

欧美第1健康书，美国半年销售170万册

《纽约时报》畅销书排行榜第1名

权威的健康指导手册

懂得自己的身体，懂得什么叫健康，极为重要

对健康的阐述具备了科学性和专业性

钟南山院士作序推荐

纽约大学防衰老专家 迈克尔·罗伊森教授

哥伦比亚大学心血管专家 迈哈迈特·奥兹教授 著

假如你对生活做出5项调整，仅仅5项，
你的寿命和生活质量将有翻天覆地的变化

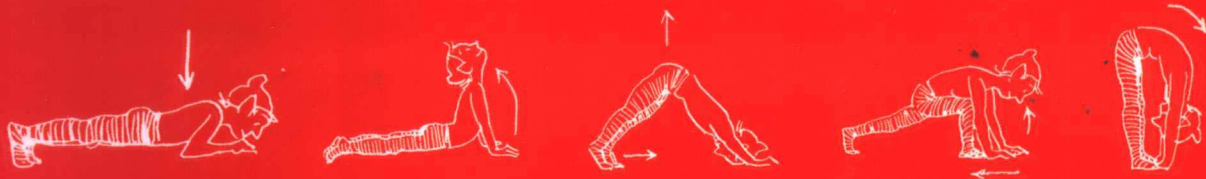


身体使用手册

YOU: THE OWNER'S MANUAL

你唯一真正拥有的是你的身体
但从来没人告诉你该怎么正确使用
现在，是成为自己的健康专家的时候了

凤凰出版传媒集团 译林出版社



YOU: THE OWNER'S MANUAL

Michael F. Roizen, M.D. Mehmet C. Oz, M.D.



身体使用手册

[美国]迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹/著 兆彬 俞睿/译

邱海波/审阅

图书在版编目(CIP)数据

YOU: 身体使用手册 / (美) 罗伊森 (Roizen, M.), (美) 奥兹 (Oz, M.) 著; 兆彬, 俞睿译. —南京: 译林出版社, 2006. 8 (2006. 11 重印)

(生活译林)

书名原文: You: The Owner's Manual

ISBN 7-5447-0048-8

I. Y... II. ①罗... ②奥... ③兆... ④俞... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 026148 号

YOU: THE OWNER'S MANUAL: AN INSIDER'S GUIDE TO THE BODY THAT WILL MAKE YOU HEALTHIER AND YOUNGER by Michael F. Roizen, M.D. and Mehmet C. Oz, M.D.

Copyright © 2005 by Michael F. Roizen, M.D. and Mehmet C. Oz, M.D.

This edition arranged with Candice Fuhrman Literary Agency through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright © 2006 by Yilin Press

All Rights Reserved.

登记号 图字:10-2005-189号

书 名 YOU: 身体使用手册
作 者 [美国] 迈克尔·罗伊森 迈哈迈特·奥兹
插 图 加里·郝格林
译 者 兆彬 俞睿
责任编辑 施梓云
原文出版 HarperCollins Publishers, 2005
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京湖南路 47 号 210009)
电子信箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 南京爱德发展有限公司
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 21
插 页 4
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 11 月第 6 次印刷
书 号 ISBN 7-5447-0048-8/I·41
定 价 (软精装) 29.00 元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

序一:

最好的医生是你自己

钟南山

很高兴这部在美国、欧洲和许多国家都极受欢迎的医学普及著作被译林出版社引进到中国来。

健康问题一直是人们最关心的话题之一,因为在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天,尤其需要重视健康。当然,人类寿命的延长和生命质量的提高有赖于医学科学技术整体水平的进步,许多疾病正在得到有效治疗或最终治愈。但是,人类社会在享受医学进步的同时,也面临着医疗费用的大幅度增长这一问题。我们需要记住,“最好的医生是你自己”,这句古希腊名医希波克拉底的话,我诚恳地希望每个人都能真正理解这句话。

