

会爱自己才健康

朱晓华

著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

会爱自己才健康

朱晓华

著



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

会爱自己才健康 / 朱晓华著. —北京: 科学普及出版社, 2014.4

ISBN 978-7-110-08587-5

I. ①会… II. ①朱… III. ①保健—基本知识

IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 065035 号

出版人	苏 青
策划编辑	杨虚杰
责任编辑	高雪岩 张 宇
装帧设计	中文天地
责任校对	孟华英 赵丽英
责任印制	王 沛

出版发行	科学普及出版社
地 址	北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	880mm × 1230mm	1/32
字 数	124千字	
印 张	5.125	
版 次	2014年5月第1版	
印 次	2014年5月第1次印刷	
印 刷	北京科信印刷有限公司	
书 号	ISBN 978-7-110-08587-5/R·831	
定 价	24.00元	

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

写在前面的话

2013年10月18日，我从广州赴重庆参加2013年《旅游学刊》学术年会，在机场邂逅晓华博士。在主办方的安排下，同车前往会议举办地——重庆万盛黑山谷旅游区。在近3个小时的行程中，晓华用他富有“地方性”特征的“安（徽）普（通话）”无意间聊起了健康的话题。虽然，沿途美景无限，但我一路却沉浸在他从身体崩盘、从90千克成功“瘦身”，并经过合理饮食与生活方式的调整及适度锻炼的结合，在较短时间里直线降到60余千克，回归身心健康的故事里。

说实话，年会并未给我留下太多的记忆。回来后的忙碌日子里，晓华兄当日“改吃杂粮，多吃水果蔬菜，尽量少吃肉，每天快走1小时”的养身经还是或多或少带给我些许的影响。我不仅在时隔8年后重新开始了身体的锻炼，强迫自己在时间允许的情况下，尽量进行快走及游泳锻炼。同时，也促使自己开始注意合理食品的摄入。

马年春节前夕，打开邮箱时，意外收到了晓华兄要我为他的新作《会爱自己才健康》写序的邀请以及文稿。欣然应许之际，更多的是感怀和惶恐。感怀是对这一份未曾预料的信任和抬爱，而惶恐却是源自自己对这并不熟稔的领域，要受命“胡

言乱语”了。

伴随着这意外而至的“任务”的，却是2013年岁末，腊月二十九突然袭来的痛风，令我左脚痛不可言，几乎寸步难行。俗话说得好，任何事物当我们拥有时往往并不懂得珍惜和爱护，而一旦失去，才会觉得出它的可贵。健康，这看似平常，人人都唾手可得的東西，此时此刻，却成为我翘首期盼、遥不可及的“向往”。在众人享受亲人团圆、佳节美肴之际，我却在独尝病痛带给我的别样的体验。也正在这样的情景下，我打开了晓华以他自己的切身体会和生活经历为基础写就的《会爱自己才健康》。

正如作者自己所言，《会爱自己才健康》绝非学术意义上的著作，作者并不是想写成本具有严谨医学论证和科学价值的养生学教科书。但通读全文，在作者娓娓道来中，可借鉴的除了诸多已经得到晓华博士切身检验且证明有效的、合理健康饮食的小窍门及生活指南外，还有从中洋溢着浓浓的基于生活体验和深刻教训的生活哲理，令人教益良多。

在物质条件高度发达，工作压力日益加剧的当下，身心的保养究竟如何展开？是恣情肆意地胡吃海塞，毫无节制地大快朵颐，尽情享受佳肴美食带给人的短暂愉悦和快乐？《会爱自己才健康》一书告诉我们的是，要学会爱自己，学会聆听自己身体的声音，倾听自我心灵的呼唤，方能收获身心回归的喜悦。

怎样才能更好地爱自己？“疾病不是敌人，而是我们的‘朋友’”；“疾病是大自然恩赐的‘礼物’”，在如此令人振聋发聩的警示下，让我们对人生有了别样的感触。正是因为有了疾病的出现，才让我们要正视身体的健康状况，从而纠正过往错谬的生活

方式。通过饮食结构的调整，适度身体的锻炼，来平衡和改善已然“亮起红灯”的身体。而真正的健康是身心的和谐，唯有沉静平和，快乐豁达和宽容的心田，才是养生的最高境界。简单的才是永恒的。在身心保养的进程中，简单平衡的饮食，简单朴实的胸怀，才是养生的大道和真谛。

怎样才能“爱”自己？《会爱自己才健康》中作者和盘托出了自己多年习得和总结的“私房菜”。从素食的吃法、上通下泻的监控、皮肤过敏的自我调养、“富贵病”的日常调理、普通人宜食的营养保健品，以及实用的保健方法等方面，全面分享给读者如何才能更好地达到“爱”自己的目的。正如管理学大师德鲁克所说，“人很难改变自己，但可以改变做事的方式”。同样，从养生角度来看，人没有办法改变生老病死的轨迹，但是可以改变我们自己的生活方式，通过引导和呵护，达成健康美好的人生。

