

生命 质量 控制工程

—— 一种全新的慢性病解决方案

任岩东 郭海婴 编著



中国科学技术出版社

生命质量控制工程

——一种全新的慢性病解决方案

任岩东 郭海婴 编著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

生命质量控制工程:一种全新的慢性病解决方案/任岩东,郭海婴编著. —北京:中国科学技术出版社,2008.4

ISBN 978-7-5046-5169-3

I. 生... II. ①任...②郭... III. 慢性病-防治 IV. R442.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 047091 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

成品尺寸:170 毫米×240 毫米 印张:13.25 字数:250 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

ISBN 978-7-5046-5169-3/R·1321

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

序一

回溯历史，人类的每一次进步都要避免一次对自然的屈服。认识自然、改造自然、支配自然，这是人类从童年就开始产生的梦想。时至今日，认识在深化，改造在继续，但支配却依然是梦想。或许因为我们连自身的活动都难以支配——在医学如此发达的当代，竟不能对慢性病的高发与难治、药物的灾害及日益上涨的医疗费用有所遏制，这一尴尬的微小片段，足以昭示人类对自身的无所作为必将限制人类对自然的有所作为！

今天，当我们站在新世纪之初的历史转弯处眺望未来的时候，谁都切身体会到信息化与全球化的浪潮正以无比巨大的能量将人类带入辉煌的知识经济时代，一系列重大的挑战与机遇刚刚开始！提高全民预防慢性病（现代文明病、生活方式病）的能力，提高全民生命质量控制意识，在人与自然和谐相处的历史进程中，任重而道远！

任岩东博士、贾春宝博士等一批优秀的中青年专家们以博大的中医药理论为指导，结合现代生物学技术，探索出一套防治现代慢性病的理论与方法，并在国内率先推出以“中医养生·健康管理门诊”为平台，以健康教育、健康体检、健康评估、健康干预为手段的“生命质量控制工程”，特别是书中提到的健康1、2、6原则，对未来慢性病防治提供了新的思路及方向。十大慢性病解决方案虽是一家之言，但对多学科融合防治慢性病做了有益的尝试。书中涉及的相关技术及产品都通过了中国中医药科技开发交流中心组织专家的评审，并列为全国推广项目，值得广大慢性病患者借鉴。

希望本书的作者们继续努力，为广大慢性病患者做出新的贡献。

国家中医药管理局原副局长 田景福

序二

在您详细阅读这本书前，希望您能了解我主编这本书的初衷，也便于您能真正运用书中的解决方案，为您的生命保驾护航。

我的父亲是位老革命，战争年代打仗时开始抽烟，一天最少两包，母亲为让他戒烟不知吵了多少架，哭了多少次，父亲总是说“我就这点爱好，你还要剥夺”。直到父亲60多岁，第一次心脏病发作，医生说“你要不想早死，就把烟戒了，否则下一次也许就没有这么好运了！”于是父亲从那天开始再没抽过一根烟，可是各种慢性病还是慢慢上身了，手抖动得也越来越厉害了。1997年的一天，我下楼刚好看到父亲被人从地上扶起来，他说的不小心跌倒了，我忙为他检查一下，骨骼没问题，也就没在意，其实父亲那时已经是中度的帕金森病人了。在2003年和2004年，父亲在这最后的两年里经常住院，特别是在他生命的最后几个月，几乎每天都要打吊针，多时一天六七瓶。父亲痛苦不堪，多次强行拔掉针头，我们也只能劝他、哄他，告诉他检测的指标在好转，再打几天就会好的。在强烈的求生欲望下，父亲又躺下来，乖乖地让护士把针扎下去。然而，化验指标是好转了，可急性肾衰让父亲极不甘心地离开了人世。

父亲的路也是绝大多数人共同的经历。年轻时、健康时对生命淡漠、忽视，等到有病了，又去大医院找专家，用进口的好药、贵药，最后往往是被药“毒死”。

我们都知道一个好的产品一定是在严格的道道工序控制下生产出来的，人的生命更需要控制，需要在不同的年龄，对可能发生的各种慢性病进行控制和解决，只有这样才能拥有健康、幸福、快乐的人生。

