

50岁开始的 健康高手

(日) 生岛博(生島ヒロシ) 著
郭勇 译

50岁开始健康养生，将决定我们的生老病死
“保健狂人” 生岛博

总结上百位医生与医学专家的养生心得倾情奉献
让中老年人尽享天伦之乐的幸福宝典

长寿
国民的
养生秘诀



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

50岁开始的健康高手

(日) 生岛博(生島ヒロシ) 著

郭勇 译



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内容提要

来自日本的长寿养生法,一本关注“50、60人群”的健康生活指导书籍,浓缩众多日本知名医生与医学工作者的智慧,涵盖了养生狂人生岛博最推崇的健康保健好方法。本书秉着服务大众的思想,作者身体力行的原则,给予中老年人健康保健的建议,帮助中老年人更好地度过晚年时光。

著作权合同登记号(图字):军-2011-032号

图书在版编目(CIP)数据

50岁开始的健康高手/(日)生岛博著;郭勇译.—
上海:第二军医大学出版社,2011.5
ISBN 978-7-5481-0200-7

I. ①5… II. ①生…②郭… III. ①中年人-保健-
基本知识②老年人-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第042644号

IKUSHIMA HIROSHI NO 50-SAI KARA NO KENKO JOZU

by IKUSHIMA Hiroshi

Copyright © 2003 IKUSHIMA Hiroshi

All rights reserved.

Originally published in Japan by NIKKEI PUBLISHING INC., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

NIKKEI PUBLISHING INC., Japan

through THE SAKAI AGENCY and BEIJING KAREKA CONSULTATION CENTER.

50岁开始的健康高手

生岛博 著

郭勇 译

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

北京慧美印刷有限公司

开本:710×1000 1/16 印张:14.5 字数:200千字

2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0200-7/R·1002

定价:29.00元

「前言」 健康有约

随着经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，大家对保健养生的关注度也迅速升温。近年来出现了多次“养生热潮”。虽然在社会上也会出现某种“热潮”，但就“热度”和持续时间来说，没有能和“养生热潮”相匹敌的。

“养生热潮”的出现，还有一个不可忽视的背景，那就是五六十岁的中老年人口比重的不断增加。这个年龄段的人，身体开始出现各种各样的问题，因此对健康的关注也远远高于年轻人。另外，医疗费用对于国家和个人来说都是一个不小的负担，因此从个人的角度来看，加强预防疾病的意识以及掌握保健养生的方法变得越来越重要。对于自己的健康，我们要坚持自己负责的态度，学会自我健康管理的方法。

已到“知天命”年纪的我，也明显地感觉到自己现在和30多岁、40多岁时的不同。现在，身体的疲劳不容易消除，新陈代谢也没有以前旺盛，就连稍微吃多一点，胃都会不舒服。



为了早晨准时为大家送去广播节目，长年来我晚上只睡三四个小时，中午再睡一二个小时补充睡眠。当然，白天工作若是忙起来，连午睡的时间都没有了。要放在10年前，可能没有什么感觉。可现在，只要休息不好，身体就会立刻有所反应，比如头疼。

人一过50岁，就不再适合蛮干了，这是我通过自身体会总结出来的经验。要想继续走下去，并走得更远、更稳健的话，我们应该“换挡”了。

进入50岁之后，人和人的健康状况的差异也开始拉大。30~40岁的人，不管您是工作第一，还是玩乐第一，都应该开始注意保养身体，两者之间的健康差异并不大。而且，与小心谨慎地保养身体的人相比，拼命工作、尽情玩乐的人的生活显得更加精彩、随性。但是，一旦迈进50岁的门槛之后，健康差异就显现出来了，那些不注意身体、拼命工作、玩命享乐的人，身体开始报警。而一直注意保养身体的人，则会变成“养生高手”，把良好的健康状态一直保持下去。

进入50岁之后，注意保健和不注意保健的人，从外表上看差距非常明显。内脏功能的好坏、循环系统的优劣，都可以通过体型、肤色、头发等外在特征表现出来。其实，一个人健康与否，光看脸色就一目了然了。

本来从不生大病，自认为身体很好的人，对很多疾病都不了解，甚至叫不出它们的名字。可进入50岁之后，由于各种疾病的频繁光顾，不仅开始熟悉疾病的名字，而且自己也成了医院的“常客”，甚至突然病倒、卧床不起的也大有人在。

我身边的朋友中，有人因为嗜酒如命，近来突然患上脑梗死，



经历了患病的痛苦之后，开始决心改变自己不健康的生活方式；还有朋友因为以前不注意饮食、休息，最近发现糖尿病进一步恶化后悔不已……看到身边的人的种种经历，我不禁慨叹健康的重要。要知道，能够后悔、有机会悔改已经是老天的眷顾了，有些人甚至连这样的机会都没有就与世长辞了。

