

你会

管理自己的健康吗

何裕民
教授

健康新宣言

编著

何裕民 倪红梅

上海科学技术出版社



人到了这个时候，
什么都不重要了
只有生命最重要，健康最值钱了

今天的中国人
生不起病，看不起病

这是一部让我们
少生病，晚生病，不生病的书

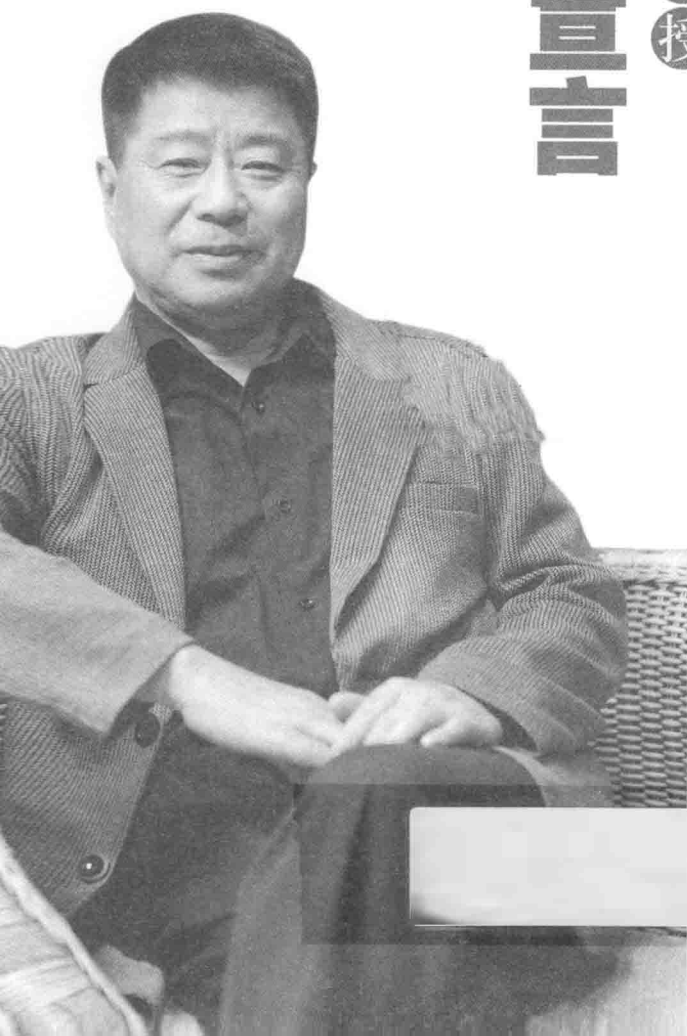


上海科普图书创作出版专项资助

你会

管理自己的健康吗

何裕民
教授
健康新宣言



编著 何裕民 倪红梅

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

你会管理自己的健康吗:何裕民教授健康
新宣言/何裕民,倪红梅编著. —上海:上海科
学技术出版社,2014.1 (2014.3 重印)

ISBN 978-7-5478-1620-2

I. ①你… II. ①何… ②倪… III. ①保健
—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第
241462 号

你会管理自己的健康吗:何裕民教授健康新 宣言

编 著 何裕民 倪红梅

上海世纪出版股份有限公司 出版
上 海 科 学 技 术 出 版 社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc

上海盛通时代印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 19.5

字数:250 千

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 3 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5478-1620-2/R·659

定价:38.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

前言

Preface

——守住健康就是守住命

有这么一个真实的遭遇令笔者清醒：1998 年底，南京某国有企业的老总——一个有着特殊政治背景的人物，得了胃癌，伴全身转移，当地政府紧急邀笔者去会诊。到了之后，省政府秘书长陪着笔者，时间已很晚，过 12 点了。患者长得很帅，个子很高，才 42 岁，癌症已经晚期了，回天乏力了。他所住的那个病区很大，长长的走廊里静悄悄的，秘书长一个人陪着笔者走出来，平静地跟笔者说：“这个人，多么好的家庭啊！年轻、人又高大又帅，可以说什么都不缺，就是缺健康……”黑夜里的这句话让笔者久久难以忘怀！真的，人到了这个时候，什么都不重要了，只有生命最重要、健康最值钱了。然而，很遗憾，绝大多数人只是到这个时候才意识到健康的重要性，这个时候才希望以身外之物，包括用所有的财富，去抵回一段时间的生命，换取些许健康。这类情况，笔者在临床中见怪不怪了！

