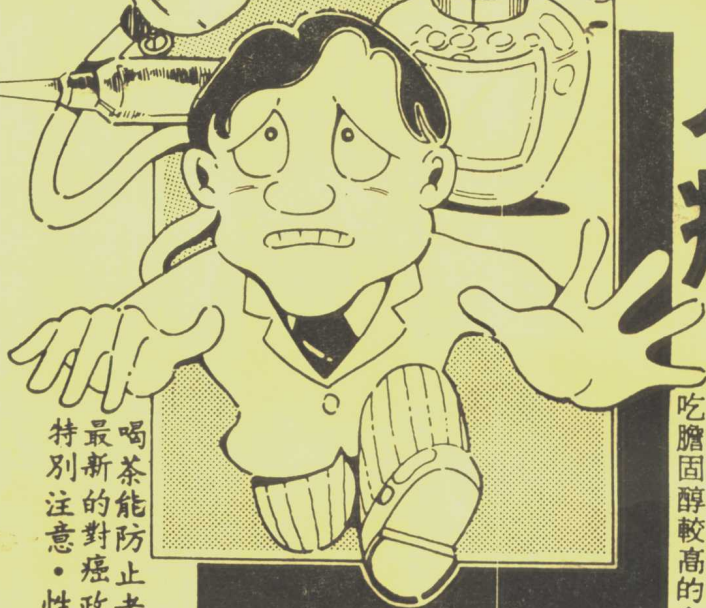


成人病

吃膽固醇較高的食品，容易使動脈硬化。

林木崎



喝茶能防止老化的說法。
最新的對癌政策。
特別注意・性交與癌的密切關係。

目錄

前言

能確實保護你身體的最新常識

1 血壓一六〇以上的人爲何危險

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 11 | 素食主義者容易患中風 | 18 |
| 2 | 膽固醇少也會誘發腦中風 | 20 |
| 3 | 牛蒡或馬鈴薯可以防止動脈硬化 | 24 |
| 4 | 人造奶油對身體有益是錯誤的 | 25 |
| 5 | 留下燒肉的油脂是愚笨之極 | 27 |
| 6 | 烏賊、蝦子可以說是沒有膽固醇 | 29 |
| 7 | 減肥其實是在製造動脈硬化 | 32 |
| 8 | 不太喝水的人腦中風的危險性更加 | 34 |

2

頭痛、頭重時該預知的致命症狀

- 01 會呈現於體表的動脈硬化危險信號 35
- 02 別以為低血壓就不會發生腦中風 37
- 03 發生腦中風必定會有這些前兆 40
- 04 沈重的被子也會引起腦中風 42
- 05 不知不覺中吃下的恐怖飲食 46
- 06 麵和海帶可以防止高血壓 48
- 07 在蕃茄汁裏加上食鹽的無知 50
- 08 酒與高血壓或動脈硬化之關係 52
- 09 不斷升高血壓的錯誤入浴法 55
- 10 躁腳底血壓會下降的秘密 57
- 11 高麗人蔘是高血壓症的致命藥材 60
- 12 由於血壓計而成為高血壓的意外 62

3

心跳和氣喘時會出現的你的緊急狀態

- 11 知道會出現於手背上的心臟病症狀嗎？ 66
- 2 咳嗽或痰的病症候羣 69
- 3 不墊高枕頭就睡不著覺的人的心臟是…… 71
- 4 內齒會通知你身體的異常 74
- 5 新發現・腳抽筋是心臟病發作的前兆 76
- 6 體重突然增加就該懷疑有心臟病 79
- 7 手脚長的人會成為使心臟轉弱的理由 81
- 8 騙人的「心電圖正常」 83
- 9 以為只是不整脈的恐怖錯誤觀念 85
- 10 新說・吃了納豆（類似我國的豆豉）會心筋梗塞 87
- 11 很少有因狹心症而死亡的 90
- 12 保持心臟強壯的方法 92