年轻人在恋爱中受了挫折，可以振作起来重新来过。同样，饱受疾病折磨的中老年人，也不能放弃信心，只要下定决心，完全可以让身体再次健康起来。对于中老年人来说，重要的是要关注自己的身体，了解维持健康的重要性，掌握保健养生的基本方法。这本书就是为50岁以后的中老年人量身打造的一本健康宝典。

2年前，我写了一本面向上班族的保健养生书籍，上市之后反响强烈。从那时起，我不断听到50岁、60岁甚至更高年龄段的朋友们也想读适合中老年的保健书籍的呼声。

中老年朋友们除了想了解糖尿病、高血压等生活常见病之外，还想知道前列腺肥大、心肌梗死、脑梗死等疾病的原理，以及健忘症、男性更年期、抑郁症等心理方面的疾病。再有，“睡眠时呼吸暂停综合征能治吗”、“最近我都嚼不动硬的东西”、“肚子越来越大”等疾病和老化现象也是中老年朋友们关心的话题。有关这些疾病的预防 and 治疗方法，在我的广播节目中，曾请来很多专业医生为听众朋友们提供理论上的支持。知道了原因，才能采取正确的对策；了解了原理，才能从根本上解决问题。在这本书中，我将根据我个人的亲身体会，为您生动、详细地讲解各种中老年常见疾病的原理以及预防、治疗的方法。

另外，在与各位专业医生的接触过程中，我也有幸分享到医生



们自我防病、治病的经验和心得，不敢独自受用，遂写出来与朋友们分享。在此，也对医生们的大力协助表示由衷的感谢！

自己的健康状况只有自己最了解，也只有自己才能给自己最好的健康呵护。我也是50多岁的人，有和大家一样的疾病困扰，因此，我把自己的经验写出来，希望能给大家提供一点参考。

如果您在这本书中能找到一点有价值的东西，就请继续读下去。如果您能找到适合自己的保健方法，哪怕只有一个，我也将感到无比欣慰。也许这本书介绍的养生方法都不适合您，但我想，至少可以让您意识到健康的重要性，这本书若能起到抛砖引玉的作用，我的目的也就达到了。

生岛博

50岁开始的健康高手

血液检查

今年，我接受了一项最尖端的血液检查，结果大大出乎我的意料。

这种血液检查，可以让我们了解自己的血液是清澈的还是黏稠的。我是在星野先生（星野先生将在后面的章节中登场）的综合医疗机构（请参见P128页）接受的检查。医生采集了我的指尖血，然后通过特殊的显微镜和计算机，在血液还处于活动状态下观察其性状。换个时髦点的词，叫作“血液的现场秀”。为了解身体的健康状况，我每年都要做1~2次的血液检查，但像这种血液黏稠度的检查，我还是第一次体验。这个检查，可以让我亲眼看到自己血液中红血球和白血球的状态。

我以前有过痛风的经历，而且长年睡眠不足，再加上年龄超过了50岁，所以我已经作好了心理准备，认为自己的血液肯定多少有



些黏稠。可是结果却大大出乎我的意料，计算机画面中显示我的血液还是很清澈的。从血液的形态可以看出我的血管内应该没有因脂肪、蛋白质摄入过度而造成的斑点，而且我的白血球很活跃，这说明我的免疫力很强。

还有一点值得注意的是红血球的状态。计算机画面中显示我的红血球个个都是浑圆的，而且彼此也没有粘连的现象。这说明我的精神压力不大，血液老化不明显。

医生给我展示了患病的同龄人的红血球照片，照片中的红血球都像阿米巴变形虫一样扭曲着粘连在一起。而且，有的红血球表面还有很多点状突起，这种带突起的红血球虽然比我浑圆的红血球看上去可爱一些，但那却是一个危险的信号。这样的血液很容易出现血栓，阻塞血管；也是引发脑梗死、心肌梗死的原因。据医生说，这还和癌症存在某种联系。

总之，通过检查，发现我的血液是健康、年轻、充满活力的，是没被精神压力压垮的。医生说，和同龄人相比，我的血液属于最健康的那个等级。不管怎么说，自己的血液状态远比我想象中的好。

当然，即使是血液黏稠红血球有突起的人，只要改善自己的饮食习惯，血液的性状还是可以改善的。那个检查除了诊断疾病之外，还有一个目的就是督促大家改掉不良的生活习惯。那么，血液性状不健康的人，具体该怎样做才能让自己的血液变清澈呢？我将医生的建议总结如下：多喝水，降低血液浓度，每天坚持散步、做伸展运动等有氧运动，寻找其他放松的方法以代替吸烟、喝酒，尽量吃糙米。