这时候，“斗而铸锥，不亦晚乎！”通常，多半只能以绝望而结束！

理论上，谁都知道健康是第一财富。然而，今天的现实社会中，人们只是忙碌于追求身外之物，忙碌于挣钱、争名、争利，追求一时的得失，却每每忘记了现代人首先应该做的事是“守住健康”。正如

中华医学会前会长钟南山教授所说：今天的中国人，40 岁前以命搏钱，40 岁后希望以钱来买命！但钱是绝对买不回来命的。作为一个看多了遗憾与绝望的医师，笔者首先要对今天的芸芸大众突出强调一点：要尊重生命，守住健康！而要做到这一点没有什么难处及特别的技巧，首先是需要对这一类相关的问题引起充分的重视。

有人可能会说：没有关系，有高度发达的现代医学，依赖高科技，就能享受无疾健康与长寿！果真如此吗？完全不是。即使是现今最发达的国家美国，虽有一套相对成熟的疾病诊治体系，却因为忽视了人口老化、慢性病防范、残疾呵护，以及医疗系统本身缺乏统一协调，特别是医疗健康服务和管理定位的欠缺等问题，致使美国政府每年花费 2.6 万亿美元用于国民健康维护与促进。他们拥有全球最丰富的医疗卫生资源，但仍承受不了日益疯狂增长的医疗费用，而且人均寿命只是发达国家中的殿后者。因此，奥巴马开始时执政最大的突破口和努力就压在了医疗改革上。我国更是如此！有限的医疗资源，庞大的人口基数，不堪重负的医疗卫生费用，是时时悬在中国人头上的“达摩克利斯”之剑，谁都无法逃脱。而且研究表明：人群中最不健康的 1% 和患慢性病的 19% 共用了 70% 的医疗卫生费用，而最健康的 70% 人口只用了 10% 的医疗费用。换句话说：人们只是到了有了病，并且病得不行时，才想到了保健与医疗！此时，不亦晚乎？可以肯定地说：要不了 10 年、20 年，这些健康问题、养老问题以及社会问题随着时间的推移，会日趋凸显，威胁每个中国人，至少是每个中国家庭！它不仅仅是一个沉重的社会负担和个人经济负担，而且还将是一个随时容易引爆的巨型“炸弹”，诱发社会安全甚至政治问题。因此，前瞻性地进行自我保健、预防疾病和管理健康，不仅可以节约大量的医疗投资、个人昂贵的治疗费用开支，更可以避免很多病痛的发生，减少个体健康损失，求得个人与社会真正的“可持续发展”。

讲得更现实一点，今天的中国人生不起病、看不起病，而今天生的病，绝大多数都是慢性病。慢性病不讲治愈，只讲控制，包括癌症。届时，我们只能花巨大的代价争取控制，且仅仅是争取，而这代价包括肉体的、精神的、体

力的和金钱的！因此，只有提前积极行动起来，守住健康，争取不生病才是聪明的对策。

鉴于此，我们多年以来一直致力于体质、亚健康及肿瘤的防治研究，我们承担的国家“十一五”科技支撑计划“治未病”及亚健康中医干预研究项目，以及生态健康与疾病管理等方面的探索项目，希望探索出一条有助于提高中国国民健康及生活质量，预防重大疾病发生，从而节省有限的卫生资源的新路；并借此推广一套相对简单、有效、易行且普适性强的，有助于管理自我身心，帮助守住健康，防范慢性疾病的方法。这些，也正是我们编写此书的初衷。

本书将用通俗的语言，一方面向您传递健康新观念，介绍健康发展新趋势；帮助您认识与健康相关的众多新问题；盘点现代容易罹患的重大疾病；教您如何评估自己的健康！另一方面敦告您怎样才能守住健康；教您学会减负生活，储存明天；提示您如何合理饮食，形成怎样的健康生活方式，怎样调养身心；如何在“关节点”上，阻断常见慢性疾病的迅速进展，等等。希冀对您管理自己的身心，守住自己的健康，不生病或者晚生病有所裨益！

