

年轻的时候，拿命换钱；到老了，拿
钱换命！

徐 捷◎著

拥有健康并不一定会拥有财富，但失去
健康，一定会失去财富。

YOU
SHENME
BIE
YOU BING

一个普通人追求健康的体验历程

你不关心健康，健康远离你！

不要让我们的晚年在病榻上度过，不要让长寿变
成长受罪，更不要让白发人送黑发人的悲剧一次次地
在现实生活中上演。

有什么 别有病

只要树立起正确的健康理念，并身体力行地
去执行，疾病一定会远离你。

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图字01-2007-12618号

第一版

有什么别有病

YOU SHENME BIE YOU BING

一个普通人追求健康的体验历程

中国图书馆书号(CIP) 2007.12618号

徐捷◎著

责任编辑：李卫华 封面设计：李卫华 文字编辑：王明

出版人：李卫华

设计：李卫华

封面设计：李卫华

印刷：李卫华

地址：北京市100000

电话：(010)21827370

邮编：100000

网址：www.pumc.com.cn

www.pumc.com.cn

地址：北京市100000

地址：北京市100000

地址：北京市100000

地址：北京市100000

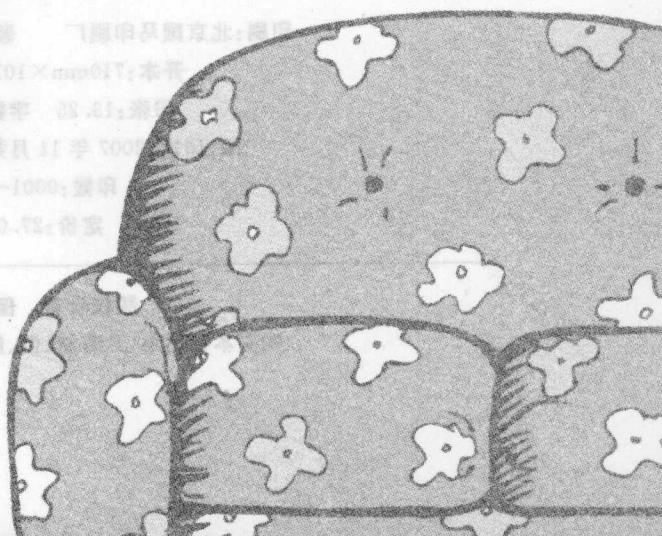
地址：北京市100000

地址：北京市100000

地址：北京市100000

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

有什么别有病:一个普通人追求健康的体验历程/徐捷著. —北京:人民军医出版社,2007.11

ISBN 978-7-5091-1306-6

I. 有… II. 徐… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 158166 号

策划编辑:王显刚 文字编辑:余满松 荣 堃 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8707

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京国马印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:13.25 字数:135千字

版、印次:2007年11月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:27.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

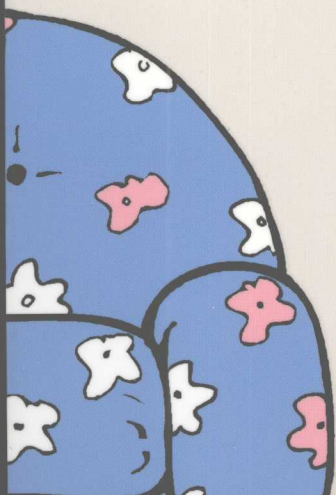


作者简介

徐捷（网名xj），1963年2月出生。1985年毕业于北京财贸学院（现首都经济贸易大学），同年分配到北京市海淀区商业委员会（现海淀区商务局）工作。1992年调至上地信息产业基地实创总公司。1998年创办著名的IT商情网站——走进中关村（www.intozgc.com）。2006年8月因健康原因离职，潜心学习养生之道，成效显著。休养期间，根据自身的调养心得，撰写出本书，并于2007年6月18日首发于走进中关村网站，得到众多网友的好评。2007年8月身体康复重返工作岗位。

作者QQ号：168544522

作者邮箱：intozgcxj@vip.163.com



编者的话

有什么、别有病,没什么、别没钱。这是现实社会生活中老百姓最真实的心态。看着一个个名人,提前 Over,看着越来越多的职业人过劳死,人们不得不认真思考自己的未来。我是要钱还是要命?

