

随书
附送
健康挂图

到了一定岁数，
一些病痛不知不觉
找上门来，

如何健健康康
活到100岁？

从**营养、休息、运动**
三方面入手，

用**小习惯**一步步
形成**大改变**，
恢复体内均衡，
让身体焕然一新！

跟我一起 无病 到老

(韩) 李时炯 著
谢馨祈 译

80岁老专家的均衡养生法

美国耶鲁大学博士，韩国知名脑科学家
年轻时身强体壮，46岁时却遭遇中年危机
醒悟之后开始自救养生
亲身实践“增强免疫力”与“自然治愈”疗法

80岁的他
比40岁的人还要健康，
他是怎样做到的？



化学工业出版社
悦读名品出版公司

跟我一起 无病 到老

(韩)李时炯 著
谢晓祈 译

80岁老专家的均衡养生法



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我一起无病到老 / (韩) 李时炯著; 谢馨祈译.
—北京: 化学工业出版社, 2016.10
ISBN 978-7-122-27998-9

I. ①跟… II. ①李… ②谢… III. ①保健-
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第212446号

이시형처럼 살아라 Act Like ME by

Copyright 2013© by Lee Si Hyung, 李時炯

All rights reserved

Simple Chinese Copyright © 2016 by Beijing ERC Media, Inc.

Simple Chinese language edition arranged with VITABOOKS, an imprint of
HEALTH CHOSUN CO., LTD.

through Eric Yang Agency Inc.

本书中文简体字版由HEALTH CHOSUN CO., LTD.通过Eric Yang Agency
Inc.授权化学工业出版社出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2016-1838

责任编辑: 郑叶琳 张焕强 李 倩
责任校对: 程晓彤

装帧设计: 古涧文化

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张7³/₄ 字数145千字

2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519715)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

免疫力的秘密就在生活习惯里

生活中有许多危机是无法以肉眼轻易看见的，因此，很容易就被忽略，例如外在的细菌、病毒、霉菌等，都会威胁到人体的免疫力。而免疫力与肠道的健康息息相关，免疫力强的人不怕生活中的细菌与病毒，也不容易生病。人体的免疫力就如同超级计算机，能够自行收集、分析并存储信息，再加以使用。

李时炯博士在书中说明了肠道内有70%的免疫力，而心灵则占了30%。现今科学与复杂生活中所产生的压力，都是让人体免疫力减弱的原因。李博士的说明让我感同身受，科学的发达与生活的便利导致现代人没有时间或空间运动，各种人工添加物又污染了我们的肠道，压力也使得肠道紧绷而让身体出现危险信号。就好比性能再好的计算机若被不当使用，也容易发生故障或受到病毒的感染，更何况是精巧的人体构造，免疫系统也会因外在环境的威胁而暴露在危险之中。

李博士在书中教导读者如何利用“习惯”来强化免疫力。无论是饮食、运动，还是心灵，想要保持健康其实没有什么特别的秘诀，只要拥有正确的生活习惯，就能活化肠道细菌、增强免疫力。期待各位能从本书中学到许多保持身心灵健康的方法。

CHA医学院综合医学研究所教授 全世益

让生活**动**起来

许多人到了四五十岁之后，为了健康就会开始想要运动，不过，太过激烈的运动会引起许多问题。李博士毫不保留地分享自己曾经错误实行的经验谈，指出了有医学根据且可使用于生活中的适当运动，如步行这类静态运动的重要性，让我感同身受。

多动多健康是众所周知的道理，唯须注意的是，过度的运动会使含氧自由基增加、免疫机能下降，而产生运动伤害，因此，应该追求适当的运动。李博士所教导的**均衡、有节制的中年运动**，给予我们全新的观点，让原本激动的“多巴胺式生活”转换为平缓的“血清素式生活”，可让身体回复到正常轨道，重新整顿自我人生。

李博士建议以训练持久力为主、最基本又安全的步行运动，对健康有极大的影响。看似简单又无趣的反复动作，其实是有趣又多样化的活动，能让中年人体会到在年轻时没机会体验的步行乐趣。利用许多情感与闲暇来丰富一个人的步行时间，相信在步行中更能体验到缓慢的美好与价值。

本书以李博士提供的专门知识为基础，进而教导读者通过静态运动获得平和感、成就感、满足感，且让大脑快乐后产生体内的精华细胞，利用中年运动与各位读者分享其中的卓越效果。

