

别让慢性炎症 害了你

王茜婷 王 洋 编著

每个人身体里都隐藏着或多或少的慢性炎症，不能正确对待这些炎症已经左右了我们的健康
只有充分认识到我们生活中存在的饮食误区，不良的生活习性，焦躁的心理等等问题
才是我们告别炎症，拥有健康的新思路

吉林科学技术出版社

别让慢性炎症 害了你

BIERANG
MANXINGYANZHENG
HAILENI

王茜婷 王洋 编著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让慢性炎症害了你 / 王茜婷 王 洋
编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
(健康生活图书系列)
ISBN 978-7-5384-4321-9

I. 别… II. 王… III. 慢性病: 炎症—防治 IV. R364.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 099512 号

广告许可证号: 220004000117

别让慢性炎症害了你

编 著: 王茜婷 王 洋
编 委: 纪康宝 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学 宋学军
程晓芬 刘连军 刘建伟 刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益
刘超平 盘和林 于良强 童怀艳 唐晓磊 湛先霞

责任编辑: 李 梁 高小禹

封面设计: 张 虎

技术插图: 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 邓美娜 李双双 刘亚超 王 平

投稿邮箱: jlkj_syp@hotmail.com

出版发行: 吉林科学技术出版社

社 址: 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

编辑部电话: 0431-85610611

网 址: <http://www.jlstp.com>

实 名: 吉林科学技术出版社

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

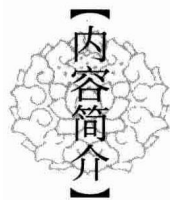
规 格: 720mm × 990mm 16 开 14 印张

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5384-4321-9

定 价: 25.00 元



【内容简介】

我们都知道什么是“发炎”，但是我们如何去**预防**和**解决**那些与炎症相关的疾病呢？本书并没有讲深奥的医学理论，而是从人们的日常生活出发，用浅显易懂的语言告诉大家什么是炎症、炎症的危害、炎症与疾病的相关性，并提出了一系列的解决方案，包括从饮食、生活方式、心理调节、中医调理等多个方面，其核心就在于保持炎症与抗炎的平衡。本书提出的炎症观点，无疑会给大家一种全新的健康思路。

【目录】



第一章 慢性炎症：你不得不知的“百病埋伏”

随着中国迈向了小康社会，老百姓的荷包也越来越鼓，我们再也不用担心吃不饱的问题了，而健康问题却逐渐被越来越多的人所关注。我们的日子虽然越过越好，但是一些顽疾的势头却越来越猛，例如糖尿病、心脏病的发病率近几年来几乎都在以百米冲刺的速度飙升，让很多人措手不及。那么，是什么原因导致了这些疾病的发生？它们有没有内在的联系呢？本章就带你去寻找这些问题的答案。

慢性炎症：诱发现代人疾病和衰老的重要起因·····	10
扫盲课堂：带你了解慢性炎症·····	12
诱发炎症失衡：内幕知多少·····	18
解读“慢炎”：我们真的无能为力吗·····	23

第二章 体内的战争：打赢与慢性炎症的“身体之战”

如果把我们的身体和慢性炎症当作一场战争，这个仗可就难打了，因为它在暗，我们在明，在气势上就略逊一筹。但是当我们对它有了充分的认识和战略规划，就能很轻易地取胜。前提是需要我们深入了解炎症的特性，并且努力保持炎症在我们机体中的平衡。那么，既然我们知道什么可以导致和减少炎症的发生，接下来该怎样调节好这些因素呢？

肥胖：炎症不能承受之重·····	34
最佳的防御：巧吃脂肪是抑制慢性炎症的关键·····	38
控炎有道：把好排毒这一关·····	45
小心食物过敏：吃出来的慢性炎症·····	52

第三章 慢性炎症的火苗：我们的身体为什么不舒服

生活越来越便利、科技越来越发达，各种疾病也与日俱增。我们一路辛苦走到今天，只要一场大病，便几乎整个人都被摧毁了。但是，倘若不是晚期，癌症也有可能治愈。所以，若你及时地发现了病魔的萌芽，那么连根拔除它的机会就很大。倾听你的身体发出的声音，它们会告诉你一些你很少意识到的病兆，这样才能掌控你的健康，浇灭慢性炎症的火苗。

