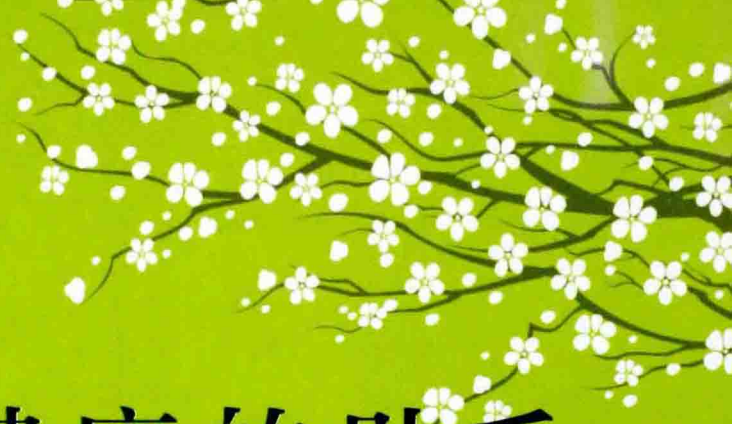




健康的助手

——健康百疑答问

Assisting You with Your Health
A Book of **Fundamental Q&A**



廖晓华 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

健康的助手

——健康百疑问答

Assisting You with Your Health
A Book of **Fundamental Q&A**

廖晓华 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的助手: 健康百疑问答 / 廖晓华著. —北京: 社会科学文献出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5097-5744-4

I. ①健… II. ①廖… III. ①保健 - 问题解答 IV. ①R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 039755 号

健康的助手

——健康百疑问答

著 者 / 廖晓华

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 社会政法分社 (010) 59367156

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

项目统筹 / 李 响 王 绯

经 销 / 社会科学文献出版社市场营销中心 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

责任编辑 / 李 响

责任校对 / 刘宏桥

责任印制 / 岳 阳

印 装 / 北京季峰印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

版 次 / 2014 年 5 月第 1 版

印 次 / 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-5744-4

定 价 / 58.00 元

印 张 / 24.25

字 数 / 249 千字

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社读者服务中心联系更换

版权所有 翻印必究



本书的内容只关乎科普教育，目的仅仅在于让读者对健康和营养问题的自我思考有所启发，而不是对任何疾病或身体症状的诊断，更不是对任何疾病或身体症状的治疗建议。

对自身健康有疑虑的读者，请咨询医生或寻求健康顾问的帮助，不要自行诊断和用保健品代替治疗！

序

春末，狂风飞舞的一天，我走出了某个北京第一流的医院，离开陪伴了母亲几十天的病房，走在可以看见风扬起巨大尘浪的街上。90岁的母亲还有几天就能出院了，但我却要匆匆赶回北美去参加一个重要的营养健康研讨会。这个会议主要是讨论各个年龄段人们的健康营养问题，其中，老年学是重要的议题。走在熙熙攘攘的大街上，我感到在脑子里酝酿了许久的这第三本科普教育书《健康的助手》必须尽快完成。在这本书里，除了探讨人生不同阶段的营养健康，我想和读者一起探讨的一个问题是：在当代人别无选择的长寿人生中，如何让退休后的生活成为你人生的最好部分之一。我还想让有机会读到这本书的人明白，保持健康是自己的责任，这是一个从年轻时就应该开始的终生的工程，但

任何时候开始都不晚，而疾病的临床治疗仅仅是一个时期的手段，找医生治病是对健康暂时失去的补救，是被动地修补，但绝不是保持健康的方法，更不是一种积极的手段。

这几十天里，除了母亲身体的恢复，我脑子里充满了在医院中来来往往的在痛苦中挣扎的病人的身影，他们带着痛苦来，大多数带着困惑离开。我还看到那些满脸倦容而眼光木然的医生，这个超载混乱的医疗体系是按照一个固定的轨道在移动，但并不知道终点何在。不过，当看到一些护士真诚的笑容时，我总有一份深深的感动……

要改变这个医疗体系，让其能更好地运作肯定不是个人能力所及，但要改变自己个人的健康和生活状态，却是完全可以做到的。这里不全是探索一个“新大陆”，更关键的是用一双新的眼睛认真地重新审视自己“已知道”的东西，开始学一些基本的科学衣食住行的道理，更好地保护自己和家人。