投资健康是一生当中最重要，也是回报率最高的一个项目，因此“有了健康，您才有一切！”这段话可以成为新的健康宣言。

何洛民

2013年8月于上海

特别说明：

本书主要内容既是笔者主持国家“十一五”科技支撑计划项目“亚健康状态的测量及诊断标准研究”(课题编号：2006BAI13B01)部分研究结论的通俗报告,也是笔者从事2012年度国家社会科学基金重点项目“中医文化核心价值体系及其现代转型研究”(课题编号：12AZD094)和上海市卫生局“治未病思想与中医健康管理范例研究”(课题编号：2010227)等课题阶段性成果的大众化表达。因为笔者认为：医学科学研究最终目的是让大众知晓相关知识及技能,从而能够主动增进健康。这同样也是中医学核心价值体系现代转型研究的真正意义所在,故特此说明,并对上述国家项目的资助方及支持者深表谢意!

健康新知

“基督说,我的灵魂不会与人同在,因为他们是凡人,他们的寿命是 120 岁。”

——《圣经·创世纪》

一、人的寿限知多少 / 3

历史上的高寿者 / 3

一个不可不知的公式 / 4

与生产力平行的期望寿命 / 5

米寿、白寿与茶寿 / 6

二、白寿,现代知性人士可期望 / 6

长寿之乡的启示 / 7

“白寿”,知性人士可及目标 / 7

不在于获得多与少,而在于活得短与长 / 8

三、影响天年因素面面观 / 9

中医学的解说 / 9

生物学的假设 / 10

整体层面的分析 / 13

疾病是折寿的主因 / 13

性别何以左右寿命 / 14

性格为什么与长寿相关 / 14

体型关涉寿命 / 15

职业与寿命 / 16

生活方式可影响天年 / 17

寿命简单预测公式 / 19

四、延年秘诀：节撙守道少“扣分” / 20

三万多，好好活，慢慢拖！ / 21

蜡烛现象：长寿不在于吃人参 / 22

少火生气，壮火食气 / 23

为什么居住地纬度越高，寿命越长 / 23

防范慢性病，“少扣大分” / 24

微饿可助长寿 / 24

“腰带长寿命短”与“千金难买老来瘦” / 25

多病也可长寿 / 26

哪怕是微小活动，都有助于长寿 / 26

睡眠越多，寿命越短 / 27

社交使人更长寿 / 27

健康新趋势

包括现代西方医学在内的任何一种保健系统，都是其历史的产物，并且存在于某一特定的环境和文化背景中。

——弗里乔夫·卡普拉《转折点》

一、未来健康新态势 / 31

20 世纪人均期望寿命的变化 / 31

延寿 30 岁启示录 / 31

延寿中将有慢性病相伴 / 32

健康威胁的悄然改变 / 32

二、嬗变着的生存环境 / 33

骤变的时代，茫然的人们 / 34

新的需求越来越高 / 35	
越来越快的生活 / 36	
与生态隔离,与自然疏远 / 36	
食品安全 / 36	
长期慢性的应激状态 / 37	
三、健康杀手,悄然骤变 / 37	
21 世纪,截然不同的死亡谱 / 38	
现代“瘟疫”:生活方式病涌现 / 38	
精神障碍性疾病蔓延 / 39	
新老传染病肆虐 / 39	
遗传性、先天性疾病居高不下 / 40	
现代社会病 / 40	
滥用药物 / 40	
四、亚健康:伺机作乱的“管涌” / 41	
亚健康:病前状态 / 41	
亚健康的特点及后果 / 41	
亚健康的 3 种类型 / 42	
亚健康状态面面观 / 42	
单一症状性亚健康 / 43	
隐匿性亚健康 / 44	
其他原因的亚健康 / 44	
亚健康:身体拉响了“警报” / 45	
警报响了,需采取防范措施 / 46	
五、慢性疾病发生的“同花顺理论” / 47	
慢性病的机制:盲人摸象 / 48	
原因、条件与结果 / 48	
“非天降之,人自为之” / 48	
老冯的故事 / 49	