父亲在痛苦中离世，这样的悲伤，至今让我不能忘怀。我不希望在我父亲身上发生的悲剧又在其他的长辈们身上重演，这就是我要主编这本书的初衷。我衷心地希望这本书能帮助更多的老人度过幸福、健康的晚年，最后在安详中踏上另一段路程。

郭海婴

目 录

第一章 慢性病——健康的最大敌人	(1)
第二章 健康 1、2、6 法则——革命性的新理论	(12)
第三章 生命质量控制工程	(30)
第四章 高血压病的解决方案	(58)
第一节 揭秘高血压病	(58)
第二节 高血压病的解决方案	(66)
第三节 高血压病的总结	(74)
第五章 冠心病的解决方案	(76)
第一节 揭秘冠心病	(76)
第二节 冠心病解决方案	(83)
第六章 中风的解决方案	(89)
第一节 揭秘中风	(89)
第二节 中风的解决方案	(94)
第三节 中风的反思	(99)
第七章 糖尿病的解决方案	(100)
第一节 揭秘糖尿病	(100)
第二节 糖尿病的解决方案	(107)
第三节 对糖尿病治疗现状的反思	(114)
第八章 肿瘤的解决方案	(115)
第一节 揭秘肿瘤	(115)
第二节 肿瘤预防方案	(127)
第三节 科学抗癌 关爱生命	(134)
第九章 肺病的解决方案	(135)
第一节 揭秘肺病	(135)
第二节 肺病解决方案	(142)
第三节 对肺病的反思	(147)
第十章 肝病的解决方案	(148)
第一节 揭秘肝病	(148)
第二节 肝病解决方案	(155)

第三节	对肝病治疗现状的反思	(162)
第十一章	慢性骨病的解决方案	(163)
第一节	揭秘慢性骨病	(163)
第二节	慢性骨病的解决方案	(170)
第三节	对慢性骨病的反思	(174)
第十二章	慢性胃肠道疾病的解决方案	(176)
第一节	揭秘常见慢性胃肠道疾病	(176)
第二节	慢性胃肠疾病的解决方案	(184)
第三节	慢性胃肠道疾病的反思	(192)
第十三章	痛风的解决方案	(194)
第一节	揭秘痛风	(194)
第二节	痛风的解决方案	(201)
第三节	对痛风病的反思	(206)

第一章

慢性病

健康的最大敌人

进入 21 世纪，随着科技的进步，信息技术的迅速崛起，已将人类带入了崭新的知识经济时代，人们的生活质量不断提高，然而，随着物质和精神的生活质量得到极大满足的同时，却正在逐渐忽视对生命质量的提高和完善。当今流行的慢性疾病正在吞噬我们的健康，严重危害着我们的生命质量。

我国慢性病发病和患病情况可以用十二个字概括，即“突飞猛进、来势汹汹、危害日甚”。对人民生活质量和生命质量危害最大的主要是心脑血管病、肿瘤和糖尿病等慢性病，由于发病与不良生活方式密切相关，又称为“生活方式病”。据调查，全国现患高血压 1.6 亿人，糖尿病 2000 多万人，每年新发肿瘤病人 160 万，现存脑卒中患者 600 万，每年新发 150 万。随之而来的卫生医疗费用过度增长，其上涨速度已经超过了国民经济和居民收入增长的速度，近年来慢性病的治疗费用年递增额达 17.72%，预计到 2010 年将高达 1500 亿元，给国家、集体和个人造成沉重的负担。

一、慢性病“突飞猛进、来势汹汹、危害日甚”

在国务院新闻办举办的《2002 年中国居民营养与健康状况》的新闻发布会上，卫生部副部长王陇德介绍：我国成人高血压患病率为 18.8%，现患人数 1.6 亿，比 1991 年增加 7000 多万；成人糖尿病患病率 2.6%，现患人数 2000 多万；大城市成人糖尿病患病率已达 6.4%；我国成人血脂异常患病率为 18.6%，血脂异常现患人数达 1.6 亿；肥胖率为 7.1%，估计现有超重和肥胖人数分别为 2 亿和 6000 多万，成人肥胖率上升 97%，预计今后肥胖将会有较大幅度增长；15 ~ 64 岁成年人慢性患病率高达 52%，死亡已占 30%，50 岁以上人群慢性病患者率达 110%（因为部分人患有两种以上的慢性病）。另

