



国际著名健康专家

王哲先生告诉您享用一生的健康理念



求医也要求己²

写给女人的健康书

[美]王 哲 著

求医也要求己

写给女人的健康书



(美) 王哲 著

山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

求医也要求己——写给女人的健康书/[美]王哲著. — 济南: 山东美术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5330-2525-0

I. 求… II. 王… III. 女性—保健—通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第074700号

求医也要求己——写给女人的健康书

责任编辑: 徐 嫣

策 划: 鲁美视线

装帧设计: 灵动视线

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 787×1092毫米 16开 15.5印张

版 次: 2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

定 价: 26.00元

写在前面

去年借着回北京参加“国士无双伍连德”首发式的机会，和老同学们聚了几次。有些人几年不见，也有人十几年不见。岁月难免无情，每个人脸上和身形都会留下岁月的痕迹。但是相聚在一起时，想当年一般的青春年少，现在有人老气横秋，有人风华正茂，竟然看不出是同龄人。而更大的感触是，和很注意保持体型的女同学相比，男同学们则大多大腹便便。原以为大家因为人到中年，于繁忙中忽视了健康。没想到言谈之间，发现几乎所有人对健康问题都非常关心，而且都能口若悬河地说出一些健康的道理，只不过这些健康知识不仅非常片面，而且很大部分是不正确的。不光是我的同学，这次遇见的其他女性朋友的情况也大致相同。这些没有受过医学教育的同学和朋友，他们的片面而不正确的健康知识是从何而来？

听来的，看来的，还有就是这样聊天来的。再细问一下，大多数来自科普类的健康知识的书籍。

来到北京图书大厦，到了三楼，迎面就是琳琅满目的健康书籍，其内容也丰富得让人目不暇接。翻了一遍这些书籍，很快明白为什么会造成上述令我不解的现象。

站在图书大厅里，假设一下，作为一个没有受过医学教育的人，他的感受是什么？

感觉自己是一只“北京填鸭”，排山倒海的健康知识从众多书里硬填给你。任何一本书都试图写成健康百科全书，面面俱到，结果是蜻蜓点水没有重点，读者则陷入无数健康守则的泥潭无法自拔。书籍内容重复甚至千篇一律而没有针对性，读完以后除了健康是非常重要的这个概念以外，没有多少实质性的收获。最要命的是没有切实可行的办法，即便是最畅销的书，里面所提供的信息或者是老生常谈、或者很难坚持，几乎没有适合大众的或者针对特定人群的简单易行的办法。

因此，我的同学和朋友们只能从书山书海中胡乱地吸收一些相互矛盾的知识，然后根据自己的爱好，或者自己认为的难易程度和接受程度，胡乱地总结出几条健康守则，开始以三天打鱼两天晒网的方式实施。与此同时，他们的健康情况也在一天天地慢慢地退化着，直到大病发生为止。大多数年轻人都自信青春年少，以为疾病是遥远的将来。其实，人的健康在很大程度上取决于青年甚至少年时代的生活习惯是否健康，许多疾病都有一个长期积累的过程。人体和机器一样，也有劳损消耗，多爱惜早爱惜，就能延缓衰老和疾病的来临，相反就可能加速这个必然的过程。除此之外，现在大多数疾病都有年轻化的趋势，从一个侧面反映出现代人健康观念的落后。

站在书香袭人的大厅里，我突然想到，假如我是一个不具备基本医学知识和训练的人，来到这里，真正需要的是什么样的健康指南？

回到美国，来到书店，同样来到那一大排健康书籍前面，对这个问题有了更深的印象。每一个读完其中任何一本书的人都有两个带着大大的感叹号的答案。第一，我们的生活习惯都很不健康，有许许多多的地方需要改善。第二，只有一种办法改善，就是像军队新兵训练营那样，从吃东西

开始将生活习惯中的一切彻底颠倒、完全改变，对于一般人来说称得上是一场难以坚持的长征。

于是，这本书就写了出来。它不求包罗所有的健康知识，也不图适用于所有的人。它不会把健康常识一条一条像报上连载一样罗列出来，也不使用排山倒海的专业知识。它里面没有这个名人怎么保健，那个名人如何养生，也不说美国人怎样，英国人怎样。它所要介绍的是最通俗的而又是最先进的健康知识，它所要提供的是最简单的而又是最有效的健康办法。

