中国权威健康媒体《健康时报》年度重点推荐读物！

ZHONGGUO QUANWEI JIANKANG MEITI JIANKANG SHIBAO NIANDU ZHONGDIAN TUIJIAN DUWU

HEALTH

◎ 纪康宝 主编
◎ 孔令谦 主审

- 怎样活不生病？
- 谁动了健康的奶酪？
- 科学时代如何升级你的健康观？

# 谁偷走了你的健康

本书将要改变你的生活！
并将引发你对饮食、工作、娱乐以及疾病的重新思考！
在21世纪“大健康观念”的理念下，
让你的健康观全面升级！

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

## 不生病的63种养生方案

全面揭示危害健康的真相及不生病的养生策略

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

纪康宝 主编
孔令谦 主审

# 谁偷走了你的健康

## 不生病的63种养生方案

山东科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

谁偷走了你的健康／纪康宝主编，孔令谦主审.－济南：山东科学技术出版社，2007.11
（不生病的63种养生方案）
ISBN 978-7-5331-4813-3

Ⅰ.谁… Ⅱ.①纪… ②孔… Ⅲ.保健－普及读物 Ⅳ.R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第132177号

# 谁偷走了你的健康

## 不生病的63种养生方案

纪康宝 主编
孔令谦 主审

**出版者：山东科学技术出版社**
地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531)82098088
网址：www.lkj.com.cn
电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

**发行者：山东科学技术出版社**
地址：济南市玉函路16号
邮编：250002 电话：(0531)82098071

**印刷者：山东新华印刷厂**
地址：济南胜利大街56号
邮编：250001 电话：(0531)82079112

开本：787mm × 1092mm 1/16
印张：15.5
字数：170千字
版次：2007年11月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5331-4813-3
定价：25.00 元

主　编：纪康宝

副主编：湛先余　高红敏　王振华

编　委：湛先霞　王玲玲　徐帮学　宋学军　刘超平　刘建伟　董　梅
徐宪江　张　俊　刘连军　刘晓晖　刘彩云　刘海燕　岳贤伦
唐晓磊　戴俊益　张建梅　赵丽娜　姬艳玲　田鲜兰　于良强

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
# HEALTH

# Foreword 前言

有人曾这样说过：健康不是一切，但如果没有健康就没有了一切。

身体是革命的本钱。可能你非常有钱，有很漂亮的房子，也有很漂亮的车子，以及天仙一样的妻子加上天才的儿子，但就是没有一个健康的身体。假如有一天，你过早地离开了人世，房子有人会帮你住，车子有人会帮你开，妻子有人会帮你照顾，儿子肯定也有人会帮你培养。可惜这一切你都看不到了，你的努力又有何意义呢？

没有了健康，一切都是徒劳的！

如今，我们每个人都生活在这样一个新的世界里：这个新的世界使我们原本平和的心灵受到前所未有的挑战；现代生活的脚步是如此紊乱而又不断改变，已经让我们觉得手忙脚乱而且没有安全感；科技在为我们的生活提供了很多便利的同时，也在鞭策着我们与时间竞赛。

在如此种种与速度相关的生活模式中，健康也离我们远去。

为什么健康会离我们而去呢？这主要缘于我们的无知。在我们周围，一些人（我们暂且把他们称为“无知人”）常把一些错误的生活常识当成一种健康的养生方式。如有人说牛奶是好东西，这些“无知人”便毫无顾忌地在全部饮食中加入与牛奶有关的饮食内容；有人说运动好，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

那些“无知人”便“忘我”地进行运动……面对种种错误的健康资讯，更多的“无知人”投入到患病的大军中，而且事情的发展已超过了我们的想象。

为什么不停下脚步思索一下：事情怎么会变得越来越糟呢？难道没有更好的办法留住健康吗？回答是肯定的：有！而且也很简单，那就是马上找到并实施正确的生活方式。

《谁偷走了你的健康》一书通过揭示影响生命健康的真相及其致病因素，深入阐述了现代生活对健康的种种危害。它能够教会读者改变错误的健康观念，并做出正确的选择！

全书分别阐述了外界环境对健康的危害、人们自身的生活方式误区、不合理的饮食、错误的用药、不良的生活习惯及陈旧的健康观等，告诫人们，健康不是一成不变的，掠夺“健康”的很大一部分原因源自我们自身，需要引起警惕，从而引发人们对健康的重新思考！

《健康时报》（www.jksb.com.cn）是由人民日报社主管、主办的唯一一份健康生活服务类报纸，创办于2002年1月6日，每周一、四出版，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