这个理解有两层意思。首先,在我国疾病引起死亡的十大病因中,如高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺疾病、各种恶性肿瘤等,它们最终发展为致命的中风、心肌梗死、酸中毒、肾功能衰竭、呼吸衰竭、心力衰竭等等,是一个长期的过程,可以是5年、10年甚至20至30年,而这些疾病,早期均有迹象。“千里之堤,溃于蚁穴”,假如我们能正视这“蚁穴”,当出现血压、血糖、血脂升高,肺功能检查出现通气阻塞等等,尽管对身体的正常活动一时没有影响,但如果你足够聪明,能够重视并采取积极的防治措施(如饮食调节、戒烟等),就不会在若干年后发展为大病,因为到那时再治疗,即使再积极,为时也晚。我常遇到这样的情形:一个患慢性阻塞性肺疾病的患者发展为呼吸衰竭,需要做气管插管人工呼吸,当病情改善,拔了插管后,我会问他:“你还要抽烟吗?”他说:“再不抽了。”可惜他懂得这点已太迟了。所以我们一辈子都要重视自己的健康。在青、中年时期,由于精力旺盛,有点“小毛病”不想“大惊小怪”,但不及时防治,则为日后大病埋下祸根。随时关注自己,有病及时防治,事半功十倍。

第二层意思是,不少人很关注自己的健康,却不知什么是健康,什么是异常,怎样才能健康。一个肥胖的女士,除了觉得身材不够美以外,还知道肥胖会引起许多疾病,但什么是减肥的最好办法呢?她常会去寻求各种减肥药,甚至去做手术抽体脂,其实最佳最健康的减肥方式是控制饮食和持之以恒的锻炼。又如吃美式油炸快餐,又好吃又潇洒,但长期吃却会引起高血脂症,而且患大肠癌的机会明显增加。许多人对健康的认识和保健的做法,其依据往往是从广告上得到的信息,其实那常常是错误的。因此懂得自己的身体,懂得什么叫健康,极为重要。

在这个意义上,我认为《YOU:身体使用手册》对健康的阐述,具备了科学性和专业性。它建立在西医医学理论基础之上,把身体比喻为一座房子,带读者了解各个系统、器官和它们的运转情况,教读者清楚地认识自己的身体并学会科学地维护它。由医学专业人士写作的这本书,有清晰的结构和严谨的表达方式,会给人们带来实用性强的科学保健知识,相信能够避免谬误,塑造一本比较权威的健康指导手册形象。

难得的是,科学性和专业性并没有让它成为枯燥的教科书。其中活泼生动的语言便于读者理解深奥的医学知识,适当的插图也是有益的。

我衷心期待这本书的读者,期待公众能够真正树立自我管理健康的观念,真正成为自己的保健医生。毕竟,活得健康又年轻,是我们每个人的美好愿望。

(本序作者为中国工程院医药与卫生工程学部院士、中华医学会会长、中华医学会呼吸分会主任委员、广州呼吸疾病研究所所长、广州科学技术协会主席、广州医学院教授)

序二:

让我们拥有健康

邱海波

现在放在我们面前的这本《YOU: 身体使用手册》(You: The Owner's Manual), 据我所知是正在美国和欧洲畅销的第一健康书, 销量已经数以百万计。我很钦佩我的两位享有国际盛誉的美国同行罗伊森博士和奥兹博士, 他们以前瞻性的医学知识和先进的系统生物学理念, 写下了如此深入浅出的个人健康管理手册。译林出版社及时地把它引进, 并邀我审阅了中文译稿。作为医生, 我很高兴从这工作中获益良多, 更高兴这本书使中国的读者多了一个关爱健康的良师益友。

我相信人们会欢迎这个良师益友, 因为在生活快节奏、工作高效率的今天, 健康问题尤其是一个所有人关心的共同话题。有谁能忽视自己的身体健康呢? 口头上恐怕谁也不会承认自己是这样的人, 但我在工作中看到, 实际上忽视甚至无视自己健康的, 大有人在。他们常常由于欠缺科学的卫生生理知识和正确的个人健康理念, 最后往往损害了自己的健康。因此, 我真心地希望每个人都能有效地关爱自己, 持之以恒地养生保健, 真正防患于未然。这本《YOU: 身体使用手册》应该就是我们走向身体健康、生理年龄年轻之路的好向导。

说到生理年龄, 我觉得这正是本书的一个重要命题, 也就是作者反复提到的身体的真实年龄 (Real Age) 问题。健康不是抽象的东西, 它应该是人体器官和系统的存在状态和运作状况的反映。因此, 你的日历年龄和身体年龄不一定是同步的。年岁虽增, 身体器官依然年轻而有力地工作着, 这多好啊。其实这个概念在中国早已有之, 我们常说的“老当益壮”和“未老先衰”, 就是表达这种身体状况与年龄的差异。本书立足于现代医学理论, 兼容东方传统医学成果, 使我们对自己的身体能够不仅知其然而且知其所以然; 不仅懂保养而且会锻炼。这不就是有助于我们现在或者将来“老当益壮”吗?