据国务院办公厅文件揭示：我国每天约 15000 人死于营养不平衡导致的慢性病，占全部死亡的 70% 以上，已经给经济和社会的发展造成巨大的影响和损失，防治慢性病发生发展已成当务之急。

1. 认识慢性病

慢性病通常是指非传染性疾病，最突出的是心脑血管疾病，如高血压、冠心病、脑中风，以及糖尿病、慢性阻塞性肺病、肿瘤、痛风、脂肪肝、骨关节病等为最具代表。这些疾病与长期的生活方式有着密切的联系，有着相似的危险因素，因此通称为慢性病。慢性病一般都具有发病原因复杂，病程长、难治愈、易复发以及社会危害严重等特点。

2. 为什么有那么多的慢性病

现代人类活动改变了气候，使气温升高和反常，酸雨增加，厄尔尼诺现象频繁发生，土壤风蚀，植被破坏，大气严重污染；人类乱施滥用的化肥、农药、激素及工业、交通排放的有毒、有害物质遍布全球的每一个角落；现代人类发明的机器设备和交通工具，使我们可以不干体力活，不走路，不活动，冬有暖气，夏有空调，生活“安逸舒服”；现代人类制造了种种“珍馐美味”，使我们可以恣意享用，而不管这些食物对自己身体有益还是有害；现代人类强烈的物欲与精神上的“追求”，展开了残酷的竞争，制造了日益加剧的工作和生活压力，使自己长期处于“紧张”的有害生理和心理状态；现代人类发明的医和药着重于“头痛医头、脚痛医脚”的机械医疗方式，医好了一些疾病又产生和制造了新的毒素和伤害……以上种种变化是对人类内外生态环境系统的严重破坏，同时也必然带来人类疾病尤其慢性病的高发。

3. 慢性病偷走了你的健康

一位我的老年朋友平时自我感觉良好，并不觉得身体有什么病。但在一次体检时医生告诉他患有糖尿病，这个消息犹如晴天霹雳，令他不知所措。刚从领导岗位退休的他现在也很忙，没什么时间休息，不知从什么时候开始，总是感觉睡不好、吃不好、精神不好、精力也不好，而且日渐消瘦，但是他并没有太在意身体这些细微的变化，以为只是因为休息不好的缘故。前几天，他出去游玩回来后感觉头晕，去医院检查除了有动脉硬化外，发现餐后血糖超过了 20。医院下达了诊断结果和处理办法：糖尿病，终身服药！他呆了，这个结果是他怎么也想不到的，在那一瞬间健康好像被谁偷走了，完全不属于自己。

相信很多人都有类似的经历，本来感觉身体没什么大问题，只是精力不太好、睡眠不太好，或者胃口差点，年年体检也没发现什么大问题，不过奇怪的是，某次检查，突然就被告知不幸有了脂肪肝、高血压、糖尿病之类的

毛病，被医生扣上一些终身服药、不可治愈的帽子，刹那间，健康好像离我们越来越远，生活从此失去了色彩，天空变成了灰色的调子。

4. 生活方式病——慢性病的代名词

(1) 慢性病的发生——都是生活方式惹的祸 得知健康不在时，你是否想过，到底健康去了哪里？慢性病真的就是在体检结果出来的时候才有的吗，还是在更早之前就已经在改变着你的身体状态？是的，慢性病实际在很早的时候就在你的帮助下成长起来了，那就是你不良的生活方式成了慢性病的帮凶，你肯定不会相信这是真的，那我们就看一下。如果把问题根源回归到膳食和生活习惯等因素上，我们将其统称为生活方式，包含了饮食、医疗、工作、娱乐、作息等生活中的各个方面。生活方式对健康的影响不会是剧烈的和瞬时的，而是日积月累的、潜移默化的、温和的。它的影响，也许温和到你毫无知觉、毫无意识，它不会突然给你巨大的伤害，也正因为这样，你身边的健康才会随着时间流逝慢慢地偷走。