SHUI TOUZOULE
NIDE JIANKANG
HEALTH

# Contents 目录

我们为什么会生病…… 1

## Part1 人生中最宝贵的5堂健康课
### ——在健康方面更应该是个好学生

**1 最好的医生是自己…… 4**
最好的医生是自己：只有自己才能调整自己的心态 …… 4
最好的药物是时间：早治疗才能早康复 …… 5
最好的治疗是运动：运动是一剂良药 …… 5
最好的心情是宁静：平静感给人以力量 …… 6

**2 亚健康离健康不止一点…… 7**
亚临床疾病状态：亚健康的第一步 …… 7
睡眠错位综合征：时差的错乱 …… 9
慢性疲劳综合征：疲劳是亚健康的典型症状 …… 9

**3 心态是健康第一要素…… 11**
珍惜健康从端正心态开始 …… 11
乐观平和的心态是健康的良药 …… 13
心态决定健康：保持好心态最重要 …… 13

4 压力是健康的双刃剑 …… 14
适度的压力可以锻炼自己 …… 15
压力过大所带来的问题 …… 15
过重的压力会削弱人的生命力 …… 16
做掌控生活的主人：缓解你的压力 …… 17

5 多数疾病原因，习惯大于遗传 …… 18
错不在它：不要责备你的基因 …… 19
疾病多由生活习惯所致 …… 20
习惯能够改变基因 …… 20

Part2 疾病和衰老的罪魁祸首究竟是谁
——揭示影响生命健康的5大真相

6 自由基：人体百病之源和老化的最大杀手 …… 24
小心无处不在的自由基 …… 25
自由基可引发100多种疾病 …… 26
享受无“基”生活：减少自由基大作战 …… 27

7 体内垃圾：对人体生态平衡最具破坏力 …… 29
体内垃圾：疾病和衰老的罪魁祸首 …… 30
体内垃圾会带来不可估量的危害 …… 31
与身体的战斗：巧吃食物排除体内垃圾 …… 32

8 慢性炎症：诱发人类疾病和衰老的重要起因 …… 34
动脉粥样硬化：一种慢性炎症过程 …… 35
慢性炎症还会引发其他问题 …… 35
还您健康，从防范慢性炎症开始 …… 36

9 体质酸化是“万病之源” …… 37
万病皆由体质酸化开始 …… 38
哪些因素导致体质酸化 …… 39

这些人身体最容易“发酸” …… 40
为身体做个大扫除：清除体内多余“酸物” …… 41

**10 错误的健康观是健康的最大敌人…… 42**
错误的健康观会危害生命 …… 42
一切的一切都源于无知 …… 43

**Part3 谁偷走了你的健康**
**——你的生活方式决定你的健康**

**11 为什么生病总是在节假日…… 48**
节假日生病是心理的一种需要 …… 48
过多的娱乐造成睡眠不足 …… 49
饮食不合理诱发疾病 …… 49
饮酒无度危害多 …… 50

**12 30岁的年龄，60岁的心脏…… 50**
30岁的“白领老人” …… 51
心理强于身体 …… 52
60岁的人，30岁的心…… 53

**13 衰老也是病…… 54**
衰老本身就是病 …… 55
早衰，为青春时的透支买单 …… 56
别等老了再后悔：年轻时就应该照顾好自己 …… 57

**14 男人，别让自己坐在火山口上…… 58**
IT男士：别让不育“踢”中你 …… 59
ED：不要因为容易治疗而忽视它…… 60
给“心”松绑：做个身心健康的好男人 …… 61

**15 女人，为何卵巢提早衰退…… 63**
卵巢早衰紧逼女人 …… 63

关爱女性健康，从关爱卵巢开始 …… 65

16 上班族，别让这些东西偷走你的健康…… 66
电脑“偷”走维生素A …… 66
酒精“偷”走B族维生素 …… 67
香烟“偷”走维生素C …… 67
运动“偷”走维生素E …… 68
高、低温“偷”走多种维生素 …… 68
咖啡“偷”走钙 …… 69

17 别让医生杀了你：违背医的宗旨只会造就更多的病人…… 69
医生不是你的救星 …… 70
爱心比医术更重要 …… 71
好的医生是让人不得病的医生 …… 72