9年前,本书作者徐捷(网名 XJ)毅然从国营企业辞职,创办了走进中关村网站(www.intozgc.com)。长期在 IT 领域里打拼。40 岁刚过,他已感到力不从心,严重的亚健康影响了继续工作,于是于 2006 年 8 月毅然辞职,潜心调养身体,并用心学习中医、养生、营养方面的知识,取得了明显效果。在近一年的学习、调养身体的过程中,1.75 米身高的他,成功地将体重从 89 公斤稳步降至 76 公斤,腰围从 104 厘米减至 90 厘米,而且没有反弹,健康状况大为改善。他用自身的经历告诉大家一个事实:只要树立起正确的健康理念,并身体力行地去执行,疾病一定会远离你。

在这段时间里,作者虚心向中医经络按摩师、营养师请教,认真研读了大量健康方面的书籍,通过亲身的实践和体验,在总结前辈养生之道的基础之上,形成了一整套适合当今社会的现代中医、营养、养生之道。面对职场如此众多的亚健康人群,作者决定把自己追求健康、调养身体的历程和体验写出来,与大家一起分享健康生活的快

乐。

由于自身知识领域的限制,作者不可能把所有的医学现象都用严谨规范的专业词汇表达出来,并只是针对自我追求健康历程中所遇到的医学话题,为了阅读方便,用了大量的绝对生活化、科普化的语言予以描述,力求浅显易懂,生动活泼,拉近与读者的距离。对一些复杂的医学理论站在追求实用、方便理解的角度上力求“简单化”。也请读者朋友们在阅读的过程中要抱着一种宽容的态度,一种与朋友聊天的心态,像作者那样,去追求一种健康的生活方式,一种放松身心的愉悦。作者不是医者,不要指望这本书就能针对你的不适给你一个灵验的处方,也不要过于深究某一个字眼是否科学,某一种医学认识是否与医学教科书相一致,而是要领会作者传递给大家的一种理念——只要树立起正确的健康理念,并身体力行地去执行,疾病一定会远离你。在领会了这种健康理念的基础上,再在专业人士的指导下结合自身的具体情况,选择最适合自己的调养方式,通过不懈的努力,身体力行之,从而远离疾病。这才是作者的初衷所在!也是本书的灵魂所在!如果你达到了这个目的,就说明你真正地读懂了这本书。

鉴于本书原稿已在网上广泛传播,读者如果在阅读过程中发现不一致之处,是编者从所理解的医学科学的角度做的修改。对于部分内容,为了尽量忠实原稿的整体风格,编者未做改动,但对于书中的部分观点持保留态度。读者如欲更清晰地了解作者的观点,请与作者直接交流(QQ:168544522)。在这里需要再次郑重提醒读者的是,由于作者不是医学专业人士,对于本书中部分疾病的防治方法只

是作者的个人观点,读者要结合专业人士的意见审慎对待。编者推荐给读者的是作者提倡的健康生活方式的理念,对于具体疾病建议到正规医院接受专业医师的正规诊疗。

最后,借用几本健康类畅销书的书名:《求医不如求己》,《自己就是最好的医生》,《健康在你手中》!

祝大家都有一个健康的身体!

本书出场人物

福哥:男,45岁,自学成功的养生专家

阿伟:男,30岁,媒体从业人员,长期关注IT产业

第一章 为什么会有那么多的慢性病 (1)

第二章 关于健康的话题 (5)

第三章 疾病的产生 (12)

一、人为什么会生病 / 14

二、病和症的关系 / 21

第四章 生活方式疾病 (24)

一、垃圾食品 / 28

(一)防腐剂的危害 / 30

(二)添加剂的危害 / 33

(三)癌症是吃出来的 / 35

(四)多吃以原生态方式存在的食物 / 37

(五)WHO 公布的十大类垃圾食品 / 39

二、起居无度 / 41

(一)熬夜的危害 / 41

(二)人应该遵守的每日作息规律 / 43

(三)胡新宇英年早逝之分析 / 44

三、不健康的工作方式 / 49

四、缺少运动 / 51

五、营养不均 / 55

目录 contents

第五章 拯救健康 (61)

一、改变观念——救火与放火 / 62

二、打通经络——人体好比植物 / 65

(一)何谓阴阳 / 65

(二)何谓经络 / 69

(三)刮痧拔罐按摩的治疗机制 / 71

二、营养均衡 / 75

三、起居有度 / 78

四、适当运动 / 84

五、愉快心情 / 87

六、定期排毒 / 95

(一)为什么要排毒 / 95

(二)如何排毒 / 99

第六章 感冒 (106)

一、为什么会感冒 / 106

二、感冒为何最先表现在上呼吸道上 / 110

三、感冒为何有打喷嚏流鼻涕等症状 / 112

四、如何降低感冒发生率 / 113

五、得了感冒怎么办 / 115

第七章 肥胖 (118)

- 一、引起肥胖的原因 / 118
- 二、如何正确减肥 / 125

第八章 糖尿病 (129)