其实，最让我惊讶的是，这一切都是我长期坚持保健养生的结果。

我的血液健康，既不是遗传因素，也不是体质问题，而是长期坚持保健养生的效果。俗话说“只要功夫深，铁杵磨成针。”所谓“水滴石穿”，我从40岁开始坚持的保健养生法，在血液检查结果出来的那一瞬间，全都得到了回报。

健康指数肉眼可见

人一过50岁，感受养生保健功效的机会也逐渐多了起来。

近一两年我遇到的老朋友都说：“你没怎么变老嘛！”在酒馆里，有陌生食客询问我的年龄，我如实奉告，结果令人家不敢相信，说我看起来比实际年龄年轻很多。从那以后，每每有人问我年龄，我的心中都会一阵窃喜。不过，请大家不要误解，我不是虚荣心膨胀的人，喜欢听人说我年轻，只是为自己的养生法奏效而感到高兴。

不管是皮肤的光泽，头发的疏密、色泽，还是小腹的凸起程度，都让我看起来比实际年龄年轻。到了我这个年纪，发际处也应该出现皱纹了，可庆幸的是，我的皱纹不算多。

外表的年轻，说明我的内脏器官比较健康，细胞还很有活力。我想，这得益于我常年坚持的养生法。我在饭前、饭后和睡前会服用营养剂，我的保健法的核心是喝水和鼻呼吸法。另外，濂户内寂听先生教我的“水平踏步法”也是每天早晨起床后必做的锻炼，在锻炼过程中，我眼看着自己的小腹平坦了下去。



另外，最近我有幸和“早起身心研究所”的税所弘所长见面，与所长的交流让我明白，原来早起也是一种养生之道。我从1989年开始，每天早晨5点做一档名为《生岛博早安直播》的广播节目，至今已有20多年。为了做节目我必须早起，没想到早起也成了我保持健康的秘诀之一。早起沐浴在温暖的朝阳中，能让人全身的细胞活动起来。另外，据说早起还有增强人对抗心理压力的作用，早起的人很少患抑郁症就是一个很好的证明。由此可见，从长远角度来说，早起还真是一种最简单的养生之道。

成为养生高手

我开始注意保健养生，还要从我38岁那年辞去电视台主播的职务，设立事务所开始创业的那段时间说起。独立创业之后，我变得比以前更加忙碌，睡眠时间一再缩减，给电视台打工时，至少周末有休息日，可独立后，休息日简直成了一种奢望。

另外，创业时期的压力也是非常大的，心中常想：如果自己倒下去，那家人和员工该怎么办？在这样的压力下忙碌工作，我的血压直线上升。

不过，我的运气很好。我从事的是电视、广播等媒体工作，正好当时保健养生开始火起来，为了给大众介绍保健养生的方法，我拥有更多的机会去拜访养生专家。

那个时候，我对保健养生没什么概念，只要听别人说有好的方法，我都去尝试。以传统的养生法为中心，我曾经尝试过中医养生、健康食品、食疗法、运动疗法、服用补药和营养剂、精神紧张



消除法等各式各样的保健方法。

随着采访工作的深入，我有幸接触到糖尿病专家、肠胃病专家、脑梗死专家、抑郁症专家等各个领域造诣颇深的专业医生。在与他们交流的过程中，我的医学知识也突飞猛进。另外，针灸师、按摩师、药剂师、营养师、运动疗法教练、减肥顾问等也都是我的采访对象，从他们那里学来的养生保健之道令我受益匪浅。此外，在和健康杂志编辑、保健食品厂商的员工交流过程中，关于保健养生，我搜集到了庞大的第一手数据。

对保健养生一无所知的我，因为工作的关系竟然和保健养生结下了不解之缘。而且，通过在工作中的不断学习、积累，渐渐地，开始有人叫我“保健狂人”、“养生高手”了。当我觉察到这一点的时候，发现自己对健康已经产生了一定的自信。

如今我已53岁，虽然偶尔感冒发烧，但从未因此耽误工作，我主持的节目每天会准时与听众、观众见面。我从没住过院，也没有突然病倒卧床不起的经历。我这53年的寿命已经超过了因癌症去世的家父。

当然，并不是说学会了一些保健养生的方法就万事无忧了。在不同保健法实施的间隙，疾病也可能乘虚而入。于是，我的注意力还延伸到了生病之后的处理方法。比如，申请检查的具体方法、诊断的流程、治疗方法的选择以及医院就医的具体程序。也就是说，即使生了病，也不让自己太痛苦，能够迅速找到应对的方法。



健康起步走

当人迈入50岁的门槛后，身体老化加速、体力下降明显、气力逐渐衰弱、精神压力不断积累……可见，50岁过后应该是我们关注自身健康的重要时期。

一提到养生保健，有些人对此不屑一顾，还泼冷水说：“再怎么养生，该死的时候还是躲不过的。”我40多岁的时候，身边对健康抱无所谓态度的人比比皆是。可是，进入50岁之后，这样的人就少多了。因为有很多人已经亲身体会过突然病倒、身体垮掉的痛苦。