“流行”的生活方式

张先生是一家公司的业务骨干，让我们来看看他的一天是怎样度过的：早上8点钟左右起床，来不及就不吃早饭，匆匆忙忙挤上地铁或公交车赶去上班，然后对着电脑工作一上午。到了中午就在公司吃预定的盒饭。晚上下班后有各种应酬等着他，抽烟、喝酒、打麻将、卡拉OK，回家时已是深夜，再整理一些文件或上上网，近两点钟才睡觉。这就是很多人时下一天的生活。他们大都认为自己活力四射，几乎从来不做体检，身体状况也还过得去。但在不知不觉间，一些不良的生活方式已经养成了，不为他们所知的一些潜在危机正在向他们逼近。

医学研究发现，在慢性病的诱因中，遗传因素只占15%，社会因素占10%，气候因素占7%，医疗条件占8%，而个人的生活方式占60%。

随着生活水平的提高，人们食入的肉、鱼、蛋类食品增加，膳食中动物脂肪和胆固醇食量增多，甚至经常大吃大喝，暴饮暴食，吸烟、饮酒过量；肥胖，运动量减少，双休日坐在家里看电视、搓麻将，一坐就是几个小时不活动；现代社会生活节奏增快，竞争激烈，增加了人们的精神压力，容易处于紧张和劳累状态，而自己又缺乏自我调节的能力，不能保持良好的心理平衡状态；这说明，许多慢性病实际上是生活方式病。长期过度的工作，伴随而来的往往是睡眠不足、营养不良、缺乏锻炼乃至身体垮掉；抽烟成瘾容易伤害人的肺和心脏，嗜酒如命容易伤害人的神经系统，导致肝功能下降；吸毒成瘾常会引起人感觉能力、注意能力、创造能力等的下降，还会危及人的呼吸、消化以及心脏的功能，更容易导致慢性中毒、病菌感染、心力衰竭，

甚至危及生命。此外，饱食终日或者为减肥而忍饥受饿，这种习惯也是对人不利的，会损坏身体的正常功能。

(2) 慢性病“病从口入” 我们可以回忆一下，30年前我们的饮食状况如何？30年前慢性病发病情况如何？20世纪70年代前，我们国家尚处于计划经济时代，居民主副食品的消费都是凭粮票、菜票及各种各样的票证，粮食限量供应，粗粮细粮合理搭配，肉蛋奶消费量少得可怜，食用油也非常少。农村居民更是艰苦，常年以红薯、土豆为主食，逢年过节才能吃上一点细粮。中老年朋友都清晰地记得当年的生活状况，想起来有点心酸！在那样的年代我们都有一个共同的感觉，高血压、糖尿病、高血脂、肥胖、骨质疏松、肿瘤、脂肪肝等慢性病非常少见。

目前我们的饮食情况如何？改革开放以后，我国经济巨大发展，收入增加了，生活水平提高了，市场放开了，食品供应极大丰富，想吃什么就吃什么，充分享受美味佳肴，鸡鸭鱼肉、蛋品奶类、汉堡快餐、肥甘厚补、精白米面、大桶大桶的植物油……几年吃下来血脂高了、血糖高了、血压高了、体重高了、肝脏大了、骨质松了、牙齿掉了、个儿变矮了……

上述情况提醒我们营养存在过剩，与此同时我们仍然面临普遍而严重的营养不良，第四次营养调查发现城乡居民钙、锌、铁、VA摄入普遍不足。这些营养素虽然在体内并不直接产生能量，但对我们的健康是极其重要的。摄入不足虽然我们肌体感觉不到饥饿（营养学上称为“潜饥饿”），但对我们的机体的危害是十分严重的。

由此可见我们一方面部分营养素每天摄入太多太多，另一方面一些营养素每天摄入太少太少，长期营养素的不平衡正是大部分慢性病高发的重要原因，所以“病从口入”值得我们重视。

(3) 世界卫生组织提出的16种不良的生活方式 世界卫生组织最近提出18种不健康的生活方式，看看你有几条？

- 1) 吸烟，尤其是每天吸20支以上者，患慢性病的危险迅速增长。
- 2) 饮食习惯不卫生，吸收过多的热量、饱和脂肪酸、胆固醇，导致肥胖、高血脂等症。
- 3) 过量饮酒。
- 4) 缺乏运动，导致心肺耐力下降，肌肉强度减弱和肌肉平均脂肪量增加。
- 5) 超负荷运转，工作过度劳累，长期开夜车而又缺乏休息。
- 6) 慢性烦恼情绪，焦虑、忧郁，神经紧张，人际关系不和，造成慢性疲劳，精力衰竭。