别小看了那些不起眼的疲劳症状·····	60
疼痛——有可能是慢性炎症的过程·····	63
你的身体里有肿块吗·····	74
出血问题：不仅仅只是流血而已·····	77

第四章 应对不同疾病的最佳抗炎方案

如果慢性炎症长期在我们的身体里逗留，那么它就会像一张无形的大网，慢慢地破坏我们的器官，直至让疾病因子侵蚀我们的身体，各种疾病就会随之而来。随着国内外对于慢性炎症的研究越来越透彻，看似与炎症不相关的健康问题，却越来越具有相关性。所以，当我们还没有一种行之有效的方法去击溃那些顽疾的时候，找到这些疾病的共同点，并加以控制和改善就成了至关重要的突破口。

心脏病：带你寻找非胆固醇的诱因·····	84
糖尿病：转移“血糖”的视线·····	90
癌症：慢性炎症火上浇油·····	96
哮喘：慢性炎症最爱攻击“咽喉要道”·····	102
皮炎：摆脱身体戒不掉的痒·····	109
慢性胃炎：胃黏膜的慢性炎症·····	116
妇科炎症：女性永远也聊不完的话题·····	122
男性疾病：别让不起眼的小病害了你·····	129
老年病：科学抗炎，饮食为尊·····	137



第五章 送你一套“抗炎餐”：食物里的“阿司匹林”

为了能拥有一个健康的身体，就必须有效地抑制心脏病、糖尿病、癌症、老年性痴呆以及过敏性疾病并了解致病的原因——慢性炎症。而作为第一步，我们就需亲身实践本章中所介绍的抗炎食谱。在正确的知识和充分了解的基础上，我们就会有充足的理由持之以恒地实践下去。本章对于食物本身如何抑制慢性炎症以及如何饮食方能达此目的等都做出了通俗详细的介绍。

世界营养学家推崇抗炎饮食·····	144
抗炎，从平衡你的菜单开始·····	147
找找营养素里的“抗炎之王”·····	152
食糖有道，掌控身体里的胰岛素·····	155
给你推荐一组黄金抗炎食物·····	161
守护我们的免疫力：身体里最忠诚的盟军·····	166
赶走氧化“抗炎因子”的自由基·····	171
排除食物中的隐形威胁·····	176

第六章 行动起来，为炎症四伏的生活画上句号

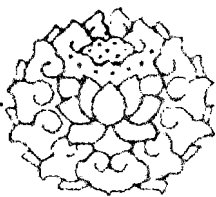
当人们生龙活虎、健健康康的时候，很难想象生病时的情景。实际上，慢性炎症，甚或是严重的疾病会像“忍者”一样悄悄地潜伏在我们每个人的周围，只是对于一些人，这些“忍者”的距离会比其他人稍稍远一点。你知道吗，所有减轻慢性炎症的措施都会使人们离疾病远一点，而采取炎症平衡生活方式的人们则可以提高整体的健康水平。设想你如果同时拥有充沛的精力、良好的睡眠以及稳定的情绪乃至获得健康的身体，那将是一件多么令人快乐的事情！

远离慢性炎症，从生活调理开始·····	182
居家课堂：别让“洁癖”惹出炎症来·····	188
放松减压，对付“机体炎症”的休闲艺术·····	192
横扫千“菌”：让你的身体动起来吧·····	197

第七章 中医调理：治根治本，给你一副抗炎良方

你大概不知道，人类最早是用植物来治病的，例如远古时代的华佗和李时珍，他们都是草药的“领头人”、为中医的发展奠定了坚实的基础。后来，在西方，自然药物的地位逐渐被化学药剂所取代。而在东方，如中国、印度以及非洲、南美洲的许多地方还一直持续着对草药的信任。当然，草药也不是万能的，但是它有个最大的优点，就是很少给我们的身体带来副作用，也很少产生抗药性，它往往能增强我们人体里免疫系统细胞的活性和效能，提高那些患者抵抗各种炎症和感染的能力。所以，草药更适合用来治疗各种慢性顽疾及感染性疾病，同时也避免了常规治疗的痛苦和对身体的伤害。

中医支招：让过敏不再“入侵”·····	206
“草药阿司匹林”——来自于姜黄的奉献·····	208
食物无敌——人人必知的止痛良药·····	209
抗炎三个宝：雪莲、灵芝、月见草·····	211
马钱子拟方可治很多医院难以治愈的病·····	214
中医课堂：抗炎饮食宜与忌·····	216
附录1：29种草药的抗炎调理方案·····	219
附录2：你应该避免食用的20种添加剂·····	222
附录3：12种常见疾病的常用药物和最佳药用营养素·····	224



