

王江峰 | WANG
JIANG FENG

谁主宰了 你的生命和幸福

生命 源于健康身体，**幸福** 源于健康身心。

传递养气、养血、养肝、养心、养肾、养胃等养生智慧，
简单易行之术可延年益寿

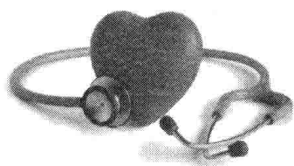
传播最前沿的医学健康知识

知晓治愈疾病新途径，了解干细胞疗法首推读物

国内多家权威
媒体人士

倾 | 情 | 推 | 荐

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



谁主宰了 你的生命和幸福

王江峰 | WANG
JIANG FENG

图书在版编目 (CIP) 数据

谁主宰了你的生命和幸福 / 王江峰编著. -- 天津 :

天津科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5308-7368-7

I. ①谁… 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(2012)第213801号

责任编辑: 王朝闻

编辑助理: 方 艳

责任印制: 张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332400 (编辑部) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15 字数: 200 000

2012年9月第1版第1次印刷

定价: 32.00元

男人——

一个有责任心的男人，非常需要有强健的体魄去支撑事业与家庭，以及为社会奉献力量！

女人——

一位伟大的女性，更加需要保养和呵护自己的身体，因为女人和男人相比，身体相对柔弱，却要承载更多的社会责任，为了孕育新生命，女性要经历男性不能经历的生理过程，月经、妊娠、哺乳。虽然女性完成了神圣的使命，却也给身体带来了一定的伤害。科学证明健康的母亲是下一代健康的保证，因此女性关爱自己，精心地呵护自己的身心健康，不但是自己和家庭的需要，同时也是为民族的未来负责。

献给爱国爱家爱自己的你

——王江峰

前言

当你看到这本书时，它也许会成为你的福音，我愿以此书为患者带来最好的治疗指导和养生保健方法。

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。随着人类社会的发展，疾病也在不断演化，任何人都难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往不同，恶化的自然环境，现代社会的工作压力、暴饮暴食、不良的生活习惯，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人数也在不断上升。

近期发布的《中国城市人口白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例高达 76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的健康者不到 3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死病，分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、精神障碍疾病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，这些病越来越多地困扰着中国人。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断地加大相关医疗投入，但这对患者来说是远远不够的，从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的经验，在医院排了几个小时的队，而与医生交流的时间却仅有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健知识。关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉患者。

作为患者，我们又该如何，道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会

给我们的健康造成了很多负面影响，因此，就要求我们要比以往任何时候都应该更关注健康，不断丰富自己的保健防病知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己的身体状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康知识、日常生活注意事项，应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里、在单位，以及其他地方度过。掌握日常生活中的禁忌，知道哪些饮食、运动适合自己，了解保健及高科技抗老防病方法，都是患者及其家属应该知道并付诸行动的问题。

众所周知，当今社会的许多病是自己不注意造成的，好像每个人都知道如何去保养身体，仿佛知道很多事会造成人体的伤害，但是大多数人并没有付诸行动，只是放在心里挂在嘴边。事实证明，只有当一个人拥有正确的人生观、生命观、价值观和健康观时，才能真正行动起来，并且得到最好的回报。因为只有这样他们才会明白，生命的可贵，人生的价值，以及健康对人生的重要性。本书虽然介绍了许多知识，但最重要的并不是仅仅让大家获得知识，而是想让大家明白，是谁主宰了你的生命和幸福！它不是社会，不是别人而是自己，是自己主宰了自己的生命和幸福。

我衷心地希望您能从这本书中得到自己想要的知识，同时也感谢您购买并阅读，更感谢您对我的支持与信任，也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，使此书内容在再版时更加完善。

上部：健康养生有术——如何远离那些常见病慢性病

第一章 健康生活，从生物钟养生开始 /7

- 第一节 了解自己是最好的健康指南 /9
- 第二节 健康新概念 /9
- 第三节 健康与日常行为有关 /11
- 第四节 学会休息，人生的能量才会不断补充 /12
- 第五节 生物钟养生，人类最本能的养生术 /12