和北京大学医学部的领导们交流有关医学教育的改革，他们所希望的是在讲授医学知识的同时，让学生掌握学习的方法，能够自己去主动吸取知识。大众健康书籍也应该做到这一点，授人以鱼，不如授人以渔，让大众能够主动地学习和理解健康知识，找到适合自己的健康之路。

只要你静下心来阅读，任何一本健康书籍都会是有益的，而好的书与其他书的区别就在于是否能够在单纯的传授知识之外，对读者有所启发，让读者建立正确的健康观念，让读者入门并具备主动吸收和鉴别健康知识的能力。

什么样的健康知识是科学的？首先，它应该有较严格的科学依据，是经过严谨的科学试验证实的。其次，它应该有大量人群统计资料的支持，这类统计是按公认的科学方法设计的，有严格的对照。很多这类的书籍，在谈到健康理论或法则时总是会举个别例子，试图用个例来证明他们的理论是正确的，这本身就不是科学的。个例并不能说明问题，只有大规模的人群调查和统计才能说明问题。这本书中的理论正是以大量的统计指标为依据的，尽可能地减少推测。

千里之行，始于足下。健康和行军是一样的，每一小步如果能持之以恒地加起来，就肯定能走到终点。这每一小步应该是每一天按照好的健康

读物里面不那么难做到的方法去做，慢慢培养出自己的健康生活习惯，让人变得年轻一点、更有吸引力一些、对疾病更多一点抵抗力、更心满意足一些。

这个健康行军的第一步就是打开这本书……

目 录

第一章 培养健康的饮食习惯 1

运动了!	1
指标能说明问题吗?	3
想出个好办法	6
为什么要吃得健康?	8
怎样吃得健康?	12
减少饮食污染	14
养成健康的饮食习惯	24
选择健康的饮食	36

第二章 保持心情舒畅 45

男女有别	45
养颜在于养心	46
压力之高	49
减压	53
制怒	58
克服焦虑	59
走出忧郁	61
有关洁癖	65
消除负罪感	66
对付失控感	68

第三章 坚持锻炼 71

返 祖	71
锻炼是什么?	74
选择合适的锻炼方法	76
走	79
伸 展	83
手臂锻炼	85
腹部锻炼	87
保持活动状态	88

第四章 减 肥 91

全民肥胖	91
为何肥胖?	94
减肥的好处	97
如何减肥	100
饿	103
刺激代谢	106
饱	108
吃什么	111
让身体在动	114
如何进行减肥锻炼	117

第五章 补充必要的营养 121

食与药	121
缺 乏	123
营养相关的问题	125
维生素	129
矿物质	133
如何补充	136
壮 骨	138

补 钙	140
晒太阳	142

第六章 定期体检 145

你的身体你并不明白	145
定期体检的重要性	147
体检的内容	149
询问情况	149
身体检查	151
咨 询	154
实验室检查	155
指标异常怎么办?	159
相信科学	163

第七章 保 养 167

偷得浮生几日闲	167
睡眠的重要性	169
睡眠知多少?	171
找时间睡觉	172
提高睡眠的质量	174
提高时间效率	178
禁 食	180
劳逸结合	186

第八章 保 湿 189

水 灵	189
水在哪里?	191
怎样喝水?	194
水的污染	196
安全喝水	198

从其他途径补水·····	201
保持湿润·····	202

第九章 注意外表 203

不美丽的谎言·····	203
皮肤不是一张皮·····	205
笑得灿烂·····	208
青丝飘柔·····	211
指甲的健康·····	213
为自己而容·····	215

第十章 预防为主 217

假如没有发生·····	217
消除隐患·····	219
戒除不良嗜好·····	223
增强免疫力·····	226
预防传染病·····	228
防止意外·····	230

