



健康自由行 快乐活一生

我们吃的、喝的、呼吸到的东西最终都要进入细胞，或营养、或毒化细胞。人类发明了许多吃喝玩乐的方法，但体内细胞能否接受？当然，若能把人的享受与细胞的“享受”统一起来，那最理想，才是真正的健康自由行，快乐活一生。做得到吗？看完本书，但愿您能觉得：“有门！”

养生胜过医生

——我^荤我^素皆长寿

编著 ● 冯仲清 等



 中国医药科技出版社

我
率
我
素
皆
长
寿

养生胜过医生

Yang sheng sheng guo yi sheng



编著 冯仲清 等
整理 李文佳

 中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书从百姓的眼光出发,从生活的感悟起步,博采众长、深入浅出地讲解了养生之道,其中重点讲解了人们应该如何健康合理饮食,书中不仅告诉你应该怎么做,而且简明扼要地说明了为什么这样做,让你明明白白饮食,健健康康生活。书中最后一部分还用极其科普通俗的语言讲解了人体正常的生理解剖知识。本书的另一大特点是配了大量有趣的卡通图,对正文进行了生动活泼的注解,使人耳目一新。本书适合所有爱好养生的广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

养生胜过医生:我荤我素皆长寿/冯仲清等编著. —北京:中国医药科技出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4209 - 2

I. 养… II. 冯… III. ①养生(中医) - 基本知识②饮食卫生 - 基本知识
IV. R212 R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 089859 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{16}$

印张 14 $\frac{1}{2}$

字数 168 千字

印数 1 - 10000

版次 2009 年 7 月第 1 版

印次 2009 年 7 月第 1 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4209 - 2

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

养生胜过医生

——洪昭光

21 世纪什么最重要？

健康。

健康是节约，健康是和谐，健康是责任，健康是金子，健康就是社会的生产力，健康就是国家的综合实力。

21 世纪健康的理念是什么？

二十养成好习惯，四十指标都正常，六十可以没有病，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，快快乐乐一辈子，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会，何乐而不为？

怎样才能获得健康？

《内经》：“上工治未病”，西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗”。研究表明，1 元预防投入可以节省医疗费 8.95 元，还可以相应节省重症抢救费约 100 元。养生的作用是以一当十，以一当百。

世界卫生组织报告：在健康各元素中，父母遗传占 15%，环境因素占 17%，医生占 8%，生活习惯占 60%。因此，医生可以治疗疾病，但医生不能保证健康。健康的钥匙在自己手里，也就是医生不如养生。

21 世纪养生能起多大作用呢？

2008 年 9 月发表的最新研究表明：养生能使慢性病减少一半，

死亡率下降55%，健康寿命延长10年，生活质量大大提高。

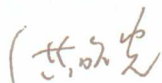
那怎样才能科学养生呢？

养生要有科学的医学保健知识，并让这些知识为百姓所掌握。让“旧时王榭堂前燕，飞入寻常百姓家”。正如1992年维多利亚宣言所指出的，要让科学更多地造福百姓，必须架设起三座桥梁，其中的一座是架起专家与公众之间的桥梁。

一本好书就是一座桥梁，一座好桥梁需要三个支柱。一是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵；二是三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践；三是三个“字”：信、达、雅。融科学性、可读性于一炉，兼学术性与趣味性于一体。

本书作者并非专业人员，但这也许正是本书出彩之处。作者从非专业人员、从百姓的眼光出发，从生活的感悟起步，博采众长、深入浅出、语言生动、比喻形象，配合有趣的插图使人耳目一新。我初读书稿便爱不释手，从中获益良多，有“映日荷花别样红”之感。当然，书中有些是作者个人观点，可以见仁见智，但瑕不掩瑜，对广大关爱健康、热爱养生的读者来说，本书可以让您开卷受益。

联合国国际科学与和平周和平使者
卫生部全国首席健康教育专家



2009年3月9日

序

摆在我们面前的这本书是介绍人体健康及相关知识的科普读物。从版式设计、插图绘制及语言叙述上可以看出，编撰者花了大量的心血，查阅了大量的相关书籍。显然他们的宗旨是希望普通百姓爱读且能读懂，从而增加大家研究自身健康的兴趣。