- 7) 司机饮酒。
- 8) 食物与饮水不洁, 造成疾病感染。
- 9) 对某些药物有依赖或药物成瘾。
- 10) 对有毒废物不处理。
- 11) 失眠, 或睡眠少于7个小时。据统计, 大多数失眠者易出现心绞痛症状。
- 12) 过度医疗。
- 13) 膳食结构不合理, 多盐、多糖或多吃加工类食品。
- 14) 家庭或婚姻生活不和谐。
- 15) 社会行业适应不良, 例如易暴怒的冲动行为。
- 16) 迷信行为, 赌博行为。

以上16项均属有害健康的行为和方式, 将使人们尤其是中老年人患上心脏病、脑血管病、高血压、胃病、肾病、糖尿病、肥胖等慢性病。据统计, 发达国家每年约70%~80%的死亡原因是慢性病, 而发展中国家也达到40%~50%。中国每年约有1000万人死于上述与不良生活方式有关的慢性疾病。专家指出, 只要对上述行为和生活方式稍加干预, 就可以大大受益。

5. 慢性疾病的危害

卫生部曾指出: 慢性病已成为危害我国人民健康的主要公共卫生问题。慢性病通常病程长, 预后差, 并伴有严重并发症甚至残疾的发生。如糖尿病患者肾功能衰竭发生率比非糖尿病患者高17倍, 致盲率高25倍, 我国现存的600万脑卒中患者中有75%人的不同程度的丧失劳动能力, 40%高度致残。其发病及死亡率一直呈明显上升趋势, 其中恶性肿瘤、心血管疾病、脑血管病、呼吸系统疾病已分列我国居民死亡原因的前4位。慢性病每年吞噬掉巨额财富, 造成亿万人的身心痛苦和上百万人的提前死亡。如不扭转这种局面, 庞大的资源消耗将使国家和百姓不堪重负, 而大量的慢性病人和带病残疾人又将使无数家庭深受其苦。慢性病不仅严重影响社会劳动力的发展, 而且居民治疗慢性病的费用上涨速度超过了国民经济和居民收入的增长速度, 已经成为导致居民“看病难、看病贵”的主要原因。由慢性病引起的巨大经济负担越来越对我国社会经济的和谐发展形成沉重压力, 已成为一个十分突出的公共卫生问题。

6. 慢性病直接威胁老年人

我国60岁以上老人已达1.32亿, 占全国总人口的10%, 预计今后50年内, 我国老年人口还将以3.2%的速度递增。高血压、高血脂、冠心病、糖尿病及肥胖等“富贵病”成为老人健康的主要威胁。高龄老人自报患病率高达

60%，一人多病者比例超过24%；近19%的老人在过去两年内有因重病住院或卧床不起的经历；5.7%的高龄老人生病得不到及时治疗。

二、慢性病认识的误区

想要重获健康，什么是最重要的？在长期与疾病作斗争的过程中，我们都习惯去找一些方法，希望好的方法能够帮助重新获得健康。能不能找到好方法，关键并不在于你找了多少人，试了多少次，而是你在出发时的方向是否正确。就像寻宝游戏一样，能最快找到宝藏的人不一定不是最早出发、到处乱找的人，而是看准宝藏方向再找的人。

常见的慢性病认识误区有以下几点：

（一）急于解决慢性病问题

很多人出现健康问题的时候，便希望采用最快的办法来把问题解决。那些疗效快，疗程短的手段通常会受到很多人的追捧。最典型的手段如手术切割。有一个朋友，在2005年的时候诊断出右股骨头坏死，那时，她毫不犹豫地选择了人工股骨头置换手术。在手术不到一年时间的2006年的3月，她再去体检的时候，发现左侧股骨头也出现了异常，这次检查结果出来后，她有些犹豫了，到底是等到以后再做手术把仅存的一个股骨头换掉，还是想其他办法。她才五十多岁，如果再次手术，意味着在她往后的日子都必须依靠冷冰冰的人工关节的来支撑度日，想起那种脾气暴躁、情绪不稳、身材变形的样子，她开始犹豫了。后来，笔者将“生命质量控制工程”（详见下面章节）建议给她，6个月后她的股骨头病变慢慢地消失了。虽然6个月的康复时间相对于两三个小时的手术时间要来得长一点，但是这种康复却是真正的康复。从根源上解决问题才是真正解决问题。

