

HIGHWAY TO HEALTH 风靡全球的长寿保健秘方

全球销量超过
2,000,000
册

健康

[澳] 罗斯·沃克博士

DR ROSS WALKER

著

高速路

抗氧化剂与你



抗氧化剂



四川大学出版社

HIGHWAY TO HEALTH

● 罗斯·沃克博士是世界级心脏病预防治疗方面的权威。他长期致力于心血管疾病的预防、早期诊断和临床治疗工作。让更多的人了解有关健康的知识，他应邀在世界范围内作了很多场巡回演讲，深得好评。罗斯·沃克博士也曾来过中国讲学和做研究，对中国人的传统饮食和养生之道相当推崇。



● 《健康高速路》是我看过的疾病预防和营养保健方面最好的一本书。

——（澳）帕迪·雷诺斯医生

● 《健康高速路》所涉及的题材是国内出版界还未涉及，或涉及甚少的题材——抗氧化剂的神奇功效。在《健康高速路》一书中，罗斯·沃克博士用流畅的文笔、幽默的语言及通俗易懂的文字，向大众介绍了日常营养、维生素抗氧化剂、矿物质和健康的生活方式等对身心健康的至为重要的作用。

——赖伟雄

ISBN 7-5614-2508-2



ISBN 7-5614-2508-2/R·60

定价：15.00元

280462

R161-48
W372
2002
C-1

健康

[澳]罗斯·沃克博士 著

罗德云 黄欣 译

郑强强 审校

高速路

抗氧化剂与你



00125539

抗氧化剂



四川大学出版社

责任编辑:胡兴戎
责任校对:李秀茹
封面设计:魏伟工作室
责任印制:曹琳

图书在版编目(CIP)数据

健康高速路/(澳)罗斯·沃克(Walker, R.)著;
罗德云,黄欣译. —成都:四川大学出版社,2002.12
ISBN 7-5614-2508-2

I. 健... II. ①罗...②罗...③黄... III. 保健—
普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第097603号

Highway to Health Copyright © GOKO Management
and Dr Ross Walker. All rights reserved.

图进字 21-2002-041 号

书名 健康高速路

作者 罗斯·沃克
出版 四川大学出版社
地址 成都市一环路南一段24号(610065)
印刷 华西医科大学印刷厂
发行 四川大学出版社
开本 880mm×1230mm 1/32
印张 6.375
字数 116千字
版次 2002年12月第1版
印次 2003年4月第3次印刷
印数 19001~22000册
定价 15.00元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回印刷厂调换。
◆网址:www.scupress.com.cn

英文版序言

我是一名医生，同时也是从事心脏病治疗研究的专家，长期以来一直做临床工作。但最近五年来，我把工作的重点放在预防疾病方面。说到预防，很多医生说得多做得少。他们为病人治病时仅涉足于查房、门诊、开处方、做手术，疲于奔命，而很少花精力去为病人制定一个预防疾病的简单易行的计划和措施。

如果你想活得健康，你就需要一个计划。你计划活多久呢？请注意，我并没有问：“你打算什么时候离开人世？”我希望你能仔细考虑生命数量和生命质量。你计划到 60 多岁、70 多岁，甚至 80 多岁，还穿着 T 恤周游世界，还是“雄心万丈，躺在床上”？你有没有一个关于理想的健康的计划呢？

我想活到 100 岁。这并不是因为我怕死，而是因为我热爱生活。我不希望把我生命的最后 20 年甚至 30 年用在和心脏病、癌症、关节炎等病痛做斗争上。我想享受到和现在一样的健康。

在我紧张的行医生涯中，我的患者天天问我问题。很多的问题是关于我们如何获得更佳的健康的身体。当我发表

健康方面的演讲时，经常有人出于个人或商业原因问我关于营养、抗氧化剂、健康分析和其他的健康问题。我已经尽可能做到在本书中回答大部分同类问题，并为你的理想的健康提供一个妙方。

我必须指出，我把营养补充看成是对标准的医学治疗的补充。标准的医学治疗有一个经过证实的、科学的过往记录，并挽救了许多生命。绝对不要把任何形式的补剂看成是健康的生活方式、适当的医学检查和经过证实的医学治疗的替代品。正如其他的同类书籍和杂志所建议的那样，和你的家庭医生讨论你的症状、身体条件和治疗方案是很重要的。