健康产业是 21 世纪最具发展潜力的产业，其基础不是治病而是预防。所谓“上医治未病，中医治初病，下医治已病”已经逐步为广大读者所接受。近年来，图书市场涌现出许许多多科普读物，如“求医不如求己”、“健康快车”等，正是秉承了“上医治未病”的理念，而且在实践中产生了非常积极正面的效果。科学在发展，人体太复杂，今天似乎已经能说清楚的道理，将来放在人体生命工程系统中，恐怕又有另外一番解释，谁也很

难说自己绝对正确。如同任何事物有精华必有糟粕，本书也反映了社会上对健康的不同观点，有创新也有不足。抱着此种心态阅读本书，相信读者们会给出自己正确的判断。

中国医师协会养生专业委员会常务副会长兼秘书长

世界养生大会秘书长 郑志坚

2009年2月17日

前言

中国近代文言文翻译家林纾（字琴南）不懂任何外语，向来都是让懂的人一句一句将原文口译给他，由他融汇贯通，妙笔生花，一气呵成地还原情节。最著名的代表作为法国作家小仲马的《茶花女》，深深地感染了一代人。这个例子印证了我大学同窗的观点：“一本好书或一篇好文章，要么有新的立意，要么有好的表达。”

要求医学著作有新的立意，实在太难，需要大量的试验和数据。医学教科书表达严谨，与广大非专业读者距离太远，很少有人能耐着性子读下来，即使读下来也难免一头雾水。近年来医学科普读物，诸如介绍营养与健康方面的书籍不少，许多人却抱怨，越读越不知道该吃什么好了。这其中当然有人为污染农副产品的原因，另外也有不少人习惯于“记住结论、学会应用”的阅读方式，一旦结论发生矛盾，有的书说能吃，有的书说不能吃，便无所适从。

本书的编撰者们，主张人生苦短，应当快乐生活，想吃什么就吃什么，我荤我素皆长寿。赞同“管住嘴、迈开腿、多喝水、量出为入的热量摄入原则”。我们在此尝试着用全新的表达，把食物的营养成分与人类身体接收营养的器官结合起来；把外界影响健康的各种因素与人体的免疫系统结合起来，同时坚信快乐、赞美和慈悲等好的心态最能改善免疫系统。我们试图深入浅出地用老百姓能懂的语言解释人们耳熟能详的各种名词，使读者在明白“*How*”，即“如何吃”的同时，也能多少掌握一些“*Why*”，即“为什么能吃”的自我判断依据。

本书在编撰过程中，除参考国内具有相对权威的当代教科书，如姜滨英、甘承文主编的《健康营养保健管理师培训教材》、李勇主编的《营养与食品卫生学》及丁文龙主编的《正常人体学》等，我们近来偶然读到的两本，也让人眼前一亮。一本是蓝春编的《越吃越靓》，其文笔流畅，举例翔实，令人拍案叫绝。另一本是张斌编著的《家庭医生人体百科》，该书虽有依日文原著而译的影子，但介绍人体主要器官及功能，图文并茂，表达新颖，引人入胜。他们两人对人体医学及营养的叙述和表达，给了我们很大启发。其实能把众多的书读薄读透，同时又能用最浅显的语言表达出来，写成科普读物的，应该首推有权威和造诣的专家学者，可惜科普读物不计算在他们评定职称的学术论文范围中。专家们高居学术殿堂，常潜心于鸿篇巨著。当然，让少数学者弄明白算本事，若能让多数人都能明白一些，并从中受益，更是那些庙堂中学术大家的社会责任。

站在上述前辈和巨人们的臂膀上，我们明晓了许多事理，受益匪浅。也希望通过我们的努力，能够为后来者们积累一些有益的启发。科普医学在美国、德国、日本等工业化国家都经历了风起云涌的阶段，引发了全民、全社区为自身健康研究医学及营养学的浓厚兴趣。这一天离中国已经不远了。总有一天人们都会问自己，我们的身体不辞劳苦地陪伴了我们一生，我们知之又报答了多少呢？抽点时间，进行一次“健康自由行”吧，看完此书，您一定会有许多意想不到的惊喜和收获。

