

百万销量
图书作者
健康专家
最新力作

四大名医再传弟子25年健康精华
健康新理念，养生老观点，吃喝拉撒睡，样样要智慧

只有 医生知道

名医都在用的 100个健康秘诀

王耀堂·著

- 中国医学科学院、中国协和医科大学教授华杏娥
- 京城四大名医之孔伯华、施今墨再传弟子齐来增
- 南京中医药大学教授杜文东
- 北京中医药大学教授、著名养生学家宋书功

联名
推荐



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

只有 医生知道

名医都在用的
100个健康秘诀

王耀堂·著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

只有医生知道：名医都在用的100个健康秘诀 / 王耀堂著. —北京：科学技术文献出版社，2014.1

ISBN 978-7-5023-8183-7

I. ①只… II. ①王… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第165481号

只有医生知道：名医都在用的100个健康秘诀

策划编辑：付秋玲 责任编辑：杜新杰 责任校对：梁桂芬 责任出版：张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882866 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京楠萍印刷有限公司
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
开 本 700×1000 1/16
字 数 130千
印 张 12.75 彩插4面
书 号 ISBN 978-7-5023-8183-7
定 价 29.80 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

推荐序一

当前，人们除了工作外，最为关心的就是自己的健康。最近我拜读了耀堂先生的新作《只有医生知道——名医都在用的100个健康秘诀》一书，觉得眼前一亮，获益匪浅，感触颇深，特写下两点感想。

1. 吃、喝、拉、撒、睡是每人每天都要面对的事，而每个人都有自己的生活习惯和方式。如何合理地安排、科学地选择最佳的生活方式，这里面又有很多学问。本书采集了众多的资料和信息，进行科学的分析，并结合作者丰富的临床知识和经验，指导和帮助你改变不良生活习惯，建立科学的生活方式，我认为对提高我们的生活质量和健康水平是非常有益的。比如，以前我总认为蘑菇类食材营养很独特，经常吃，从本书中我了解到，蘑菇虽好，但它富集重金属的能力特强，人们食入后很难排出体外，吃多了，久而久之就会积聚在肾小管而影响肾功能，书中提醒大家要少吃，每月最多食用200克，诸如此类的信息还很多，这对保障我们的健康是至关重要的。这是本书的第一个亮点。

2. 本书第二个亮点是它不仅教给你生活中的知识，还教给你如何防治一些常见病，以及如何解决生活中的难题。前不久，我突发落枕，头颈僵硬，疼痛不能动，我及时应用书中介绍的热敷疗法，坚持热敷，结果很有效，很快结束我的病痛。此外，如难以治疗的顽固性便秘、失眠等痛苦的疾病，书中均有良方。

在此，我向大家隆重推荐这本既科学又实用的好书，此书值得大家一读。

中国医学科学院 中国协和医科大学教授

华杏娥

推荐序二

在我看来，健康一定是针对生命来定义才有价值，而生命的存在集中体现在生活内容的构成上。从人的生活层面考量，生命常态的机能性健康是人们普遍的生命能力的体现。人类的生生不息，其实质体现的是一种能力，是一个人类个体应具备的健康力。

然而，在现实生活中，许多人都有这样的无力感：知道自己身体不好，可是不知道怎么从各方面去改善。尽管人们深知健康的重要性，对自身健康管理的需求也越来越强烈，“膳食均衡、适量运动”、“管住嘴、迈开腿”这样的健康理念和方式，也正在被越来越多的人所接受并付诸行动，可实际操作效果并不理想，这主要是因为大多数人对如此抽象化的健康理念和方式认识有限，不能完全科学地融入日常生活中。

医学研究也证实：在引起慢性病的危险因素中，生物学因素占15%，社会因素占15%，医疗因素占10%，生活方式因素却占了60%。每个人都没法改变自己的基因，我们的力量也有限，无法驾驭生存的空间，但我们可以改变生活方式，有效控制慢性病。由此，树立科学健康的生活方式，是解决健康问题的关键所在。

