

借

广西科学技术出版社

终极预防

— 6周让你健康一生 —
Ultra-prevention

(美) 马克·希曼 著
马克·利波尼斯 译
兆彬 俞睿

纽约时报
亚马逊网站
五星级畅销书

科学研究表明，
1元钱的预防投入，
可以节省8.59元的医疗费用，
相应节省100元的重症抢救费。

健康时报
人民日报社主办

鼎力推荐读物

终极预防

——6周让你健康一生

[美] 马克·希曼 著
马克·利波尼斯
兆彬 俞睿 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号: 桂图登字: 20-2006-154

ULTRA-PREVENTION: THE 6-WEEK PLAN THAT WILL MAKE YOU HEALTHY
FOR LIFE by MARK HYMAN, M. D. AND MARK LIPONIS, M. D.

Copyright © 2003 by Mark Hyman, M. D. and Mark Liponis, M. D.

Published by arrangement with the original publisher, Scribner, an Imprint of Simon &
Schuster, Inc.

Translation copyright © [2007] by Guangxi Science and Technology Publishing House
All Rights Reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

终极预防——6周让你健康一生/ (美) 马克·希曼, (美) 马克·利波尼斯著; 兆彬, 俞
睿译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-80666-870-2

I. 终... II. ①希... ②利... ③兆... ④俞... III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026438 号

ZHONGJI YUFANG—6 ZHOU RANG NI JIANKANG YISHENG

终极预防——6周让你健康一生

作 者: [美] 马克·希曼 [美] 马克·利波尼斯
策 划: 何 醒
项 目 人: 黄君妮
责任编辑: 黄君妮 冯靖城 谢源虹
责任审读: 梁式明

翻 译: 兆 彬 俞 睿
封面设计: 潘爱清
漫画插图: 黄丹虹
责任校对: 黎 桦
责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 中国农业出版社印刷厂
地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号
开 本: 710mm×1 000mm 1/16
字 数: 150 千字 印张: 13
版 次: 2007 年 3 月第 1 版
印 次: 2007 年 3 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80666-870-2/R·131
定 价: 28.00 元

邮政编码: 101149

版权所有 侵权必究

终极预防计划不是传统意义上的从生病到治愈的单纯治疗过程，而是你本来就很健康，现在要如何让你维持这种良好的状态。

前言

人体的任何不适在被检查出来之前，其体内就已经潜伏着可能诱发疾病的生化失衡了。这种失衡有化学因素，也有机体活力的因素，并且受到营养、遗传基因、环境，甚至精神和情绪方面的影响。

为了探究这些失衡现象，我们对人体的5个关键功能进行了重点评介，这些功能分别是营养吸收、新陈代谢、抗炎、排毒以及氧压（5项功能的损害则为营养不良、代谢失调、炎症、排毒功能受损和氧化应激）。为此，我们制订了一个可以改善失衡状况的6周计划，以此来帮助人体恢复平衡，进而阻止疾病的发展，我们称之为**终极预防计划**。

这个计划可以说代表了医学领域未来的发展方向，而且它适用于每一个人——无论你是十分健康，还是正在生病，抑或是处于亚健康状态。因为它不是传统意义上的从生病到治愈的单纯治疗过程，而是你本来就很健康，现在要如何让你维持这种良好的状态（当然，倘若你真的生了病，它会帮你恢复健康）。

此外，我们认为现代生活正充斥着一些危险的谎言，正是这些“美丽”的谎言给健康带来了灾难。事实上，大部分人（或者更坦白地说是大多数医生）对健康的理解都有点自以为是，因为他们都受到了这些谎言的蛊惑，比如摄取脂肪不利于健康、遗传基因排序不能改变等诸如此类的谬论。

那么，我们俩之所以对这些谎言产生如此浓厚的兴趣，愿意为了



要了解更多关于马克·希曼医学博士的信息，请登录
<http://www.drhyman.com>

揭穿它们、改变它们造成的恶劣影响而去寻找一套新的保健体系，并由此付出巨大代价，原因何在呢？

因为和其他人一样，我们俩也曾是这些谎言的受害者，为了让更多的人能够明辨是非，身体不断地好起来，我们才坚持这样做的。

马克·希曼的自述

我从小就对中医很感兴趣，并一度打算以此为职业，但最后还是决定学习西医，但从未放弃对中医的钟爱。从美国渥太华大学毕业后，我到爱达荷州的奥罗菲诺——一个山村伐木区工作。在当地的清溪谷医院，我负责从接生到外伤治疗的一切事务。

