和流感的危险。

这是不是说我们绝不能用嘴巴来呼吸呢？

这倒不尽然。

运动或任何时候，如果肌肉需要“燃烧”的氧气极多，仅用鼻子吸气不够时，这种呼吸方式也是可以的。

放松我的烦恼永远翻倍现实的不幸，还有预期的烦恼担忧就和现实一样糟糕——梅塔斯塔齐奥

，Issipile遭遇了什么并不重要，重要的是如何面对它——汉斯·塞利“所有一切都归咎于压力”，这种说法或许不对，但是，虽不中亦不远矣。

目前，慢性压力越来越受到关注。

专家认为，这是人类良好状态面临的最严重的威胁之一，研究证实，慢性压力危害于人体的多个部位。

慢性压力就像一个常常不请自来的麻烦客人，带来或促成了各种类型的失调症状：记忆力衰退，压力过大的妈妈生下的低体重儿，头痛、背痛、消化器官失调、抑郁、焦虑、免疫系统变弱，各种类型的肿瘤、心脏病及其他心血管疾病。

专家估计，西方社会中有50名的人口生活在压力之中。

瑞典卡罗林斯卡研究所社会心理医学的列维（Lennart Levi）说，我们都饱受压力之苦，因为“21世纪的人存在适应困难；持续数百万年的自动反应依然有效，然而，时至今日，对于我们过的生活来说，这是一把双刃剑”。

列维话里的意思，只消对照我们面临的压力就很清楚了。

这是一种标准反应，人体在感知到威胁（无论这种感知正确与否）时自动启动。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

在大脑的控制下，为进攻准备的荷尔蒙（肾上腺素、去甲肾上腺素、皮质醇等等）注入血液。

心率、血压直线上升，以便向肌肉供应更多的氧气。

血液从脸部（脸色苍白）、胃部（消化速度放慢）转而汇聚至肌肉。

皮肤~~SAST，呼吸加快，瞳孔收缩以便改善视力。

不到几分钟，整个身体应激完成“斗或逃”反应的准备。

数百万年前，“斗或逃”反应帮助我们的先祖对付了咆哮的狮子、拿着棍棒的尼安德特人——多亏了这个反应他们才能死里逃生、繁衍后代，一直延续到今天。

数百万年过去了，现代人生活的环境已经发生了翻天覆地的变化，可是，这种应激反应却没有变化。今天的城市不再有狮子和好战的尼安德特人，但是，压力刺激（或称“压力源”）却变得更加频繁而伺机待发。

这些压力刺激可以有多种面目，BLAn说粗鲁、懒惰的同事，滥用权力的无良老板，因交通状况而约会迟到，众多承诺、职责，令人不满意的妻子，需索无度的恋人，等等。

对这些压力事件的反应没什么不同，依然是肾上腺素突突乱窜、血液涌向肌肉等等，但时至今日，你不太可能实现“斗或逃”反应。

你不能掀了让你不爽的老板的桌子，不能往混蛋同事的鼻子上招呼一拳，也不能在塞车的时候干脆出了车子，走路回家。

这就正E321世纪的人适应困难的原因。

带来压力的事件日渐增多，我们的身体不断准备采取行动，然而这个发泄行动却像是等待戈多——永远也不会来。

血压、心率反复升高，让人进攻的荷尔蒙毫无意义地注入血液，这样日复一日、年复一年，最终导致了名为“应激障碍”的种种心理、生理问题。

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

媒体关注与评论

想拥有健康，就应该从生活开始，有良好的生活习惯。

除了有均衡的饮食之外，就是尽量抽时间走动一下，把运动变成生活的一部分。

——著名影星 成龙我经常会告诉那些刚刚学习登山的朋友，诀窍在于节奏，包括对兴奋点的把握，在登很高的山峰时，绝对不能提前兴奋，更不能该兴奋时兴奋不起来。

我想，对于整个人生来说，寻找适合自己身体与内心的节奏与平衡，都是最至关重要的吧。

——万科创始人 王石健身器材可以让人很有针对性地进行锻炼，比如你可以分上肢、下肢等不同身体部位来训练。

我觉得好的健身器材就是能满足人细节性的需求。

另外，自己要保持积极向上的心态。

——奥运会冠军 罗娟一种运动需要一种服饰，一种场合需要一种化妆姿态，但我觉得动起来本身就是最美的服装或者妆容。

——造型师 李东田

<<幸福生活从WELLNESS开始>>

编辑推荐

《幸福生活从Wellness开始》由中信出版社出版。

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>