

习惯 决定健康

——我的第一本健康书

台湾 王祯煜◎著

最不起眼的异常，往往是最致命的疾病征兆
——这是健康人更要看的一本书。

你知道面对突发性**心肌梗死**和**脑中风**，第一时间该怎么办吗？
你知道**突然暴瘦**不是好事，反而应该检查是否得上**糖尿病**吗？
你知道**心悸严重**时会导致死亡吗？你知道睡觉打鼾要小心呼吸中止症吗？

台湾著名健康专家王祯煜诚意叮咛
只有养成了健康的生活习惯，才可以真正预防重大疾病！



辽宁教育出版社

THE FIRST HEALTHY HABIT

习惯 决定健康

——我的第一本健康书——

作者：王健

好习惯决定好身体，坏习惯决定坏身体。
好习惯决定好生活，坏习惯决定坏生活。

好习惯决定好身体，坏习惯决定坏身体。
好习惯决定好生活，坏习惯决定坏生活。

好习惯决定好身体，坏习惯决定坏身体。
好习惯决定好生活，坏习惯决定坏生活。

王健

Custom Decide Health

习惯 决定健康

——我的第一本健康书

台湾 王桢煜◎著

版权合同登记号:图字 06-2009-95 号

图书在版编目(CIP)数据

习惯决定健康:我的第一本健康书 / 王桢煜著, —沈阳:
辽宁教育出版社, 2009.5
ISBN 978-7-5382-8269-6

I. 习… II. 王… III. 生活—卫生习惯—关系—健康—
基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067216 号

本著作的出版权由台湾广厦出版集团正式授权, 由四川一览文化传播
广告有限公司转授权, 在中国辽宁教育出版社独家出版中文简体字版本。

版权所有 翻印必究

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

三河市骏杰印刷厂印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字数:160 千字 印张:16

印数:1-5000 册

2009 年 6 月第 1 版

2009 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑:徐悦 沈放

特约策划:王俊灵

责任校对:刘琛

特约编辑:罗斐

封面设计:蒋宏工作室

版式设计:蒋宏工作室

ISBN 978-7-5382-8269-6

定价:28.00 元

目录

CONTENTS

- ★ **推荐序** 一这本书切中现代人对健康与疾病的思维/1
 - 一最为实用的医学知识/4
 - 一这是一本轻松就能阅读的健康书/6
- ★ **作者序** 一没有征兆的疾病往往要人命！/8
- ★ **人物介绍**/10

