

<<0.8生活>>

图书基本信息

书名：<<0.8生活>>

13位ISBN编号：9787509403723

10位ISBN编号：7509403723

出版时间：2010-4

出版时间：蓝天出版社

作者：陶涛

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>

<<0.8生活>>

内容概要

“0.8生活”，这个概念源自日本，初起源于医学健康领域，后被引申成为一个令人耳目一新的生活概念。

“0.8”是一种生活态度，凡事不求完美，但求八分好：吃饭八分饱，让胃部吸收得更好；做事出十分力气，只抱八分成功期望；爱一个人，留两分自由呼吸的空间给对方；“0.8”的生活态度并不是不进取，而是给自己留一点点空间，让自己能坚持走得更远。

作者简介

陶涛，著名养生专家，健康杂志专栏作家，养生保健畅销书作家。

擅长从浅显的普通读者视角，普及养生科学。

出版作品：《养生要趁年轻》、《谁偷走了你的营养》、《谁说健康无捷径》、《营养决定健康》、《从饮食谈健康--血型与饮食密码》、《养生要靠好习惯》等，其中多本畅销

<<0.8生活>>

书籍目录

绪论：不要让生活失控，留点儿空间给自己

第一章 坚持“八分”主义，达成“十分”健康 健康专家预言：像心脏那样去生活 1.多数疾病的产生与追求完美有关 2.英年早逝背后的健康“杀手” 3.不要过“速食生活” 4.让0.8成为你的生活原则 5.为自己的生活留两分空白 6.“0.8生活”的关键在于有张有弛 7.中医养生学中的“0.8原则”——中庸之道 “0.8生活”札记：升级自己的健康主义

第二章 “十分”诱惑，致命的杀手 健康专家预言：别让自己的生命太匆匆 1.生活消费追求十分丰富有损健康 2.十全十美的生活带给人们的伤害 3.“十分舒适”真的舒服吗 4.长期“十分”生活易过劳 5.抑郁——追求十分完美的恶果 6.事事渴望十分圆满“吞噬”健康 “0.8生活”札记：“0.8节奏”与生物钟合拍

第三章 “0.8饮食”：健健康康吃到 健康专家预言：快餐及饱食危害人们健康 1.饭吃八分饱 2.饭吃八分饱从细嚼慢咽开始 3.二分饥，提高免疫力 4.菜做八分咸 5.炒菜放八分油 6.八分细，二分粗：粗茶淡饭保健康 7.不要陷入“甜蜜陷阱” 8.荤素完美比例8：2 9.吃水果也有讲究 10.重寻天然吃饭速度 “0.8生活”札记：我国的饮食习惯有哪些缺陷

第四章 “0.8保健”：轻松梳理心身健康 健康专家预言：学会化繁为简 1.亚健康的调养之道 2.不要欠睡眠的债 3.每天健康一点点 4.减肥，慢工出细活儿 5.冬天穿衣，八分暖二分寒 6.一天八杯水 7.疾病八分防，二分治 8.远离十分大的噪声环境 9.对电磁辐射不可不防 “0.8生活”札记：慢慢修炼自己的健康

第五章 “0.8工作”：健康与成绩双赢 健康专家预言：总和时间赛跑的人是笨蛋 1.不能让忙碌的工作把“本钱”赔掉 2.学会忙里偷闲 3.关键在提高工作效率 4.健康是人生第一财富 5.清除办公室里的毒素 “0.8生活”札记：学会缓解工作压力

第六章 “0.8休闲”：使你走更长的路 健康专家预言：放松身心，处处皆休闲 1.坚持“0.8休闲”，远离“快节奏综合征” 2.瑜伽，舒展身心 3.“0.8运动”，为健康加油 4.注意“玩”出病来 5.时尚“家务休闲” 6.“0.8休闲”与太极的异曲同工之妙 7.细细品读，与心灵共舞 8.“0.8休闲”是一种生活方式 9.健身房里的健康隐患 “0.8生活”札记：触摸“0.8休闲”的真谛