3年后，我带着丰富的临床经验来到中国内地开诊所，就是为了使中西医能够得到很好的配合。结果却本末倒置，我成了一名被中医成功治愈的患者。在爱达荷州时，我曾患有椎间盘突出症，感觉身体麻痹、神经受损，并伴有轻微疼痛，一直都未能治愈。到北京后，中日友好医院的一名中医师给我运用了各种诊疗技术，包括针灸、拔火罐，还有刮痧等。

后来，为了抚养两个孩子，我又回到了美国马萨诸塞州，但是这里快速的生活节奏和昂贵的生活费用使我不堪重负。和许多医生一样，我不能满足正常的睡眠需求，经常连续工作数日，其间也就只打一会儿盹。吃得也不好，有时为了值夜班，晚上11点还得喝上4倍于正常量的浓咖啡。就这样工作了数年，我忽视了身体向我发出的“放慢节奏”的信号。

我的健康状况变得越来越糟糕。同时，我的婚姻也出现了危机。我整天觉得精疲力竭、心情抑郁，想要改变却无能为力。

马克·利波尼斯 医学博士，哈佛大学医学院附属医院——坎伦医院内科主任。



就这样持续了两年多，直到我在一次旅行中遇到一名来自夏威夷的自然疗法医生，他的诊断结果显示我患有汞中毒。按照正常标准，人体在 24 小时内的排尿量中含有 0~3 微克的汞，如果达到或超过 50 微克就算严重超标了，而当时我尿量中的汞含量达到了 185 微克。

搞不清楚这些汞到底是如何侵入我体内的。也许是吃了太多含汞的鱼，也许是我牙齿中的金属填充物引起的，再要么就是受到了北京严重的灰尘污染。我下决心要把这些困扰着我的毒素从体内驱走，我服用各种营养品，包括大蒜、维生素 C，还有进行像桑拿浴这样的高温治疗。

我也改变了生活习惯，不再依赖摄取咖啡因和糖来维持身体机能，这样有利于改善我的消化系统功能，提高我的免疫力。现在，我感到精力充沛。这次健康之行使我重获新生，也为我治愈其他人奠定了基础。

我不再畏惧那些沮丧地拿着一大堆难懂的化验单来找我的人，或是不屑于那些抱怨自己身心不健康的人，他们并不完全理解自己的诊断结果到底是怎么回事。

回首走过的历程，我发现自己糟糕的身体给我带来了学会如何正确治疗自己和其他人的机会。

马克·利波尼斯的自述

我曾经希望能从事野生动物的研究工作，但一股治病救人的强烈愿望驱使我报考了马萨诸塞州大学的医学院，并最终被录取。毕业后我当了一名内科医生，期望着自己能够成为一个无所不知、无所不能的通才，而不希望像其他人那样把自己局限在某个领域。

癌症跟环境和生活方式有关。

和希曼博士命运相同，后来我也是疾病缠身。在坎伦医院的时候，我连续工作在3个急诊室里。有一天一大早，我正在急诊室值班，突然发现自己尿血。虽然当时心里直发虚，怀疑会不会是得了肾结石或者被感染了，但根本来不及仔细考虑，因为还有病人需要我去看护。换班后，我回到家就睡了，第二天又接着工作。

过后一位研究放射线的朋友给我做了一次超声波检查，结果发现我的左肾上长了一个很大的肿瘤。接下来，我又做了一系列详细的体检，包括CT、磁共振造影、超声波以及验血等。最后确诊我患有肾癌，而且不能进行放射疗法和化疗，唯一的选择就是手术。

身患癌症给我的生活带来了深远的影响。为了了解自己的状况，我开始阅读各种医学杂志并上网查询相关资料。不久我便得知在过去的20年里，肾癌的发病率正急剧上升。具体原因不得而知，但至少有一点能肯定，我们的基因没有改变。那么，剩下的答案可能就是环境了（当然我所指的环境并不仅仅是空气或者水的污染，还有心理因素，比如压力），因为已经有研究表明癌症跟环境和生活方式有关。

于是做完手术后，我削减了工作量，同时还改变了饮食习惯，只选择吃一些天然的绿色食品。我对生活和工作的态度已经完全改变了，我会珍视我的余生。而我感觉好极了，精力充沛，睡眠充足，家庭生活也得到了改善。

现代医学最大的症结之一就在于：除非人们明显地感觉到身体不适，一般是不会去医院的。而有些人总是自我感觉良好，事实上那只能说明他们不知道什么叫更好。我以前也跟他们一样，有时候感觉背部阵痛，却一直偏执地认为是人到中年的自然现象。其实我错了，那

