

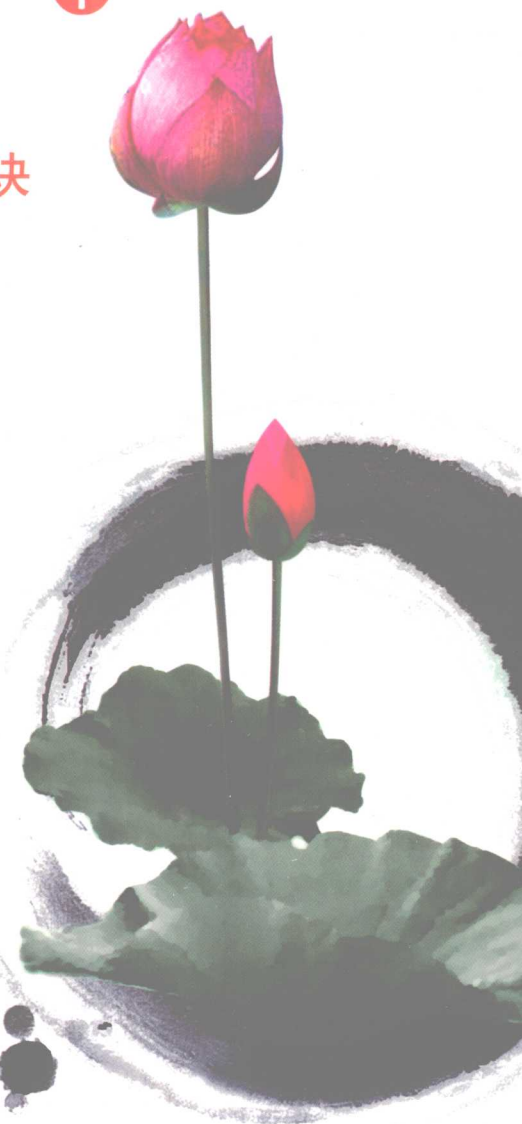
不生病的 15^个

饮食习惯

96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀

[日] 日野原重明 天野晓 著
赵博 刘思攀 译

 科学出版社
www.sciencep.com



不生病的 15个饮食习惯

BU SHENG BING DE 15 GE YIN SHI XI GUAN

96岁的我每天快乐生活和工作的秘诀

[日] 日野原重明 天野晓 著

赵 博 刘思攀 译

科学出版社

· 北 京 ·

版权公告

BYOUKI NI NARANAI 15 NO SHOKUSHUUKAN

by HINOHARA Shigeaki, AMANO Sho

Copyright © 2008 HINOHARA Shigeaki, AMANO Sho

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo.

Chinese translation rights arranged with SEISHUN PUBLISHING CO., LTD., Japan

through TUTTLE-MORI AGENCY and Shinwon Agency Beijing Representative Office

Chinese edition copyright:

BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS(BHP)

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2008-5960 号

内容简介

本书系 96 岁的日本养生大师日野原重明先生的最新著作。

本书融合日野原重明先生深厚的医学修养及自身的饮食习惯,并结合天野晓博士多年的研究成果,深入浅出地介绍了如何通过调整饮食习惯来预防糖尿病、心脏病、癌症等生活习惯病,并延缓衰老,保持优质的生活质量。

本书语言简洁亲切、富于智慧,内容贴近生活、简单易行,无论是年长者,还是年轻人,都能付诸实践。希望这本书能使您重新审视自己的饮食习惯,快乐地享受今后的人生之路。

需要本书的读者,请与北京清河 6 号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的 15 个饮食习惯: 96 岁的我每天快乐生活和工作的秘诀 / (日) 日野原重明, (日) 天野晓著; 赵博, 刘思攀译. —北京: 科学出版社, 2009.2

ISBN 978-7-03-023911-2

I. 不... II. ①日... ②天... ③赵... ④刘... III. 饮食—卫生习惯 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 003541 号

责任编辑: 戴韵任洪

/ 责任校对: 赵飞

责任印刷: 广益

/ 封面设计: 李鹤伟

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京广益印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 2 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2009 年 2 月第一次印刷 印张: 9

定价: 22.80 元

前言

FOREWORD

希望这本书成为您的美丽发现之一

您知道“老年医学”这个词语吗？

这是以老化现象为中心，研究老年期疾病症状和治疗方法的学问。我从65岁开始对这门学问产生了兴趣，觉得观察逐渐变老的自己是一件非常有意思的事情。

可能有人不愿意承认自身的衰老。这是因为他没有冷静地面对自己，不愿带着对自己的喜爱来审视自身。研究做什么运动好、吃什么好，然后身体力行并得到预想的结果，其实是非常快乐的一件事。