Part 1

习惯不好，身体自然会生病 ——专题报道

心肌梗死专题报道

掌握黄金12小时，心肌梗死随时要人命！/17

高血压专题报道

年轻人也会有高血压，千万别忽视！/24

糖尿病专题报道

饮食习惯欠佳，糖尿病患者年轻化！/32

过胖、过瘦专题报道

过胖或过瘦，都容易提早死亡！/41

Part 2

你是代谢症候群的一员吗？ 十大死因名列前茅！

你是健康的人吗？

我目前没生病，就算是健康的人吗？/51

身体健康的标准！/51

贯彻健康的生活方式！/53

定期体检，疾病不会突然发生/55

代谢症候群的定义

何谓“代谢症候群”？/60

从民众的十大死因来看健康！/60

“代谢症候群”的诊断！/61

如何有效预防“代谢症候群”？/69

不可轻视的高血压

“头晕”可能是“高血压”引起的？/73

“高血压”的定义！/73

“高血压”的潜伏阶段，最常被忽略！/75

预防“高血压”，就从改变生活形态开始！/76

精细饮食引起糖尿病

忽然“变瘦”，可能得了“糖尿病”？/81

何谓“糖尿病”？/81

血糖浓度太高，就是糖尿病！/82

糖尿病的两大型！/82

谁最容易罹患糖尿病？/85

拒绝糖尿病，请你跟我这样做！/87

小心胆固醇、三酸甘油酯过高

“肩颈酸痛”是因为胆固醇过高？ /93

什么是“胆固醇”？ /93

谁是胆固醇偏高的高危险群？ /95

“胆固醇过高”没有前兆！ /96

你的“三酸甘油酯”指数正常吗？ /97

如何避免“三酸甘油酯”过高？ /98

逐渐严重的肥胖问题

穿S号，就一定是瘦子吗？ /106

体重标不标准，BMI值说了算！ /106

标准BMI值，对健康很重要！ /108

从腰围粗细，判读你的健康！ /109

快速减肥，小心可怕的后遗症！ /110

热量过高，是形成肥胖的主因！ /116

Part 3 健康一生，就从心脏保养开始

常见的心血管疾病

何谓“心血管疾病”？ /122

谁是罹患“心血管疾病”的高危险群？ /122

先了解你的心脏和冠状动脉！ /123

“心脏”是运送血液最重要的帮手！ /123

“冠状动脉硬化”是中风和心脏病的主因！ /124

动脉硬化发生的原因&高危险群！ /126

动脉硬化的临床表现症状！ /128

冠心病（冠状动脉心脏病）

“心痛”，严重者可能会死亡？ /132

常常胸痛，是“心肌梗死”的前兆！/132

到底什么叫做“冠心病”？/133

“冠心病”的发生原因是什么？/134

“冠心病”常见的临床病症！/135

1. 心绞痛，休息片刻多半可以缓解症状/136

2. 心肌梗死，急救时间分秒皆宝贵/137

3. 心因性猝死，冠心病最主要的死亡原因/140

“冠心病”发作的症状，男女不一样！/140

动脉硬化造成脑中风

“突发性头痛”，可能是脑中风？/147

“脑中风”的年龄层越来越年轻化！/147

“脑中风”常见的临床表现！/149

你是脑中风的高危险群吗？/152

睡眠呼吸中止症

睡觉为什么会“打鼾”？/158

睡眠≠休息，小心越睡越累！/158

什么是睡眠呼吸中止症？/159

谁是“睡眠呼吸中止症”的高危险群？/161

Part 4 习惯越好,身体越健康

最健康的生活习惯

为什么健康的生活习惯很重要？/167

什么才叫做“良好的生活习惯”？/167

最健康的生活习惯之“饮食篇”

你吃对了吗？/173

吃对了，健康自然加分！/173

【饮食习惯1】坚持“三低三多”的饮食原则！/173

1. 低油、低盐、低糖的饮食原则/174

2. 多吃五谷根茎类/178

3. 多吃蔬菜水果等高纤食物/178

4. 多喝水、多健康/185

【饮食习惯2】“低普林”饮食法，让你远离中风！/190

中风者的饮食原则和禁忌！/190

【饮食习惯3】每天吃六大类食物，摄取五大营养素！/192

解读身体需要的五大营养素！/193

【饮食习惯4】吃东西也要有正确顺序！/205

正确的三餐饮食习惯！/206

【饮食习惯5】天然食物最好，加工食品碰不得！/207

食品中为什么要添加化学物质？/208

标榜“纯天然”就一定安全吗？/211

最健康的生活习惯之“瘦身+运动篇”

你有正确的运动观念吗？/215

【瘦身习惯1】体重标准才能为你带来健康！/215

注意热量摄取，控制体重更容易！/216

【运动习惯1】“规律的运动”提高新陈代谢！/217

【运动习惯2】正确地进行“有氧运动”！/219

1. 循序渐进，由浅入深/220

2. 注意心跳的速度/221

最健康的生活习惯之“生活篇”

养成“健康习惯”，让身体更健康！/226

【生活习惯1】三餐定时定量，让肠胃更健康！/226

【生活习惯2】增强自身免疫力，远离过敏原！/228

典型的食物过敏症状！/228

如何预防“过敏”发生？/230

【生活习惯3】适时“解压”，让肠胃更健康！/231

先知道压力所在，是减压的第一步！/234

学习认识缓慢、欣赏悠闲！/235

释放情绪、让心灵深呼吸！/236

【生活习惯4】每天睡眠至少6~8小时！/237

Part 5

你一定要会的基本救命术(BLS)!

心肺复苏术（CPR）的步骤/241

哈姆立克急救法/243

糖尿病患者要注意低血糖昏迷/245

糖尿病的低血糖处理！/245

中风患者必须快速送医！/246

推 荐 序

这本书切中现代人对健康与疾病的思维

心脏血管性疾病长期以来都是民众十大死亡原因中名列前茅的疾病。包括脑中风、心脏病、高血压疾病等，甚至越来越多的资料也说明了糖尿病、肾脏病与之密切相关。因此，总数加起来它危害健康的重要性，远远大于患癌症的人口。不只是死亡人数，更重要的是罹病的总人数越多，耗用医疗资源也越多。而心血管或脑血管疾病是可预防与治疗的，卫生当局或民众应当对这类疾病有所认识，以便加以防患。

根据流行病学的数据显示，高血压患者约占台湾人口20%，约二百万人；高脂血症患者约10%多，约一百万人；高血糖患者也差不多一百万人口。台湾总人口才二千多万，这三种疾病已经占去五分之一，实在令人不得不警惕。高血压、高血脂症、高血糖(糖尿病)组成所谓的“三高”，其发生原因有一