慢性炎症：你不得不知的“百病埋伏”

随着中国迈向了小康社会，老百姓的荷包也越来越鼓，我们再也不用担心吃不饱的问题了，而健康问题却逐渐被越来越多的人所关注。我们的日子虽然越过越好，但是一些顽疾的势头却越来越猛，例如糖尿病、心脏病的发病率近几年来几乎都在以百米冲刺的速度飙升，让很多人措手不及。那么，是什么原因导致了这些疾病的发生？它们有没有内在的联系呢？本章就带你去寻找这些问题的答案。



1.慢性炎症：诱发现代人疾病和衰老的重要起因

生命只有一次，而长寿是我们的共同愿望。按自然寿命规律的方法推算，人的寿命应是生长期的5~7倍。也就百岁左右。但现实中又有多少百岁老人？我国拥有14亿人口，据1995年的人口普查结果显示：百岁老人为11100人，这个比例自然是少之又少。那么，是什么原因让能活到自然寿命的人群如此稀少呢？

是什么左右了我们的长寿计划

现在，很多人都在声讨看病难、看病贵的问题，这的确让老百姓伤透了脑筋。不过不可否认的是，在过去的五六十年间，人的寿命比以前延长了很多，这都是日益进步的科学和医学取得的重大成就。

古代有言“人生五十古来希”，而现今五十多岁却正值壮年，这个年龄是社会的中流砥柱，甚至你可以看到很多六七十岁的人，虽然处于退休年龄，却每天游走在健身房和运动场里，还是生龙活虎地，还有雅兴周游名山大川，享受着前所未有的晚年乐趣。

日本是世界公认的人均寿命最长的国家，高达74.2岁，其中僧侣的寿命最长，可达79.5岁；小说家和运动家的平均年龄就只有71.5岁；至于政治家、医师、艺术家则介于以上两族群之间。那么，这些数据又说明什么呢？

这些数据告诉我们，寿命与环境的关系是息息相关的，那么你可能就要问了，同在一个大环境里，为什么职业之间的差异可以决定人的寿命长短呢？所以我们又有了结论，就是除了环境卫生因素以外，工作压力和其他因素也能成为影响人类寿命的原因。

现代文明加速“新星”疾病的快车

在过去，人类健康最大的敌人就是细菌感染，那些大小不一的细菌感染即使人类到达其寿终年龄前而往生。在20世纪40年代，曙光出现了，苏格兰生物学家和药理学家亚历山大·弗莱明发现了青霉素！这一造福人类的贡献让他获得了1945年诺贝尔生理学 and 医学奖。

青霉素的发现是人类发展抗生素历史上的一个里程碑。直到今天，它仍是世界上应用最广泛的解热、镇痛和抗炎药。除了能杀灭各种病菌，还可以治疗各种炎症。以前人类饱受白喉、霍乱、肺炎、鼠疫等致命性的感染，而今因抗生素的面世而得到有效的控制，这也是人类寿命得以延长的主要原因。

可是，请你不要天真地以为寿命的延长就代表我们比以前活得更健康，这是极端错误的理论。自从人类逃开了细菌感染的“魔掌”，取而代之的却是各种疑难病，例如心脏病、癌症、糖尿病、中风、过敏症等等，而这些放在以前都是闻所未闻的疾病，但是它们在20世纪40年代后便一跃成为年度重大死亡的诱因。

寿命长了，不等于你活得健康

虽然传染病还在继续威胁着贫穷发展中国家的人们，但是在越来越富裕的现代化社会中，现代文明疾病已经取代了传统的感染性疾病！这都是由于经济与科技迅速崛起，我们生活饮食和作息习惯的变更，在半个世纪以来已经颠覆了过去数千年来的变化，这些社会习惯与环境的快速改变和成长，致使我们的身体无所适从，这也是现代文明疾病越来越猖獗的主要原因！



美国是现今最为富有的国家，社会发展的程度远超乎其他已开发的国家，然而有五千万人患有高血压症；在20~74岁的年龄层中，有百万肥胖人口，约占成年人口的31%；约有1820万人罹患糖尿病，约占总人口的6%以上；不分年龄与种族，约有1800万人深受忧郁症所苦。相对地，在人均寿命最长的日本也有相同的现象：癌症患者约有120多万人；糖尿病患者约有690万人；心脏病等相关疾病约有91万人；而肥胖症有约2300万人。罹患异位性皮肤炎和各种过敏症也明显的增加！