学会爱自己，就一定能走上身心健康的康庄大道。书中最后强调：“不仅身体的健康可以‘保养’出来，快乐的心灵也可以‘保养’出来。不仅要保养‘身体的健康’，更要保养‘心灵的健康’”。就其所表达的思想来看，这其实就是本书要传递的核心价值观。

与其说《会爱自己才健康》是一本关于普通人身心保养的参考书，还不如说《会爱自己才健康》是作者对人生、对事业、对家庭、对朋友的感悟和认知，是作者在历经病痛折磨，重回健康后对世界的崭新诠释。

明代后七子领袖、文坛宗师王世贞评价归有光散文时，曾称赞说：“风行水上，涣为文章，风定波息，与水相忘”。读完晓华

博士的人生新探，我不能不说“心有戚戚焉！”。其言之实，其情之真，见之于字里行间。也正是其真诚和真切，让读者动容感怀。

马年开年之际，因《会爱自己才健康》一书，我已经成为了晓华兄的“同党”，在各种场合将“朱氏”养生法的精要广泛传颂。总是不由自主地会告诫周边的人“多吃水果蔬菜，少吃肉，改吃五谷杂粮，尽量多运动，会爱自己才健康”。我始终认为，自己健康，大家健康，我们生活的世界才会更美好。

为专著作序，对我而言是个新命题。但我深深地以为，作者的诚意分享以及此书的出版，一定会对你、我、他的生活带来不一样的改变。爱自己，爱他人，爱国家，这就是新时期的中国梦！是为序！

华南师范大学 朱 竑

广州天河

2014年2月28日

（华南师范大学副校长，教授/博士生导师，人文地理学者）

目录

Contents

写在前面的话

第一章 收获身心回归的喜悦 / 1

1. 身心疾患让人苦不堪言 / 2
2. 不能把自己完全交给医生和药物 / 3
3. 身心回归的意外收获 / 4
4. 救己度人善莫大焉 / 6
5. 每个人都可以开启重生的旅程 / 7

第二章 怎样才会爱自己 / 11

1. 身患疾病不要慌 / 12
 - (1) 反思自己为什么会生病 / 12
 - (2) 症状是大自然恩赐的“礼物” / 13
 - (3) 读懂疾病的警示 / 14
 - (4) 成为有智慧的患者 / 16
2. 合理健康饮食是“药到病除”的良方 / 17
 - (1) “吃”出来的慢性疾病 / 17

- (2) 生活好了健康却丢了 / 19
- (3) 素食是通向健康的捷径 / 23
- (4) 选择素食既拯救自己又拯救地球 / 25
- (5) 最好的医生是自己 / 28
- 3. 身体与心灵健康一个都不能少 / 30
 - (1) 压力过大身心疾病就会重 / 30
 - (2) 心理健康幸福指数才会高 / 32
- 4. 学会爱自己的十二条“法则” / 34
 - (1) 让新鲜蔬果和五谷杂粮回到餐桌 / 35
 - (2) 食用干净健康的水 / 40
 - (3) 吃得少一点，嚼得细一点 / 42
 - (4) 每天坚持适量的运动 / 45
 - (5) 每天亲近“太阳公公” / 47
 - (6) 按时睡觉好睡眠 / 48
 - (7) 让自信与自尊充塞心中 / 49
 - (8) 常怀感恩、欣赏和宽容 / 51
 - (9) 欲望越简单生活越快乐 / 53
 - (10) 两性生活适度 / 58
 - (11) 平稳驾驶婚姻的航船 / 60
 - (12) 以随缘的心享受每一天 / 68
- 5. 怎样才能活出健康的生命 / 70

第三章 怎样才能爱自己 / 73

- 1. 素食为主怎么吃 / 74
 - (1) 吃素食既营养又健康 / 74

- (2) 怎样吃素才健康 / 78
- (3) 蔬果应该怎么吃 / 80
- (4) 改吃粗粮的益处与方法 / 82
- (5) 如何选吃好油与好糖 / 88
- (6) 吃饱好还是吃少好 / 90
- (7) 到点吃还是饿了吃 / 93
- (8) 探索自己的素食之路 / 94
- 2. 打造完美的便便 / 96
 - (1) 便便是我们的朋友 / 96
 - (2) 拉不出便便是人生一大痛苦 / 97
 - (3) 便便是来自身体的“书信” / 98
 - (4) 打造完美便便的十一个“窍门” / 99
- 3. 皮肤过敏的自我调养 / 110
 - (1) 药物治疗实为下策 / 110
 - (2) 自我调理的十条上策 / 111
- 4. “富贵病”的日常调理 / 114
 - (1) 为什么会得“富贵病” / 114
 - (2) “富贵病”真的要终身吃药吗 / 116
 - (3) “富贵病”患三餐怎么吃 / 117
 - (4) “富贵病”调理的关键是什么 / 120
 - (5) 不能只看减肥的表象 / 123
- 5. 普通人宜食的营养保健品 / 124
 - (1) 蜂蜜 / 124
 - (2) 花粉 / 125