另外，从已经96岁的我口中，有时会蹦出令人意外的语句，这也让我心情愉快。前几天，我在录电视节目时说出这样一句话：

“花3000日元吃自助餐，打算吃出4000日元的量，这种人不会长寿。”

多么恰当的比喻啊。我自己也认为它很有说服力，很佩服自己。

老人的脑子里，有很多像这样充满智慧的语言。

话说到这里，有没有什么建议也同样可以讲给年轻人听

呢？想到这儿我的脑海中浮现出“饮食”这一主题。糖尿病、心脏病、癌症等被称作生活习惯病的疾病，均起因于不良生活习惯，尤其是饮食习惯。如果改变饮食习惯的话，改善症状或延缓病情发展的概率还是非常高的。

于是我想：我们应该传授给下一代的，不就是从漫长人生中获得的生活智慧，以及良好的生活习惯吗？

以上便是我创作本书的初衷。我的这些习惯当中，有比较个人的，也有不符合年轻人观念的。于是，我请来了专攻东方医学的天野晓医生从养生学的角度加以解说，以期从年轻人到老年人，不论年龄大小的人都能付诸实践。

丁尼生（19世纪的英国著名诗人）曾说过：“我是自己遇到的全部事物中的一部分。”迄今为止，我遇到过很多品格高尚的人，也读到过很多好书。我的书中经常会引用很多前人说过的话，这些都是我在年轻时读过的书中发现的，这些话已经在我心里铭刻了几十年。

希望这本书成为您的美丽发现之一。

饮食乃生活之道。如果您通过阅读本书找到了快乐的生活方式，无疑将会激励我反复回味自己说出来的这些话，并在今后带着焕然一新的情绪投入到老年学的研究之中。

2008年1月

日野原重明



目录

CONTENTS

前言 希望这本书成为您的美丽发现之一

习惯1 “一日三餐”的误区

对饮食日益关注的时代 / 1

从一天的总量来考虑就可以了 / 3

不求“规律固定”，只要“适合身体” / 4

- 吃饭不在次数，而在于营养均衡

天野晓医生的养生指南 / 6

随着年龄变化的饮食习惯 / 6

要注意的不是次数而是营养均衡 / 8

习惯2 临睡前也能吃东西

早、中、晚三餐的比例是 2:3:5 / 11

常识在变化 / 13

- 深夜吃晚饭吃什么好

天野晓医生的养生指南 / 16

找到适合现代人生活的养生方法 / 16

对进出加以意识 / 17

习惯3 能够锻炼大脑的“咀嚼”习惯

吃粗粮才是长寿秘诀 / 21

“咀嚼”习惯带来的多重功效 / 23

- 利于醒脑的早餐搭配

天野晓医生的养生指南 / 25

力荐：核桃与红糖 / 25

什么是醒脑菜谱 / 26

习惯4 “快乐饮食”创造健康

50岁以后的健康责任在自己 / 29

改称“成人病”为“生活习惯病”的真正理由 / 31

- 祛病于未病的5个习惯

天野晓医生的养生指南 / 34

你是否在过着伤害遗传基因的生活 / 34

未病消灾 / 36

健康的细胞靠优质食物打造 / 37

习惯5 “不吃油”并不能瘦身

体重一出现增加，马上就减回去 / 39

要少吃的不是油，而是碳水化合物 / 41

- 最适合减肥的食物——“蘑菇”的效果

天野晓医生的养生指南 / 43

优质肉类和蘑菇是减肥的关键 / 43

自我意识过度反倒正合适 / 45

习惯6 吃零食就吃水果吧

什么是不损害身体的酒精限度 / 47

要吃零食的话就吃水果 / 48

● 清理肠内环境的食物

天野晓医生的养生指南 / 50

净化肠道的饮水方法 / 50

水果有清理肠内环境的作用 / 51

习惯7 植物油是青春和美肤之源

橄榄油成功地改善了我的体质 / 55

求医前先求己 / 57

● 降低胆固醇的植物油食用方法

天野晓医生的养生指南 / 59

吃油脂多的果实 / 59

东方医学的智慧——食疗 / 60

习惯8 剩饭碗不得病

与家人和朋友一起吃饭可以防止饮食过度 / 65

说“吃饱了”的时候，胃已经饱了120% / 67

● 只要讲究顺序，少量也能满足

天野晓医生的养生指南 / 70

“吃不完太可惜”容易招病 / 70

能让心理得到满足的饮食规则 / 71

习惯 9 胆固醇值稍高一些是好事

正常值因人而异 / 73

过于在意数值反倒容易生病 / 75

心理适应性对健康不可或缺 / 77

● 健康检查不是“一举定输赢”