我的前辈——德光和夫主播，年轻时过着潇洒随性的生活，工作之余尽情享乐，不拘小节，不注意养生，结果几年前突发心肌梗死而住院多日。受了那次教训之后，他开始改变，每天早晨散步1个小时，控制吸烟的数量，肚子饿了也不会暴饮暴食，只选择自己喜欢而且健康的食品填饱肚子……如今，他掌握的保健养生知识比我还要多。我发现，像德光和夫前辈这样的“保健通”越来越多了。

以前，有位心理内科医生曾经这样对我说：“我早晨有早晨的保健法，白天有白天的保健法，晚上睡前有睡前保健法（一天的具体流程请参见P203页）。而且，在不知不觉中形成了一种习惯，这也正是我保持健康的秘诀。”

我最近也切身体会到，保健法作为一种习惯已经成为我生活中不可缺少的一部分，而且，这种习惯给我这个“软弱”的中年老男人带来了无比的自信和勇气。



效果显著的健康法

根据以往的实践经验，我把养生保健法分为四大类：

第一类，以改善糖尿病、高血压、癌症等特定疾病为目的，长期坚持的养生法。

第二类，改善肩酸、腰痛、头痛等暂时性疼痛的保健法，这类方法的效果立竿见影。

第三类，为了更好地工作而进行的保健法。以我为例，我每天早晨要做直播节目，起床后为了让头脑和身体迅速进入状态，我会做一些简单的伸展运动。

第四类，以阻止老化、预防生活常见病为目的，通过提高自然愈合能力和免疫力而进行的养生法。

对于一种养生保健法，我们首先应该了解它的目的、作用，然后再根据自己的需要选择合适的方法。进入50岁之后，第一类和第四类保健法应该是我们最需要的，也是最基本的。

我比大家早10年感受到了健康上的压力，所以从40来岁开始就注意养生保健。但是，我对保健养生的方法从不求全责备、追求完美，换句话说，我不是为了养生法而养生，不会被养生保健的方法所左右。

基本上，我不会因过度节制而出现不适症状，也不会因锻炼过度而造成关节痛等意外事故。过了50岁，不管是工作还是人际交往，我对自己的要求是70分足矣，对于健康，也是保持适度的关注即可。

我了解的保健法和已经开始实施的保健法，并不一定都长期坚



持，感觉没有必要的也会及时终止，在有必要的那一天到来之前，我会把这些保健法暂时放入头脑的“抽屉”中保管起来。不过，近来头脑的“抽屉”开闭不是很顺畅，所以很多保健法就被锁在里面了。

根据我这么多年的实践经验，保健养生之法不是一两个月就能见效的，至少要坚持半年、一年才有起色。所以，我们应该尽量选择简单易行又适合自己的养生法，因为太复杂的话很难坚持下来。在我的字典中，“简单不等于效果差”，“复杂也不等于效果好”，“投入资金的多少和结果不一定成正比”。

另外，保健法还有一个适合不适合的问题，别人说好的不一定适合自己。至于到底适不适合自己，只有亲身尝试一下才知道。

首先，我要找到自己当前最需要的保健法，然后，尝试一下看是否适合自己，如果适合自己，就坚持下去。在长期坚持的过程中，我们偶尔也会出现忘记练习的情况。如果哪一天您忘记练习养生法，发现一整天都不自在，那就说明这种养生法已经产生效果了。当感觉到自己坚持不懈的努力有了回报的时候，人会感到无比的高兴和满足。

我练习养生法的经历，就是不断重复上面的流程。

前言 健康有约

序 50岁开始的健康高手

第一章 重新审视自己的健康状况

身体大扫除——排出减肥法 / 003

男性也该减肥 / 003

吃与排，排与胖 / 004

早晨断食 / 005

中年肥胖症 / 007

睡眠时呼吸暂停综合征——鼾声大、白天犯困 / 011

隐藏的睡眠障碍 / 011

隐藏的杀手 / 013

会议中的睡意 / 015

男性“寒症”——写给换季时身体状况欠佳的朋友们 / 01

“寒症” / 017

对付“寒症”的保健法 / 020

不同类型的“寒症”对策 / 022

对付“寒症”的误区 / 024

健康检查的重要性——坚持每年进行健康检查 / 029

我的健康检查 / 029

检查表的解读 / 032

BMI数值的解读 / 033

动脉硬化的解读 / 034

重视贫血的检查结果 / 035

第二章

保住真正的青春

老年臭来了——写给饱受体臭和老年臭困扰的朋友们 / 04

体臭与汗 / 041

老年臭来了 / 043

改善体臭的方法 / 044

盐浴和醋浴 / 047