罗斯·沃克医生

2000 年，于澳大利亚悉尼市

中文版序言

对于所有希望活到 100 岁的中国朋友，最好的方法就在《健康高速路》这本书里。

我的“五步方法”非常简单，但也非常有威力。

(1) 和一个你能找到的优秀的中国预防性健康专家一起做一个全面的健康检查，制定健康计划。

(2) 坚持使用一个完整的营养计划，包括正确的饮食和高质量的天然维生素。

(3) 坚持定期锻炼和运动。

(4) 不要吸烟。

(5) 尝试每天减轻压力的练习，如打太极拳等活动。

这本书在中国出版的时候，正赶上一年一度的圣诞节和新年。因此，请允许我利用这个机会，祝愿所有的中国读者圣诞快乐、新年快乐！

罗斯·沃克医生

2002 年 11 月 11 日

目 录

第一章 开始健康行动 001

健康,意味着你是在生活,而不是生存,意味着你得为自己的健康负起责任。让我们一起踏上健康和幸福的快车道,并随时注意快车道上的五个指路牌。

- | | | |
|---|------------|-----|
| 一 | 饮食——地中海式饮食 | 004 |
| 二 | 锻炼 | 007 |
| 三 | 不要吸烟 | 008 |
| 四 | 适量饮酒 | 008 |
| 五 | 舒缓压力 | 008 |

第二章 生活质量 011

有钱却没有闲;寿命长却天天抱着药罐子;职位高却找不着可以夜里煲电话粥的死党;每天阳光灿烂,却只有你像是生活在月球的那一面。这是生活质量吗?

- | | | |
|---|------------|-----|
| 一 | 身体健康的质量 | 012 |
| 二 | 人际关系和情感的质量 | 013 |
| 三 | 休闲娱乐的质量 | 016 |
| 四 | 经济状况的质量 | 017 |
| 五 | 精神生活的质量 | 018 |

第三章 长寿不仅仅靠运气

023

长寿有没有秘诀？有。几乎所有活到 80 岁至 100 岁的老人，都有一些共同的特点。

一 长寿的秘诀

023

二 鲁吉的故事

028

第四章 掌握可怕疾病的早期信号

033

没有人希望自己和重大疾病结缘。知道导致血管疾病的危险因素和体检常识，有助于做到这一点。

一 危险因素

033

二 体检

038

第五章 抗氧化剂的故事

049

抗氧化剂的故事讲述维生素 E, 维生素 C, β -胡萝卜素和辅酶 Q₁₀ 协同作战, 共同抵抗人体内的“恐怖分子”——自由基的感人故事。没有抗氧化剂, 我们的血管就会变得锈迹斑斑……

- 一 “恐怖分子”——自由基 049
 - 二 “健康卫士”——抗氧化剂 054
 - 三 新的致病原因 058
-

第六章 抗氧化剂有效的证据

061

由于很多所谓的“营养专家”经常误导大众, 因此就是对你最有好处的东西你也要多问几个为什么。不是吗?

- 一 实验室证据 063
- 二 动物实验 065
- 三 流行病学研究 066
- 四 临床实验 069
- 五 临床应用 077

第七章 维生素 E 和维生素 C——孪生兄弟 081

知道维生素 E 和维生素 C 好
是一回事，知道正确的使用方法是另一回事。

- | | |
|---------|-----|
| 一 维生素 E | 081 |
| 二 维生素 C | 087 |
-

第八章 维生素 B 的是与非 101

B 族维生素可以助你安全走过生命的雷区，减缓压力，唤醒你生命的活力。有人告诉你不服用维生素 B 的赌注太高了。你相信吗？

- | | |
|----------|-----|
| 一 压力 | 102 |
| 二 癌症 | 104 |
| 三 心脏病 | 108 |
| 四 B 族维生素 | 110 |

第九章 服用矿物质

123

矿物质均衡的补充是至关重要的。这一点,人人都知道。问题是,我们应该从哪些食物和补品中得到足够的矿物质呢?

一	钙	124
二	钠	126
三	钾和镁	128
四	铜	130
五	锌	130
六	铬	131
七	硒	133
八	矿物质来源	134

第十章 植物营养素

139

植物营养素是我们可以拥有最古老最本质的能量。如果有一种简便的方法让你每天补充,你愿意试试吗?

一	植物营养素的种类	140
二	小结	147

第十一章 辅酶 Q₁₀——心脏的营养补充 151

就像汽车的火花塞一样，辅酶 Q₁₀ 是人体心脏的打火装置。缺乏辅酶 Q₁₀，我们的心脏就会罢工……

- 一 辅酶 Q₁₀ 的作用 151
- 二 小结 156

第十二章 疲劳及其原因 159

信不信由你，疲劳是一种疾病。学会在竞争激烈的社会里为自己找一个支撑点，扫除疲劳，是每个人都应该掌握的艺术。

- 一 压力 160
- 二 抑郁 161
- 三 呼吸睡眠暂停综合征 162
- 四 更年期 163
- 五 其他一些常见疾病 164

第十三章 感冒和流感 167

流感是我们经常要碰到的“朋友”。你不喜欢它,想远离它。有什么办法呢?

- | | |
|----------|-----|
| 一 抗生素和流感 | 170 |
| 二 怎样对付流感 | 171 |

第十四章 特殊人群的注意事项 175

在这一章里,沃克博士为运动天使加油,为妈妈天使加油,为聪明天使加油,为慈爱天使加油,让你的每一天活力冲、冲、冲!