（二）过分依赖医生

患上慢性病的朋友往往求助于医生，通常希望可以通过医生来帮助解决问题。医生所能给病人提供的是多种多样的药物。我们知道“是药三分毒”，旧病不愈，又添新病。如糖尿病患者长期服用二甲双胍，导致肝肾功能损害，各种并发症相继发生。结果身患一种慢性病又变成身患两种以上慢性病。医生能做的事情，并不是使用药物把你从疾病状态变回健康状态。医生能做的事情是，在危急的时刻，让疾病状态变得不那么危急，控制病情的发展，设法阻止病情的发展。再次重申一下，症状的控制、病情的控制不等于恢复健康。我们自己必须承担康复的责任，在病情得到有效控制的情况下，通过自我实施保健方案来达到康复。

由此可见，医生在对慢性病方面所能起的作用越来越小，促使人们思考。如何解决日益高发的慢性病？

（三）没有系统预防控制与管理的意识

在很多人的眼中，恢复健康就是要把不舒服的症状去除。现在社会上也有机构推行所谓的对高血压、糖尿病等慢性病的“管理”。为慢性病人建立了各种形式的健康档案，定期检测病人的血压、血糖等，但是它存在着很多不足。

1. 没有对慢性病潜在危险（高危）人群的管理

例如，糖尿病的管理不仅应该包括对已确诊糖尿病的管理，还应包括对肥胖、高血压、糖耐量异常（IGT）、血脂异常等糖尿病高危人群的管理。因为慢性病的管理关键在于防治结合，既要治疗、管理现有的慢性病人，也要积极地预防慢性病高危人群变成慢性病人。

2. 未能真正实现心理—社会—生物模式来管理慢性病

如在对高血压的管理中，较多的机构首选使用药物来降低患者的血压，而不是首选通过戒烟、降体重、低盐饮食等生活方式干预来降低患者的血压。造成这种现象的原因很多，其中比较常见的原因在于：一方面患者的依从性不好，不少患者认为自己活了这么一把年纪了，也就好抽一口烟，要自己通过戒烟来降血压实在下不了这个决心；另一方面通过生活方式干预来降低患者的血压见效慢又没有经济鼓励，而通过药物来降低患者的血压见效快又有一定经济的收入，因此“管理者”往往更愿意选择后者。

3. 把高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的管理割裂开来

现在愈来愈多的医学研究证实高血压、糖尿病、冠心病等常见慢性病具有相同的高危因素，如肥胖、高热量饮食、缺少运动等，可以把它们通称为生活方式疾病。而管理者往往把这些疾病的预防与治疗割裂开来。如进行社区健康教育时，往往是这次讲高血压的饮食治疗，下次讲糖尿病的饮食治疗，这样固然有针对性强的好处，但是缺少综合、横向的联系。其实，我们可以来个联合的干预与管理讲座，如“慢性病的根源”等这样的讲座，告诉居民如何吃才是真正健康的，既能预防高血压，也能预防糖尿病，还能预防冠心病、高血脂，进而能真正实现对慢性病患者生命质量的控制与管理。

解决以上问题的有效途径是真正实施慢性病的“生命质量控制”，“生命质量控制”至少应包括以下三个方面：①管理慢性病人和慢性病高危人群；②用心理—社会—生物模式来管理慢性病；③管理互相联系的生活方式疾病。