习惯

决定健康

——我的第一本健康书

半来自先天基因因素，另一半来自后天的环境因素。后天的因素，最重要的是指我们的生活饮食习惯。我们常说“习惯决定一切”，至少习惯是决定我们的健康的。

《习惯决定健康》这本书以心血管疾病的个案阐述健康的重要性，并让人了解到心血管病是可以预防的。而预防之道存在于生活饮食与健康习惯的改善之中。生物体包括人类的健康在于摄取均衡的营养，诸如蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质与维生素等。另外，戒烟、戒酒、充足的水分与运动更可以为我们的健康加分。如果这些生活饮食与健康习惯失去平衡，而又有先天性的不利因素，那么一个人就可能很快罹患某种心血管疾病。不仅如此，也有很多的数据显示出癌症与生活饮食习惯的关系密切。

根据世界卫生组织对于“健康”一词的定义，并不仅是疾病的有无，而是“生理的、心理的以及社会的完全安宁幸福的状态”，也就是说除了肉体的健康之外，还必须兼顾心灵的健康。因此生活习惯与饮食习惯同等重要。适当的运动刚好可以调剂生活的乐趣，缓解情绪的压力。因此，除了饮食习惯，生活习惯亦对我们身心健康贡献卓著。现代人生活忙碌，为工作打拼，大多数人不注意三餐饮食的重要，也不强调生活习惯的

意义，让快餐文化入侵，电视文明左右我们的心智，也因此疾病悄悄地侵袭着我们的肉体。

王禎煜医师利用行医余暇，写了此书，不谈深奥的医学理论，多所著墨在生活饮食习惯与健康的关系上。他从预防医学的观点，剖析防病保健应懂必知的常识，切中现代人对健康与疾病的思维。我想每个人如读此书，必可对个人，甚至亲朋好友的健康，提供巨大的裨益。因此，乐为之序。

台大医院心脏内科医师 / 台湾心脏学会理事长 江福田

最为实用的医学知识

心脏血管疾病（包括脑中风及心肌梗死），长久以来一直列居西方国家死亡原因之首，而让人提到心血管疾病就会为之色变的，乃是因急性心肌梗死（俗称心脏病发作）导致的猝然死亡，尤其在青壮年事业有成之际猝死，更令人震撼。笔者身为心脏科医师，常常在处理这些心脏病患之余，深有所感，亟思如何预防。

预防心血管疾病之道，乃在寻求其病因而避免之。然而心血管疾病为一般所说的慢性病，其病因往往不只一端，从长期以来的流行病学及临床医学的研究上看，可知除了家族因素外，许多因子如高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖，乃至缺乏

运动、紧张的生活等，均为容易导致心血管疾病的危险因素。若能自年轻时期开始就从饮食及运动着手，控制或治疗（必要时才用药）这些危险因素，则心血管疾病是可以预防的。预防胜于治疗，信哉！

最近读到我学弟王祯煜医师的大作《习惯决定健康》，内容针对三高（高血压、高血糖与高血脂）、代谢症候群（中枢性肥胖、高血压、高血脂与高血糖），以及心血管疾病作图文并茂的解说，读来令人印象深刻。虽然心血管医学领域颇为专业精深，但与民众自身健康关系甚大，作者凭借其娴熟深厚的专业知识，以深入浅出的笔调与诙谐幽默的插图，将艰深的心血管医学知识转化成读者易于理解且可身体力行的内容，相当适合一般大众（包括年轻人），自行研读并力求实践，成为最实用的医学知识。因此我乐于为之介绍，是为序。

台大医院心脏内科 曾春典

这是一本轻松就能阅读的健康书

“饮食”和“减肥”一直都是女性相当关心的话题，尤其是在医院，不论是年轻的女生或是女人，最常问的一句就是：

“营养师，我怎么吃才能快速减肥呢？”其实不单单是体态问题，为了健康，我们会建议一些肥胖的患者视情况瘦身，让身体维持在最好的状况，也可以避免因为肥胖而衍生出种种慢性疾病。

“心血管疾病”正是肥胖者常出现的衍生疾病，尤其是近几年心肌梗死和中风的事件时有所闻，这些疾病往往更能让所有人正视心血管健康的重要性。但是不管减重的主因是什么，

“正确的饮食”和“规律的运动”是不二的法门。何谓正确的方法呢？在营养门诊时常常会有很多的患者前来询问我减重方法，我发现这些患者无法减重的主要原因往往都是错误的饮食

习惯导致的，像是爱吃重口味的料理，或是外食族蔬菜水果摄取不足、不喜欢运动等，我们常常要花很久的时间来讲解并调整这些饮食及运动习惯，还必须定期追踪进度，否则过一段时间就会发现，他们好不容易调整了的健康生活作息，又渐渐怠惰了。

看了王医师这本《我的第一本健康书》，发现书中把大家日常生活中必须注意的健康习惯都详列出来了，还有最重要的新陈代谢症候群及心血管疾病，对读者来说真是一大福音。希望读者们可以好好善用这本书，把健康的生活习惯永远带在身边、放在心上。

长庚纪念医院营养师 许美雅