- | | |
|-------|-----|
| 一 运动员 | 175 |
| 二 孕妇 | 178 |
| 三 儿童 | 180 |
| 四 老人 | 181 |

第十五章 结论:理想健康的五大要素 183

附录 专业术语词汇表 187

第一章 开始健康行动

瘦瘦的凯文·阿罗得 (Kevin Arnold), 62 岁, 人看起来很有精神, 保持一种他的朋友和医生们都认为是最好的生活方式。然而, 最近一段时间, 凯文只要一开始锻炼, 或者遇到不顺心的事, 心情一烦躁, 胸部就隐隐作痛。他找到我看病, 我先给他做反复压力测试 (一种复杂的锻炼检测方法, 用于显示在一定负荷下的心脏功能状态)。测试结果吓了他一大跳: 他的冠状血管已开始阻塞, 进入心脏的血液流通不畅。而这通常是心肌梗死的前兆。凯文赶紧又做了冠状血管造影检查 (一种冠状血管显影研究), 结果显示他的动脉中度阻塞。凯文感到胸痛、胸闷, 就是这个原因。幸运的是, 因为检查及时, 病情还没有发展到动大手术, 或者做介入性治疗, 也就是从人的大腿根部插根管子, 一直插到心脏, 再放个弹簧架子把阻塞了的血管撑大点那个份上。

在我的建议下, 凯文开始有计划地改变自己的生活方式和饮食结构。他坚持服用抗氧化剂, 一步步降低体内的胆固醇。这样坚持 3 个月后, 凯文的胸痛消失了; 又过 9 个月, 凯文又做了反复压力测试, 结果极好, 凯文的动脉阻塞消失了。

在过去的 10 年中，新的医学证据已表明，人们有能力控制心脏病的发生。并且只要治疗及时、方法得当，许多病人可以转危为安。有越来越多的医学证据表明，抗氧化剂对于预防和治疗心脏病可以起到至关重要的作用

但许多医生并不主张全面运用抗氧化剂为患者治病，特别是当病人的症状不那么明显时。在美国，有人专门做了一项调查，结果非常有趣：50% 的心脏病医生服用过维生素抗氧化剂，但是只有 30% 的心脏病医生为他们的病人开过这类处方。这听起来好像很矛盾，但却真实地反映了当今医学界的一个保守观念——我们应该等待所有的实验结果都证明抗氧化剂对人体的作用以后，再大面积推广。

俗话说：治病如救火。病魔不会留给我们时间等待。对健康人群进行维生素抗氧化剂实验不仅需要一個相当长的时间，而且永远不可能完成，这一点在以后我还要说明。到目前为止，已经完成一些实验研究，但其实验对象绝大多数是吸烟人群或者原发性营养不良患者，而且实验的时间均不满 10 年。有许多原因从一开始就注定这些实验会失败，因此这些实验的结果根本不值得相信。

必须强调的是，维生素抗氧化剂并不能代替健康的饮食和良好的生活习惯。我们生活在一个自动化、信息化的社会，人们总是尽力追求舒适的生活：一按按钮就可以娱乐，看电视都不愿意从沙发上站起来；稍有点不舒服就大把大把地吃药。我们以为自己已经拥有了一切。问题在于

第一章 开始健康行动

第一章 开始健康行动

这些舒适方便的生活通常会带来更为棘手的现代文明病：开车上下班，肚皮天天长；吃饭凭口味，营养反不良。我们对保持健康的生活方式缺乏耐心，一心想要满足自己的各种各样不健康的行为。结果怎样呢？我们的身体离健康越来越远，我们为健康（或许我应当说疾病）而付出的账单越来越多。所以，尽管我非常推崇抗氧化剂，但我首先还是要强调，如果没有健康的生活习惯，抗氧化剂的作用是非常有限的。

在美国，50%的心脏病医生采用过维生素抗氧化剂，但只有30%的心脏病医生为他们的病人开此类处方。

当然，并不是说要开始健康的生活方式，你就必须去波士顿参加马拉松比赛，或加入瑜珈功培训班。健康的生活方式也不是像修道士般的艰苦的修炼。这是大多数人没有毅力做到的，也会让人生出感慨：“这样艰苦，生活还有什么乐趣！”还有一些人，他们不喝酒，每天坚持拼命喝水、拼命吃芹菜。你可以从他们充满自信的、堆满笑容的脸上看出他们想说的话“我没必要为我的心脏担心，因为我的冠状动脉血管至少是被冲洗干净了的”。

这些人误认为他们的身体比其他没有像他们那样做的人更健康。他们认为这种生活（拒绝美味和鸡尾酒）对健康非常重要。实际上这种观念是完全错误的！真正的健康