本书还提出了一个独特的概念“体商”, 即“身体的商数”BQ。体商其实就是生理年龄和日历年龄的比较关系。我们已经熟悉了智商IQ、情商EQ, 那是指人的智力发展情况和情感心理状况, 而BQ应是人体真实健康情况的反映。也许智商、情商不为我们自己所控制, 但“体商”我们不能不关心, 因为它更能为我们自己控制和管理。这应该也是这本手册对我们的又一个有益忠告。

在如林的健康书中, 这本书能够特别受欢迎, 我想与它的文风也是分不开的。严谨严肃的医学道理用那样风趣幽默的语言和图画叙述与表现, 让人轻松理解又会心一笑, 这真是赏心的阅读。更何况, 作者还列出了实用又时尚的健康食谱叫人跃跃欲试。

阅读, 实践, 我相信大家都会拥有健康年轻的身体。

(本序作者为东南大学医学院附属中大医院教授、主任医师, 中华医学会重症医学分会副主任委员, 危重病医学和急诊医学专家)

身 言

或许你早已在大镜子中熟悉了自己的身体特征,或许你已经在中学生物课上学到了相关的生理卫生常识,这一切都让你自以为对自己的身体已了如指掌。是的,在我们生活的这个时代里,人们热衷于了解自己的身体,就如同对名人发型的关注一样痴迷。但实际效果并不尽如人意。对于我们大多数人来说,在整个如艺术一般神奇的人体解剖系统中,对于身体中都有一些什么东西在奔突、搅动和撞击,我们实际上知之甚少。不错,在皮肤的包裹下你已经生存了许多年,但是,你对自己身体的了解程度也许还不及对你的手机那样熟悉。既然说到寿命和生活质量,那么了解身体的内部系统必定会赋予你力量,让你获得权威性的知识,还能使你能够过上更健康、更年轻和更美好的生活。

《YOU:身体使用手册》这本书将改变你先前对于人体工作模式和老化过程的认识。它会带你进行一次了解你身体中所有的“道路”系统的旅行,包括你身体里的“高速路”、“归程路”以及“路识标记”。在做了这个有关身体知识的浏览之后,你将会对有关血液循环系统、食物消化系统等等各种系统及各项器官的所有认识有全面的提升。

更为重要的是,你将会从本书中获得你需要的事实和建议,以保持你的身体能够长久而有力地运转。你将会发现疾病是如何开始的,它们是如何影响到你的身体。你还会从中获知如何预防和击败那些影响你生活质量的不良因素。本书还附加了锻炼诀窍、营养指导、简单易行的生活方式的改变以及一些可供选择的方法。《YOU:身体使用手册》为你提供了一个简单而全面的健康计划,它能告诉你改变你生活的方法,并驱除那些让你衰老的“捣蛋鬼”。最后,你还将获得一份最有益健康的食谱——一个包含30种不同饮食计划的食谱,里面的菜肴既美味,含有的热量又低。设计食谱的目的只有一个,那就是让你生活得更年轻。

了解你的身体,何不一起去书里看看?

—目 录—

1 你的身体你的家.....5

我们想让你把自己的身体当成一个家,一个你自己的家。如果我们开始思考身体与家的相似之处, 我们就会意识到两者之间是极为相似的, 甚至比双胞胎还要像。你的房子和身体一样, 都是你做出的重要投资, 它们都向无价的个人财产提供栖息之所, 而且它们都是你想要竭尽全力去守护的地方。

2 心跳依旧:心脏和动脉31

一次次的高脂肪进餐,使他大大增加了突发心脏病的可能。他在午夜时右肩感到疼痛, 浑身强烈地疲乏而不是心脏病的典型症状胸痛, 因此他还不认为是心脏病。朋友开车把他送去医院的路上, 他甚至还抽了一支烟。当疼痛暂时平息下来的时候, 他差一点就要走出抢救室回家了。(要真是那样做, 那可能会是他最后一次回家了, 因为这次心脏病发作很严重。即使是聪明人, 也往往不会像爱护自己的汽车一样善待自己的身体——这正是我们写这本书的原因。)