从《健康的真相》和《健康是选择》这两本书读者的很多来信来看，当我想用自己的知识进一步启发读者爱惜和修补自己的健康时，我才真正明白为什么西方人认为健康是一个非常个人的问题。因此，我只能启发那些愿意接受帮助和建议的人，不少人对科学地改进自身健康是漠然地不理睬，更有不少人还是更相信吹得天花乱坠的速成灵丹妙药……邓小平 20 世纪 80 年代说让一部分人先富起来，其实任何问题的解决都要有开拓者。虽然健康是每一个人只要选择就都能把握的个人问题，

但只有用脑子思维的人，才能改变自己的健康态度，在30岁后延缓身体的衰退，在退休后使自己的老年生活活跃而有意义。

我总是选择自己给自己写序，现在借正文前的这一块小小空间，希望和读者做一点超越本书内容的交流，让读者能更多地了解写这本书的初衷。这或许能让读者对本书有更深入的理解。

我涉足现代营养科学和科普教育以来的14年，正是人类从战天斗地中回到更多地关注自身的年代，一部分人已从退化性疾病的困扰中逐渐懂得了“预防”和“修补”，这一点渐成潮流，我正在实践从小心里就一直向往的“治病救人”的李时珍梦。有意思的是在我众多的头衔中，我最喜欢的是“晓华老师”。其实在新的历史条件下，我所选择的，就是我所醉心耕耘的这块涉及健康、营养的生命科学科普教育园地，在这个极端商业化的社会里，这是一块几乎无人过问的荒地。我们一直力图脚踏实地地踩在理想和现实的中线上，希望能让读者从真实的故事中悟到生命财富的可贵，燃起生命的热忱，同时又能以一个外行人所可能吸取到的真正科学知识来充实自己，让知识在自己的生活中拥有更多力量，占有更多份额，并能付诸实践。

这里，你手里的这本书——《健康的助手》，就是力图在前两本书《健康的真相》和《健康是选择》的基础上，给你一个最具体、最有力和最接地气的帮助！在这本书里，我将回答这些年来读者们提出的很多具体问题，大问题，小问题，也许其中不少也是你的问题，也许你从这些问题中会发现更多的问题……我会像以往



一样，以一个最严谨的科学态度，用你能理解的语言，作我所能作的确切解释，同时又力图教给你容易实践的方法，让你在繁忙的现实生活中，能为自己安排一个切实可行的方案计划来保持你的健康，或有需要的话，修补和重建你的健康！

前言

这是新老读者都会喜欢的“自助晚餐”！

这本书的主要内容是有关健康营养知识的“问与答”，书中的问题是《健康的真相》和《健康是选择》的读者和这些年我讲课的听众相继提出的，没有大家的问题，也许这本书将是完全不同的模式，这本书因此是读者和作者共同心愿的结晶——通过问题解决问题！

我自己天生是一个脑子里总有问题的人，脑子里不断有问题，就会不断去探索答案。这个世界的进步，是从问问题开始的，千真万确！这个世界，无论是人类社会，还是自然，都是要我们通过问答来认知的，因此，我很喜欢读者问问题，我能回答的，不能回答的，简单的，复杂的，都是有价值的好问题。

在生物、医学、化学、营养学的多年研习中，上学，听课，

和老师、专家及医生交谈，认真观察、研究、思考和解读所接触到的众多实例……这是我寻求答案的途径！

在《健康的真相》中，我们为大家分析了人类的肌体所面临的巨大挑战及其出路；在《健康是选择》中，我们提醒大家，你的健康不是交在医生手中，而完全是要由你个人来负责；在这本《健康的助手》中，我们想说明一个道理，人和没有生命的物体相比，面对损耗最大的区别在于：物体的损耗是无法修补的（只有换零件），而人的损耗可以在很大程度上进行自身修补，而不能简单地依赖于换零件！也就是说要靠我们自己主动给身体一个外在的科学的帮助，让这个修补过程得以实现。

人体是依靠什么样的方式来进行修补呢？睡觉，吃饭和营养，恰当地活动和适时地放松！这就是本书各个章节给大家的答案。

每日三餐是科学还是艺术？看到周围的一些人得了不同的退化性疾病，在求生的欲望中被折磨得残缺不全，如何最大限度地避免这种状态发生？如何找到最适于自己的科学锻炼方法？你也想过用营养保健品，为什么试了很多却没有效果？……的确，在现代化之中，要在生活的方方面面做到“健康”并不那么容易，但不是不可能，而且也不像你想象的那么难！