绝大多数人都未意识到自己可以变得更健康。

正是癌症的先兆。绝大多数人都未意识到自己可以变得更健康，当然如果你能给他们一点启示，他们便自然地知道了自己身体的潜能所在。

为了能够悉心帮助、照顾病人，我开始关注预防医学领域。我不再试图证实或得出病人患病的简单结论，而是去寻找到底是什么引起了麻烦。也就是说，我会尽可能仔细地去跟病人交流关于他们日常生活中的饮食、锻炼、压力，还有愿望、恐惧、梦之类的具体情况，而不是简单地询问两句就完事。

众所周知，万事皆有两面性。自从经历了那场磨难后，我反倒变得更加健康了，也可能是因为我真正实践了在前面提到的预防理论。“终极预防”计划让我重新找回本属于自己的健康，同样，我想它对你也一定会有效果的，无论你有过什么病史。



目 录

前 言 / 1

第一章 现代医学的“美丽”谎言 / 1

现代医学常识测试 / 2

谎言之一 医生什么都知道 / 11

谎言之二 诊断结果说明一切 / 19

小误区 绝经是一种雌性激素缺乏症 / 27

小误区 抑郁引发抑郁症 / 30

小误区 心脏病是心脏的疾病 / 31

谎言之三 药物能治好疾病 / 33

小误区 凡是美国食品药品监督管理局（FDA）
批准了的药，都是安全的 / 43

谎言之四 基因决定健康 / 47

谎言之五 年龄增长带来衰老 / 51

小误区 阿尔兹海默症无法避免且不可逆转 / 57

小误区 关节炎是根本无法治疗的 / 60

小误区 糖尿病是无法治愈的 / 61

小误区 年纪越大，性生活越差 / 62

谎言之六 脂肪是恶棍 / 66

小误区 牛奶对人体健康有益 / 70

小误区 鸡蛋对人体健康有害 / 72

小误区 所有的碳水化合物都一样 / 73

谎言之七 人体需要的维生素可以全部从食物中获得 / 76

小误区 食物与人体健康无关 / 82

第二章 五大致病元凶 / 85

致病元凶之一 营养不良 / 86

致病元凶之二 代谢失调 / 93

致病元凶之三 炎症 / 100

致病元凶之四 排毒功能受损 / 104

致病元凶之五 氧化应激 / 108

如何测定致病的五大元凶 / 111

第三章 6 周终极预防计划 / 115

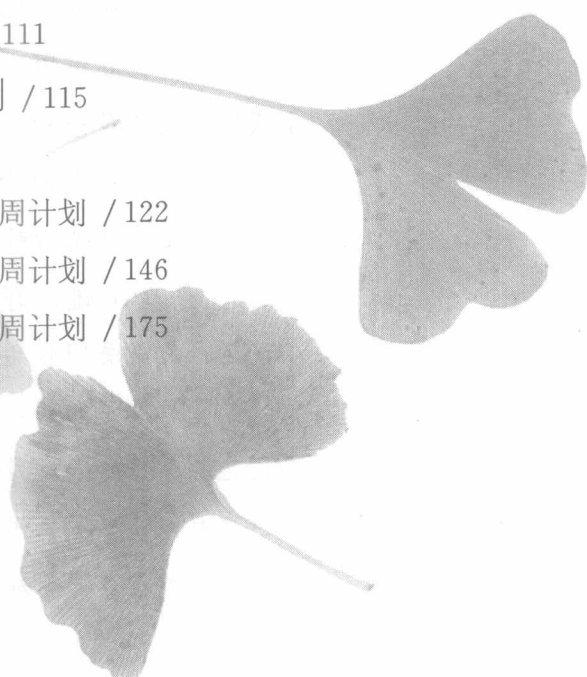
什么是终极预防 / 116

第一步 清淤——最初的 2 周计划 / 122

第二步 修复——第二个 2 周计划 / 146

第三步 充电——第三个 2 周计划 / 175

致 谢 / 193



第一章

现代医学的“美丽”谎言

将来的医生不是给病人吃药，而是教会病人如何保持身材、控制饮食、了解致病原因和预防方法。

——托马斯·爱迪生

你落入“甜蜜”的陷阱了吗？

现代医学常识测试

对于正确的医学常识，你了解多少呢？做做以下这些测试题就知道了。

1. 你通常会选择下列哪一项做早餐呢？

- A. 半个涂抹了1匙果酱的百吉饼（一种圈状硬面包）和1杯橙汁
- B. 1碗速溶燕麦粥和两片涂抹有少量人造黄油的全麦吐司
- C. 1杯葡萄干麦片和1杯脱脂牛奶
- D. 1个裹有蘑菇、洋葱的煎蛋卷