第二章 养生先养气血 /17

- 第一节 什么是气血 /19
- 第二节 气血不足和贫血 /20
- 第三节 铁与贫血 /21
- 第四节 如何防治贫血 /22

第三章 怎样吃才养肝 /23

- 第一节 肝脏的排毒功能 /25
- 第二节 脂肪肝 /27
- 第三节 如何保养肝脏 /30
- 第四节 脂肪肝的药疗与食疗 /32

第四章 降血脂该怎么吃 /47

- 第一节 认识血脂 /49
- 第二节 胆固醇 /51
- 第三节 如何调节血脂 /55

第四节 “吃”掉血脂 /62

第五章 高血压病患者该怎么吃 /67

- 第一节 认识高血压病 /69
 - 第二节 如何防治高血压病 /71
 - 第三节 高血压病的饮食 /82
 - 第四节 高血压病的自我保健 /87
-

第六章 冠心病患者该怎么吃 /89

- 第一节 什么是冠心病 /91
 - 第二节 冠心病的防治 /94
 - 第三节 冠心病与心脏病 /95
-

第七章 糖尿病患者该如何吃 /97

- 第一节 了解糖尿病 /99
 - 第二节 糖尿病患者的各种表现 /100
 - 第三节 糖尿病患者的饮食 /101
-

第八章 呵护好你的胃 /103

- 第一节 了解胃炎 /105
 - 第二节 胃炎的种类 /106
 - 第三节 胃炎的防治 /108
-

第九章 别掉进颈椎病的治疗误区 /111

- 第一节 了解颈椎病 /113
- 第二节 颈椎病的治疗 /113

第十章 中医疗法治类风湿 /115

第一节 什么是类风湿 /117

第二节 类风湿如何治疗 /121

第十一章 体检化验如何准备，如何看化验单 /133

第一节 了解医学术语 /135

第二节 去医院前的准备 /138

下部：前沿医学干细胞治疗——战胜疾病新疗法

第十二章 认识干细胞治疗 /145

第一节 什么是细胞治疗 /147

第二节 干细胞研究的历程 /149

第三节 干细胞的分类 /154

第四节 干细胞的生物学特性 /157

第五节 干细胞的应用前景与展望 /162

第十三章 胚胎干细胞 /167

第一节 胚胎干细胞的分离、鉴定与建系 /169

第二节 胚胎干细胞的分化与更新 /174

第三节 胚胎干细胞的应用前景 /176

第十四章 成体干细胞 /179

第一节 什么是成体干细胞 /181

第二节 成体干细胞的分类 /183

第十五章 干细胞治疗各种疾病论证 /195

第一节 细胞治疗与慢性心力衰竭 /197

- 第二节 细胞治疗与心肌梗死 /198
- 第三节 细胞治疗特发性肺纤维化 /201
- 第四节 细胞治疗肺动脉高压 /202
- 第五节 细胞治疗与肝硬化 /203
- 第六节 细胞治疗与炎症性肠病 /204
- 第七节 细胞治疗难治性肾病综合征 /206
- 第八节 细胞治疗尿失禁 /209
- 第九节 细胞治疗脑瘫、脑出血、癫痫 /211
- 第十节 细胞治疗运动神经元病 /215
- 第十一节 细胞治疗自闭症 /217
- 第十二节 细胞治疗系统性红斑狼疮 /217
- 第十三节 细胞治疗类风湿关节炎 /220
- 第十四节 细胞治疗强直性脊柱炎 /221
- 第十五节 细胞治疗过敏性疾病 /222
- 第十六节 细胞治疗肌肉和骨骼系统疾病 /223
- 第十七节 细胞治疗与进行性肌营养不良 /225
- 第十八节 细胞治疗与无菌性股骨头坏死 /226
- 第十九节 细胞治疗与抗衰老 /227

上部：健康养生有术——如何远离那些常见病慢性病

第一章 健康生活，从生物钟养生开始 /7

- 第一节 了解自己是最好的健康指南 /9
- 第二节 健康新概念 /9
- 第三节 健康与日常行为有关 /11
- 第四节 学会休息，人生的能量才会不断补充 /12
- 第五节 生物钟养生，人类最本能的养生术 /12