耀堂身为国内健康管理创新与实践的开拓者，从吃、喝、拉、撒、睡这五个最基本的方面，给予大众最简单有效的健康指导，深入浅出地讲解了大众健康管理知识，真是妙不可言！

中国人民大学健康管理学院院长

陳祥

推荐序三

在物质文明与精神文明飞速发展的现代，许多人的生活方式出现了问题，导致诸多疾病的发生，影响了身体的健康。其中许多疾病被称为文明病或生活方式病，甚至成为人类过早死亡的元凶，这不能不引起我们的关注与重视。世界卫生组织提倡健康的生活方式，什么是健康的生活方式，说白了就是养成良好的、符合医学规律的生活与行为习惯。德国哲学家费尔巴哈说过：习惯——德行的秘密。其实习惯也是健康的秘密。习惯就是持之以恒的行为，在生活中培养良好的行为习惯是健康的基础。有的人认为生活习惯都是小事、小问题，可以不必要小题大做；其实不然，生活习惯所涉及的吃喝拉撒睡固然都是小事，但它们整合起来就直接与健康相关，会变成影响健康的大事。不纠正不良生活习惯，可能短时间内看不出问题，以为是小事一桩，待到患上疾病，悔之晚矣。生活中的小事其实不小，从吃早餐、睡午觉等事情做起，从改变吸烟、酗酒等不良的习惯做起，从合理安排膳食结构做起，就可以使我们保持健康、远离疾病、延长寿命。

我与耀堂是多年的朋友，虽然年龄有些差距，但并不妨碍我们学术上的交流。他是一位对专业孜孜以求的临床专家，同时对医学科普也倾注了许多心血，我对他十分敬佩。耀堂新书《只有医生知道》说的就是生活与行为习惯中的大科学，听他娓娓道来，真能获益不少。其中还有他多年的研究成果，属于首创，如男性蹲着撒尿可减少前列腺炎、膀胱癌的发病率，连国外的专家都给予首肯。这本书告诉你，健康是现代人必须拥有的目标，主要是靠我们自己去关注、修正与保持，正所谓“我的健康我做主”。读这本书，

你会发现自己有些做法与习惯是好的，有些做法与习惯是不好的。不良习惯与生活方式的改正并非一蹴而就，要从日常生活的一点一滴做起，渐渐地形成良好的健康生活方式。

生活是美好的，而美好的生活只属于健康的人。要保持健康，就需要有良好的生活方式与习惯，这就是本书要告诉大家的。衷心地希望读者们能够从中受益。

南京中医药大学教授 杜文东

推荐序四

赞王耀堂新作《只有医生知道》

吃喝拉撒睡，个中有智慧。

耀堂著此书，助你享百岁。

生活要规律，习惯好行为。

科学求健康，仔细去领会。

勿以事小而不为，积小成大悔莫追。

书中道理讲得透，关键在于勤修为。

请君牢记书中语，自会得益有实惠。

保你健康倍儿棒，保你长寿棒儿倍！

京城四大名医之孔伯华、施今墨再传弟子

北京中医药大学教授

王耀堂

孔伯华

自序 原来，你可以不生病

许多朋友都曾问我：为什么在医学技术飞速发展的今天，疾病缠身的人不但没有减少，反而越来越多？

初次被问到这个问题时，我的内心也没有答案。带着这个疑问，作为医生的我借着与患者沟通病情的机会了解患者的基本生活习惯，从生活习惯与病痛的关系入手，尝试去解开这个谜团。经过十几年的临床研究调查，我终于找到了答案：人们每天摄取的食物，日常的生活习惯，都关系着人的胃肠健康，更进一步地说是与人的整体健康状况密切相关。

从那以后，对每一个向我提出上述问题的人，我都会讲这样一个故事：

一天，身体前来报案，声称你和时间合谋偷走了它的健康，案发经过如下：

刚满1岁那年，我第一次发高烧，结果你用退烧药很快就把烧退下来了，只是退烧后我疲劳了1个月都没能恢复。其实我这次发烧是为了让免疫力首次得到锻炼，但是因为退烧药的介入，这种锻炼没有完成，使我的免疫系统发育滞后。这件事为日后肺炎的发生埋下了祸根。

3岁那年，我第一次得肺炎，肺炎发生时我持续高烧，呼吸道发炎、肺部发炎。这次肺炎，你在父母的照顾下，配合医生用药，病情很快得到控制。但是因为使用了消炎药、退烧药，我正准备清除的垃圾没能及时排放出去，只能在其他部位寻找空间暂时存放，这是毒素积累的开始。不过，这点积累对生命力正旺盛的小生命来说微不足道，更为严重的后果是，我的免疫系统开始出现惰性，每次疾病发生的时候总是希望借助神奇的药物来解决问题。不知不觉中，我对药物的依赖开始了，许多年以后我养成了用药物来治