首尔牙山医院运动医学中心教授 陈令秀

从小习惯打造健康人生

现在医院里有许多罹患癌症、糖尿病、高血压等疾病的患者，这些人都是不知不觉中，在日常生活中伤害了自己的身体。到底是哪里出了问题？除了吸烟、酗酒等不良习惯，环顾我们的生活环境，还有许多会破坏身体均衡的因素，所幸，解决的方法也很简单，只要重新整顿身体，恢复体内均衡就可以了。

从何处开始着手呢？答案就是习惯。不过，要纠正这些从小养成的坏习惯可能有些难度，甚至有些人一想到要改变习惯就索性直接放弃了。然而，如果是通过了解大脑的原理后再来做整顿，再顽固的习惯也都能轻易地改正过来，这些亲身经历对日后养成习惯或是改善习惯有着极大的帮助。通过本书，经由成功的脑科学实际案例，读者便能以轻松又愉快的方式来了解自己的大脑。

多大岁数不是重点，重要的是如何健康、有活力地活到一百岁。各位要记得，优质的生活取决于健康的身体，若是失去

了健康，就什么都没有了。因此，在失去健康之前或出现习惯的逆袭之前，趁身体还能承受的时候，及时调整好，以免遗憾终身。

侥幸心态是失去健康的一大杀手

生命的维持不外乎是营养、休息、运动这三方面的均衡配合，但是现代人的生活完全不均衡。营养过剩、休息不足，再加上不运动，这些不良习惯在我们体内渐渐累积，终将成为病痛的来源。不仅如此，人性中的侥幸心态也是让病症变得无可救药的凶手。

“不可能会是我”的侥幸心态与不良生活习惯，让人无法拥有健康的身体。当生活失衡、身体负荷不了而出现不良征兆，随之而来的就是癌症、糖尿病、高血压等因为坏习惯所累积而成的重大疾病。若有过于乐观的“侥幸”心态，或是一定要拖到身体无法承受时，可说是已经达到了精神病的标准。而这种心态也都是经由大脑传达到心里，因为精神与意识是共存的。

在尚未转变成重症之前，在身体还有自愈能力时，就必须赶紧调整。调整的概念与方法稍后会在书中详细说明。首先必须概略了解如何预防及治疗，不要等到病危坐上救护车后才开始思考要如何挽救，那便为时已晚了。即使在鬼门关前走过一回却大难不死，身体也已经无法一如往昔而虚弱不堪，这全都是平常的坏习惯所导致的结果。因此，赶紧改掉坏习惯吧。

多数人无法下定决心调整习惯的最大原因是很多习惯都是从小养成的，几十年来一直都这么做，突然间要你完全从生活中摒除，是很不容易的事。不过，我还是要再次强调，让人产生习惯的关键在于大脑，只要了解大脑的运作模式并善用大脑的特性，就能改变习惯。本书的内容虽是以学者的研究报告为基础，却也是笔者身体力行的成果。身、心、脑是相互联动的综合系统，因此，只要了解大脑的原理就能调整习惯，心态也会跟着变健康，进而创造出生命的转折点。

任谁都会经历的40岁中年危机

在40多岁即将迈入50岁前，是我一生中身体状况最差的时候。不仅椎间盘突出、退行性膝盖关节炎，甚至还因脉搏跳动变慢而去做身体检查，这让我的生活变得极不正常。一切都是生活不规律所导致的，我却总是试图说服自己：“哪个人年轻时不是这样操劳？”我天真地以为会永远拥有健康，仗着年轻，不懂得照顾自己的身体，回过头来才发现全都是年少轻狂惹的祸。直到身体出现状况，我才深深体会到健康就是财富的道理。正当我开始对医学研究感兴趣时，身体也刚好出现预警信号，所幸亡羊补牢犹未晚矣。

46岁时所面临的健康危机，让我的人生出现大逆转。身体状况虽然很糟糕，但我却感谢有此机会好好调整身体，这也成为我生命中的转折点。我不仅开始调整日常生活作息，就连运动、

饮食也都全方位地均衡照顾；不仅调整身体姿势、维持身体的适当体温，甚至连心态也一并重新调整。

如同雕塑工艺品般地精雕细琢，一步步地调整，几乎改掉了一半以上的生活习惯。我像修剪树木旁枝般开始减重，消除赘肉，并增加有用的肌肉，努力把身体线条恢复到最佳状态。细心照料生活起居，管理身体等同于管理人生，仔细检视生活细节，分析到底是哪里出了问题并加以改善。

自从生活改善之后，身体有了显著的变化，没想到，在极差的身体状况下仍保有强大的“恢复力”。如今，我的年龄已经迈向八字头，但我觉得自己仍像50岁的中年人一样健康，多亏当初借由改变习惯来唤醒、整顿体内的恢复力。

