

生活方式 与健康

第2版

杜国光 顾文霞 编著

Lifestyle and Health



北京大学医学出版社

生活方式与健康

Lifestyle and Health

(第2版)

编著 杜国光 顾文霞

北京大学医学出版社

SHENGHUOFANGSHI YU JIANKANG (DI 2 BAN)

图书在版编目(CIP)数据

生活方式与健康 / 杜国光, 顾文霞主编. -- 2 版.

-- 北京: 北京大学医学出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5659-1642-7

I. ①生… II. ①杜… ②顾… III. ①生活方式—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 183280 号

生活方式与健康 (第 2 版)

编 著: 杜国光 顾文霞

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 马联华 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16 印张: 16.25 字数: 318 千字

版 次: 2017 年 12 月第 2 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1642-7

定 价: 55.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

作者简介



杜国光及顾文霞 1955 年分别毕业于浙江医学院及上海第二医学院。毕业后同在原北京医科大学（现北京大学医学部），分别任生物化学及分子生物学教授和副教授多年。退休后同在美国哈佛大学医学院麻省总医院及美国西北大学医学院从事医学分子生物学研究十余年。晚年致力于老年健康生活方式的学习并身体力行，得益匪浅。本书系将健康生活方式的新进展及个人的心得体会汇编成册，以飨广大中老年读者。

致 谢

本书得以付印出版首先得感谢韩启德院士和徐光炜教授的审阅和评语；还得感谢姚仁杰、郑伯承、夏廉博、冯懿正等多位医学专家、教授的审阅和宝贵指正。笔者曾将本书部分内容与诸多亲朋好友交流，他们一致敦促笔者尽快将其成书出版以飨广大读者，特别是周爱儒教授、沈昌文老友及林双女士，他们为本书联系出版做了很大努力，在此一并致谢。在本书写作过程中，我们的子女杜嘉及顾震也给予了大力支持，使我们深感家人和友人给予的关爱和温暖，促成了本书的完稿。

献 辞

谨以本书献给我们在贫病交迫中逝去的父母亲，他们曾含辛茹苦、呕心沥血地抚育我们成长，却没有享受到应有的美好人生。在此，我们祝愿普天下的父母亲都能从本书中获得教益，全方位地完善健康生活方式，健康长寿，安享美好人生。

再版前言

本书是《健康生活方式新概念——享受美好人生》一书的再版。初版出版以来，深蒙读者的厚爱和认同，本书强调的全方位健康生活方式是避免疾病、实现健康长寿的根本基石，生活方式上任何违反健康的行为，都会对身体有不同程度的惩罚；特别要关注的三项是通达乐观的喜悦心态、合乎健康之道的饮食习惯和适量的功能运动活动。

本书在再版中充实了许多有关生活方式的最新研究进展，以期读者通过本书能领略和吸取健康生活方式的最新研究成果及其精神。如 2015 年美国食品药品监督管理局（FDA）鉴于“反式脂肪”是心血管疾病的元凶之一，指出以 3 年时间作为准备过渡，3 年后（2018 年）严禁食品中含有“反式脂肪”。“反式脂肪”对身体究竟危害有多大、如何避免？你可能想不到肠道菌群对全身的健康状况的影响有多大，人体的免疫功能竟然 80% 与肠道菌群有关，不健康的饮食可导致肠道滋生有害菌群，祸及全身。上百万例的医学统计学资料显示，多吃蔬菜水果可以大大减低心脑血管疾病、癌症及糖尿病的发病率和死亡率。为什么要尽量少吃猪、牛、羊等红肉？吃多了有何后果？糖也应少吃，因为蔗糖中的果糖成分可增高血脂，导致脂肪肝及代谢综合征。一些人工代用糖只有甜味，不被身体利用产能，曾经被认为是糖尿病及减肥的佳品，现在方知道它们比白糖更坏。你千万不可轻视慢性牙周炎、腹部脂肪堆积等慢性炎症及慢性便秘、失眠等不良生活方式，须知它们将危害心脑血管，遗祸全身。

本书再版中还增添了一些图表，以使读者更能一目了然地理解文中的内容。删除了一些重复多余的章节，使文字更加简练、易读易懂。为使读者能具体实践各项健康生活方式，笔者特将亲身实践过的一些行之有效的方法和操作介绍给读者参考。