3 是否在意:大脑和神经系统.....55

有些女人喜欢说男人用下半身思考。我们不清楚是否真有这种情况, 但是我们很清楚脑与男性生殖器至少在一个方面有相似之处——尺寸大小并非决定一切。人脑的大小受遗传因素的影响, 而不是智力的体现。事实上, 爱因斯坦的脑仅重 1200 克, 比平均值足足低了 10%。

4 运动控制:骨骼、关节和肌肉.....81

骨骼和关节、肌肉共同构成了人体的运动系统。有了运动系统,人们可以遛狗,打高尔夫球,还可以跑步。你的骨头之所以像钢筋一样坚固,运动系统在其成长过程中功不可没。可能你现在并不怎么担心自己的骨骼、关节和肌肉,但是它们会对你的老年生活产生巨大影响。举例来说,假如你连站起身走出洗手间都做不到,那么就算你有宇航员的心脏、爱因斯坦的大脑又有什么意义!

5 肺和健康生活.....119

大多数人一生中只有在三种情况下才会想到自己的呼吸问题:恶臭袭来时(比如洋葱混合臭鸡蛋)、极度危险时(比如巨蟒缠身)、劳累不堪时(比如激烈运动后或新婚夜)。除了这些时候,人们对呼吸的关注程度就像对歌星的伴舞女郎一样少。作为人体的主要通风系统,呼吸负责气流在整个人体房屋中的顺畅流通。像暖气和空调一样,呼吸工作时,自然得让我们注意不到它的存在,把它视为理所当然。

6 肠胃的感受:消化系统139

我们当然清楚,人体的消化系统绝对算不上干净,特别是想到结肠、直肠和排泄物这些词的时候。但公开地谈论这些事情,才是最重要的,因为经过良好润滑保养的消化系统能提高人的生活质量,让你活得更年轻。

7

健康的性生活：关于生殖系统.163

我们大多知道阴茎和阴道的关系——阴茎是停在阴道车库的汽车。然而汽车一旦在车道上熄火，你是没法把它开到车库里的；如果车库大门紧闭，也一样毫无办法开进去。我们需要圆满实现两性结合的力量，就男性和女性而言（尤其是男性），没有高质量的血流状况，一切都是空谈。当然魅力是实现这一目标的第一步。

8

常识问题：关于感官系统185

感觉器官和其他器官最大的区别是：如果感觉器官运转不正常，并不意味着危及生命，而意味着改变生活。如果心脏停止工作，那么你的生命也就停止了，而你的感觉器官却不会这样。

9

病痛的感觉：关于免疫系统211

最后，战斗消灭了细菌，但也牺牲了 T 细胞和 B 细胞，留下一摊垃圾（这被称作细胞自杀机制，是 T 细胞和 B 细胞的自我摧毁，为避免它们伤害健康的细胞）。这一摊废物使皮下造成压力，从而形成了为这场战斗提供新血液的红色供给线和为此做出反应的白细胞所产生的白色脓液。战斗剩下的废物就像火山一样升至皮肤表面形成丘疹。

10

这个腺体与你自己:关于激

素231

虽然我们喜欢把激素与十几岁的孩子联系在一起,但是激素在我们做的每一件事中都发挥着作用,比如我们怎样处理压力,怎样吸收脂肪,怎样繁殖等。实际上我们的激素和分泌激素的腺体都是一个相当复杂过程的一部分。如果这些激素出了毛病,那么事情就变得可怕了。

11

走火入魔的细胞:癌253

癌细胞原本是正常细胞,只是它们内部的某些东西使它们变坏了。它们就像一群入侵你身体的地痞流氓,也许一开始表现良好,但是它们内部的一些东西将它们转变,以致它们对于协调你身体的规律完全不顾。当然,你的免疫系统作为你身体的警力能够剿灭这些坏的细胞,但是癌细胞却很难被抓住。

12

有益健康的食谱275

改变你的饮食习惯就像更新房间用具一样——无论是更新老套的厨房用具、修补房顶的漏洞,还是重新摆设你的家具,你必须经常更新、提高层次、维护、修理,并且美化你的房间。你做这些改变是因为这样会使你的房屋功能发挥正常,并让它感觉更好。你为什么不一也这样为自己的身体想想呢?