附 录 永远保持快乐 231

最健康的办法·····	231
快乐需要培养·····	232
让自己快乐的方法·····	233

第一章

培养健康的饮食习惯

运动了！

最近几十年，人们的生活的确是改善了许多，不光是经济形势不错，而且以信息革命为龙头带动了人类文明的再一次飞跃，造成全球性的生活水平的提高。可赶上好时候了，我们喜悦的心情都不知道怎么表达，可是才敞开肚皮没吃上几年，又运动了！

这场运动叫健康革命，矛头对准的正是我们才刚刚满足不久的肚子。心脏病、糖尿病、癌症等等慢性疾病越来越多、得病年龄越来越年轻化，明明白白地告诉我们富贵也会得病。这很符合中国人的传统思维，祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，人生本来如此，我们也只好泰然处之。但是富贵病并不嫌贫爱富，居然是这个世界上少有的几种很公平的事情。就拿糖尿病来说，美国、中国和印度号称举世糖尿病三巨头，糖尿病病人加在一起上亿，按人口比例美国是老大，按绝对人数中国是龙头，这就让人有些愤愤不平了。美国人吃掉了全球三分之一的肉食，他们得糖尿病是应该的，我们中国人才端起碗吃肉几年呀，凭什么跟他争世界第一呀？

有位伟人说得好，牢骚太盛防肠断。糖尿病这件事上咱们好歹比上不足比下有余，还有比咱们更可怜的。中国人过去是没肉吃，现在不光吃鸡鸭鱼和猪牛羊，只要是动物，除了人以外都有人敢吃。可是大部分印度人根本就不吃肉，吃肉的那一小部分也不能随便吃。牛是他们的神，不能吃。猪肉又

不爱吃，只能吃相对健康的鸡肉，居然也有三千多万糖尿病病人，这不是见鬼了么？

国际上的医学专家们认真地思考，怎么能出现这种不合常理的现象？忽然从中恍然大悟，糖尿病不是富贵病。不仅糖尿病不是富贵病，心脏病、癌症等等现代慢性病都不是富贵病，而是文明病，是文明进展到了我们这个时代而带来的弊病。

就拿糖尿病来说，科学家认为，印度人虽然并不像中国人那样，在饮食结构上西化得那么严重，但是他们的食品虽然从表面上看没有什么变化，却已经不是他们在过去几千年里吃的同样的食品了，而是现代化生产和现代化加工的食品，也就是热量相对富足的食品，而印度人在基因上是适应过去那种热量不足的状态，突然间让他们从同样量的食品中获取过多的能量，他们不满只有用糖尿病的方式表现出来。

适者生存，用不着为印度人担忧，过若干代或者若干代的若干代以后，



他们的基因会适应的。他们的现状是普遍现象，我们的基因也不适应突然的文明的飞跃，尤其不适应现代化食品工业造成的热量极度过剩，因此我们的身体也只能用刚才已经被重新定义为文明病的那些方式来表现出来，告诉我们自己，必须搞运动了！

用运动来形容今日之健康革命是很贴切的，因为它的精髓之一就是有史以来头一次让人们不是为了衣食而勤劳起来。越来越多的科研成果加上越来越多的专家毫无余地地告诉人们：因为上面所说的文明病的日益增多，因此每个人都应该反省自己，尤其是要经常性地注意以下这些指标：血压、胆固醇、

甘油三酯、血糖等等等等。

于是我们每个人的眼前都出现一只如来佛的巨手，五个指头一齐指向我们的鼻子：你要注意了！

吃早餐

我们要注意了，从哪里开始？应该从睡醒后马上开始注意，一日之计在于晨，早饭务必要吃。专家常说早餐是最重要的一餐，不仅仅因为早餐是人的一天中和上一餐相隔时间最长的一餐，身体起码已经超过 12 小时没有进食了，对食物的渴望是一天中最大的，吃与不吃对健康影响极大，吃什么也会影响到全天的饮食。更为重要的是，研究结果表明，如果坚持吃早餐的话，肥胖和患糖尿病的几率会低于不吃早餐的人。