相信在你阅读本书时不至于浪费你宝贵的时间和精力，相信本书的内容一定会对你有所帮助。世上“没有最好，只有更好”“百尺竿头，更进一步”。衷心希望广大读者关爱自己的身体，将知识用到实处，尽最大的努力实现全方位的、科学的健康生活方式，延年益寿，享受更加美好的人生。本书全面阐述生活方式对健康的重要性，也可供临床医生、护士、医学生及卫生行政人员参考。

本书再版稿部分承姚仁杰、黄定九、郑伯承及徐道振等专家教授审阅并提出了许多宝贵的意见，谨向他们致以衷心的感谢。

杜国光 顾文霞

2017 年 4 月

第1版前言

如何能洞悉健康长寿的奥秘并付诸实践是众多中老年朋友关切的大事。个人的经验、认识和理解终究是很有限的，你目前所遵循的一套生活方式也未必是最佳的。世上没有最好，只有更好。放眼世界，了解国内外专家大量有价值的、可信的健康生活方式的科学研究成果和统计学结论很重要，千万不要道听途说、轻信没有科学实践根据的报道及“想当然”“人云亦云”的误导。

生命是宝贵的，健康的身心则是生命最重要的基石。人若失去了身心健康，一切也就无从谈起。1978年，世界卫生组织（WHO）在《阿拉木图宣言》中宣称：健康不仅仅是没有疾病或不衰弱，而是包括身心健康和社会幸福的总体完满状态。身心健康是追求幸福、享受美好人生的先决条件。有人把财富、地位、名誉、权力等都看成“0”，而把身心健康看作“1”；只有有了身心健康的“1”，其他的“0”才能成为10、100、1 000……而显示其实际意义；如果没有身心健康的“1”，拥有再多个的“0”又有何用。被誉为“美国孔子”的思想家 Ralph Emerson（1803—1882年）曾说过：“健康是最大的财富（The first wealth is health）。”

我国原卫生部于2009年12月公布的对我国居民健康素养的统计数据显示，仅6.48%的居民具有健康素养。这也实在太低了点，也就是说，绝大多数国人都缺乏科学的健康素养。因此，在我国急需普及科学的健身养生知识，提高国民的健康素养，以期国民能活得身心健康、长寿善终。作为八十多岁的老人，笔者痛心地经历了许多亲朋好友因不注意健康生活方式而过早去世，深感对中老年人进行科学的健康教育的重要性和必要性。

笔者平时在浏览中外健康科普书籍时常有不尽如人意的感觉，也就是说好多东西都没有说透，究竟好在什么地方或坏到什么程度，并且缺乏可信的科学理论根据和统计学数据的支持。例如，都讲到要多吃蔬菜水果，这就有一连串的悬念，究竟蔬菜好还是水果好？多吃要多到什么程度？是否吃得越多越好？比较长期每天吃2两、4两、6两、8两、10两或更多的结果，对健康是否存在“质”及“量”的线性差异？也就是说，人们需要定量地知道每天多摄食2两（100g）蔬菜水果将会对健康有多少质和量的影响。人们更想进一步了解蔬菜水果有益健康的科学原理。如何提高蔬菜水果的吸收率和利用率？蔬菜水果的皮和籽能吃吗？是否有营养？在烹调时如何能减少其所含营养素的损失并避免生成致癌物质及“反式脂肪”等。这一系列的问题在一般医学科普书籍中都没有明确的说明，应该说，读者在获得正确答案前是很茫然的，只是笼统地、模糊地知道多吃蔬菜水果好，就只能想吃多少吃多少，爱怎么吃就怎么吃。有鉴于此，当前亟需一本有现代医学科学理论根据并有实践可操作性的严谨的健康科普书。笔者愿将自己从大量中外医

学文献中所学习到的、在实践中深刻体会到的科学健身养生的知识——全方位的、自然的、综合性的健康生活方式——介绍给广大读者，尤其是中老年读者，以共勉之。本书将会对诸如上述蔬菜水果等问题和其他相关知识逐一解答和阐述，以使读者不但知其然，还能知其所以然。