（四）不知康复需要什么——食物和营养补充剂

恢复健康，你需要提供什么给身体，身体才能够恢复？这是很多人都没

有思考的问题。很多人会寄希望于药物，但上文提到，药物的作用多数是为了帮助医生控制病情，而不是人体构成材料之一。有些人会寄希望于运动或者是其他保健方法，无论是哪种保健方法，只要能够提供身体恢复所需要的材料、为身体恢复营造好的环境，便是不错的选择。最好的途径当然是从食物中去获取身体所需要的材料。但是人体运作需要许多不同的材料，例如各种蛋白质、脂肪、各种维生素、矿物质等。这些材料就像建筑的砖块、水泥一样是建造房屋的基础材料，是构成人体正常运作的基础材料，如果各种原因导致这些物质不足和质量不够好以及吸收不良，就需要我们额外的营养剂来补充和调节了。

（五）缺乏耐心

就像健康问题的形成不是一天两天形成的一样，恢复健康也需要一定的时间。患者不可能将几十年积累的伤害，在一两天内便彻底恢复。笔者经常和朋友们强调，要把康复过程当成日常生活的一部分，把康复计划当成一种生活习惯来培养。很多人喜欢追问什么时候可以痊愈，什么时候可以停止执行康复计划。在他们眼中，康复计划就是治疗计划。其实，两者是不同的。治疗计划是医生制定和实施的，而康复计划则是需要自己去实施，然后变成一种健康的生活习惯的过程。康复计划从某种角度来看，应该是一种生活方式的重新塑造，所以，应该是没有期限的。只要你希望一直处于健康状态，那么就可以一直按照康复计划中制定的生活方式来生活。

三、健康的六个元素

按照联合国世界卫生组织的定义，健康由六个元素组成：一是遗传，二是营养，三是毒素，四是生理，五是心理，六是医药。即是说，现代医疗卫生保障体系过多关注医药渠道，健康状况难以控制，看一看下面的故事：

1. 你为我的健康都做了什么——身体的控诉

这是一个拟人化的故事，你的一些行为直接影响了你身体的健康，读完它您也许感到吃惊，但是它实际上真实发生在我们的很多人身上，希望您可以怀着接纳的态度去读完这个故事，去感悟其中的道理。

（1）在我刚满1岁那年，第一次发高烧，结果你用退烧药很快就把烧退下来了，只是退烧后我疲劳了一个月都没能恢复。其实这次发烧我是为了让免疫力首次得到锻炼，但是因为退烧药的介入，这种锻炼没有完成，使我的免疫系统发育滞后。这件事为日后肺炎的发生埋下了祸根。

（2）在我3岁那年，第一次得肺炎，肺炎发生时我持续高烧、呼吸道发

炎、肺部发炎。这次肺炎，你在父母的照顾下，请医生用药，我的病情很快得到控制。但是因为使用了消炎药、退烧药，我正在清除的体内垃圾没有得到及时的排放，只能在其他部位寻找空间暂时存放，这是毒素积累的开始。不过，这点积累对生命力正处在旺盛的我来说微不足道。但是，我好像开始离不开药物了，免疫系统开始出现惰性，每次疾病发生的时候总是希望能借助“神奇”的药物来解决问题。不知不觉中我对药物的依赖开始了，许多年以后我养成了用药物来解决疾病问题的习惯，但是求助于药物的同时，我也付出了相应的代价，开始受到药物副作用的毒害。虽然开始的时候这种毒害很微弱，但是已经开始对我幼小的肝脏造成不小的威胁了。

(3) 我6岁那年，你可以吃上香喷喷的大米饭了，每次都能吃3碗，吃得很饱，但是有一种叫“糖”的东西在我的血液里乱闯，所以我得分泌很多胰岛素才能应付这些乱窜的“糖”，好在你那时特别调皮，整天蹦蹦跳跳的，总是有那么多游戏很快就把这些“糖”用完了。所以对我来说，并没有积累过多的脂肪，只是胰脏的工作压力稍微大了点。但是，从那时候开始，我的各个腺体便开始面临挑战，因为“糖”很容易影响身体其他激素的水平，经常让我感觉到乱糟糟的，注意力没办法集中，对抗的情绪也越来越强，你在父母的眼中开始变得反叛和顽皮。