疗疾病的习惯，然而，求助于药物的同时，我也付出了相应的代价——受到药物副作用的毒害。这种毒害起初很微弱，但是已经开始对肝脏造成不小的威胁了。

6岁那年，家里经济条件的好转让你终于不用为吃不饱饭发愁了，你有机会吃上香喷喷的大米饭，每次都能吃3碗，但是，有一种叫葡萄糖的东西在我的血液里乱窜，我得分泌很多胰岛素才能应付这些乱窜的葡萄糖，好在你那时特别调皮，整天蹦蹦跳跳的，很快就把这些葡萄糖用完了。所以我没有因此积累过多的脂肪，只是胰脏的工作压力稍微大了点。从这时候起，我的各个腺体便开始面临挑战，因为葡萄糖很容易影响身体其他激素的水平，经常让我感觉乱糟糟的，注意力没办法集中，对抗的情绪也越来越强，你在父母的眼中开始变得反叛和顽皮。

25岁那年，你开始独立生活，养成了很多不好的生活习惯，每天早上都不吃早餐，特别爱吃零食、甜食、油炸食品，经常通宵达旦地工作，等等。偶尔吃些我不需要的东西，我还能处理得过来，但是你长时间地吃，频率太高、时间太长，我不得不整天忙于处理被你塞进来的废物，有时旧的还没处理完，新的垃圾又来了。我整天处于超负荷的工作状态，工作效率就越越来越低了。我试图向你发出警告，我在口腔中长出溃疡，希望告诉你停止吃那些垃圾食品；我在脸上长出斑，希望告诉你肝脏已经很长时间在超负荷工作了；我便秘了，希望你多喝些水，多吃些高纤维的食物和粗粮，早点睡觉……而你对这些信号视而不见。我开始感到恐惧，假如你一直这样下去，我迟早会把健康丢失，但是对于我的恐惧，你丝毫不觉，依然我行我素，我拿你一点办法都没有，只能躲起来哭泣和祈祷。面对我的退让和妥协，你不知检讨，反而在别人面前炫耀自己正当年少，身体壮如牛，不怎么生病。

40岁那年，我实在是撑不下去了，虽然我拼命地应付来自各处的压力，但是你长期积累的恶习破坏了我的一切努力。我的血管里积累了很多的垃圾，血液变得非常黏稠，肝脏负荷也到了极限，脂肪又堆积在本来已经疲惫不堪的肝脏上。我试图调高血压来保证正常的血流速度以使各个器官的养分供应不受影响，但你又用降压药把我费九牛二虎之力调高的血压降了下来，你天天吃降压药，我便天天需要对抗药力的作用把血压调上去。在这个过程

中，我很悲哀地发现血管壁开始变脆。我不太明白你为什么一直要和我作对，因为我健康对你来说明明是件好事，你却好像偏偏要把健康抛弃一样。终因药物作用太强，我没有办法对抗，各个器官开始缺少养分，我用头晕、乏力等信号警告你，你却因为血压终于被你控制住而偷乐，还自我感觉良好，一点也不重视我发出的信号。

45岁那年，降压药的副作用已经困扰我很久了，我的肝脏本来就因为被你放进来的各种毒素成天累得半死不活，现在加上降压药的毒副作用，肝脏几乎无法处理，只能直接排到肾脏。我知道这是很危险的，肾脏只能处理已经被肝脏解毒的垃圾，直接将毒物转移到肾脏会对肾小球造成致命的伤害，但是我没有其他办法，这些毒素假如不排出去，留在体内更危险。开始时肾脏还能应付，但是随着受伤的肾小球越来越多，肾脏开始出现慢性炎症。此时你好像意识到问题的严重性，开始到处奔走寻求良医，但是我知道，这次即使找到好的医生，也没有办法解救我了。你还根本意识不到，真正的问题并不是现在的慢性肾炎有多危险，而在于你长期以来不良的生活习惯给我造成的伤害，这才是我最担心的。所以，趁现在你意识到健康问题的严重性，我必须揭发你的错误，让你意识到真正让我失去健康的原因是什么，要求你改变生活习惯，坚持对我有益的保健计划，以此来帮助我重新获得健康。

听完这个故事，许多人都会明白：人体所拥有多重防御系统以及免疫系统原本是可以保护你不受疾病侵害的。而原本可以不生病的我们之所以被病魔缠上，最大的原因是我们长期积累的不良饮食习惯和生活习惯。因此可以说，一种正确的健康观念远胜于无数颗灵丹妙药。

在我看来，树立一种正确的健康观念，必须从生活中最基础的吃、喝、拉、撒、睡这五个方面入手，做到吃得健康、喝得安全、拉得顺畅、撒得科学、睡得安稳，给予身体全方位的健康呵护。这也是我写作本书的用意所在。