世界卫生组织前任总干事中岛宏呼吁大家“不要死于愚昧，不要死于无知。因为很多病是可以不让它发生的，是可以避免的”。中国古代著名医药学家孙思邈在《千金方》中明确指出：“古人善为医者，上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”也就是强调以预防为主，要想方设法不生病。诚如诗人陆游的感叹：“遇事始知闻道晚，抱病方悔养生疏”。很遗憾的是，有些人置现成的健康生活方式的科学研究成果于不顾，总以为自己固守的一套生活方式和习惯很不错，都习惯了，也“活得很好”，没有必要“多此一举”再“锦上添花”了；也有些人承认你这套健康生活方式很好，也渴望得到丰硕的健康之果，但就是怕麻烦，懒得动。须知想不费吹灰之力而坐享其成是痴心妄想，不加努力天上是不会掉馅饼的；还有不少人认为“顺其自然”是最好的养生方式，到头来成了一切“随自己便”。当然，你有选择不同生活方式的自由，但种瓜得瓜、种豆得豆，就怕到那时你已失去了选择其后果的自由。

笔者奉劝这部分读者不要过分自信，不要轻看了现代科学耗金耗时耗力对健康生活方式进行的大量研究所取得的成果，不要盲目地满足于自己的一知半解。你虚心地想一想，你的生活方式已尽善尽美、没有丝毫可改进的余地了吗？你不想活得更健康长寿吗？有的老年人说，“我也想改，但几十年来养成的老习惯要改也难”。是的，要改变旧习的确不容易，但只要你有决心，也是完全有可能的。神经科医生的研究发现，大致需实践6~8周时间方可改变一个旧习惯或养成一个新习惯。再看一下新中国成立后对全部“大烟鬼”实施强制戒烟的成功，连成瘾性这么大的鸦片都能戒断，还有什么“习惯”不能改变呢！否则，所有健康养生类书籍还有何用？笔者也没有必要写这本书了。

再说，凡病都有病因，不会无缘无故地发生。你是否了解癌症、糖尿病和心脑血管疾病是如何发生发展的？是否知道如何去避免罹患癌症？如何保护你的心肺功能？怎样才能增强体质、健康地活过百岁？说句并非危言耸听的话，癌症也许在不知不觉中已向悄悄袭来，或斑块也许正在血管内壁中沉着并有可能松动、脱落而堵塞心脑血管，导致心肌梗死或卒中。难道你不想知道什么样的生活方式才能防止和延缓这些致命性疾病的发生而使你活得更健康、更长寿吗？世上没有最好的，只有更好的，你原有的生活方式绝不可能是最好的和最全面的，为了你自身今后少受病痛折磨，多享受幸福生活，为什么不多花点工夫学习如何做得更好一些呢？虽然我们无法控制生与死，但在生与死之间还活着的时间内，老年人应充分享受有限的余生，将辛苦一辈子积攒的钱投资于健康的生活方式，享受健

康愉快的晚年，争取少把光阴白白浪费在病床上，少把辛苦所得的钱花在治病吃药上，请三思。

健康生活方式包括多吃蔬菜水果，少吃红肉，健康烹调，坚持运动及活动，培育通达乐观的喜悦心态，生活规律化等，这些听起来都是老生常谈，并无新意，但其内容其实极为丰富，大有文章，具体操作也很有讲究。笔者在本书中将向广大读者推荐一系列笔者通过学习和实践亲身体验的、行之有效的、科学的、全方位的、自然的、综合的健康生活方式。本书将告诉你如何根据食物的血糖指数（glycemic index, GI）来选择主食，你会了解到白米白面会诱发糖尿病及孕育癌细胞；本书引用的基于大量人群研究的医学统计学资料，阐明了蔬菜水果对生命活力的重要性，在一定程度上应该尽量多吃一些为好；在食用同等量的食物时，如何将你摄取的营养素成倍提高；为什么红肉应少吃，肉食量应控制至多少合宜；如何在烹调时避免对心脑血管有极大危害的“反式脂肪”；各种调味料有许多鲜为人知的抗氧化、抗癌功效，应尽量用调味料替代食盐以减少食盐的用量；帮助你判断你的锻炼强度是否已达到健身要求，怎样才算达到了有氧运动；如何进行综合性的力量屈伸锻炼，若站着锻炼有困难，可以做坐式锻炼等；如何改善睡眠质量；经常保持大脑的喜悦状态可使全身脏器得以良性运转；太极、冥想、气功打坐等这类中华瑰宝的好处；如何防止老年人的常见疾病，如便秘、失眠、高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症、癌症及骨质疏松和骨折等。当然，因存在个体差异以及习性和爱好不同，本书所介绍的具体操作及方法不一定能适合每个人，请按照各自的自身状况、认识和理解，见仁见智，酌情选用或增减，千万不能操之过急。值得提醒的是，科学健身养生虽有助于预防疾病和战胜病魔，但决不可取代必要的体检和医疗。