- 一、什么是糖尿病 / 130
- 二、血糖为什么会高 / 131
- 三、为何现在糖尿病人那么多 / 133
- 四、为何出现三多一少症状 / 135
- 五、得了糖尿病怎么办 / 138

第九章 高血压 (141)

第十章 肿瘤和癌症 (147)

- 一、肿瘤和癌症是什么 / 147
- 二、肿瘤和癌症的区别 / 149
- 三、手术和放化疗的作用 / 150
- 四、刘太医为何让喝牛蹄筋汤 / 151
- 五、为何现在癌症病人很普遍 / 152
- 六、癌症是怎么得的 / 153

第十一章 颈心综合征 (156)

- 一、什么是颈心综合征 / 156

目录 contents

二、颈心综合征如何治疗 / 159

第十二章 牙周病 (163)

一、牙周病是怎么回事 / 163

二、智齿对牙周病的影响 / 165

三、牙结石的危害 / 167

四、牙周病的治疗 / 169

第十三章 痔疮 (175)

一、痔疮是怎么回事 / 175

二、痔疮如何治疗 / 179

第十四章 关于中医与西医 (185)

一、天人合一才是养生之道 / 186

二、为何现在人们压力大 / 188

三、中医为何走到这步田地 / 191

四、缺少标准化是中医发展壮大的瓶颈 / 193

五、中医的出路 / 196

后记 / 198

作者推荐的健康读物 / 200

第一章

为什么会有那么多的慢性病

“有什么别有病，没什么别没钱”。这是人们最爱说的一句话，也是中国改革开放近 30 年来，人们现实生活心态的真实体现。

看看 2007 年“两会”的民意调查，“看病难，看病贵”成为全中国老百姓最关心的问题，它甚至压过了住房和教育，排在新“三座大山”之首。尽管药品价格一降再降，但丝毫不能降低人们的抱怨。

生活这是怎么了？看着一排排高楼拔地而起，看着马路越修越宽，看着满街跑的高档汽车，看着银行存款一路飚升，看着股市满眼飘红，而国人的心情似乎并不那么轻松。

小学生：从他们踏入这个社会开始，就进入了无情的竞争之中。除了学好课堂上的功课外，音乐、美术、奥数……，他们没有了休息日，没有了满街跑的呼叫，没有了本该有的天真烂漫，一个个小班，被学校和家长安排得满满的，几乎所有的父母都希望自己的孩子能多学一门技艺，多数人的目标只有一个，就是在将来小学升初中的时

候,这些大小证书能派上用场。虽然这些期盼有时候会被一个新的升学文件给打破,但是家长们仍然乐此不疲。小胖墩、小豆芽孩子随处可见,而脸上带有健康红晕和轻松笑容的孩子却在减少。

中学生:青春期的孩子,本应该阳光灿烂,但一个个大眼镜挂在脸上(最新数据:中国学生近视眼发病率全球第二,人数第一),一个个大书包背在肩上,正当他们在题海战术中奋力拼杀的时候,身高在增加,有的背却开始驼了,脸开始灰了,他们的目标大多是为了考取一所好的大学,而似乎没有更多别的选择。

大学生:好不容易上了大学,他们的心情也并不轻松,几年以后,又都面临着就业的压力。人们发现,越来越不容易找到一个好的工作。

初入职场的年轻人:别以为找到了一份工作,人就可以轻松了。刚入职场的年轻人,缺少工作经验,既要在职场上拼命学习,站稳脚跟,又要想着去挣钱,为房子、车子玩命工作,他们吃着垃圾食品,天天熬夜,没有运动的时间,以健康作代价,来换取尽可能多的收入。“年轻的时候,拿命换钱,到老了,拿钱换命”,这是多数年轻人现实心态的写照。

三十而立:当房子、车子都有了,婚也结了,就又该忙着要孩子了。为了孩子以后能有一个好的前途,还要继续玩命赚钱。加班成了家常便饭。在一轮又一轮生理和心理双重压力之下,能孕育出好的下一代吗?即使孩子生下来了,其身体状况可想而知。

人到中年:孩子一天天长大,而自己却在一天天变老,而且是在加速变老!40岁,正是一个年富力强的时候,有一天却突然发现,自己好像进入到了退休的年龄。过去父辈们都能干到60岁退休,而

今天，四五、五零现象似乎司空见惯。上有老，下有小，正该干活养家的时候，却发现自己已经干不动了。这种现象在 IT 精英、企业高管（含民营企业主）、媒体记者、证券、保险、出租车司机、交警、销售、律师、教师等行业中尤为普遍。中年猝死，过劳死，这些过去根本没有见到和听到过的字眼，现在成了热门词汇，失眠、多梦、头晕、眼花、肥胖、心悸、血压高、血脂高、血糖高、脂肪肝，这些亚健康状况，严重威胁着中年人。