从公共卫生的调查中发现：此等现代文明疾病在开发中国家的罹患率远低于已开发国家，这显示了这种文明疾病与卫生环境、遗传基因、空气污染等因素的关系不是直接的！为何在富裕，环境优美的高度发展社会里，隐含了文明疾病的因子，而慢性炎症是最具有代表性的“杀手”之一，随着年龄增长，人体器官发炎越来越多。那么你可能就要问了，为什么身体里小小的发炎会对人类健康造成如此严重的冲击？

2.扫盲课堂：带你了解慢性炎症

炎症作为我们身体的防卫系统的一部分，其实是对我们起保护作用的。我们可以通过发红、发热、疼痛和肿胀等症状来辨认它的存在。然而，炎症的作用不仅仅如此，它的作用其实是非常深远的，它是我们对疾病认识和治疗认识的重大飞跃。

“慢炎”这样攻击你的身体

划破手指、咳嗽或者牙齿经常性疼痛，例如咬苹果时会牙龈出

血，这些都是大家觉得很家常的事，没有什么大不了。可是你知道吗，这些症状有可能是慢性炎症开始找上门了。

如果你的牙龈经常性出血，医生有可能会告诉你是牙周炎，但是当这种慢性破坏性炎症发展到一定的程度，便极易导致糖尿病和心脏病。这个结论绝不是道听途说，日本九州大学讲师齐藤俊行等人曾在国际牙科协会的杂志上论证了牙周病引发糖尿病的原因。

那么，为什么会这样？什么是炎症呢？

早在公元1世纪时，古罗马医师鲁萨斯曾经明确地指出，炎症会引起皮肤发红、肿胀、发热、疼痛或机能障碍等。虽然经历了两千多年，但是这个理论一直被医学人员沿用至今。

炎症有急性和慢性两种，一个简单的比喻：让我们把急性炎症比作一场雷阵雨，一片大动作之后就会悄然无息，而慢性炎症则是冬天从老屋屋顶上落下的水滴一样，它以极其“温柔”的态势长期持续，时间久了，那些长期落下的小水滴往往可以使屋檐下的石头凹陷，这就是我们都熟悉的“水滴石穿”的道理，而受威胁的“石头”则是我们的身体，那些“小水滴”就是慢性炎症。慢性炎症与体质，免疫力也有关，如果感染疾病不及时治疗也会导致慢性炎症。

当细菌和病毒等病原体侵入人体时，就会引发急性炎症，这时候免疫系统便像一个英勇的武士一样腾空而出，痛击敌人——病原体，确保我们的身体安然无恙，急性炎症虽然会令我们身体会有不适，但是它对于我们维持生命是不可或缺的。





但是，急性炎症也不是那么万无一失，有时候虽然病原体会被击退，但是还有一些“漏网之鱼”会依附在我们的身体里，它们的攻击会大大减弱却不会停止，这时候它们会慢慢侵蚀我们的身体，而你很少察觉，导致我们体内的抗炎性物质和致炎性物质严重失衡，慢性炎症就会偷偷地和你的身体约会了。

慢性炎症由于它的隐蔽性，长期被人们所忽视，殊不知，忽视这些身体里小小的炎症很有可能会给你带来大灾难。

慢性炎症是百病之源

稍有一些医学常识的人都知道，炎症是身体抵御病毒感染的第一道防线，是对身体有保护作用的，但是，最新的医学研究发现，当炎症的程度严重或发展成慢性炎症时，就有可能**导致心脏病的发作、某些癌症和老年痴呆症等一系列的疾病。**

慢性炎症以一种活性氧为武器，潜藏在我们的身体中，损害大面积的血管、组织和细胞，使我们的身体很多部分被氧化，例如，当慢性炎症弥漫在心脏四周的时候，就会让冠状动脉血管内的胆固醇氧化，那么，血管里的胆固醇便会变得易破碎、不稳定。