第二章 养生先养气血 /17

- 第一节 什么是气血 /19
- 第二节 气血不足和贫血 /20
- 第三节 铁与贫血 /21
- 第四节 如何防治贫血 /22

第三章 怎样吃才养肝 /23

- 第一节 肝脏的排毒功能 /25
- 第二节 脂肪肝 /27
- 第三节 如何保养肝脏 /30
- 第四节 脂肪肝的药疗与食疗 /32

第四章 降血脂该怎么吃 /47

- 第一节 认识血脂 /49
- 第二节 胆固醇 /51
- 第三节 如何调节血脂 /55

第四节 “吃”掉血脂 /62

第五章 高血压病患者该怎么吃 /67

- 第一节 认识高血压病 /69
 - 第二节 如何防治高血压病 /71
 - 第三节 高血压病的饮食 /82
 - 第四节 高血压病的自我保健 /87
-

第六章 冠心病患者该怎么吃 /89

- 第一节 什么是冠心病 /91
 - 第二节 冠心病的防治 /94
 - 第三节 冠心病与心脏病 /95
-

第七章 糖尿病患者该如何吃 /97

- 第一节 了解糖尿病 /99
 - 第二节 糖尿病患者的各种表现 /100
 - 第三节 糖尿病患者的饮食 /101
-

第八章 呵护好你的胃 /103

- 第一节 了解胃炎 /105
 - 第二节 胃炎的种类 /106
 - 第三节 胃炎的防治 /108
-

第九章 别掉进颈椎病的治疗误区 /111

- 第一节 了解颈椎病 /113
- 第二节 颈椎病的治疗 /113

第十章 中医疗法治类风湿 /115

第一节 什么是类风湿 /117

第二节 类风湿如何治疗 /121

第十一章 体检化验如何准备，如何看化验单 /133

第一节 了解医学术语 /135

第二节 去医院前的准备 /138

下部：前沿医学干细胞治疗——战胜疾病新疗法

第十二章 认识干细胞治疗 /145

第一节 什么是细胞治疗 /147

第二节 干细胞研究的历程 /149

第三节 干细胞的分类 /154

第四节 干细胞的生物学特性 /157

第五节 干细胞的应用前景与展望 /162

第十三章 胚胎干细胞 /167

第一节 胚胎干细胞的分离、鉴定与建系 /169

第二节 胚胎干细胞的分化与更新 /174

第三节 胚胎干细胞的应用前景 /176

第十四章 成体干细胞 /179

第一节 什么是成体干细胞 /181

第二节 成体干细胞的分类 /183

第十五章 干细胞治疗各种疾病论证 /195

第一节 细胞治疗与慢性心力衰竭 /197

- 第二节 细胞治疗与心肌梗死 /198
- 第三节 细胞治疗特发性肺纤维化 /201
- 第四节 细胞治疗肺动脉高压 /202
- 第五节 细胞治疗与肝硬化 /203
- 第六节 细胞治疗与炎症性肠病 /204
- 第七节 细胞治疗难治性肾病综合征 /206
- 第八节 细胞治疗尿失禁 /209
- 第九节 细胞治疗脑瘫、脑出血、癫痫 /211
- 第十节 细胞治疗运动神经元病 /215
- 第十一节 细胞治疗自闭症 /217
- 第十二节 细胞治疗系统性红斑狼疮 /217
- 第十三节 细胞治疗类风湿关节炎 /220
- 第十四节 细胞治疗强直性脊柱炎 /221
- 第十五节 细胞治疗过敏性疾病 /222
- 第十六节 细胞治疗肌肉和骨骼系统疾病 /223
- 第十七节 细胞治疗与进行性肌营养不良 /225
- 第十八节 细胞治疗与无菌性股骨头坏死 /226
- 第十九节 细胞治疗与抗衰老 /227



JIANKANGYANGSHENGYOUSHU

第一章

健康生活，从生物钟养生开始

所谓健康养生，就是指“经过系统安排的生活方式”。古今中外健康养生理论不少于400种，其实最本能最源远流长的是生物钟养生术。人体各种生理活动都有一张“预定的时刻表”，即生物钟。生物钟控制着人体的各种活动，人的各种活动若能顺应生物钟的要求，则可达到健、寿、智、乐、美的境界。若不能顺应它，则根据违反的程度不同，人体受到的损害也不同，表现为疲劳、低智、寡欢、早衰、疾病，甚至死亡。