中国人，似乎登上了一辆永不停止的战车，在跟随着全球经济一路狂奔。

步入老年：孙子有了，自己也步入了老年人的行列，渐感体力不支，而疾病却越来越多。有钱宁肯存到银行也不敢花，因为要留到老了看病用。但真的到了有病的时候才发现，看病是一件很不容易的事，医疗保险的作用也太有限了，钱是一张一张地挣，得了重病就得一捆一捆地花。

不是没有人提醒过你，要注意健康问题，但你最关心的就是钱。谁和你谈健康，你第一推脱没时间，第二推脱没钱。很少有人能在预防上投资，真到一病不起的时候，没钱的也有钱了，没时间的也有时间了。“三分治，七分养”，这条自古以来的金科玉律，被国人分割理解了。病了，都希望有医生帮你，都希望那三分治，而忽略了平时的那七分养。真到把你推到手术台上的时候，不管你是科长、处长、局长，还是部长，也不管你是董事长还是总经理，你都和百姓一样挨刀。

大家都会说，身体是革命的本钱，可真正理解并且很好地执行的人又有几个呢？没有好的身体，你就没有事业，没有爱情，没有幸福，

没有快乐,当然就更不会有钱。

拥有健康并不一定会拥有财富,但失去健康,一定会失去财富。

健康是一个人的责任和义务。一个人不健康,全家人都不会快乐。

不要让我们的晚年在病榻上度过;不要让我们“活得更短,死得更长”;不要让长寿变成长受罪;更不要让白发人送黑发人的悲剧一次又一次地在现实生活中上演。

有什么别有病,与其说是一种现象,一种说法,不如说是人们对疾病的恐惧和无奈。

本书人物阿伟的健康到底遇到了什么问题?他是如何巧遇福哥的?福哥又给他讲了哪些养生之道,我们下一章转入正题。

第二章

关于健康的话题

福哥调养身体半年多了，体重持续稳定地下降，身心愉悦。一日，福哥在北大运动时，巧遇过去的老友阿伟……

阿伟：哟，这不是福哥吗？好久没见了，听说你辞职了？干得好好地，钱也不少挣，怎么这么年轻就不干了？

福哥：伟子，你尽看见贼吃肉了，没看到贼挨打。你是看到我挣钱了，车、房都有了，可你没看到我这几年是怎么过来的。

阿伟：是啊！我看您这头发是白了不少，可气色不错啊。

福哥：废话。我不是好久没上班了吗？！这气色再差了，能对得起这工夫吗？

阿伟：说的也是。我记得好像您过去肚子挺得老大的，现在怎么都没了呢？而且两眼放光，真是精神抖擞啊！强！

福哥：我看你小子还不到30岁，怎么看着比我还老啊？

阿伟：福哥，以前我也和您说过，我是从东北来京城闯天下的，如

果不挣出个房子、车子来，怎么找个漂亮媳妇，更无颜回家见父老乡亲啊！

福哥：是啊，像你们这些外地人来京打拼不容易啊，你的心情我完全可以理解。可你现在这样，就怕车子、房子都挣到了，媳妇也有了，人却提前 Over 了。

阿伟：不瞒您说，我现在就感觉不大对劲。你看我这胖的，走路都呼哧带喘了，而且血压、血脂都高啊。

福哥：你不单是胖，看你那眼神和脸色，睡眠肯定严重不足，长期下去，你的肝脏会受到严重影响。而且我估计你有严重的便秘。

阿伟：行啊，福哥。士别三日，当刮目相看啊。这半年多没见，您水平见长啊！真的像您说的，我三四天才有一次大便，而且每次大便，就像打仗一样，有时人都快虚脱了。

福哥：说的没错吧？！

阿伟：您也在这圈里混过，知道咱这行业竞争有多激烈，不玩命怎么行啊？IT 和媒体都是高度透支健康的行业，而我既是 IT，又是媒体，这两样全占了。

福哥：是啊，我当然知道这行业的特点。可别的行业你以为就好干吗？那天我打车，和一位的哥聊天，他说他们开出租的，一辆车，俩人倒着开，没黑没白的，吃不上，睡不好的，提前 Over 的人就更多。只不过这行业是弱势群体，关注的人没那么多。

阿伟：没错。我也遇到过这种情况。你看彪哥、林妹妹这一死，大小媒体争着报，谁让人家是名人呢？

福哥：话也不能这么说，只是名人更有名人效应，当然是媒体关