Part4 会活不生病
——选择更好地活而非更糟地活

18 食养生：好食物造就好身体…… 76
饮食是“精、气、神”的物质基础 …… 76
酶的数量和活性决定食物的营养价值 …… 77

19 眠养生：好睡眠胜过吃补药…… 78
经常熬夜的人寿命通常都很短 …… 79
睡眠原来可以如此简单 …… 80

20 性养生：美好的性爱可以为生命节能…… 81
性养生重在适度与和谐 …… 81
按摩：方法简单，但效果满分 …… 82
好食物能增强你的“性”能 …… 84

21 慢养生：快餐式生活不是我们所要的…… 85
快节奏生活使我们身心俱疲 …… 85

慢养生的关键是心慢 …… 86
将慢养生进行到底 …… 87

**22 静养生：生命需要更多的“轻抚” …… 88**
为什么老奶奶比老爷爷更长寿 …… 89
沉思冥想是很好的静养 …… 89
是动好还是静好 …… 90

**23 情绪养生：情绪决定我们的健康 …… 91**
病由心生：大部分疾病都是由情绪引起的 …… 91
七情不调伤身也伤心 …… 92
做情绪的主人而不是奴隶 …… 93

**24 四时养生：与自然同行，方是养生之道 …… 94**
春季重在养肝 …… 94
夏季重在养心 …… 95
秋季重在养肺 …… 96
冬季重在养肾 …… 96

**Part5 请管好你的那张嘴**
**——食物是供应营养还是制造体内垃圾**

**25 今天，你吃进了多少毒 …… 100**
生鱼片中的危机 …… 100
鲜美蔬果农药残留 …… 101
去水醋酸黑心面“黑”了你的心 …… 101
水也存在健康危机 …… 102

**26 吃出来的麻烦：小心病从口入 …… 102**
别人的美食可能是你的毒药 …… 103
你的健康由你吃的食物来决定 …… 103
多吃完整食物，少吃加工食物 …… 104



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

27 富贵病：革营养的命吗…… 105
流行于世界的富贵病 …… 105
垃圾食品征服世界：富贵病都是吃出来的 …… 106

28 美色的背后：添加剂正为我们制造麻烦…… 107
你应该认识的添加剂 …… 108
添加剂为我们制造了麻烦 …… 109

29 这些食物让你越吃越老…… 110
高脂肪、高胆固醇食品 …… 110
糖类及其制品 …… 110
反复加工的精细食物 …… 111
含铅食品 …… 111
腌制食品 …… 111
霉变食物 …… 111
酒精饮料 …… 112
含咖啡因的食品 …… 112

30 偏食是健康的最大敌人…… 112
长期偏食是健康的刽子手 …… 113
偏食是美容的大敌 …… 113
偶尔也做回“偏食主义者” …… 114

31 走出进补的误区…… 114
越贵越补：进补没有针对性 …… 115
多多益善：凡事物极必反 …… 115
虚实不分：没有分清体质 …… 115
以药代食：别忘了食物是最好的医药 …… 116
进补单一：“偏补”对健康也不利 …… 116
重“进”轻“出”：排除毒素才会一身轻 …… 116

32 好食物不代表好营养…… 117
吃得好不等于营养好 …… 117
漂亮的食物不代表好营养 …… 118

新鲜的食物不代表好营养 …… 119

33 吃得饱身体并不好…… 120
终日饱食偷走你的健康 …… 120
每餐八分饱，疾病不来找 …… 121

34 营养过剩也是病…… 122
营养过剩也是一种“营养不良症” …… 122
营养过剩为孕妇添“新病” …… 123
保持营养平衡少生病 …… 124

35 吃饭快会缩短人的寿命…… 124
吃得太快易“受伤” …… 125
细嚼慢咽才是养生正道 …… 126

36 很多癌症是吃出来的…… 127
过食红肉易致癌 …… 127
癌细胞也爱油炸食品 …… 128
若不想患癌症，须彻底改变饮食习惯 …… 129

Part6 别把亚健康不当病
——需要摒弃错误的健康观

37 错误观点一：无病就等于健康…… 132
无病就是福吗 …… 132
衡量健康的标准是什么 …… 133
这些原因让你染指亚健康 …… 134
赶走亚健康，学会轻松生活 …… 135

38 错误观点二：全身无力不是病…… 136
全身无力要当心 …… 136
“十字方针”帮你对抗亚健康 …… 137

**39 错误观点三：过度依赖医生…… 138**
依赖医生的双面效应 …… 139
真正的主体是自己 …… 139
圣人不治已病治未病 …… 140

**40 错误观点四：不重视体检…… 142**
走出体检的认识误区 …… 143
转变认知：体检是疾病的第一道关卡 …… 143
定期体检，防患于未然 …… 144

**41 错误观点五：得病了，身体一定有感觉…… 145**
没有感觉的“怪病” …… 146
不要等有病了再求医 …… 147

**42 疏忽所引发的不幸…… 148**
过度劳累会死人 …… 148
睡眠不足引发大祸 …… 150
运动不得当也害人 …… 150

**43 小不适可能是大问题…… 151**
突然“发蒙”：当心血栓 …… 152
体重突然下降：疾病多多 …… 152
吞咽困难：警惕食道癌 …… 152
便血：可能是某些癌在作怪 …… 152
排便习惯改变：可能是便秘找上你 …… 153
黄疸：眼睛、皮肤变黄要当心 …… 153
比周围人易出汗、口渴：小心糖尿病 …… 154
乳房肿块：可能是乳腺癌所赐 …… 154