天野晓医生的养生指南 / 78

要理解为什么做健康检查 / 78

预防生活习惯病的“三件法宝” / 79

习惯 10 经常在外吃饭的人要常喝蔬菜汁

想想最近的饮食是否营养失衡 / 81

● 符合体质的食物指南

天野晓医生的养生指南 / 83

摄取充足的蔬菜和水果 / 83

了解适合自己体质的食物 / 84

注意季节性饮食养生 / 87

习惯 11 用营养品来补足卵磷脂和维生素

用卵磷脂保持脑活力 / 89

健康不是目的，而是手段 / 90

● 营养品的正确选择方法

天野晓医生的养生指南 / 93

没有完全健康的人 / 93

选择什么样的营养品好 / 94

习惯 12 吃肉的身体不生锈

中老年人更需要补充动物蛋白质 / 97

用牛奶来预防骨骼老化 / 99

- 有益于骨骼和肌肉的“健康靓汤”

天野晓医生的养生指南 / 101

健康靓汤——推荐给喝不惯牛奶的人 / 101

益于健康的动物蛋白质 / 103

习惯 13 注意减少食盐的摄入

每天摄入的盐要限量 / 107

剩下拉面和荞麦面的汤不喝 / 109

- 避免食盐摄入过量的建议

天野晓医生的养生指南 / 112

日餐的缺点是盐分过多 / 112

积极摄入醋和海藻类 / 114

习惯 14 经常测量腰围能预防肥胖

经常测量腰围并注意保持 / 117

肥胖从哪里开始 / 119

- 每天照镜子就能“治未病”

天野晓医生的养生指南 / 120

按照适合自己的标准就 OK / 120

通过脸上的色斑了解内脏疾病 / 122

习惯 15 有效地消耗热量

培养走的习惯，轻松、高效地消耗热量 / 125

知道适合自己的运动方法 / 126

增强代谢的日野原式呼吸法 / 127

- 做适合自己年龄和体质的运动

天野晓医生的养生指南 / 129

最适合你体质的运动方法是什么 / 129

驱走心中的阴影 / 131

后记 最重要的就是怀着喜悦的心情生活

习惯 1

“一日三餐”的误区

为了健康而注意饮食习惯是必要的，但是如果过于在意就值得商榷了。有些人一旦不能确保一日三餐就非常在意，我觉得那样其实反倒对身体不好。忙的时候少吃一顿也无大碍。就像每个人性格不同一样，身体和生活方式也各不相同，大家都来研究、实践符合自身情况的饮食习惯吧。

对饮食日益关注的时代

良好的习惯可以养心养身。

这是我在演讲中反复提到过的话。最近，在演讲中越来越多的人问我关于饮食习惯的问题。

尽管我的年纪早就超过了平均寿命，但是仍然担任着职务，每天忙于工作，这一点很是引人注目。很多人都问我：“您在饮食习惯方面一定有什么秘诀吧？”

在这个补品盛行，“食补”等关键词备受关注

就像每个人性格不同一样，身体和生活方式也各不相同，大家都来研究、实践符合自身情况的饮食习惯吧。

的时代，别人这么问想必也是理所当然的事情吧。还有很多书里也都强调养成良好饮食习惯的重要性，并要求年轻人实践，我想这也是被问到这一问题的原因之一吧。

那么，对于“吃什么”这个问题我该怎么回答呢？我想我的回答未必能让采访者满意。

首先，早饭是淋上一匙橄榄油的蔬菜汁或果汁，一杯牛奶，再加一杯加牛奶的热咖啡就够了。这些都是在厨房里站着解决的。早上太忙，连仔细品一杯饮料的时间都没有。

但是，比早饭时间更紧张的是午饭时间。每天都有络绎不绝的客人到访，电话响个不停。在文件和书的空隙中，孤零零地放着一杯牛奶、两三块曲奇。没几个造访者知道那就是我的午饭。而事实上，有时我甚至连曲奇都顾不上吃。

话说到这里，我想大部分采访者都会露出困惑的表情。明明是要讲述饮食习惯的重要性，可我本人的饮食生活居然是这样，这实在有点说不过去吧。

于是采访者又指着有些发干了的曲奇继续提问：“您选择曲奇时有什么特别的要求吗？”

“没有。什么曲奇都行。不过，我一直吃含糖量较少的。”