冯仲清 沙 砾

2009年1月30日于北京聚龙

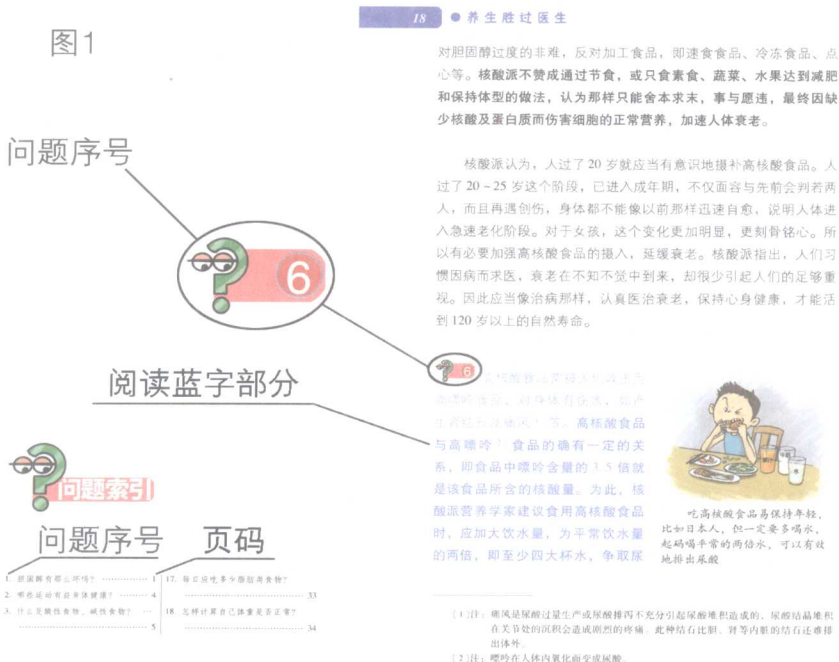
导 读

读书是一种习惯。会查书，会看书是一种能力。本书是国内少有的一本图文并茂、将养生与人体部分构造相结合，用非专业的叙述方式介绍营养、健康与人体的科普读物。在阅读方式设计上，我们首次安排了阅读“三引”，即开篇的“问题索引”，“目录和摘要”指引及书尾的“名词索引”，方便读者们沿任意路径，展开自己阅读的“自由行”。

一、问题索引

沿“问题索引”路径阅读。本书设计了40个大家普遍关心的问题。当读者翻开该问题所对应的页码，可从问题序号指示的句首开始，阅读蓝字部分（图1）。

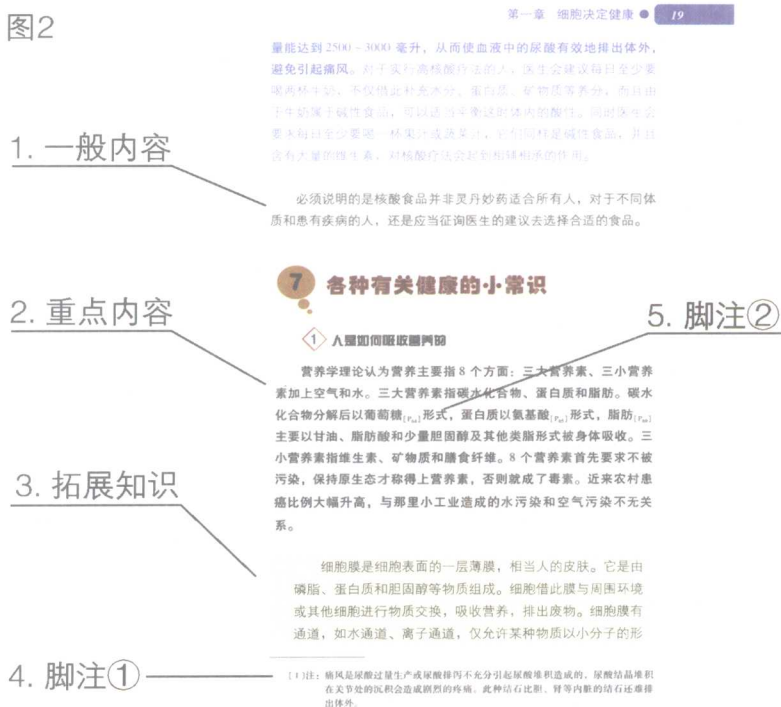
图1



二、目录和摘要

沿目录和摘要指引路径阅读。读者从目录和摘要的提示中可隐约地了解到本书所涉及的内容。在这种类似“剧情介绍”的后面，隐藏着编撰者们独具匠心的四种表达方式，即相同的内容由浅入深，四个层面的表达，以满足不同读者的口味（图2）。