答案：

如果你选A项，说明你已经被泛滥的低脂食品广告给误导了。其实A项早餐的主要成分就是糖类，差不多全是无用的热量，几乎没有什么营养价值。

B项选择看起来不错，然而事实并非如此。加工过的速溶燕麦粥和大多数标注“全麦”字样的面包一样，纤维含量低得出奇。况且人造黄油添加有氢化脂肪，摄入这类脂肪会导致早衰并诱发其他问题。

如果你选C项，就会再次落入“甜蜜”的陷阱。大多数葡萄干、麦片之类的食品中添加有大量的糖，这会抵消麦片中所含的少量纤维带来的益处。

正确的选择是D项。尽管人们对鸡蛋的恶评不少，但事实上它的饱和脂肪含量非常低，不会导致人体胆固醇含量的升高。而且鸡蛋含有对人体抗氧化系统和排毒系统至关重要的营养物质，是摄取蛋白质和叶酸的理想选择。

同型半胱氨酸是自然界中原有的氨基酸在人体分解代谢过程中的产物。高同型半胱氨酸血症是最新发现的又一种可以导致冠心病的独立的危险因素。

2. 为了更好地预防诸如突发性心脏病、中风、老年痴呆症和某些癌症的发生，在体检时，你会主动要求做下列哪项指标的检查呢？

- A. 胆固醇
- B. 血糖
- C. 维生素 E
- D. 同型半胱氨酸

答案：

仅凭 A 项胆固醇含量的测定，是无法预测患严重疾病可能性的大小的。

如果你选 B 项，很遗憾，在你的血糖指标越过警戒线之前，你的血糖含量失衡情况早已持续数年了，这将引发糖尿病。

虽然 C 项的维生素 E 是一种极为重要的营养物质，但它需要与其他营养物质协同作用才能发挥效能，因此检查人体的抗氧化系统远比只检测一种抗氧化成分更有价值。

如果选项是 D，那就对了。**同型半胱氨酸**能够准确预示重症疾病的危险性，比如心脏病、中风和老年痴呆症，并且是在症状开始出现的数年前就能预警。更重要的是，一旦发现体内同型半胱氨酸含量升高，人们可以通过摄入适当剂量的 B 族维生素，如叶酸、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 来轻松降低其含量。

3. 你认为下列哪一项是普遍存在的有毒物质，而且很可能会造成最严重的毒素威胁呢？

- A. 杀虫剂
- B. 人工甜味剂

晚餐时享用朋友特意为你做的鱼宴，可能对你的健康毫无益处。

C. 辐射

D. 水银

答案：

如果你选 A 项，抱歉得很，虽然大量接触杀虫剂可能会有相当严重的后果，但仅因它滞留体内就引发癌症、阿尔兹海默症（老年痴呆症）或机体衰退型疾病的情况并不多见。

B 项的情况与 A 项相同。人工甜味剂会危害大脑和身体摄入营养的功能，但却并不比其他常见毒素更危险。

C 项选择也是一样。辐射确实有害，但是除了那些特殊工种（如 X 光技师、研究放射线的学者、核设施工作人员等），一般人接触高辐射环境的机会十分有限。

D 项是正确答案。水银中毒的情况目前极为普遍，有的是因为食用了受到污染的鱼类及沿海贝类，还有的是因为补牙时广泛采用的银汞合金填充物中含有水银。水银的毒性相对较大，与老年痴呆症、突发性心脏病、神经病、多发性肝硬化症及心力衰竭等密切相关。

4. 为达到长期控制体重的目的，你认为最有帮助的锻炼项目应该是下面的哪一项？

A. 去温泉疗养区待 1 周

B. 每周散步 3 次，每次 30 分钟

C. 每周 3 次借助健身器械进行力量训练运动

D. 整天嚼口香糖

答案：

A 项泡温泉的办法不错，你可能会在 1 周内减掉几千克，但如果不

在生活方式上作出一些根本性改变，并持之以恒，只靠泡1周的温泉是解决不了问题的。

虽然B项选择听上去不错，散步对你来说确实比较有益，但消耗的热量并不多，除非是在非常陡峭的山路上行走。

选C项力量训练是正确的，特别是要集中训练大肌群，如大腿、髋部及臀部。大肌群是人体新陈代谢的动力源泉，对肌肉的塑造就像是在汽车的引擎上再增加两个汽缸——即使是在停止不动的情况下，也会消耗很多汽油。因此力量训练对改善新陈代谢功能影响最大，甚至让你在睡觉时也能消耗热量。