我迫不及待想通过本书与更多人分享如何拥有健康的生活，已届耄耋之年的我，身体如何能像50岁的中年人一样健康。各位千万不要轻视改变习惯的影响，因为我就是个活生生的例子。只要了解了大脑的原理，再调整生活习惯，任何人都能让自己的身体焕然一新。各位不妨试试看。

李时炯

生活习惯自我检测

请各位依照下表，检查自己的生活习惯。请诚实作答。

性别：男 女 年龄：

A项目		是	偶尔	否
1	早上6点以前起床。			
2	晚上11点以前就寝。			
3	有15分钟左右的午睡时间。			
4	一天吃三餐。			
5	用餐时间超过15分钟以上。			
6	运动30分钟以上。			
7	喜欢爬楼梯胜于坐电梯。			
8	姿势端正。			
B项目		是	偶尔	否
1	非要吃到撑才肯放下碗筷。			
2	一周有两次以上会饮酒过量。			
3	喜爱甜食（巧克力、糖、蛋糕等）。			
4	喜爱咸食（鱼酱、酱菜等）。			
5	男性腰围超过90厘米、女性腰围超过85厘米。			
6	喜欢高脂肪食物（烤肉、炸猪排、油炸物等）。			
7	喜欢加工食品（泡面、零食、面食类等）。			
8	晚上9点以后会吃消夜。			
9	夏天时常吹冷气。			
10	喜爱冰冷饮品（茶、水等）。			
11	个性急躁。			
12	有抽烟习惯。			

★分数

项目	是	偶尔	否
A项目	2分	1分	0分
B项目	0分	1分	2分
总分			

★结果

分数	结果分析
40~31	有良好的健康生活习惯！请继续保持。
30~21	稍微改善一下生活习惯会更好。
20~11	请确实改善生活习惯。
10~0	不能再这样下去了！必须彻底改善生活习惯才行。

目录

Contents

PART 01 人到中年病痛缠身，为自救正式开启防御力 / 1

腰酸腿疼一身肉，五脏不调眩晕症，你的中年比我还惨？ / 3

身体出现的危险信号 / 46岁，不能再这样下去 / 中年开始自救养生，绝对为时不晚 / 你正在害死你自己？聆听身体的声音

健康年龄比实际年龄更重要 / 12

80岁的我从不羡慕40岁的人 / 身体越动越不会老 / 80岁，好日子才刚开始 / 一起锻炼“中年力”

不打针不吃药，用一年时间彻底整顿糟糕的自己 / 17

身体变差，一身好不了的慢性病 / 习惯是一种心理经济 / 身、心、习惯都要兼顾 / 进行整顿计划

PART 02 习惯的逆袭 / 23

让你惊讶的人类死因 / 25

坏习惯是伴你一生把你害死的固执病 / 有关生命力的遗传秘密与限制 / 少食多动才能最大化开启生命力

好习惯能救命，坏习惯能致病 / 30

生活方便了，却让身体变得虚弱 / 猝死太突然？小病累积成大灾 / 生病没生病看脸色，健康不健康看习惯 / “未病”不代表身体是健康的

等到需要看医生，就来不及了 / 35

提升身体防御力是治病良药 / 肠道不清，小病不断 / 净化肠道，让消化功能回归正常 / 一口熟透的清淡泡菜含有大量乳酸菌 / 身体酸痛有可能引发癌症？ / 发烧别急着退烧，腹泻别急着止泻

身体快要到达极限是什么样子？ / 45

自主神经失调，紧张失眠压力大 / 自主神经失去平衡，会产生致命危机 / 压力如何让你生病？ / 生气如何让身体生病？ / 压力过大让体重飙升 / 千万别忽视突出的小腹