同花顺：最后一张牌凑齐了 / 50

沙堆效应与“自组织临界”理论 / 51

杜绝生活方式病，也需要“同花顺” / 52

别凑上最后一张牌 / 53

六、治病：谁都不堪承受之重 / 54

八成中国人死于慢性病 / 54

将有4亿例慢性病患者，你我能够逃脱吗？ / 55

治病费用的飙升，不亚于火箭速度 / 56

越是高科技，将越是成本高昂 / 56

得与失的综合评估 / 57

要健康长寿，先学会智慧生活

中医学，本质上就是一类生存技术，一类生活方式。 ——何裕民《中医学导论》

一、投资与管理健康：回报率最高 / 61

健康投资，智慧生活的首选 / 61

健康管理，有效而方便易行 / 62

需要一系列的配套措施 / 62

事实证明：收益巨大 / 63

二、了解健康指数，提高“康商” / 64

“康商”：一个更贴切的重要概念 / 64

“情商”重于“智商”，“康商”重于“情商” / 65

一个案例 / 66

社会摧残的恶果 / 66

“康商”：掌控自我健康的能力与知识 / 67

“康商”与健康指数体系 / 67

构成“康商”的5个维度 / 68

附表 健康指数问卷 / 69

调查中发现的“康商”问题 / 77

三、智慧生活,适度放慢节奏 / 79

“快是魔鬼”,戕害健康 / 79

科技也有“毒瘾”,也会伤人 / 80

慢性病增多:快节奏难逃其责 / 82

伤损的核心:长期慢性应激 / 83

慢,是传统文化的珍藏 / 83

心宽寿长 / 84

适度慢下来的诀窍 / 85

四、迈开腿,拮抗脑力疲劳 / 88

今天的要害:“脑累”为主 / 88

君子贵流不贵滞 / 88

人欲常动,但不可大疲耳 / 89

户外运动:适度最好 / 90

静坐冥想,值得推荐的另类运动 / 90

五、告别生活陋习,守住健康 / 91

起居有常 / 91

改变不良习惯 / 92

控制欲望 / 92

“少为妙” / 93

防范新的陋习 / 95

“管好嘴”,与时俱进杜绝病

让食物成为你的药物,而不要让药物成为你的食物!

——希波克拉底

一、安生之本,必资于食 / 100

食医,在诸医之首 / 101

食疗养生防病:一贯的传统 / 101

克林顿执迷的养生秘诀 / 102

坎贝尔《救命饮食》的启示 / 103

- 中国 30 年前农村的经验 / 103
- 血液里的胆固醇 / 104
- 脂肪和乳腺癌 / 104
- 抗氧化最好靠自然 / 105
- 中国人为何吃不胖 / 105
- 期望寿命的历史解读 / 106
- 补充两个有趣的事实 / 107
- 二、吃出肥胖的危害：触目惊心 / 108
 - 美国寿命更短，健康状态更差?! / 109
 - 健康开支却是全球第一 / 110
 - 问题究竟出在什么地方? / 111
 - 肉类过度：健康的大敌 / 111
 - 难以纠治的习惯 / 112
 - 中国，紧随美国之后? / 112
 - 福兮祸所伏：都是膏粱厚味惹的祸 / 113
- 三、何以吃得好，反成灾难? / 115
 - 吃出病来的三大缘由 / 115
 - 深层次根源：变化太快、进化不及、适应不良 / 117
 - 比较动物学的发现 / 118
 - 人类的特点：适宜于杂食 / 119
 - 长期进化，可有所改变 / 119
 - 肉食过度，多环节致病 / 120
- 四、赶快管住嘴，延命少疾病 / 121
 - 早逝人群中 47% 源于饮食失衡 / 121
 - 行动正在进行时 / 122
 - 饮食误区，健康的大敌 / 123
- 五、居民膳食宝塔，要打个折扣 / 124
 - 关于《中国居民膳食宝塔》 / 124

一点质疑：至少打个七折 /	125
合理膳食原则 1：粗茶淡饭才是宝 /	126
合理膳食原则 2：多食果蔬薯类好 /	128
合理膳食原则 3：豆类养生不可少 /	129
合理膳食原则 4：白肉比红肉好 /	130
合理膳食原则 5：总量控制更重要 /	130
合理膳食原则 6：减少应酬限酒量 /	132
合理膳食原则 7：注重烹饪少调料 /	132
合理膳食原则 8：科学吃法善养胃 /	132
六、四季饮食微调助养生 /	133
按四季调神，中医学之精要 /	133
春之选食，宜助其升发 /	134
夏宜“清补”，有清有补 /	135
秋令，分阶段择食平补 /	135
冬宜进补，开春打虎 /	136
七、如何吃出愉悦来 /	137
善借食物调情绪 /	137
欲聪明勤奋，多吃鱼、蛋、家禽 /	137
放松压力，多吃碳水化合物 /	138
沮丧时，茶、咖啡或巧克力或许有帮助 /	138
三文鱼/金枪鱼助愉悦 /	138
燕麦/全麦食品抗焦虑 /	138
善用蔬果调节情性 /	139
注意：需远离的食品 /	140
八、牛奶：不是所有的人都合适 /	140
争讼不已话牛奶 /	140
一杯牛奶，强壮一个民族？ /	141
与时俱进，看今天谁需要牛奶 /	141

