

〔美〕王哲 著



爱·生活
LOVE·LIFE

登上新健康快车之3

健康10+1



国际健康专家王哲教你学会自我调节
千里之行，始于足下。健康和行路一样，坚持保健每
一小步，就能成就健康一大步。

 山东美术出版社



爱·生活
LOVE LIFE

爱·生活 (910) 目录题词并题

登上新健康快车之3

健康10+1

〔美〕王哲 著



图 山东美术

图书在版编目 (CIP) 数据

健康10+1/ (美) 王哲著. - 济南: 山东美术出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5330-2753-7

I. 健… II. 王… III. 男性-保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051242 号

健康10+1

策 划: 一 力

策划编辑: 董保军

责任编辑: 王秀莉

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

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 15.75

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

定 价: 28.00元

写在前面

2007年4月，借着回京参加“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，这次遇见的其他男性朋友的情况大致相同。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。那些书就如同当年在医学院上课的老师一样，拼命地拿出相当陈旧而且漏洞百出的知识要你生吞活剥咽下去。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。

这本书不仅是给男人看的，里面的内容是针对成年男人的，所建议的方法也是提供给成年男人的。但是它也是给女人看的，“想拴住男人的心，首先要拴住男人的胃”的话已经过时了，应该是“想拴住男人的心，首先

要关心男人的健康”。

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 定期检查身体

成年男性在外应酬多，饮食生活不规律，营养过剩，运动过少，再加上精神压力过大，多处于亚健康状态。近几年频繁发生的成年人突然猝死的现象告诉我们，大多数人往往在责任、荣誉、财富的召唤下，埋头于工作，密切关注身边的一切，却唯独忘了自己的健康，对相关疾病的特征和危害相当无知。因此，强烈建议中年人群在埋首学问、事业的同时，在你的余生中，坚持每年定期检查一次身体，如有异常症状，早发现早治疗。

1. 相信医学……1
2. 每年体检一次……5
3. 验 血……8
4. 体 检……14
5. 和医生交流……16
6. 掌握医学知识……17
7. 吃 药……19
8. 改变自己……19

第二章 减 肥

减肥对于年轻人来说可谓是永远的“流行”，而对中年人来说，无论是减肥的意识还是行动，远远没有年轻人那么“狂热”，甚至害怕别人说自己又瘦了，似乎瘦就是疾病的征兆。肥胖本身不会致命，但由肥胖引发的各种疾病会减少人的寿命。太胖了不仅不美，对身体还有危害。减肥不应该长期使用减肥药，应该通过运动和饮食调节来达到目的。

1. 了解自己的体重……21
2. 减 肥……25
3. 专心吃东西……28
4. 饿时先喝水……32
5. 晚饭前后活动……35
6. 剩下几口饭……38
7. 天天重复……41

第三章 每天锻炼30分钟

任何时候开始锻炼都不算晚。如果你能说服自己去健身房，你总会做些有益的锻炼。良好的开端是成功的一半，而取消了一次计划好的锻炼，往往会成为一个停止锻炼的开端。因此，一旦你开始了，就要终生坚持，千万别放弃。

1. 锻炼的目的……53
2. 锻炼的即时性……56
3. 锻炼的方法……57
4. 锻炼和健康长寿……64
5. 避免运动损伤……67
6. 避免锻炼成瘾……69
7. 定时锻炼的好处……72
8. 如何走? ……74
9. 跑 步……76

第四章 减 压

这是一个崭新的生活理念。其实我们生活的全部真谛，可以通过减压来实现。做得更少，我们反而收获更多！摆脱各种束缚，把精力重新集中到小小的真正核心部分，我们就会突破、进步！

1. 养 心……79
2. 注意血压……82
3. 减少精神压力……83
4. 改变自己的世界……85
5. 忘掉压力……89
6. 压力的来源……93
7. 制 怒……94