(4) 我25岁了，你开始独立生活，养成了很多不好的生活习惯，每天早上都不吃早餐，特别爱吃零食、甜食、油炸食品，还经常通宵达旦地工作等。偶尔吃些我不需要的东西（垃圾食品）我还能处理得过来，但是你却长时间地吃，频率太高、时间太长，所以我整天都得忙于处理被你塞进来的废物，有时旧的还没处理完，新的垃圾又来了。我整天处于超负荷的工作状态，所以工作效率也越来越低。我试图向你发出警告，不要再干那些伤害我的事情，我发出口腔溃疡的信号，希望告诉你停止吃这些垃圾食品；我在脸上长出斑，希望告诉你肝脏已经很长时间在超负荷工作了；我便秘了，希望你多喝些水，多吃些高纤维的食物和粗粮，早点睡觉。而你对这些信号却视而不见，我开始感到恐惧，假如你一直这样下去的话，我迟早会把健康丢光，但是对于我的恐惧，你却丝毫不觉，依然我行我素，我拿你一点办法都没有，只能躲起来哭泣和祈祷。而我的退让和妥协却没能让你检讨自己，反而在别人面前炫耀自己正当年少，身体壮如牛，从不怎么生病。

(5) 我40岁开始，实在是有些支持不下去了，虽然我拼命地应付来自各处的压力，但是你却长期不改变生活习惯，工作压力又越来越大。我的血管里已经积累了很多的垃圾，血液变得非常黏稠，肝脏负荷也到了极限，脂肪堆积在本来已经疲惫不堪的肝脏上。我试图调高血压来保证正常的血流速度

以保证各个器官的营养供应不受影响，但你却用降压药把我费九牛二虎之力调高的血压降了下来，你天天吃降压药，我便天天需要努力对抗药力的作用希望把血压调上去，在这个过程中，我很悲哀地发现血管壁开始变脆。我不太明白你为什么一直要和我作对，因为我健康对你来说也是件好事，但是你却偏偏好像要把健康抛弃一样。终究药物作用太强，我没有办法，我的各个器官开始缺少养分，我用头晕、乏力等信号警告你，但你却因为血压终于被你控制住而在偷着乐，感觉还挺好，完全没有接收到我的信号。

(6) 我 45 岁那年，因为你长期服用降压药，降压药的副作用已经困扰我很久了，我的肝脏本来就因为各种被你放进来的毒素拖累得半死不活，现在加上降压药的副作用产生的毒力，我几乎无法处理，只能直接排到肾脏，让它去处理。我知道这是个很危险的动作，肾脏只能处理已经被肝脏解毒的垃圾，直接将毒物转移到肾脏的话会对肾小球造成致命的伤害，但是没有办法，这些药物毒素假如不被排出去的话，留在体内则更危险。开始时肾脏还能应付，但是随着受伤的肾小球越来越多，肾脏开始出现了慢性炎症。此时你好像意识到了问题的严重性，开始到处奔走寻求良医，但是我知道，这次即使让你找到好的医生，你也没有办法解救我，因为你根本意识不到真正的问题所在并不是现在的慢性肾炎有多危险，而是你长期以来不良的生活习惯给我造成的伤害，那才是我最担心的。所以，趁现在你意识到健康问题的严重性，我必须揭发你和时间的错误。让你意识到真正让我失去健康的原因是什么，要求你改变生活习惯，坚持对我有益的保健计划，以此来帮助我重新获得健康。

2. 反思

也许在你的眼中，这只是一个离奇的杜撰，生活中不会有这样的事情发生。也许是吧。不过，假如随着你年龄的不断增长，你感觉到自己的健康状况一日不如一日的話，你应该认真思考一下这个故事；或者，在很长的一段时间，你都被同一个健康问题困扰，用尽所有能用的方法也无法奏效时，你也应该再认真思考一下这个故事；又或者，你周围的亲人或朋友，突然有一天毫无征兆地被检查出身患慢性疾病，那么，你也应该重新思考一下这个故事。我知道，很多人都不太喜欢思考，只在期望找到最直接的解决问题的办法（最好还不用花什么时间和金钱）。但是，在没有思考、没有和身体对话、没有把真正的原因找到之前，所有的方法，无论对别人多有效，无论多简单，都不会给你的健康带来真正的好处，任何方法只是方法而已，都不会对你的健康带来多大的帮助。

那么这种状况是否能够避免，答案是肯定的，这种状况是完全可以避免