- 美国不足仿 / 142
- 牛奶,与部分癌症高发有关 / 142
- 质疑牛奶可补钙 / 143
- 有一半人对牛奶过敏 / 144
- 因年龄制宜喝牛奶 / 144

安顿好心,堵住健康“小管涌”

惟知疗人之疾,而不知疗人之心,是犹舍本而逐末也!

——清·尤乘《寿世青编·序》

一、心灵感冒:杀人不见血 / 148

- 心灵感冒:离你我不远 / 148
- 旷野无人:抑郁凶残猛于癌? / 150
- 郁为百病之源 / 152
- 百病,或皆起于“心” / 154
- 研究结论:心身“共扼”,心理明显影响躯体 / 158
- 养心重于养形 / 161

二、好观念也养生 / 161

- 病根:灵肉分离 / 162
- 别被错误观念误导了 / 163
- 你真的有意义地活着吗? / 163
- 真实的需要被掩盖了 / 164
- 拥有得越多越好吗? / 164
- 明白自己真正需要什么 / 165
- 人类真实需要的是关爱与奉献 / 167
- 为心找个可安顿之处 / 167
- 以定安心,常可祛疾 / 168
- 把心安顿在什么地方? / 168

三、学会主动讲和 / 169

学会调整好自己的角色 / 169	
下得山,更是英雄! / 170	
学会与自己讲和 / 171	
学会与生活讲和 / 172	
学会与他人讲和 / 173	
茶杯的故事 / 174	
四、悟出舍得之道:安心之要 / 176	
帮助别人,成就自己 / 176	
超越死亡:恩宠与勇气 / 177	
舍得:是美德,也是生活智慧 / 178	
鞋与伞的哲理 / 178	
降低欲望,得到幸福 / 179	
索性放弃,反而得到 / 179	
健康:不是拥有得多,而是计较得少 / 181	
渗透传统的健康智慧 / 182	
学会付出与接受 / 182	
不行春风,焉得秋雨? / 183	
半杯水的不同世界 / 185	
五、规避劣性应激的“垃圾车法则” / 186	
“垃圾”刺激,无所不在 / 186	
“避让”各种垃圾,享受内心宁静 / 187	
别接受垃圾,做该做的事 / 188	
你如何看世界,世界就如何对待你 / 189	
第一:惹不起,躲得及,躲得起 / 189	
第二:避免自己产生“垃圾” / 190	
第三:避免成为别人的垃圾车 / 192	
第四:帮助他人停止倾倒垃圾 / 193	
其他避免垃圾的法则 / 193	

六、善于表达情感：不是抱怨，而是倾诉 / 194

一个案例的启示 / 194

女性为何更健康？经常唠叨是法宝 / 194

男人不应将痛苦深埋心间 / 195

哭吧！哭吧！不是罪 / 197

解开死结，学会释怀 / 198

“忍者”，成不了神龟 / 200

倾诉有益，发泄或抱怨有害 / 201

从现在开始，停止抱怨吧！ / 203

学会健康倾诉 / 204

倾诉的注意点 / 205

如何应对他人抱怨 / 206

七、何氏心理管理十八招 / 207

四大步：释放压力，走出抑郁，稳定情绪，优化个性 / 207

1. 换一种方法思考 / 207

2. 不做无谓的联想 / 208

3. 难得糊涂 / 208

4. 要勇于承认和面对现实 / 209

5. 活在当下 / 210

6. 学会及时释放压力 / 210

7. 善于表达情感 / 211

8. 多交朋友，取得有效的社会支持 / 211

9. 培养多种兴趣爱好 / 211

10. 读好书 / 211

11. 讲究慢生活 / 212

12. 了解周期性生理规律 / 212

13. 授人以宽，收获松弛 / 212

14. 注重人文环境呵护 / 213