另外，人生不可能没有压力，从积极意义来讲，没有压力，个人不可能发展自我，社会也不可能进步。然而，对于每一个人，如何调节面临的压力并把它保持在限度之内？如何知道这个限度？当然，这取决于你的态度、你的价值观，急流勇进固然不易，

急流勇退更是艰难，但方法不是没有。

在回答问题的间隙，我会向你介绍战胜退化性疾病的曙光——退化性疾病营养疗法——的发展现状。

简而言之，在这本书中，我想告诉读者的是，横观和纵观生命科学的发展，我们如何通过多种方法帮助身体，把健康的问题解决在可以逆转的阶段，这是关键！

在这个世界上，表面上每个人似乎都很在乎自己的健康，但实际上，不少人都因各式各样的原因忽略自己的健康。想想你自己，或你的周围，是否有人不愿意面对自己的健康问题，不愿意想，也不愿意面对，而是“顺其自然”，直到最后不得已而付出巨大的代价。有的人，遇到问题，或过于悲观，或心存侥幸，冥冥之中总希望问题不发生在自己身上。还有的人，不作任何思考，把自己的一切交给医生，理所当然地认为医生会处理好自己的疾病，让自己健康起来。当然，也有不少人是因极端缺乏最基本的生理知识甚至常识，盲从一些天花乱坠的宣传，错过了治疗的机会，更不用说最佳的时机。

谈到健康，我们不是要在这里谈传染性疾病，对于现代社会，它们其实远不是对人类的最大威胁，即便 2003 年的 SARS……原因在于它们来势凶猛，骇人听闻，人们会非常警觉。况且，即使不幸感染，治不好，生命也很快失去，不会使一个人在疾病的折磨和求生愿望之间作长期挣扎，也不会带给家人长期的痛苦。

现在，我们主要面对的是一个在生物年龄上走向长寿的肌体，

而对人们威胁最大的是越来越年轻化的退化性疾病：癌症；心脑血管系统的硬化、阻塞、裂隙，血液所含物质的改变；骨骼系统的疏松症，关节的各种炎症；神经系统的各类疾患，比如失智；消化系统的各类炎症、溃疡、梗阻、息肉、肿瘤；各类代谢综合症；免疫系统的各种失调……我们所呼吸的空气、喝的水、吃的食物、穿的衣服、使用的日常清洁剂……如果不加以注意，都会让人肌体内部的不同部位过早地“生锈”变质，失去功能。

知识的确是力量，但似乎应该加上点条件，这就是，如果传授的知识全面客观和不为某种利益左右，而接受它的人能360度地打开大脑的天线，有一个正确的理解和“悟”的过程，那么知识的力量可以说是无穷的！不言而喻，我们每一个人大概也看到，当今有多少支离破碎、浓妆艳抹、充满花边色彩和商业导向的知识给人们在盲区之上又添加了多少误区！在一大片现代资讯的汪洋大海中，真正的知识似乎成了与众不同的冰山一角，但冰山的价值正在于它是大洋真正的源泉！

在物竞天择的大自然进化进程中，我们都希望自己是胜者，健康方面也是如此，我们不希望也不应该在不该出局时出局。我们不希望被自然淘汰——在不经意中生病；也不希望被人工淘汰——被错误的治疗所处理；更不要因为自己对身体根本不爱惜而自我淘汰！

因为问题来自读者和听众，有的问题的答案，一两句话就说清楚了，有的则需要几页的篇幅。同时，我们在回答问题时也尽

量考虑到了不同读者的需求，在有些问题的答案中会适当地满足一些对科学特别有兴趣的读者，多讲一点科学的细节，对这些细节没兴趣的读者就跳过去，这不会影响你对这些健康知识的理解和运用……这也是我所以讲这是“自助餐”的另一个理由，你可以任意地读这本书，从第一页看起，读到末尾；或先读前言后语知道梗概；或单刀直入，从你心中的问题开始。总之，希望这本书内的知识会一直友好地陪伴你，在健康的旅程上快乐行走！