**Part7 小心药害胜过病害**
**——对症下药需谨慎，滥用药物会上瘾**

**44 警惕药物的健康陷阱 …… 156**
滥用抗生素可使病菌产生耐药性 …… 156
滥用解热镇痛药容易导致药源性疾病 …… 157
滥用中药与滥用抗生素危害同样大 …… 157
滥用激素类药物会减退性功能 …… 158
不必要的联合用药危害更大 …… 158

**45 有药可医，无药可救 …… 159**
用药两重性：治病和致病 …… 160
用药不合理，健康面临生死劫 …… 161
与药物直接杀死人相比，心理创伤更是无药可救 …… 161

**46 补药也姓“药”：是药三分毒 …… 162**
乱服补药有害无益 …… 163
别把补品当补药 …… 164
老年人过于迷信补药只会加速衰老 …… 164

**47 药瘾：一种新的社会病 …… 165**
这些药物让你成瘾 …… 166
如何远离“药瘾” …… 167

**48 当心药物过敏反添病 …… 168**
药物过敏，你是否会遇到 …… 169
不要掉入药物过敏的误区 …… 170
预防药物过敏先要记住这些药 …… 171

**49 扫除你的家庭用药隐患 …… 172**
别让经验主义害了你 …… 173
要正确用药就要消灭无知 …… 173
用药莫以主观臆测 …… 174

**50 合理用药让身体无负担 …… 175**
对症用药是关键 …… 175
用药剂量要恰到好处 …… 176

要学会正确使用药物 …… 176
用药必须按疗程 …… 177

## Part8 好习惯是健康的银行，坏习惯是健康的监狱
### ——别让不良习惯毁了你的健康

**51 养生，从改变你的生活习惯做起…… 180**
烟酒不是你的朋友 …… 180
再忙也不能不喝水 …… 181
饮茶也可以饮出健康 …… 182
早餐不仅要吃还要吃好 …… 182
有节制的夜生活才是健康的 …… 183
生命在于运动，但不是盲动 …… 183

**52 10个坏习惯损害健康…… 184**
起床就叠被当心“叠”出病 …… 184
饮热浓茶有致癌的危险 …… 185
空腹吃糖会使血糖升高更快 …… 185
空腹吃泡菜会出现腹胀 …… 185
饭后松裤带当心胃下垂 …… 186
长跷二郎腿为健康埋隐患 …… 186
强忍小便问题多 …… 186
俯睡会让休息不充分 …… 187
头发过长影响大脑的正常生理活动 …… 187
用空塑料瓶装水喝等于在喝细菌 …… 187

**53 快餐时代的健康危机…… 188**
快餐隐藏健康隐患 …… 188
别让“快餐综合征”找上你 …… 189
怎样吃快餐不生病 …… 190

54 别等病倒了才后悔…… 191
有钱＋无知＝可悲 …… 191
只有健康是自己的 …… 192

55 别让生活方式病“缠住”你…… 193
人类第一杀手：冠心病 …… 193
无声杀手：高血压 …… 194
甜蜜杀手：糖尿病 …… 195
隐性杀手：高脂血 …… 197
都市现代病：脂肪肝 …… 198
上班族更易患的病：胃溃疡 …… 199
比癌症还可怕的敌人：肥胖症 …… 200

56 是无病呻吟还是有病硬撑…… 201
有病硬撑通常带来的是“生命透支” …… 201
停止强迫性的“生命透支”行为 …… 202

57 自然派健康法：连医生也甘拜下风的好方法…… 203
快食：愉快地进食 …… 204
快眠：愉快地睡眠 …… 204
快便：舒畅地排便 …… 205
快尿：畅快地排尿 …… 205
快汗：愉快地流汗 …… 206
快声：畅快地发声 …… 206
快精：愉快的性爱 …… 206

Part9 赢了金钱和地位，输了健康是为谁
——像经营资产一样经营健康

58 身体加班，健康下班…… 208
杰出的美国人从不加班 …… 209



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com