本书的特点之一是：所选编的资料大多是基于大量人群的临床科学研究成果和统计学资料，而不是道听途说，人云亦云甚或“异端邪说”，极少引用个案的经验之谈。例如，尽管有少数“嗜烟如命”的人长寿善终，但是美国疾病控制及预防中心（CDC）2000年的资料显示，由吸烟导致疾病并死亡者占全部死亡人数的18.1%。欧洲的统计资料表明，2000年发现肺癌患者约375 000例；吸烟者死于肺癌的概率比不吸烟者大10倍，其中烟龄极长者患肺癌的概率比不吸烟者大20~30倍。

在本书中笔者也将自己经过实践和科学思考分析的见解、经验和体会介绍给读者，供参考指正。当然，我们也不完全否定个案，个案有时也有一定的参考价值。

本书的特点之二是：尽可能通俗易懂，标题及重点段落均着重用黑体字标出，以便读者能抓住重点和要点。阅读有困难的老年人和不耐烦阅读的朋友只要浏览一下黑体字和图表就可知梗概。对于比较复杂的机制部分以及引经据典的个案分析等，不是每位读者均感兴趣的内容，纳入“阅读参考框”中，供有兴趣的读者参阅，尽可能做到各取所需。

本书的特点之三是：临床与基础知识并重，适当阐述基本的生理和病理机制，使读者既能知道该怎么做，又能了解其所以然，即了解为什么要这么做而不能那么做的科学依据，以期能提高读者的健康素养。同时希望所介绍的生活方式的医学理论和新进展能供临床医生和预防医学专业人员参考。

本书的特点之四是：所选编的材料大多附上资料来源或参考文献，以便读者能进一步学习检索，从原文中进一步悟出自己的体会。

在浩瀚的医学文献中，笔者所阅读到的也仅是沧海一粟，且医学生物学的进展日新月异，因此，笔者所持观点及见解只是笔者个人的理解和经验，一孔之见，不当之处在所难免，诚挚欢迎同道专家、学者及广大读者批评、指正。

最后引用培根的一句话：知识就是力量，好好学习，活得健康（Knowledge is power, so learn and live. ——Sir Francis Bacon）。

阅读参考 哪些资料可信度高，哪些资料只能姑妄听之

人们常常只凭小报、杂志的只言片语，友人的自身经历或一面之词，就人云亦云，简单化地认定某种保健品灵或不灵，及某种生活方式好或不好，甚至盲目地用自己的身体去亲身尝试，这样做实在有失稳妥，忽略了辨别这究竟只是个别案例的偶然性巧合，还是经科学研究得出的可靠结论。所谓科学研究，是指经过统计学分析的研究（绝不是想当然、据报道、听人说或大概是），要有严格的对照组及试（实）验组，以及根据统计学要求的数量和时间对等的研究，使用的检验指标是客观的，其研究结果要有统计学显著意义。为了排除主观因素，临床研究多采用双盲法，即在研究过程中，医生和患者（或研究对象）都不知道患者（或研究对象）所服用的是试验药品，还是安慰剂。有的研究更是经过荟萃分析（meta analysis），即汇集了许多不同研究单位对同一课题进行的研究结果，将多组数据整合为一组数据，使研究对象人数更多，再进行统计学分析，其可信度当然更高。研究结果应是已在学术刊物上或学术会议上发表的，因为已发表的每篇论著均已经过多位同行专家审核（peer review）。这类资料是经过科学实践检验和评审的，是信得过的，也就是西方医生现在所遵循的循证医学（evidence based medicine）。总之，我们认为可引为借鉴的是经过正规研究的科学成果，而不是个案结论。当然，我们也不完全否定个案或经验偏方，个案或经验偏方有时也有一定的参考价值。

可信资料的来源应是由专家撰写的医学书籍、学术性医学刊物或医学专家的报告等。对于泛滥成灾的营养保健品和医药广告，以及各式各样的报纸、科普医学书籍、网络、电视或电台上介绍的大量资料，还有

友人传授的经验、秘方等，其可信度如何，请读者多加分析、思考再行判定。不要天真地以为凡是书本上写的、电视电台上讲的都是“真理”，现实情况可能是精华与糟粕共存。有的只能姑妄听之，若欲亲身尝试，须慎之又慎；如果弄巧成拙，反而会带来严重后果，这是生命攸关的大事，切勿轻易以身相试。