就像一场交通事故，有时候它会扰乱了正常的行车秩序，引起长时间的堵车，这样一来，就会有很多车无法到达目的地，同样，当这些不稳定的氧化胆固醇在血管中破裂，那么我们身体里的氧就无法正常通行，心肌组织就会坏死，这样一来，便引发了心肌梗死，更令人担忧的是，当氧化的胆固醇停留在血管里，而心脏动脉时而扩张，时而收缩，导致血液流通不畅或者间歇性终止，那么就会因为心肌供血不足产生了心绞痛。

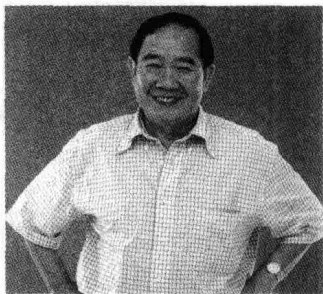
随着年龄增长，人体器官发炎越来越多，如关节炎。患病的不只是关节，还有脑细胞、动脉壁、心瓣等。梗死和中风等也跟炎症有关。

研究者们经过了十多年，努力探求慢性病的根本原因。最终他们惊喜地发现，原本包围身体、抗击病毒的“炎症”竟然是造成那些疾病的“真正元凶”，这无疑是医学界的一大成就，他们大为感叹：那些万恶的慢性疾病竟然始于体内小小的炎症！

进一步的了解：炎症是一把双刃剑

如果没有炎症，我们将会出生在出生后很短时间内死亡，因为我们的身体将会被细菌、真菌和病毒等侵蚀。它的存在，使我们保持旺盛的生命力，但是，炎症能杀死细菌，也可以破坏我们身体器官，最终也会置我们于死地。

如果你要问10个医生，炎症是什么，你将听到10个不同的答案，所以想要说清楚炎症其实不是件容易的事情，一般来说，炎症由“攻击”和“治疗”这两个复杂的步骤构成。“攻击”即加剧炎症；而“治疗”则起到抑制炎症的抗炎症效用。

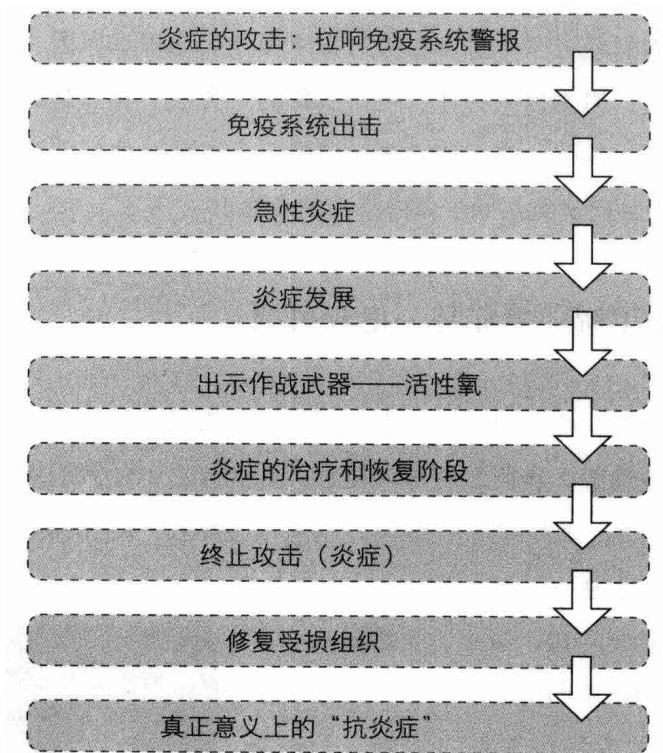


当细菌开始侵入我们时，我们身体里的免疫系统开始和病原体展开斗争，此时会有发红、发热、肿痛的症状产生，医学研究者会将这一步判定为急性炎症。

当病原体被击退，身体就会尽早结束加剧炎症的“攻击步骤”，对免疫系统在“战斗”中所受的损伤进行治疗。就是这个重要环节的存在，才维持了我们人类机体的健康，这也是炎症最有魅力的一部分。



如果你还云里雾里，那么下面的“流水账”也许对你有帮助。



人类的灾难：倘若慢性炎症拖久了

慢性炎症就像一滴墨水滴入水中，起初滴入墨水的地方颜色较深，但最终所有的水都会有浅浅的颜色。同样的，慢性炎症一旦侵入你的体内，就会遍布各个角落，我们身体里所有的地方都有可能成为它的目标。

那么就让我们来看看慢性炎症到底会给我们的身体带来多大的灾难吧。