PART 03 靠自己的力量活到百岁 / 55

40岁的健康，要自行负责 / 57

戒断药物依赖 / 唤醒健康遗传基因

整顿六步骤，找回身体的均衡 / 60

从体内开始变健康的方法 / 50岁的美貌是自己的杰作 / 减少腰围的理由 / 从里到外都重要 / 整顿先从瘦身开始 / 心情愉快，身体也会跟着健康

别在意年龄，积极向前迈进 / 69

能量是这样产生与消耗的 / 为什么小孩有爆发力，大人有耐力 / 没有人可以同时消耗爆发力和耐力

中年，为时不晚 / 75

深信这是自己的转折点 / 40岁后，逐渐下降的恢复力 / 储存中年恢复力的时机

PART 04 整顿习惯的黄金七法则 / 83

改善生活习惯的三原则 / 85

了解你的大脑后，改掉习惯很简单

法则一：从小计划开始循序渐进 / 87

心能让身体改变 / 撼动一贯性的本能 / 时好时坏的心情从何而来？ / 神奇的下丘脑

法则二：以平常心愉快地启动 / 94

肚子很饱却又在找食物 / 别让第二食欲影响你 / 别让杏仁核有机会反抗 / 天啦，孤独也能导致肥胖 / 肥胖是大脑造成的

法则三：别惹大脑生气 / 101

用饿肚子来减肥注定失败 / 短时间的减肥很危险 / 想吃的时候再吃，不想吃时不要刻意去吃 / 一口咀嚼30下，一餐吃30分钟 / 注重满足感，而不是饱足感

法则四：让大脑安心 / 108

不吃早餐反而会增重 / 糖分有好也有坏 / 对热量过于敏感是相当严重的自我压力

法则五：让大脑感到愉快 / 114

大脑最喜欢什么呢？ / 就算是健康管理，也要避免产生负面情绪 / 若心生厌烦，对健康再好也不要勉强自己

法则六：设立目标 / 118

让大脑产生愿意尝试的欲望 / 先把重点放在减少腰围上 / 养成新习惯的行动路线图 / 全家总动员

法则七：善用潜意识 / 127

踏出第一步，就会有所改变 / 潜意识的自动诱导装置 / 善用潜意识，让身体整顿更有效率

PART 05 完成整顿的五种习惯 / 135

建立一天均衡的节奏习惯 / 137

我的节奏习惯和一天的行程表 / 只使用黄金时段 / 提早一个小时起床，会改变你的命运 / 午睡一刻钟，大脑重新变轻松 / 睡得好，才瘦得了

为健康而食的饮食习惯 / 150

我的饮食习惯 / 该怎么吃？ / 该吃什么？天然的、新鲜的 / 该如何均衡摄取？彼此互补才健康 / 什么不该吃？一年吃进体内的添加物约4公斤 / 糙米饭含有人体需要的重要养分 / 少盐、少酒的生活才健康 / 先愉快地吃完东西，再进入正题 / 省略多余的菜肴，设法避免吃下太多的食物 / 刷牙竟然也能改变饮食习惯

每天几分钟的运动习惯 / 168

我的运动习惯 / 有机会就让身体动一动 / 为什么年纪越大，基础代谢率越低？ / 增加肌肉量才能提高代谢，消耗更多热量 / 整顿所需的三大运动：伸展运动、有氧运动、无氧运动 / 有氧运动需15分钟开始燃烧脂肪，无氧运动只要5分钟 / 锻炼肌肉的好处有哪些？ / 别怀疑，NEAT 也是一种运动 / 当生活本身就是运动时，就不能不运动 / 血清素步行法 / 慢跑般地快走，活化前脑，调和血清素 / 愉快地进行血清素步行法

增强免疫力的体温管理习惯 / 194

我的体温管理习惯 / 试着让体温高一点，大脑会觉得不用储存脂肪 / 让身体温暖，但不要过于温暖 / 利用健康浴恢复身体活力 / 好的汗流出后有畅快感，坏的汗流出后有疲劳感

迈向健康第一步的心理习惯 / 203

我的心理习惯 / 无法化解的心火，往往酿成大病 / 打开心门，不做“孤独的狼” / 没有感动的生活，怎么能称为生活？ / 抽离的智慧：身体离开了，心也要离开 / 只要三秒，站立深呼吸，看看窗外的云 / 冥想比任何镇定剂还要有效

PART 06 不要害怕变老 / 219

你准备好迎接100岁的时代了吗？ / 221

到老都可以用我的双脚走路 / 一辈子都要有恋爱激素 / 令人满足的性生活是内在美的基本要素

大脑会随着年龄增长而有智慧 / 226

多元性的智力其实比年轻还好

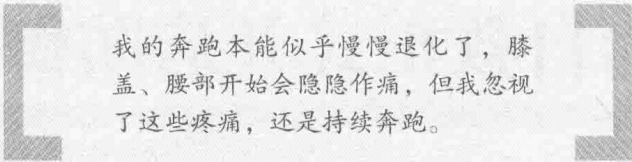
中年为成熟期，也要为将来做准备 / 229

中年的优雅从何而来？把内心打扫干净吧 / 不要硬逼着自己完成目标

结语 为了健康美丽的人生 / 233

PART 01

人到中年病痛缠身， 为自救正式开启防御力



我的奔跑本能似乎慢慢退化了，膝盖、腰部开始会隐隐作痛，但我忽视了这些疼痛，还是持续奔跑。