杜国光 顾文霞
2012年8月

目 录

再版前言

第1版前言

第一章 “全方位”健康生活方式.....	1
一、生命只有一次，应珍惜和充分享受幸福人生.....	1
二、健康是幸福的资本，是无价之宝.....	3
三、无病似“神仙”.....	4
四、个人生活方式对身心健康起决定性作用.....	4
五、全方位、综合性、缺一不可的健康生活方式.....	5
六、须知健康不是唾手可得的，必须刻意经营.....	7
七、健康生活方式看似简单，具体操作起来并不容易.....	8
八、怎样科学地善待自己的身体、延缓衰老、避免疾病呢？.....	9
九、WHO 健康四大基本要素中的遗传因素.....	12
十、WHO 健康四大基本要素中的社会环境及自然环境因素.....	13
十一、WHO 健康四大基本要素中的医疗条件.....	13
十二、努力发掘影响自己身心健康的不健康因素，摒弃之.....	13
第二章 理想的健康长寿.....	16
一、人的自然寿命有多长？至少应能活到百岁.....	16
二、人为什么会衰老？如何延缓退行性变？.....	19
三、长寿老人生活的共同特点有何启示？.....	20
四、是否有长寿基因？.....	22
五、我们要的是健康长寿，而非“苟延残喘”地“带病延年”.....	22
六、老年人怎样才算健康？.....	23
第三章 “命”以食为天.....	25
一、什么是健康的饮食？.....	25
二、老年人的健康膳食.....	28
控制进食总热量——肥胖者心血管病的发病率高 1.4 倍	
三、新鲜蔬菜和水果是健康饮食之本，好在哪里？.....	31
摄食蔬菜水果多者其致命性心血管病的死亡率下降近一半	

四、一些已知的食物营养知识.....	35
(一) 抗氧化剂及植物营养素(植物化学物质).....	35
(二) 食物纤维的无穷好处.....	38
(三) 适量优质蛋白质是营养所必需.....	42
禽蛋、牛奶是优质蛋白质	
多食红肉的人群总病死率增加 40%	
(四) 糙米、杂粮在营养上远胜过大米、白面.....	47
长期摄食血糖指数高的食物, 糖尿病风险增高 50%, 肺癌风险增高 125%	
(五) 油脂类宜吃植物油, 不吃“反式脂肪”, 少吃动物油.....	57
长期摄食“反式脂肪”者心血管病的发病率倍增	
(六) 严格控制食盐量.....	67
(七) 维生素、无机盐及微量元素也是人体必需的营养素.....	73
(八) 注意食物有“致炎症”食物及“抗炎症”食物.....	76
五、不健康的饮食导致肠道滋生有害菌群, 祸害全身.....	77
肠道细菌紊乱将给身体带来许多麻烦	
六、全食物营养及其对健康的无穷好处.....	80
用高功率搅拌机将果蔬打烂成浆, 可使营养素更大限度地释出	
七、不当烹调会伴生有害物质或导致营养丢失.....	84
(一) 吃什么很重要, 怎么吃同样重要.....	84
(二) 煎、炒、烤、炸会生成致癌物质、“毒性” AGE 及“反式脂肪”.....	85
(三) 煮、蒸、烫、炖、焯应该成为家庭的主要烹饪方法.....	85
(四) 烹调用具的选择.....	86
八、水是生命的源泉.....	88
九、素食、DASH 膳食及地中海式膳食均为健康膳食.....	92
十、饮食规律化.....	94
早餐必须吃, 晚餐宜少吃	

第四章 生命在于运动.....	98
一、要活就要动.....	98
二、运动能增强全身生理功能及生命活力.....	100
三、运动对健康有无穷好处.....	102
每天中强度运动 1 小时总病死率降低 1/3。运动可降低多种癌症的发生率 20%~30%	
四、一天中什么时间最适合锻炼?.....	109
五、体育锻炼与健康长寿的实例.....	110
六、老年人对锻炼的特殊需要.....	111
七、运动方式多种多样, 特别推荐有氧运动.....	114
八、力量和灵活性屈伸锻炼.....	116
九、太极拳、瑜伽类锻炼.....	130