- (3) 含有益生菌的酸奶 / 125
 - (4) 果糖和大豆低聚糖 / 126
 - (5) 益生菌与益生元制品 / 126
 - (6) 豆浆 / 126
 - (7) 果蔬汁 / 127
 - (8) 果醋 / 128
 - (9) 酵素 / 129
6. 掌握几招简单实用的保健方法 / 131
- (1) 按摩腹部与会阴 / 131
 - (2) 揉搓耳朵 / 132
 - (3) 压手指尖 / 132
 - (4) 提肛运动 / 132
 - (5) 温水泡脚 / 132
 - (6) 脚尖站立 / 133
7. 打造精致生活并不难 / 133
- (1) 如何把好食品质量关 / 133
 - (2) 到外面吃还是在家吃 / 136
 - (3) 处处留心皆学问 / 139
8. 战胜心魔就能开启重生的旅程 / 141

第四章 走上健康的康庄大道 / 145

- 参考文献 / 149
- 后 记 / 152



| 第一章 |

收获身心回归的喜悦



1 . 身心疾患让人苦不堪言

我，1972年出生在皖南山区一个偏僻的乡村，小时候好动不好静，整天与左邻右舍的伙伴们奔跑戏耍于乡野之间，上山下河，玩得忘乎所以、不亦乐乎，成绩不好，倒是玩出来了一副好身板。因为成绩非常不好，初二被迫留了一级，似乎一下子觉悟到了父母的不易和人生的艰辛，从此开始努力学习。这以后就如许多读书成长的同伴一样，中学、高中、大学、研究生、工作、成家等一路走了过来。上学期间，因为口袋里非常拮据，每天餐餐能吃饱就算是非常知足了，从来没有想到过什么营养与健康的问题。学生期间，每餐白米饭打得多，菜就那么点，吃饱就好。从大学开始，便秘就开始纠缠我。2002年6月到北京工作，有了工资收入，觉得可以补偿一下自己了，就开始了每餐不离肉的饮食，并且每顿饭都要吃得饱饱的才行，从来不给剩菜、剩饭“出席”的机会，主动承担起了每餐“清扫战场”的任务，全都一扫而光。可是事与愿违，也就一两年的工夫，肚子就像吹足了气一样，慢慢地鼓了起来，渐渐地，大腹便便的我走路都觉得气喘吁吁了，弯腰也变得不如往常那么灵便。不知不觉中，各项生命指标都亮起了红灯，体重增加了，血压、血脂、尿酸都高起来了，脂肪肝也有了，由轻度变为了中度，并有向重度发展的趋势。而这还是在我每天坚持跑步约一个小时的情况下发生的。2002年9月，我的三酰甘油值为2.72毫摩尔/升，大大超标；2009年6月，我的尿酸值高达414微摩尔/升，接近了参考值的上限。

2008年至2010年春节前的这一段时期，对我来说，可谓达到了身心疲惫的顶点，肥胖、高血压、高脂血症、脂肪肝、皮肤过敏等诸多疾病困扰着我，1.67米的身高，体重一度达到了90公斤，腰围一度达到了2.9尺，肚大腰圆，站直了几乎都看不到自己的脚尖，可以说名副其实的“脑袋大脖子粗”。另外，严重便秘已困扰我长达十多年，由此导致的严重痔疮和肛裂长期折磨着我，使我苦不堪言；而且，前列腺炎也时常发作，尿频，尿急，小腹经常隐隐作痛，但是又查不出何种病因，疼痛忽强忽弱让人难以捉摸。对于身体的这些疾患，主要是靠调脂、通便与消炎等药物来尽力控制着病情的进展和身体的不适；爱出虚汗，稍微运动就气喘吁吁，睡眠质量差，早晨起来后感觉异常疲惫，再加上工作与生活的压力，时常神情低落，对人、对事不耐烦，对家人爱发脾气，对家庭、生活和工作缺乏信心，常常感觉生活没有了希望。

2. 不能把自己完全交给医生和药物

长期受到这么多慢性疾患的折磨，我的身心非常痛苦。因为这份痛苦，我逐渐开始思考我的身体怎么了？我怎么一直上医院看医生并且大把地吃药，医药费花了不少，可是身体的状况却还是每况愈下呢？我一直十分信赖医生和药物，可是究竟是哪出了问题才造成了如此的局面？痛定思痛，痛何如哉！在暗夜里我时常禁不住问自己：还不到不惑之年，难道生命之花就要如此凋零了吗？