图2



1. 一般内容 用等线体字

2. 重点内容 用黑体字

3. 拓展知识 用黄色衬底

4. 脚注 脚注分为两类

脚注①表示通常意义的脚注，读者可在该页的横线下找到相应的注释。

脚注②即带Pxx的脚注。P为英语页号的第一个大写字母，Pxx

表示本书页上还有相关的内容。方便读者关联阅读。

大家不难发现，本书在“目录和摘要”中，分别以蓝色、紫色和绿色三种色彩，标示三个章节的序号。读者们可根据带有这三种颜色的切口识别区，直接切入所需章节（图3）。



目录和摘要

目录

第一章 细胞决定健康

1 千古文章一大抄/3

美国是世界工业化的火车头，也是医学、营养学科研的领头羊，经常研发创立新学说。通常学说背后跟着一堆要推销的工业化的食品、药品或营养品等……

第二章 影响健康和寿命的各种因素

1 正面因素/61

正面因素主要包括人体内部的几种由蛋白质构成的组织，它们对体内的各种化学反应起着积极的正面作用，以及来自外部的环境因素和营养因素……

第三章 人体本身就是部奇妙的“机器”

1 人体真奇妙/123

2 消化系统/126

正文

第一章 细胞决定健康 ● 3

也堪称领头羊。细心的人阅读时会发现，中国的医书、营养书中夹杂大量我们不熟悉的肉名、菜名，明显都是从洋餐里抄来的。其实德国人、日本人都受美国人的影响，编撰他们畅销的医学、营养学科普及读物。只不过我们比德国、日本还要慢一拍。然而，医学发展使许多理论不断更新，超过10年，就不好再抄了。

第二章 影响健康和寿命的各种因素 ● 97

影响它们的合成，大多数都来自细胞外。到底菜中含有哪些适量的铁和钙。若将菠菜与豆腐一起煮食，嫩滑菜豆腐汤，就会使菠菜中的草酸与豆腐中的钙结合成为不易溶解的草酸钙，不仅妨碍铁的吸收，还造成人体内的结石。建议对菠菜、韭菜、冬笋等草酸含量高的菜蔬，食用前先焯水烫一下，以低草酸。另外，

第三章 人体本身就是部奇妙的机器 ● 21

道道相通，交叉成网。人体的三条大通道，也是四通八达。除了大动脉，还有中动脉、小动脉、各种静脉和无数毛细血管（淋巴管也有树状的支脉）。人体交通也构成系统和形成网络。生活中的公路是相通的，汽车跑来跑去，可以顺行并线。人体内的血管与淋巴管在淋巴结处也是相连的。白细胞、淋巴细胞及液体的营养小分子^①也常

我们推荐：读者若时间少，可只对重点内容部分做重点阅读。若再有时间，可捎带阅读一般内容部分。若还有时间和兴趣，可对拓展知识展开阅读。这样您读一本书等于阅读了多本书的精华。

三、名词索引

沿名词索引路径阅读。有了名词索引，本书就像一本医学小百科，方便读者遇到陌生术语时查阅。另外，读者在通读本书时，亦



A

C

茶籽油 188

常量元素 96

常染色体 48

D

DNA 47, 49, 55

B

大腸 132

B 细胞 155

大豆油 12

β 胡萝卜素 82

大豆油 188

B 淋巴细胞 155

单不饱和脂肪酸 74

β 细胞胰岛素 137

单核细胞 154

白细胞 (白血球) 142

单糖 64

半完全蛋白质 68

胆 135

饱和脂肪酸 71

胆钙化酸 91, 184

吡嗪酰胺 86

胆固醇 72

吐咯醇 86

胆红素 136

吐嗝素 86, 184

胆碱 88

值得一提的还有，阅读医学知识，缺少图示会使读者感到吃力，很难展开想象空间，本书的编撰者为此书一笔一划地设计改造了所有漫画和科学图示，既避免了任何著作权上的法律争议，又便于读者加深印象。此外，对于重点内容和概念，我们在文字和图示上也不断重复，以满足众多“泛读者”翻读时，不会缺失重点内容的需要。对于“通读者”们或许是一种累赘，我们表示抱歉，您就当“学而时习之”吧。