最后，我想说：我能带给大家最好的礼物，并不是某种具体的方法，而是把你变成一个健康达人，能独立解决许多健康问题。假如你关心你和家人的健康，我衷心地向你推荐这本书，如果细细体会每处细节，一定会有很大收获的。



与四大名医学术研究中心主任、全国名老中医高益民教授在青岛合影



在美国纽约国际华人性健康大会发言后获奖



(左起) 中国医学科学院、中国协和医科大学华杏娥教授，作者，北京中医药大学著名性学家宋书功教授，北京中医男科创始人、四大名医传人齐来增教授莅临北京四大名医研究中心青岛分中心参观指导



北京四大名医研究中心青岛分中心揭牌仪式
(左起) 首都医科大学中医学术研究中心主任、北京四大名医研究中心主任高益民教授，北京中医药大学著名性学家宋书功教授，作者



在美国参观俄勒冈生殖试管婴儿中心与专家合影



(左二起) 世界华人性学家协会副秘书长陶林、北京大学医学部心理学教授王效道、美国性学院士阮芳赋、世界华人性学家协会副会长邓明昱、著名性学家胡廷溢



与世界华人性学家、心理学家在美国纽约合影



为某舰队官兵健康讲座



京城四大名医传承发展论坛在青岛育仁医院召开



与两位恩师合影（从左至右依次为作者、北京大学医学部心理学教授王效道、京城四大名医传人齐来增教授）



与著名心理学家合影（从左至右依次为新西兰华人著名心理学家顾瑜琦、作者、浙江大学医学院博士研究生导师姜乾金教授）



第一篇 吃：吃错饭，比吃错药更麻烦

第一章 吃饭的智慧 /2

- 1 你吃饱了吗？答案不在肚子而在脑 /2
- 2 饮食“合五味”，身体才会棒 /5
- 3 饮食清淡≠饮食缺油少盐禁肉 /6
- 4 每天三顿饭，“吃糠咽菜”更健康 /8
- 5 食序：水果→汤→蔬菜→饭→鱼、肉类 /10

第二章 吃好每天三顿饭 /13

- 6 早餐不能少，碳水化合物、蛋白质和脂肪都要有 /13
- 7 吃对午餐，外食族才不会变成“外食猪” /15
- 8 晚餐不宜晚，太晚不宜吃主食 /17



第三章 科学选用调味料 /19

- 9** 选油，不是看档次而是看脂肪酸 /19
- 10** 每天只吃6克盐，你该如何做到 /21
- 11** 酸性体质易胖易疲劳，顿顿吃醋可改善 /23
- 12** 保护肠胃，辣味食品最好中午吃 /24

第四章 肉、蛋这样吃才营养 /27

- 13** 只喝鸡汤不吃鸡肉，有美味没营养 /27
- 14** 补充 ω -3多不饱和脂肪酸，鱼胜过鱼油 /28
- 15** 对于孕妈妈，最好的肉类不是鱼而是虾 /30
- 16** 体虚时补能量，羊肉效同人参 /32
- 17** 烧烤很香很好吃，但真不能多吃 /34
- 18** 怎样从鸡蛋中摄取最多的营养 /35

第五章 吃对蔬菜才健康 /37

- 19** 一天一根老玉米，心血管没问题 /37
- 20** 这样吃土豆，有营养不发胖 /39
- 21** 为什么蘑菇最多每月吃200克 /40
- 22** 酸菜，就该和维生素C一起“上” /42
- 23** 哪些野菜美味、营养又治病 /44

第二篇 喝：不生病的智慧在于会喝水

第一章 喝水的智慧 /48

24 一天饮水的4个最佳时间，你喝对了吗 /48

25 养生谚语告诉你：常喝不渴，口渴不急饮 /49

26 饮水讲究“热无灼灼，寒无沧沧” /50

27 你知道吗，喝水过多也会“中毒” /52

28 病中饮水，大有学问 /53

29 安全但非健康？自来水到底能不能喝 /55

第二章 喝饮料的健康细节 /57

30 喝100%纯果汁还不如吃水果 /57

31 给你一个“断奶”的理由 /58

32 豆浆是最适合中国人体质的营养饮品 /60

33 母乳PK奶粉，母乳永远是胜利者 /62

34 青少年常喝碳酸饮料易有骨折危险 /64

35 有些人真的不适合喝咖啡 /66

第三章 茶、酒喝对有门道 /68

36 每天三杯茶，就能养好脾胃 /68