- 8. 消除焦虑……97
- 9. 预先计划……102
- 10. 简单生活……103
- 11. 交流和放松……105

第五章 多喝水

人的身体健康好像一个木水桶，要保持一定的水平面，不仅要不断地加水进去，而且保证每一块木片都在同一个水平，断掉任何一块，都会导致健康流失。

自来水只是安全水，并不等于健康水。健康水有三大标准：1. 没有污染——无毒、无害、无异味；2. 没有退化——具有生命活力；3. 符合人体营养生理需要——含有一定有益矿物质、 P^H 值中性及微碱性、水分子团小。只有三点全部满足，才是“健康饮用水”。

- 1. 水的重要性……109
- 2. 喝汤还是喝水？……111
- 3. 水就是水……114
- 4. 如何喝水？……120
- 5. 喝什么样的水？……122
- 6. 喝纯水……126

第六章 吃平衡饮食

饮食是否健康是人体健康的基石和保证，应该列在健康要素的前列。之所以等到现在才讲，主要是因为饮食的问题太庞大、太复杂，尤其是在国内现有的情况下，非常难以完全按照健康的标准控制饮食。就像许多朋友说的，真要是那样做的话，什么都不能吃了，只能饿死。有远见的健康专家提出新的健康理论，就是在饮食上把营养放在第二位，把预防污染放在首位，预防为主，滋补为辅。

1. 预防食品中的污染……129
2. 建立健康的饮食习惯……135
3. 吃半素食，半生半熟……140
4. 限制脂肪的摄入量，以植物脂肪和不饱和脂肪酸为主……141
5. 控制胆固醇的摄入量……144
6. 蛋白的摄入量控制在 10% 以内……146
7. 多吃绿色、橘色、红色和黄色的蔬菜和水果……147
8. 少吃糖和盐……148
9. 补充钙、维生素和矿物质……152
10. 多吃纤维……153
11. 水 果……156
12. 豆类和谷类……158
13. 肉 类……159
14. 一定要吃早餐……160

第七章 戒烟 限酒

据世界卫生组织调查,吸烟已经成为人类的第一死亡因素。被动吸烟患肺癌的可能性将增加 50%,吸烟有百害无一利,健康生活应当无烟。

1. 吸烟的危害……163
2. 戒烟的难处……167
3. 戒烟的开始……168
4. 戒烟的过程……171
5. 饮酒是否有益……175
6. 酒和成年男人……177

第八章 按时作息

在社会高速发展的今天,人们越来越认识到,为了追赶信息时代的步伐,我们付出了沉重的代价。现在一些健康专家开始提倡“慢生活”,而在我们身边,也有越来越多的人士,开始放慢自己的脚步,只是,一些是主动的,而一些是被动的。

1. 顺应生物钟……181
2. 保障睡眠……184
3. 早睡早起……185

- 4. 补 觉……187
- 5. 睡前的准备……188
- 6. 睡眠的条件……189
- 7. 催眠的办法……191
- 8. 起床之前……193
- 9. 计划你的时间……195

第九章 避 邪

人生之路漫漫几十年，其间会经历无数的悲欢离合，酸甜苦辣。当生活出现转折，就是考验人们有没有智慧保障幸福的时候，要靠我们的智慧和爱心去应付各种可能会出现的变化，克服各种艰难和险阻，让我们在生活的潮流中一帆风顺，天长地久。

- 1. 人与疾病……199
- 2. 远离动物……203
- 3. 避免高危场所……205
- 4. 改变不良习惯……206
- 5. 加强个人防疫……207
- 6. 远离危险……212
- 7. 远离污染……213
- 8. 避 毒……216
- 9. 排 毒……217

第十章 培养良好的嗜好

一个幸福的家庭并非从天而降，它往往来自主人温柔的呵护和妥善的经营，那些生活中的小小细节往往蕴含了每个家庭成员恒久的爱心。为了家庭幸福，让我们每个人从今天开始就戒除不良嗜好吧！

1. 何谓嗜好？……223
2. 戒除不良嗜好……224
3. 良好嗜好的作用……227
4. 培养良好的嗜好……228

第十一章 永远保持快乐

快乐心得：我们全家人每天都是笑着出门，笑着进门。每次我一进家门，看到的都是爸爸妈妈的笑脸。我生气的时候，妈妈就让我照镜子，我看到镜子里的自己很难看，就会忍不住笑起来。