问题索引

1. 胆固醇有那么坏吗? 3
2. 哪些运动有益于身体健康? 9
3. 什么是酸性食物、碱性食物?
..... 12
4. 什么是核酸饮食疗法, 有哪些
好处? 15
5. 哪些食物属于高核酸食谱?
..... 16
6. 高核酸食物会导致痛风吗, 如何
应对? 17
7. 如何克服失眠? 25
8. 人体的自然寿命是多少? 42
9. 什么是酵素和酶? 58
10. 激素是什么? 59
11. 什么是抗原、抗体? 60
12. 什么是干扰素? 61
13. 每日应吃多少碳水化合物类
食物? 65
14. 每日应吃多少蛋白质类食物?
..... 68
15. 什么是饱和脂肪酸、不饱和脂
肪酸和反式脂肪酸? 71
16. 植物油应当换着吃吗? 74
17. 每日应吃多少脂肪类食物?
..... 75
18. 怎样计算自己体重是否正常?
..... 78
19. 维生素有哪些特点? 80
20. 维生素 A 对人体有什么作用,
怎样补充维生素 A? 81
21. 维生素 B 族包括什么, 它们对
人体有什么作用, 怎样补充?
..... 82
22. 维生素 C 对人体有什么功能,
怎样正确摄取维生素 C? 89
23. 维生素 D 与补钙有什么关系?
..... 91
24. 维生素 D 摄入过量会怎样?
..... 92
25. 维生素 E 有什么作用, 怎样
补充? 92
26. 辅酶 Q₁₀ 是什么, 有什么作用?

- 94
27. 矿物质对人体有什么作用，怎样补充？ 95
28. 膳食纤维对人体有什么好处？ 100
29. 引起人体疾病的微生物有哪些？ 103
30. 病毒怕什么？ 109
31. 引起人体疾病的寄生虫有哪些？ 110
32. 小肠的结构和功能是什么？ 130
33. 大肠的结构和功能是什么？ 132
34. 肝脏的结构和功能是什么？ 134
35. 胰脏有什么功能？ 137
36. 心脏的结构是怎样的？ 147
37. 吸入一氧化碳为什么会令人死亡？ 153
38. 免疫细胞分为哪些？ 157
39. 脾脏有什么功能？ 159
40. 肾脏的结构是怎样的，它是怎么工作的？ 164



目录和摘要

第一章 细胞决定健康

1 千古文章一大抄/2

美国是世界工业化的火车头，也是医学、营养学科研的领头羊，经常研发创立新学说。通常学说背后跟着一堆要推销的工业化的食品、药品或营养品等……

2 胆固醇有那么坏吗/3

胆固醇不是“坏蛋”，反而是人体健康的必需品，人体自造约三分之二。你不吃身体也会自造，没有它还不行。造成冠心病、中风等栓塞的看似是胆固醇，其实是血管里的油脂……

3 人类是从细胞里来的/6

人类的发育过程是从细胞开始，受精卵不断分裂，一分为二，二分为四，……最终生成一个约有 600 万亿个细胞的大活人。出生后多数细胞仍在分裂……

4 生命在于运动，但不能剧烈/8

生命在于运动是指细胞层面的分子、原子的物理运动。所谓体育运动一定要达到某种强度，否则只是锻炼或活动。过量运动无助健康，反而会产生大量自由基，造成细胞变异（异变），损害健康……

5 长寿在于走步/9

适当的体育运动，准确地说是活动，有利于改善心肺肾等脏器的功能，灵活四肢，促进血液循环。生命在于走步等“有氧运动”，走步可治病、减肥和长寿……

6 健康在于营养/11

不论是运动还是活动，几乎都不会影响到人体细胞层面的变化。细胞决定健康。能影响到细胞的除了毒素、药物等外，主要是各种食品的营养素，故健康在于营养……

对于核酸疗法国内外历来有争议。主张者认为，核酸是细胞内的主要成分，DNA 就是脱氧核糖核酸。传统的日本人常吃核酸食品，显得年轻并长寿。反对者认为核酸是营养素，但人体内可以充分合成，不必专门摄入，过多渲染有商业炒作嫌疑……