指标能说明问题吗？

高血压、高血脂、高血糖这三高，对我们来说已经司空见惯了，数不清的场合有数不清的愁眉苦脸在不停地宣布：高、高、高。

多高算高？高为什么这么可怕？

高血压的标准是，收缩压即高压等于或高于 160 毫米汞柱，舒张压即低压等于或高于 95 毫米汞柱，两项有一项符合即可诊断。

胆固醇和甘油三酯也就是人们常说的血脂的指标在下面的表格内。

表1. 胆固醇和甘油三酯指标

种类	正常值		临界值		需药物治疗值	
	毫克 %	毫克分子 %	毫克 %	毫克分子 %	毫克 %	毫克分子 %
总胆固醇	≤200	≤5.17	200~240	5.17~6.18	≥240	≥6.18
低密度胆固醇	≤130	≤3.36	130~160	3.36~4.14	≥160	≥4.14
高密度胆固醇	≥45	≥1.16	35~45	0.91~1.16	≤35	≤0.91
甘油三酯	≤130	≤1.47	130~160	1.47~1.81	≥160	≥1.81

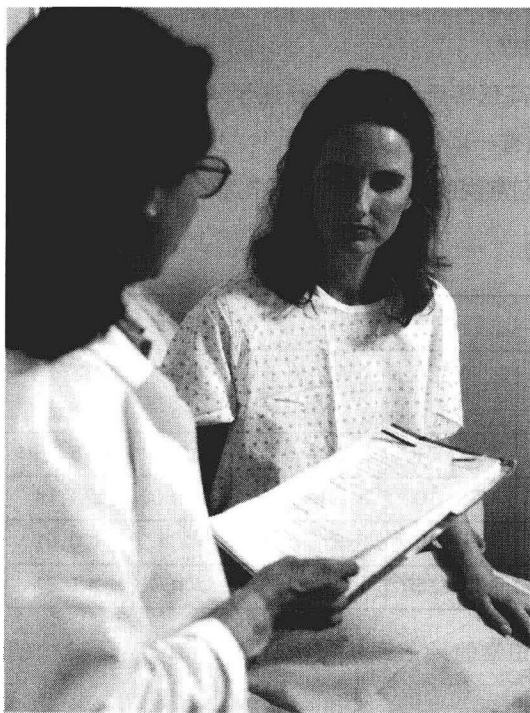
血糖的指标，在空腹情况下正常值为在 3.9 ~ 6.1mmol/L，高于这个值就算高了。

高血压、高血脂是心脏病的两大元凶。世界上每死三个人，其中就有一个死于心血管疾病。全球每年心脏病死亡人数达一千七百万人，而且每年还以两位数的比例增加着。心脏病也是中国死亡人数最高的疾病，每年死亡 300 万人。五分之一的美国人患心脏病，中国则有上亿的心脏病病人。对于我们每一个生活在当代的人来说，心脏病是最可能患上的疾病。

刚才说过了，中国已经成为糖尿病总人数的冠军，血糖高是和糖尿病密切相关的。4000 万糖尿病患者放在 13 亿人中比例虽然没有那么可怕，但因为糖尿病主要在城市出现，因此我们每个人身边都有糖尿病患者。

正是因为这些原因加上其他的原因，这几项指标非常重要，一旦高了或者接近高了的话，就要提高警惕，努力把它们降下来。可惜大多数三高的人自己都没有察觉，因为没有任何症状，心脏病犯了、糖尿病出现了才知道。医生的对策是定期体检，每次体检的时候都要先禁食 12 小时以上，饿个半天然后抽血、量血压，高了的要行动起来，不高的也要有这根弦。

一说到指标高，妇女们就扬眉吐气，因为中青年妇女里面很少见到指标



高的人，因此心脏病、糖尿病等都比男人少多了。男人一胖就有可能浑身是病，女人一胖也就是难看而已。女人们关心的都是老公的高指标，没几个关心自己指标的，因为每次去抽血检测，应该高的都很高，应该低的全很低，看着为了自己的高指标唉声叹气的男人们，这一下把几千年的怨气都出了。