1. 心中的笑者……233

第一章 定期检查身体

成年男性在外应酬多，饮食生活不规律，营养过剩，运动过少，再加上精神压力过大，多处于亚健康状态。近几年频繁发生的成年人突然猝死的现象告诉我们，大多数人往往在责任、荣誉、财富的召唤下，埋头于工作，密切关注身边的一切，却唯独忘了自己的健康，对相关疾病的特征和危害相当无知。因此，强烈建议中年人群在埋首学问、事业的同时，在你的余生中，坚持每年定期检查一次身体，如有异常症状，早发现早治疗。

1. 相信医学

古代有句话叫做三折股成良医，这句话有成语般的夸张，试图说明经验积累的重要性。但是古往今来的确不断有人这样做，一百多年前维新派的主将康有为就是一个例子。康老先生并不是不信医，也不是出于不为良相则为良医的古训，而是患了被中医判了死刑的绝症，绝望之中自己找来当时在中国还属于偏门的西方医学的有关书籍，按照上面的办法自己给自己做出诊断，然后找来西药自己治疗，竟然把病治好了。然而，康老先生并没有从此不看医生，或者自己当起医生来，而是通过这件事意识到现代医学的长处，从而不遗余力地鼓吹现代医学。

在现代医学没有成型的年代，医生靠的是经验的积累。很多情况下背熟一两本医书，然后按方治病，病人看得多了，经验就有了。除了个别名医外，很多文人多看几本医书，也可以成为很不错的大夫。因此在医学很不发达，或者医学还没有成为科学时，人们普遍享受很低水平的医疗保健。

最近一些人把这种方式作为一个健康法宝，哗众取宠地大肆宣扬，成为健康科普中一个既可悲又可笑的现象。早在一百多年前，康有为先生从自己的亲身经历中悟出了三折股成良医的经验医学已经远远落后于以科学为基础的现代医学，以他这种门外汉尚能借助翻译过来的不甚准确的医书治好被传统医学视为绝症的疾病，说明了现代医学的科学基础和严格标准化的巨大优势，树立了相信科学相信现代医学的人生观。

医学发展到了今天，已经成为一个庞大而分工明确的学术体系，一个人终其一生是无法全面掌握现有的全部医学知识的。人类寿命的一代又一代的延长，和医学的进步有着密切的关系。医疗体系自身的弊病、医生的医德等问题，和医学本身是否有用、是否先进，是截然不同的两码事。相信医学，应该是受教育有文化者起码的知识理念，是不应该动摇的。

很多健康书籍的一大特点，或者说一大误区，是企图让读者尽可能全面地掌握医学知识，这是一个很不切实的主观愿望。以今日之医学体系和日新月异的发展，一个没有受过系统医学训练的人，是很难通过看科普书全面掌握医学知识的。即便是医生本身，在处理自身的病症时，也往往是当局者迷。

还有一句老话，叫善溺者死于水，我小时候在北京什刹海游泳场就亲眼看见，一位水性极好的人一个猛子扎下去，结果淹死了。这句话同样可以用在医生上，很多医生自己的病都被自己耽误了。原因是自以为掌握了必要的医学知识，忽视了现代医学已经发展到非常专业的层次。所谓知识越多越反动，专业知识在这时候成为鸵鸟式的思维方式。他们总是从好的方面着想，有意无意地忽视自己身上的症状。和理发师不能给自己理发一样，医生不能给自己看病，更不要说没有受过正规医学教育、只看了几本书的业余大夫。

大众确实需要掌握一定的医学知识，但不是系统的医学专业知识，而是对医学诊断结果的正确理解，和如何利用现代化医疗设备，如何配合医生，如何尽早地发现自己的不正常症状，以达到预防和控制疾病的目的。那些高喊有病不用看医生的，除了哗众取宠外，只能害人性命。而要求读