第七章 改变追求完美，过“0.8生活” 健康专家预言：从现在开始让自己慢下来 1.寻找适合自己的健康生活方式 2.“0.8生活”从“心”开始 3.与网络和计算机健康相处 4.学会有效管理自己的时间 5.吃好、睡好和适当运动 6.保护自己身体的排毒机制 7.不能忽视汽车给健康带来的威胁 8.防癌从改变生活方式做起 9.从现在开始“0.8生活” “0.8生活”札记：培养自己的爱好

结束语：享受美好的生活

章节摘录

世间万物的生存方式各不相同，最科学的工作方式非心脏莫属。

一些养生专家甚至提出了“像心脏那样去工作”的养生观点。

众所周知，心脏的重量不到人体重量的0.5%，仅约300克，但它却担负着人体全身血液循环供给的重任。

人体全身重量是心脏的200倍，相当于一个人要为200个人提供生命的能量。

心脏的工作量多么大呀！

或许人们认为，心脏的工作量这么大，它一定是永不停息、兢兢业业、不知疲倦、不分日夜地苦干。

事实恰恰相反，心脏的工作、休息是非常智慧、非常理性的。

心脏的跳动也分为工作期（收缩期）和休息期（舒张期），如果以成年人平均心率每分钟75次计算，每一次心动周期平均为0.9秒，其中心房收缩期平均为0.3秒，舒张期平均为0.6秒，即1/3的时间工作，2/3的时间休息，相当于我们的8小时工作制。

到晚上入睡时，心跳会自动调节为50次/分，收缩期仍然是0.3秒，舒张期却变成0.9秒，即1/4时间工作，3/4时间休息，相当于我们的6小时工作制。

可见，心脏是多么善于合理安排自己的工作和休息时间。

但在现实生活中，我们又有多少人能做到这一点呢？

除善于工作、合理休息这一特点外，心脏还非常顾全大局。

当人体遇到紧急情况或剧烈运动时，心脏能马上服从大局，根据需要加快心跳次数，心跳每分钟甚至达到150次或更多，这时每次心跳周期才0.4秒，收缩期0.2秒，舒张期0.2秒，即相当于12小时工作制，心脏表现出了很高的自觉性和主动性。

心脏又非常有原则，这原则是为了保证生命的长治久安，人体的百年健康。

心脏并不像人们那样蛮干，绝不接受“连续工作”的指令。

因为连续工作不吃不喝、不睡不眠，等于失去健康，等于死亡。

忙碌没有关系，但必须有休息，可以少休息一会儿，但不能不休息。

因此，心脏在收缩期是处于“绝对不应期”，即不接受任何指令，只有休息后才接受指令。

如果指令过早发出，心脏未能充分休息就提前工作，就是临床上的“早搏”。

心脏在完成工作后紧接着就要求同样时间的补休，真正做到了公平合理，“有理、有利、有节”。

让人更敬佩的是心脏也懂得自我保护。

当有一支冠状动脉狭窄度超过70%，供血能力明显减少时，它会向身体发出警告信号，如使心脏出现绞痛症状，以提醒主人赶紧采取保护措施。

纵观心脏的整个工作过程，它不仅做到了劳逸结合、中庸适度，同时还体现出了自然、和谐的境界。

难怪有人说，心脏是自然造化的杰作，为了自己的健康，人们应该像心脏那样去工作，做到起居有时、饮食有节、生活规律、快乐轻松。

研究发现，如果一个人过分追求完美，就有可能导致心理疾病的产生，有碍身体健康。

当前，越来越多的人追求完美，为了将事业做得尽善尽美，人们加起班来没完没了；为了实现自己的理想和目标，人们整日早出晚归，不注重饮食，拼命赚钱……然而，这些人并没有得到想要的，反而累坏了自己的身体。