7

你的身体你的家



拥有完美身材的封面人物会让杂志畅销，身体上的文身能够吸引好奇的目光，而如果身体训练有素，则可以帮你赢得体育运动冠军（以及巨额的广告合同）。名人的身体会被“狗仔队”盯梢，偷拍的照片还会被登在小报上，或被深夜脱口秀的主持人拿来调侃；商业广告片上承诺你能获得更优美的体型（“只要你使用这种全新的肚脐霜，你就可以减掉三十公斤赘肉！”）。而现在，甚至那些身材有缺陷的人，也开始在一些文化流行方式（例如整形手术真人秀）里担当主角。

毫无疑问，整个美国都在利用优美的身段大赚钞票，因为它不仅刺激激素的分泌，还刺激了经济增长。我们都赞同人体具有欣赏价值，因为它具有优美的曲线、棱角，它还能让电视频道收视率一路飙升。但也许这种对于身体外表的迷恋掩盖了了解身体内部结构的重要性。我们不知道身体里都有哪些东西在奔突、搅动和跳跃，因为很多人已经形成一种观点，认为人体结构十分简单，甚至比剪纸还要浅显。因此我们想退后一步来看，以看得更深刻一些——即看看那些只有外科医生、核磁共振成像仪，或是体内的绦虫才能看清的地方——那就是身体的内部结构。

这是为什么呢？正是因为你身体里运行着的一切，让你能看、能跑、能闻、能在沙滩上疯狂地做爱，还能让你喂养孩子，用拼装玩具拼出恐龙；让你能冲浪、解答几何题、系鞋带，还能哼“哆咪咪发嗦”的小调，以及让你每天完成无数种不同

的事情。你的身体给了你生活，你的身体构成了生活的内容。

不过即使你明白了身体的许多功能，你未必真正了解它们是如何发挥作用的，而且更为重要的是，你未必知道如何让你的身体变得更加强壮、健康和更加年轻。

这也许是因为那些复杂的医学问题及科学术语把我们脑子搅糊涂了，如同汽车飞速穿行州际公路，那些路牌标志、数字以及警示都匆匆闪过脑海，以至于我们几乎没有时间留意它们，更别提弄明白它们是什么意思了。这种信息洪流的后果就是：要想找出有关健康的重要信息几乎如同大海捞针。然而，要弄清楚哪些信息要素适用于你自己的生活，你就必须在信息堆里挖掘寻找，耗费大量时间。此外你还需要一双防水长靴，以保护自己不受那里的垃圾信息侵害。拥有这样一双“防水长靴”对你的健康和生活的十分重要的。有了这本书，我们就拥有了长靴，并能踏着靴子替你把你需要的信息要素挑出来。

这样你就能过更健康的生活。

这样你才能成为了解自己身体的专家。

为了实现以上两点，我们想让你把自己的身体当成一个家，一个你自己的家。如果我们开始思考身体与家的相似之处，我们就会意识到两者之间是极为相似的，甚至比双胞胎还要像。你的房子和身体一样，都是你做出的重要投资，它们都向无价的个人财产提供栖息之所，而

且它们都是你想要竭尽全力守护的地方。这只是大概的分析。不过如果我们更深入地对两者进行比较（我们将通过整本书进行比较），你将能更好地理解它们之间的关系：骨头如同支撑房屋的木料，保护“家”的内部结构；眼睛如同窗户；肺如同通风管；大脑如同保险丝盒；肠道如同管道系统；嘴如同食物加工器；心脏如同供水枢纽；头发就像草坪（只是我们中有些人头上长的“草”要比其他人的多些）；脂肪则像是储藏在阁楼里没用的东西，你的爱人总是唠叨着要你将它们清除掉。如果你能对你的前额没有门牌号码一事忽略不计，那么这两者之间相同的地方就实在是太多了。实际上，我们相信，你完全可以通过思考房子所发挥的作用而领会身体各部位的功能。

哎，这其实就是本书的写作初衷：了解自己的身体使你有能力对自己的身体做出改变，并对它进行维护、修饰以及加固。每一章的开始，我们都会从身体主要器官的生理剖析开始阐述。为了达到效果，我们将带你深入身体内部，向你展示身体的器官是如何运行及相互作用的。我们不会按医生的口吻去讲述，但也不会把你当成小学四年级学生一样进行灌输。我们不会把科学过分简化，但会把问题讲得浅显易懂。然后，我们将会告诉你如何让身体器官更好地发挥作用，以便你能预防疾病，并拥有更加年轻健康的生活。我们还会向你说明疾病是如何开始的，它如何影响身体，我们应该如何抵御和战胜它，以免它影响你的生活质量