“之所以感到肚子饿，是因为没有集中精力工

作。当我集中精力工作时就感觉不出肚子饿了。我常常会由于写作太投入而在事后才发现自己忘记了吃饭。”我又补充说。听到这里，采访者的表情更加失色了。

从一天的总量来考虑就可以了

接下来才是我想说的重点。为了弥补早饭和午饭的不足，我非常注重通过晚饭来实现均衡的营养摄入。

以蔬菜为中心，同时摄入充足的鱼、肉等动物蛋白质，再盛上一小碗米饭，慢慢地享受。虽然一周当中有一半左右的时间要参加聚餐或晚宴，不能做到每天如此，但我还是会尽量考虑营养均衡，下意识地吃些白天没有摄入的蔬菜、水果及蛋白质等。

我觉得通过这样在晚饭上下工夫，能够充分地补充所需营养。不过可能有很多人并不赞同我的这个饮食习惯。他们主张一日三餐，每餐都要营养均衡，认为这是最起码的要求。

的确，对于处于发育期的人来说，一日三次营养均衡地进食是不可或缺的。最近，不吃早饭的孩子好像有所增加，这样会导致他们体内能量不

以蔬菜为中心，同时摄入充足的鱼、肉等动物蛋白质，再盛上一小碗米饭，慢慢地享受。通过这样在晚饭上下工夫，能够充分地补充所需营养。



④ 有时候，不吃早饭反倒会让人觉得更舒服。如果前一天晚上吃得太饱，那么通过不吃早饭的方法来进行调整对身体更好。

足，大脑和身体反应迟钝，对成长产生负面影响。

但过了发育期的人就不同了。只要每天补充自己所必需的能量和营养就可以了。那些成天活动身体的人，比如运动员，固然需要三餐都摄入富含热量、营养均衡的食物，而以坐办公室为主的人，就可以像我这样，将重点放在全天的营养均衡上就足够了。

不求“规律固定”，只要“适合身体”

有人坚持认为不吃早饭身体容易发胖，但我目前还没有见到过这样的研究报告。通过对发育期的孩子进行调查，得出“若不能保证一日三餐，会对身体发育产生不良影响”结论的报告倒是存在。但是，四五十岁的人因工作忙碌而顾不上吃早饭就出门，这在现今的社会是再普通不过的事情，反倒是能够从容吃早饭的人比较少见。越是工作上肩负重担的人，早上就越匆忙。

其实没必要对这种状况太在意，也没必要强迫自己一定在上班路上吃点什么。不吃早饭没什么大不了的。

有时候，不吃早饭反倒会让人觉得更舒服。实际上，如果前一天晚上吃得太饱，那么通过不

吃早饭的方法来进行调整对身体更好。

有人坚持吃早饭，但又因为要赶时间，不好好咀嚼就往下咽，或者急急忙忙地将很烫的食物倒进胃里。可以说，这样做反倒比不吃早饭要加重胃的负担。

重要的不是吃几次，而是“质量”。要从营养是否均衡、摄入量是否符合自己的生活需求这几点上来判断。不必以每顿饭为单位来计算，而是以一天或者两天为单位来总体考虑问题。

现代人在饮食方面应该注意的是过分地摄入糖类、脂肪和盐的问题。而少吃一顿饭并不会带来能量不足的问题。

拿我来说，虽然每天用餐的次数是三次，但早、午饭都不是正儿八经地吃，甚至有时都省去吃。

到国外出差时，难免会出现能量摄入超标。在遇到这样的情况时，我会通过不吃飞机上的航空食品、回国后一段时间内取消每天中午的曲奇等方法来保持能量摄入平衡。

有时省去一顿饭反倒会令身体感到舒适，甚至会感到神清气爽。

我之所以 96 岁还这么精神，可能是因为我并非按固定规律，而是根据身体的情况灵活地进食的缘故吧。

㊦ 重要的不是吃几次，而是“质量”。要从营养是否均衡、摄入量是否符合自己的生活需求这几点上来判断。不必以每顿饭为单位来计算，而是以一天或者两天为单位来总体考虑问题。



吃饭不在次数，而在于营养均衡

天野晓医生的 ④ 养 ④ 生 ④ 指 ④ 南

随着年龄变化的饮食习惯

中国有句古语：“福从口生，病从口入。”这句话表明，良好的饮食习惯有利于身心健康，能给人带来幸福感；如果饮食习惯紊乱，则可能生病。也就是说，饮食具有左右健康的力量。

实际上，听到日野原老师的饮食生活时，很多人对此感到吃惊，我也属于其中一个。他说埋头工作时感觉不到肚子饿，这一点让我难以相信。我越是集中精力工作，大脑就越容易感到疲劳，肚子也越容易感到饿。这样的時候我就会吃些甜点，或含块巧克力什么的。

日野原老师的身体到底存在着什么特殊之处呢？以前在中国我也遇到过一位吃得很少却活得很健康的人，他对我说：“我总是从大自然那里获取能量，所以感觉不到饿。”颇有几分仙风道骨的感觉。