一些心理学家认为，完美主义者往往将个人标准订得过高，不切合实际，且带有明显的强迫倾向，要求自己做不可能做到的事情。

事实证明，苛求完美，对自己要求过分严格，会使人长期处于紧张和焦虑状态。

而身心又是相互影响的，当心理被“完美”所迫时，身体便会做出一系列不良反应，如持续疲劳、不适增多、局部或浑身绷紧感、记忆力下降、注意力不集中、胃口不好、睡眠质量差以及性欲减退……

追求完美，使人们饮食不规律，形成不良饮食习惯。世界卫生组织的研究资料表明，决定人类健康的因素，40%在于遗传和生存的环境条件，8%为医疗条件，7%为生活环境和地理气候条件，而60%在于自己的生活方式。

也就是说，人类的健康有60%是掌握在自己手中的，为了自己的健康，我们应该培养健康的生活方式

<<0.8生活>>

人们为了追求自己心中的完美，整日奔波忙碌，有时甚至连吃饭时间都无法挤出，只能匆忙吃几口或不吃。

殊不知，长期不规律的饮食有可能使自己患上多种疾病，比如，胃溃疡、十二指肠炎、胆结石、糖尿病、心血管疾病等。

有关研究表明，到2015年，发达国家心血管疾病的死亡人数将比1985年的1320万多1倍；发展中国家死于此病的人数也将由720万增至1670万，且死亡者多为壮年人。

这绝不是危言耸听，很多年轻的精英在事业如日中天时疲劳而死的例子比比皆是。

不仅如此，由于生活方式的改变，我们身边还出现了许多“小胖墩”，最近医学研究表明，这些孩子成年后，极易发生“生活方式病”。

肥胖男子在70岁以前患冠心病、动脉粥样硬化、中风、结肠癌等疾病的概率要比正常体重的男子高2倍；肥胖女性70岁之前患关节炎、动脉粥样硬化等疾病的机会比正常体重的女性高2.56倍。

这都与不规律的饮食习惯有关。

另外，有些过度追求完美的人喜欢用烟酒来缓解因追求完美而产生的压力。

但是，长期嗜酒却能诱发多种癌症，比如肺癌、胃癌和乳腺癌等。

医学研究指出，肺癌的发生，抽烟者是不抽烟者的220倍。

不要庆幸你还没有任何病发症状，或者厌倦了这些司空见惯的说辞，这些不良的生活习惯是嗜干你身体精华的“黑蝙蝠”，不信，你就试试看！

过度追求完美，使人们陷入恶劣的情绪中现代医学研究表明，恶劣的情绪最能使人短命夭亡。

而恶劣及紧张的情绪大多由过度追求完美所致。

情绪恶劣，过度紧张、疲劳不仅会诱发疾病，损害健康，有时甚至还能夺去人的生命。

美国的《今日心理学》说完美主义是一种流行病。

诚然，越来越快的社会节奏让人更加精益求精，但过度的完美主义却往往会弄巧成拙，让人产生焦虑沮丧之情而又无法登上成功之巅。

过度追求完美的人往往给自己定下高不可攀的标准，一旦没有达到这个标准，就会收获无情的挫折。

不但打击自己的积极性，还有可能让自己沉浸在失败前的担惊受怕和失败后的悲观丧气中。

编辑推荐

《0.8生活:八分主义打造健康生活》：网靡日本的生活新方式，全世界推崇的健康法则。

完美生活，健康身体——从0.8生活开始。

日本的知名知家医生贺志贡：健康的心脏，每08秒跳动一次，这是人体循环的最佳状态；做菜用盐量从1勺改为0.8勺，既能保持生鲜原味，也不会对肾脏造成负担。

吃饭不宜吃到十分饱，感觉到八分饱就要停筷子了；此外，睡觉不能太多，现代化的电器设备要少用，做事对自己要求不要太高……数量：我们不要十分的丰富，要留两分饥饿感，品质：我们不要十分的精致，要留两分的粗糙，感受：我们不要十分的舒服，要留两分的别扭，工其：我们不要十分的现代，要留两分的原始。

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>