甚至威胁你的生命。

再用你家房子作比喻。就如同你在家里做的维护和整修工作一样，我们想让你采用同样的方法去理解身体基本的保养和维修问题。如果你有些修理管道的常识作支撑，你就不必先找管道工。你会试试活塞，掀掉马桶水箱盖，捣鼓一下浮球，试着自己解决问题。如果你发现厨房里有只苍蝇，你不会去找灭蝇专家；灯泡爆了，你不用去找电工，你要靠自己维护家里的一切，并控制不让这个家迅速老化。因为你知道，如果让屋内设施破到不得不做彻底翻修才能保证其正常运转，那你付出的代价是很大的；而预防问题的出现，以及及时处理一些小问题所需的代价则相对来说要小得多。

最后，我们希望你能善待自己的身体，保持惬意舒适的感觉，那样你就会对身体的基本保养充满自信，并避免做那些造成身体过度损耗的事情，而多做对身体健康长期有效的的事情。

为了实现我们的初衷，我们将向你解释如下一些现象，比如动脉是如何阻塞的；为什么你记不起把钥匙放在哪里了；怎样才能拥有更令人满意的性生活；如何锻炼心脏和骨骼；为什么免疫细胞能抵御有些疾病，却无法防止另一些疾病的发生，以及在肠道中能发现什么（告诉你我们有防水长靴，因此不怕脏）。我们将探索你的整个身体，这样你才能了解它是如何运转，以及怎样才能让你的身体工作得更好。

希望你在读这本书的时候，能够

学到很多知识,还能会心一笑,而且能发现生命中你可以改变的东西,从而完全控制自己的健康。在开始讲述之前,我们认为了解本书一些主要原则和目标还是很重要的。我们是想概括出关于健康最重要的某些事项,希望你保有极佳的健康状态。这就是我们想通过这次全身之旅来传送给你的心愿。

◆ 你掌握着你未来的健康

如果这个世界上没有医生,也许就不会有心血管外科手术、激光治疗眼科手术,也没有医生那难以辨认的笔迹。尽管精确有序的医学为我们呈现了这么多神奇的事物——从超级先进的医学手段到能够治愈不治之症的尖端研究,但是本书却并非精确严整的医学书籍。本书不包括治疗疾病的指导方案,不是医学教科书或百科全书。我们只能把它当作一本预防手册,让你不但自我感觉上和外表上,而且实际上也要比你的真实年龄要年轻,能预防衰老的影响。医生会告诉你,他们无法保证你不得心脏病;他们也来不及在你正午外出之前往你鼻子上抹点防晒霜;他们更无法做到在你灌下第三杯烈酒之前从你手中抢走杯子,但你自己却能办到。

你可以做到控制你的健康。看看兰斯·阿姆斯特朗是如何办到的。1996年,

这位自行车冠军被诊断得了晚期睾丸癌,癌细胞已经扩散到肺和脑。面对只有不到50%的存活可能性,为了治疗癌症,他忍受了手术治疗和反应剧烈的化学治疗,自己身体已变得虚弱,但是意志依然坚定。药物治疗、自己的意志力和周围人们对他的支持让他充满与癌症作斗争的力量与勇气,并最终战胜了癌症,从而成为打破纪录的6次环法自行车大赛冠军。最为重要的是,他鼓舞、帮助和激励成百万的人与癌症作斗争。我们从阿姆斯特朗的身上学到的优秀经验之一就是:你虽然不能控制发生在自己身上的一切(不管你准备得多好),但总有些事情你能够控制,那就是你的态度、决心以及这本书的关键——你自觉地重视并控制自己的健康,并且尽可能多地了解自己的身体。

我们绝不是在怂恿你去订购一盒外科手术刀来切除胳膊上可疑的黑痣,或在孩子们上床睡觉之后试图用结肠镜做自我检查。(哪怕我们医生也不会那么做。)大家都需要医生。重要的是,你真的拥有控制自己健康的能力——它的确控制在你的手中,而不是别人手中。

在本书中,我们将给你几十条建议,你可以用它们来使自己更加健康,但是为了证明这种观点,我们想把这种自我控制概括为一点:假如你对自己的生活做出5项调整,仅仅5项,你的寿命和生活质量将有翻天覆地的变化。这5项调整是:控制血压、戒烟、每天运动30分钟、控制精神压力、坚持简单易行的健康饮