女人一直比男人平均活得长，多少年来人们一直在找原因。是男人太劳碌了？还是女人干家务闲不下来？

直到发现这个原因，以及隐藏在指标后面的真实原因：原来上天对女人格外垂青，觉得女人又持家又生孩子，因此让女人比男人活得长一点，具体起作用的就是让女人每月来一次月经的雌激素。正是雌激素，有效地控制血压、血脂和血糖，让这些指标维持在正常范围内，有少量雌激素的男人们则别无选择地看着自己的指标随着年龄的增长而越来越高。生孩子的时候疼得喊下辈子再也不当女人的人们看到这儿满意了吧？下辈子还当女人吧。

女人闹情绪发脾气，准有人嘴上不敢说，心里暗嘀咕：更年期提前了。更年期最可怕的是情绪控制不住，逮谁掐谁，加上指标也控制不住了。刚过更年期，气还没理顺，心脏病、糖尿病、癌症就蜂拥而上。最可气的是，指标正常了半辈子了，才不正常几天就得病了，而扛着高指标十年二十年的男人们却好好的，大家说，这指标能说明问题吗？

指标呀还是能说明问题的，它们所说明的最主要的问题是因为雌激素的控制作用，使社会包括女人们自己都忽视了女性健康的重要性，等到雌激素不释放了，想再加以重视，已经是冰冻三尺，非一日之寒了。

午餐化整为零

女人爱吃零食，这是女人发胖的一个原因。零食本身不可怕，可怕的是和正餐加在一起，变成多余的热量让人肥胖。如果让零食代替正餐的话，不仅不会肥胖，还能减肥，对健康有不小的促进作用，值得被零食代替的正餐就是午餐。

午餐这一顿人们都吃得很多，如果把这一餐的热量分成多次，每隔一两个小时就吃一部分的话，血糖和胰岛素水平就会很稳定，可以缓解压力、紧张和厌烦，也没有饭后的疲倦感。人也不会有饥饿感，因此就不会吃得太多。更重要的是，这样可以节省出午餐的时间，用来锻炼。或者早下班去锻炼。

午餐化整为零一样讲究吃什么，绝对不是用那些属于垃圾食品的零食来代替正餐。相反，要把垃圾零食彻底杜绝，按这一章下面的建议吃健康食品。

想出个好办法

《素问·上古天真论》云：“女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明、脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太任脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

这段来自中医古籍的话是用乘以七来计算女人的生理周期，14岁初潮，49岁绝经，也就是更年期。人类的平均寿命直到数百年前还徘徊在二三十岁，因此很多妇女活不到更年期。最近的数百年尤其是过去的半个多世纪，人类的平均寿命快速增长，已经达到七十多岁，而且随着医学技术和健康水平的提高，还会增长下去，例外美国新泽西州的亚裔妇女的平均寿命已经超过了90岁。但是月经的来去并没有随着寿命增长而变化，基本上还是这个规律，也就是十三四岁左右初潮，五十岁左右进入更年期，也就是说今日的妇女要比往日之妇女在没有雌激素释放的情况下还得多生活几十年，文明病便乘机痛下杀手，以美国为例，50岁以上的妇女，四个人里面就有一个死于心脏病。

科学家发现这个原因之后，非常自然地想到了一个称为HRT(Hormone Replacement Therapy, 激素替代疗法)的绝妙主意，就是给更年期后的妇女补充雌激素，让她们继续来月经，这样不仅心脏病发病率有可能下降，其他绝经后的症状也消失了，骨质疏松也得到缓解。这个疗法于上世纪60年代出现在美国后，渐渐风行起来，医生们给绝经和正在绝经的妇女的建议是越早做激素替代疗法越好。

这个非常科学的办法在中国并没有普遍推广，所以中国的妇女还有着更年期的种种表现，一向力求和国际接轨的中国医学界不知道为什么在这件事上变得迟疑了。因为迟疑却成了中国广大妇女的福气，因为美国在世纪之交进行了一项严格的称为“妇女健康运动”的激素替代疗法的临床效果的评价，这项本来准备进行到2005年的项目在2002年就被终止了，因为已经发现这