嚼口香糖（D项）这个办法并不像你认为的那么傻。整天嚼口香糖能消耗相当一部分热量，每年可以减轻3.6~4.5千克体重。但是，这个办法没有C项好，长期嚼口香糖可能会有患颞下颌关节综合征的危险，或是使下巴受伤。

5. 请判断下列哪项日常活动有危害健康的隐患?

- A. 经常打高尔夫球
- B. 定期服用抗生素
- C. 将衣服送去干洗店
- D. 每天用手机通电话

答案:

我们并不打算吓唬你，至少不希望吓唬得太厉害，但答案是，上述全部选项都存在危险的隐患。

高尔夫球场（A项）是用大量的化学物质来维护的，这意味着，你在球场草地上的行走、驾车，哪怕是轻轻一杆击球入洞，都需要消

经常穿干洗过的衣服可能会导致乳腺癌。

耗能量来解毒。大多数成年人的排毒系统早已不堪重负，长期与化学物质接触会导致体内积累更多的毒素。

尽管 B 项中的抗生素是偶尔的必需品（有时甚至是救命良药），但这种药品被医生开得太多了，会造成机体的抗药性，并且产生任何已知抗生素都杀死不了的“超能力”细菌。定期服用抗生素还会消灭人体内的有益菌。

衣物在干洗的过程中（C 项）使用了许多有毒的化学物质，这些物质会残留在衣物上面。这也许可以解释社会经济地位与女性乳腺癌之间的联系。

大部分手机（D 项）发出的辐射及电磁场强度不在权威部门认定的安全范围内，而这与许多健康问题都有关，包括高血压和癌症（还有车祸频发）。

6. 下列哪项是不用补充维生素最正当的理由？

A. 科学研究未证明维生素有益

B. 维生素 C 会造成动脉阻塞

C. 我是素食者，很注意自己的饮食，食物已经可以给我所需要的全部维生素了

D. 我吃的都是很有营养的东西，所以不用再额外补充什么了

E. 我吃得很少

答案：

A 项的声明根本就是错误的。许多研究已经证实，维生素在治疗和预防疾病方面的作用很大。而有些研究只关注补充单一维生素的情况，因而造成了人们的认识误区，以为补充维生素对人体无益。

人体仅靠食物就可以获得充足的营养吗？请参见本书第 76 页的“谎言之七”的论述。

一个结论是 B 项的研究曾被媒体广泛报道过，但是该项研究并没有讨论动脉阻塞的情况，它只是说上了年纪的男性吸烟者服用维生素 C 后，血管壁可能会变厚，而且没有具体证明。

C 项也是错的。不补充维生素的素食者会缺乏维生素 B₁₂，而维生素 B₁₂ 对于记忆功能、神经功能、新陈代谢功能、同型半胱氨酸在体内的循环、血红细胞的形成等诸多方面都有重要作用。

实际上，与 D 项相反的说法才是对的。人们吃得越多，需要的维生素也就越多，因为过多食物（热量）的摄入会使人体对抗毒剂的需求大幅度提高。

E 项是正确的。维生素和抗毒剂被人体用于加工食物，摄入食物少，说明对抗毒剂和维生素的需求也变小。

7. 你认为降低胆固醇指标的最好方法是下列哪项？

- A. 服用降胆固醇药物如立普妥、辛伐他汀、洛伐他汀或普伐他汀
- B. 加强锻炼，每周安排 3 次去健身馆，在教练指导下举重
- C. 减少脂肪摄入，少食肥肉、黄油和鸡蛋
- D. 多吃核桃和梨，多吃鸡蛋，不吃面包和糖等

答案：

不错，A 项列出的药物会降低人体胆固醇含量，但是却无法改变造成胆固醇增高的根本原因，即饮食结构不佳、氢化脂肪摄入过多、排斥胰岛素等。换言之，这些药物在很大程度上只能起到暂时性作用。

虽然力量训练（B 项）是一种重要的锻炼形式，有助于增强新陈代谢的机能，但是它不如有氧运动控制胆固醇的作用大。

多吃肥肉和黄油不一定对健康有益，但完全不吃这些（C 项）对降