食习惯。

(刚才提到的最后一项调整是本书主要内容之一“个人饮食手册”的基础所在,稍后我们会在本章和第12章中对此做出讨论。)如果你能做到这5项调整,在今后十年里,你病亡或病残的几率将只有你同龄人的十分之一。我们敢跟你打赌。

• 你可以选择自己的年龄

无论你是看钟表、日历还是沙漏,时间都不会停留。时钟每一天、每一分钟、每一秒都在以同样的速度滴答滴答走着。每个人都会随着一年年生日的过去而同步衰老,这就是你的“日历年龄”。但是,你却可以通过选择不同的生活方式让你的时钟走得快些或是慢些。生活方式的选择会因为不同的人对待身体的方式和给身体输送的东西不同而有所差别。比如有一位50岁的女性,抽烟让她的肺里充满了尼古丁,她的食物结构也基本是以肝泥和香肠为主。这些对身体的糟踏使她拥有的是一个65岁女性的身体。而如果一个50岁的女性饮食健康,远离毒素,并且进行适量的体育锻炼,照顾好自己的身体,那么她的身体和健康状况就相当于一个36岁的女性。在整本书中,我们都提到了选择适当的生活方式对于真实的“身体年龄”所产生的影响。这就是“生理年龄”这一概念的基础所

在。虽然有些人对此已经熟悉,但对那些尚不知晓的人来说,这一概念系统将向你展示:对于让你变年轻还是加速衰老来说,生活方式的选择所产生的影响是非常大的。

为了向你展示一下你所拥有的选择权有多大,请考虑以下事实:你手中控制着70%的决定自己寿命长短和健康好坏的权利。你到50岁的时候,你的生活方式对于你的衰老有80%的决定权,剩下的20%是由遗传基因控制的。

当然,我们无法阻止衰老,这是因为环境中的氧化物质或者身体里的一些变化会让我们不断衰老。氧化就很像房子的地基或柱子遭到了侵蚀,但氧化是一种自然而且重要的过程,也是人体正常运转所产生的副产品。如果氧化过多,衰老或身体遭受侵蚀的几率就大了很多。为什么很多对我们有益的食物都有抗氧化功能?因为它们能减缓氧化的过程。我们并不确定这些食物的抗氧化性能就一定使你从中得益,但我们的确知道,你可以对造成与衰老有关的疾病的三项主要因素进行控制,而通过控制这些因素,你就可以减缓衰老的过程。从纯科学的角度来看,我们的确不知道是什么导致衰老,但是我们却知道是什么让你在100岁之前就感觉到衰老,即那些与衰老有关的疾病。我们能够告诉你在预防与衰老有关的疾病中怎样阻止这三项主要因素的作用。这三项主要因素是:

★ 心脏和血管的老化(如果动脉停止

给体内重要器官供应血液的话,就会引起中风、心脏病、记忆减退、阳痿等病症)。

- ★ 免疫系统的老化(会导致自身免疫性疾病、感染和癌症)。
- ★ 由环境或社会问题引起的衰老(事故以及一些社会因素,如精神压力是造成衰老的最大因素)。

当然,我们会向你展示这些系统的器官是如何工作的,以及你该做些什么保持自己年轻。但是需要读者记住的一个重要概念就是“生理年龄”。你在书中看到的有关它所产生的影响会给所有这些因素附加一种价值,这种价值就如同换取了长寿货币。

为了让你看清身体的内部结构,我们制作了许多有趣的插图,由小精灵协助讲解身体各器官的细部构造。这些图画在医学上是正确的,不过偶尔会来一点小趣味。

◆ 你将更加充满活力

翻翻报纸你就会读到各种各样的新闻,这些新闻可能是关于国际冲突的,也可能是关于明星之间闹分手的。但有时候,至少对我们而言,好像凡是能吸引我们的有关健康的消息都是坏消息。每次翻报纸,你都会读到令人沮丧的消息或数据,比如又有一位名人得了阿尔茨海

默病(俗称老年性痴呆);糖尿病得病率急速上升;美国人比大富豪的钱包还要胖。那么有何影响呢?影响就是:到最后,这些消息实在太让人灰心了,你甚至开始躲避这些有关健康的消息或信息,就像北极熊躲避炎热的斐济岛。是啊,我们是有一些严重危害健康的疾病需要解决,但这只是健康问题的一方面而已。