十、其他随意锻炼.....	131
十一、保持正确的生理性姿势方能防止骨关节及肌肉损伤.....	133
十二、大脑也要勤于锻炼，以防老年痴呆症.....	135
第五章 生活规律化，注意安全和卫生	137
一、若起居节律长期违反生物钟，生理功能必然紊乱.....	137
生活节律颠倒者糖尿病的发病率增加近四成	
二、睡眠：睡眠充足、休养生息；熬夜的人相对短命.....	138
每天睡眠时间不足 5 小时者病死率增高 15%，心脏病的发病率增高 82%	
三、吃药的时效性.....	145
吃对了可增加药效，降低不良反应.....	145
四、吸烟对健康是有百害而无一利的致命大敌，二手烟害人不浅.....	146
五、重视个人的清洁卫生	149
六、老年人务必要注意安全，防止跌倒.....	150
七、老年人要自尊自重，有长者风范.....	151
第六章 通达乐观的喜悦心态.....	154
一、喜悦心态是健康生活方式中的重中之重.....	154
二、大脑是群龙之首，主宰生命.....	156
乐观者心血管疾患的总病死率比悲观者减少约 30%	
三、再论意念与躯体的密切关联——只有调整好大脑，你的躯体才会随之而安.....	159
四、精心培育自我通达乐观的喜悦心态.....	163
五、音乐疗法.....	167
六、积极参加放松心情的各种活动.....	168
七、要难得糊涂.....	169
八、腹式呼吸可缓解焦虑和忧伤情绪.....	170
九、生活中的爱心、友情及和谐的人际关系有益健康.....	170
常参加社交活动和交友者病死率降低 1/3 ~ 1/2	
十、乐观情绪是可以培育的.....	171
十一、冥想能助人安享天年.....	171
第七章 防患于未然，增强防病意识	176
一、防微杜渐，清除体内隐患.....	176
二、慢性炎症.....	176
慢性炎症可能导致所在部位癌变发生率增高 5 ~ 7 倍。慢性炎症祸及全身，死于心 肌梗死者增高 82%	
三、几种常被人们忽视的慢性炎症的温床.....	178
（一）肥胖——肥胖者冠心病的发病率较常人高 1.5 倍.....	178

(二)牙周病——牙周病患者心血管疾病病死率增高近半倍	179
(三)慢性便秘	180
结肠直肠癌的发生率增高近 2 倍	
四、肠道功能紊乱是许多疾病的祸根	186
过敏体质、抑郁症及自身免疫病等均与肠道菌群紊乱有关	
五、以预防为主，多管齐下，力争避免疾病和延缓衰老	187
六、预防致命性疾病的健康生活方式	188
七、美国心脏病学会确定了七项心血管健康衡量指标（因子）	189
拥有 6 项以上心血管健康因子可使总病死率降低一半	
八、警惕老年人衰弱综合征	190
患有老年衰弱综合征者其病死率较同龄正常人高出 6 倍	
九、充分利用医疗条件，定期体检，消除隐患	191
十、避免不必要的或过度的检查和治疗	194
 第八章 战胜“顽症”“绝症”，有信心力争康复	197
实例之一 战胜晚期结肠癌的“抗癌明星”	197
实例之二 积极调动身体自愈机制，治愈了自身的脑癌	198
实例之三 喜悦旅游使一对晚期乳癌及冠心病夫妇“完全康复”	199
实例之四 恶性间皮癌患者竟能存活二十年之久	199
实例之五 自然养生法奇迹般地使晚期乳腺癌不药而愈	200
实例之六 坚持艰苦康复训练，高位截瘫病人终于站起来了	201
 第九章 老年人的重要常见病及其防治	204
一、老年人的重要常见病之一：高血压及心脑血管疾病	204
心血管疾病风险因子多者心血管病的风险增高 5 ~ 13 倍。心血管健康因子多者心血管病病死率可降低 90%	
二、老年人的重要常见病之二：癌症	216
调动身体的自愈能力和践行健康生活方式是防止癌症的根本	
三、老年人的重要常见病之三：2 型糖尿病及肥胖症	224
肥胖者寿命可减少 9 ~ 13 年。糖尿病患者寿命减少 10 ~ 15 年	
四、老年人的重要常见病之四：骨质疏松症	231
骨质疏松症易致骨折，老年人股骨颈骨折者病死率增高 5 ~ 8 倍	
 第十章 结束语	236
全方位健康生活方式实施要领	236
全力避免不健康的生活方式	237
 索引	238