健康快乐地走过人生之旅，这是你的生活，你的选择，你的人生！

CONTENTS

目录

序 / 1

前言 这是新老读者都会喜欢的“自助晚餐”！ / 1

第一章 轻松愉快地享受每天每顿餐桌上的食物 / 1

讲究科学，品出滋味，吃出乐趣，得到健康！

食物——外在宏观大千世界和体内微观世界的交汇点

1. 从生命科学的角度看，为什么要吃？ / 4
2. 如何确定三餐包含的内容？ / 7
3. 从基础新陈代谢的角度看，身体内各个器官消耗多少能量？ / 10
4. 如何大致估算一个青壮年（一般指 20~50 岁的健康群体）的能量需求？ / 10
5. 如果需要减重，或出于特殊原因控制体重，如何确切计算能量需求？ / 11
6. 在确切的能量需求计算公式中，如何具体考量年龄和性别的因素？ / 12
7. 从三大类物质各自所含能量的角度，如何计算大体该吃多少？ / 13
8. 作为营养科学的一般共识，摄入的三大营养比例多少为均衡和适当？ / 13

9. 除了基础的新陈代谢需求，如何衡量日常生活中的能量消耗？ / 15
10. 蛋白质是什么？ / 15
11. 哪些食物的蛋白质含量高？ / 16
12. 从目前的科学研究看，总体上一天吃大约多少蛋白质为好？ / 16
13. 吃鸡蛋到底好不好？一天吃几个鸡蛋恰当？ / 17
14. 经常吃蘑菇是否真的很有利于健康？ / 19
15. 天天吃豆腐是否一个最好选择？ / 21
16. 大豆蛋白、乳清蛋白、肉蛋白和鱼蛋白，哪一种来源的蛋白质较好？ / 23
17. 什么人要注意限制蛋白质种类和量的摄入？ / 24
18. 对于脂肪、脂肪酸和基本脂肪酸，按目前营养学界的共识，我们每天的摄入量多少为科学？ / 25
19. 每天吃多少青菜？是否越多越好？ / 28
20. 主食吃多少为好？ / 29
21. 糖尿病人或糖代谢敏感体质的人，不吃主食（碳水化合物）或不吃够主食行吗？ / 30
22. 是否吃得越素越好？素食能解决我们当前所遇到的健康问题吗？ / 31
23. 糖尿病人是否吃得清淡和素些更好？ / 32
24. 食物安全问题包括了哪些方面？如何客观合理地看待它？ / 32
25. 如何看待人工色素、甜味和香味剂？ / 38

- 26. 如何看待农药的使用? / 40
- 27. 为什么在日常饮食烹调中应提倡适当变换使用各类香料
调味品? / 42
- 28. 如何看待身体的排毒和排毒的安全性及有效性? / 44
- 29. 在日常生活最常见的食物中, 哪些食物具有的排毒作用较强? / 48
- 30. 为什么要有限度地喝软饮料? / 55
- 31. 哪些人不适合喝能量饮料? 上乘的能量饮料一般包含了哪些成分? / 55
- 32. 茶和咖啡的利弊? / 58
- 33. 如何看待体重、减重和各种流行的减重方法? / 60
- 34. 喝水有什么学问? 数量和质量如何? / 69
- 小 结 / 72

第二章 适当地使用有科学价值的营养补充品 / 74

在现代化生活中补充品不是奢侈品, 而应列为必需品

营养补充的必要性——阿莫思博士的营养优先分配理论简介 / 74

第一部分

七类退化性疾病营养素补充疗法的最新科学进展 / 80

I. 癌症 / 81

A. 目前西方癌症临床医疗的现状如何? / 84

B. 根据目前最前沿的研究, 如何科学地认识癌症现状和癌细胞的弱点? 如何针对癌细胞的弱点来消灭 / 控制它? 包括营养疗法在内的自然疗法的现状和特点如何? / 85

1. 碱性的身体环境是预防和清除癌细胞的重要条件 / 87

如何保持体内的碱性环境? / 90

2. 细胞在缺氧的代谢环境下易于异变和突变为癌细胞 / 90

如何能改善身体内的供氧状况? / 95

3. 及时清除毒素, 保持身体内的清洁是防止癌细胞滋生的必要手段 / 96

如何保持一个身体内(全身、细胞和肠道)相对干净的环境? / 107

4. 保持体内酵素的正常运作, 可以“消化”癌细胞, 防止癌症的发展 / 109

如何保持身体内正常的酵素 / 酶水平? / 112

5. 健康的免疫系统能战胜癌症 / 113

如何保持和修补一个好的免疫系统? / 129

6. 心理压力和意外的心灵创伤是癌症的激发因素 / 132

如何防止慢性的压力积累? / 135

C. 既然自然疗法有那么大的作用, 为什么医生没有主动地向你推荐作为配合的方法之一? / 140