首先,让我们看看人们的平均寿命吧。在1900年美国人的平均寿命是47岁,而在2000年则达到接近80岁。这增加的33岁寿命大部分要归功于公共卫生设施和医药的有效发展。所以数字显示我们活得越来越长了。也许令人印象更深的是这些数据:虽然世界上别的国家的人认为美国人过于肥胖,但有迹象表明情况正在改变,从1966年至1996年,美国参与有规律的体育锻炼的人数每年降低1%,但是从1996年至2002年,参加体育锻炼的人数每年增加1%;成年人中吸烟率已经从1970年的50%降至2000年的27%;患有高血压却不进行治疗的人数从1970年的80%降至2000年的43%。

甚至美国的公司也在迎头赶上。通用磨坊公司宣布将停止销售非全麦麦片,沃尔玛百货也报告说,他们已经通知食品商,他们将不再配销含不良脂肪的食物。这对食品生产商来说就是一个重要的信息,表明我们要求得到更健康的食品。

所有这些都说明了什么?说明了虽然我们做得还不完善,但是我们还是在进

食物就是燃料:个人饮食推荐

大家知道,如果屋外电线脱落会出现怎样的情况。电压会变得很低,没有充足的电能供给你的烤面包机、电视机或吹风机。就像电会改变生活中的许多事情一样,食谱也会改变你的生活。外部因素会改变身体内部的工作状态。你给身体提供了什么食物,以及提供量的多少和频率,都会影响到你的自身感觉和生活状态。

当然了,有很多理由让你进食,比如你感到无聊了,你去参加聚会了,或是你的孩子在盘子里剩了17根炸薯条,等等。吃东西最终目的是要给身体补充燃料,这些燃料不仅让你保持苗条、有精力和强壮,还能够为身体的各个器官提供食物和营养,以保持整个身体内部的基础设施运转正常。如果你不了解身体是怎样消化食物,以及身体内部结构的工作原理,你就无法理解食物的重要性。一旦你明白了有些食物所起的作用,你就会理解摄入这些食物会让你感觉良好,甚至还会在吃的过程中达到减肥的目的。

这本书中一个主要的部分就是有关食物在体内不同器官的生存状态和生理过程中所扮演的角色,因此我们为你在第12章配备了“个人饮食推荐”。我们将为你提供一份10天30个菜谱的饮食计划,向你展示为最佳健康状况所设计的吃的方式。本质上讲,这并不是一个限制热量的减肥食谱,虽然它所产生的额外效果是让你减轻体重。在每一章中,我们都会为你提供对本章涉及的身体部位来说最为有益的营养,以及富含这些营养的食物,以使你能够根据自己的健康需求量身定制饮食计划。我们为你提供的食谱和许多其他的食谱的最大区别是这个食谱十分美味并且简单易行。它没有预备阶段,不需计算称量,不需一直保持。我们所要强调的是,你可以根据身体的变化和自身感觉的变化而改变你所吃的食物。这一饮食计划主要集中于像健康性脂肪、整谷粒的食物、水果和蔬菜、蛋白质以及其他一些身体必需的食物上。通过这些美味的饮食,你会为身体器官提供它们所需的营养,让它们运转得更好,并能阻止疾病发展,保持身体的健康。

谈到这些吃进嘴巴的营养是怎样在体内被消化吸收,那么还有两点重要的事情需要考虑。为了能让你理解营养是怎么回事,你得知道一点关于新陈代谢的知识和身体为了获取能量而消化食物的方式。大多数减肥者吃的食物肯定是不够的,还会因此减慢新陈代谢的过程。由此他们就会进入一种“假饥饿”状态,在此状态下,他们体内燃烧热量的速度就会减慢,因为身体感觉到它们需要保存热量。这就是为什么锻炼更重要。体育锻炼有助于保持新陈代谢更快地进行,因为锻炼是在身体许可下燃烧脂肪。所以你必须进行锻炼才能防止身体不知所措而进入一种饥饿状态。总的来说,锻炼和健康饮食就是“个人饮食推荐”所倡导的生活方式。

步着。我们在增加体育锻炼、拒绝香烟,并改变我们的饮食习惯。这还说明了对于衰老快慢而言,决定权不在本书作者,也不在你平常去看的医生,而在于捧着这本书阅读的你自已。

◆ 医学是科学和艺术的结合

有时候,人们把医学简单地看成一个类似数学加减的领域,就像症状A加