既然去了那么多家有名的医院看医生、大把地吃药也没起到什么作用，那么完全依靠医生和药物看起来也是不能完全解决身体问题的，这样往往能解决的只是一时之需、一时之痛，问题的根源究竟在哪里？带着这些疑问，我开始广泛查阅资料，开始用心地研究起“打造健康”这个自己设计的生活课题来！通过学习和自我对照、反省，我逐渐认识到自己之所以身受慢性疾病的长期困扰，并且越来越重，可能是由于长期固有的视疾病为敌人的看法出了问题，可能是由于自己的饮食结构和生活方式出了问题。于是从2010年春节开始，我毅然决定开始施行素食并试着开始自我减压，想实践看看除去医药之外的这些措施对于身体而言到底有怎样的健康效果，一定程度上当时也是抱着死马当成活马医的侥幸。

3. 身心回归的意外收获

随着饮食结构与生活方式调整的实践，我试着了解各种食材的功效，关注素食与肉食对身体健康的不同影响，我逐渐从中经历和感受到了许多前所未有的、书本中根本找不到、连医生都不会告知的东西。随着过程的持续，我的身体和心灵都在不断地发生着令人欣喜的变化。在这一过程中，我逐渐体会和发现肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症、脂肪肝等慢性疾患，大都是由于自己饮食不符合身体的需要造成的。这些慢性疾病的发生与饮食习惯有着密切关系：吃的食物不对，吃的方式不对，时常吃得过多、过饱，是诱发这些疾病的重要因素，甚至导致症状越来越

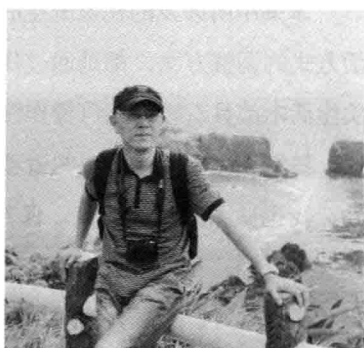
严重，更不用说从根本上治愈了；再者，要活出生命的质量和长度，不能把自己的健康完全交给医院和医生，不能把对食物质量的把控完全交给商场和商家，要不断地学会如何爱护自己的身体和心灵，主动地为自己探寻身心健康的答案。健康的身心是可以“保养”出来的；不仅要保养“健康的身体”，也还要保养“快乐的心灵”。

通过多吃新鲜蔬果与糙米等五谷杂粮的饮食调整，不到一年的时间，首先见到的效果就是甩掉了自己的大肚子。完全不靠吃药、不靠剧烈运动，仅仅依靠饮食结构的简单调整就轻松地实现减重 35 公斤，体型恢复到了正常，腰围也从原先的二尺九寸恢复到二尺四寸，从此，我更加找到了打造身心健康的巨大动力和莫大兴趣。

从 2010 年春节开始，用了不到三年的时间，通过以素食、粗粮为主的饮食结构和生活中自我减压为主的心理调整，我的身体各项指标与体型都在趋于正常（图 1-1），每每听到朋友说起



（a）摄于 2007 年 7 月



（b）摄于 2011 年 10 月

图 1-1 调整前后的体型和状态



“朱老师看起来像个小青年一样”的赞誉，心中充满了无比的喜悦；更为意想不到的，心情也因此变得舒畅，不再那么浮躁，体会到了前所未有的欣喜感、满足感。我切身体会到了饮食结构和生活方式调整对于重拾健康的重要作用，而且也收获了意想不到的身体健康和心灵满足。

4. 救己度人善莫大焉

我不是养生专家，我只是一位从事科研工作的普通人，是芸芸众生中的一粒小小尘沙。本书是基于我个人切身的实践经验以及健康领域的有关科研进展集结而成的，是我生活的真实述说和写照；如果说科研论文是在用脑子在写，那么本书的文字就是在用我的真诚、我的心在书写。它涉及如何看待疾病，如何处理饮食与健康的关系，也涉及饮食结构和生活方式的调整，我愿意分享给每一位与我有缘的人。

本书中所涉及的在家庭生活中可以切实施行的饮食结构与生活方式的调整方法，都是通过我学习、总结和实践检验的，在现实生活中都具有较好的可操作性。我不想把一本书写得让人看不懂，其实大道至简，高深的道理都是可以用最简洁的语言来表达的，我也试图做到这一点。保养身心也是如此，并非吃得越贵、越好、越多，身体就会越健康；现实生活中的情况恰恰相反，吃得越贵、越好、越多，身体反而可能越加地不健康；把富日子当作穷日子过，适当少食，采用以新鲜蔬果和糙米等为主的简单饮食，反而可以打造身心健康。生活得越简单，向自然索取的越