超過標準體重二十公斤的人的實例

- 13 「突然死亡」會在六月發生的原因 94
- 14 運動家的心臟比常人更軟弱 98
- 15 「運動就會健康」的錯誤常識 100
- 16 酒能使血管年輕並防止心臟病的發作 102
- 17 容易被誤為是心臟病的病症 105
- 11 只做尿的檢查來診斷糖尿病是很大的錯誤 108
- 12 不太清楚的糖尿病原因 110
- 13 胰臟移植能治癒糖尿病 112
- 14 對於「胰島素危險」的大迷信 114
- 15 如要喝酒威士忌最安全是真的嗎？ 116
- 16 對於糖尿病患所不可缺的糖果與巧克力糖 119
- 17 如果在飲食中舌頭會覺得刺痛就該懷疑是糖尿病 121

- ④ 尿量與糖尿病的一些錯誤因果關係 124

5 認識時常會胃口難受噁心的人的胃

- ① 胃潰瘍的大敵「醬菜與味噌湯」 126
- ② 如用此方法酒也是胃潰瘍的治療藥 128
- ③ 由痛的方式能分辨胃潰瘍 130
- ④ 由臉型來分辨出容易患胃潰瘍的人 133
- ⑤ 過了中年就該做保護胃的喝酒法 135
- ⑥ 醫學常識所教的不知宿醉的飲酒法 138
- ⑦ 從腳指也能知道胃病的種類 140
- ⑧ 會使胃不好的這些常識是錯誤的 142

6 克服了癌症的人所共同遵守的事

每天喝酒的人身體必定會有異變

- 11 最新的對癌政策 146
- 2 以油膩的食物來預防胃癌的新事實 148
- 3 纖維質會預防大腸癌已成為常識 151
- 4 對於致癌物質的誤解 154
- 5 維他命A不足會引起多發性癌的新事實 156
- 6 鹽漬品與胃癌的關係 158
- 7 熬夜打牌也是致癌的原因 160
- 8 你知道不合適假牙的可怕嗎？ 162
- 9 從癌的變化可以知道癌 164
- 10 伴唱機迷該大大的注意喉嚨的異常 166
- 11 該特別注意・性交與癌的密切關係 167
- 12 最新情報證實會自然治癒的癌 171
- 13 連續數天的頭痛該立刻檢查 173

運動不足的人感覺到三十五歲以後的落差

1 「酒量好，肝臟沒問題」會成為致命傷 176

2 以做運動來解除宿醉的危險 178

3 手掌心暖和人隱藏著這樣的病 180

4 酒精性肝炎的人戒酒也沒有意義 183

5 醉了臉會轉青的人有可怕的病 185

6 醫師所做的肝臟疲勞度判定法 187

7 從鞋後跟就能發現腎臟的危險信號 190

8 腎臟的異常首先會出現在臉上 192

9 菠菜沙拉會造成腎臟結石的原因 194

1 腰痛時指壓治療會更惡化 196

2 新說・使穿高跟鞋的人困擾的害處 198

3 該停止扭動脖子卡察一聲的習慣 200

因不正確的常識會使你禿頭、白髮、提早老化

- ④ 你知道懶惰的人肩膀更會酸痛嗎？ 202
- ① 晒太陽會縮短壽命 206
- ② 喝茶能防止老化的說法 208
- ③ 看人的腳心就知道是否會長壽 210
- ④ 中年以後「精力增強」的真真假假 212
- ⑤ 你知道過分的攝取鹽分會肥胖嗎？ 214
- ⑥ 肥胖的人節食也不容易變瘦 216
- ⑦ 「驗性食品信奉者」的身體有可怕的作用 218
- ⑧ 過度的相信住院檢查會招致如此之害 221
- ⑨ 戴上了假髮會更禿頭 225
- ⑩ 人工植髮有這樣的危險 227
- ⑪ 海帶或裙帶菜對白髮有效是騙人的 229
- ⑫ 「拔掉白頭髮反而會增多」根本沒有這回事 231

前言

能確實保護你身體的最新常識

◆ 長壽與健康無關

曾經有過「人生五十」的時代。

這並非是古代，只距今三十年前，日本人的平均壽命還無法達到五十歲。

可是現在男性七十三點七九歲，女性七十九點一三歲，第二次大戰以後竟然平均壽命延長了將近三十年之多，已成爲世界數一數二的長壽國。

看了以上的數字，似乎日本人是屬於「健康民族」。事實上，乳兒死亡率顯著地降低或老人醫療的充實，已達到了所謂的文化國水準。但如果被問到「日本人真的成爲健康嗎？」那麼我的回答是「不」。

大家都知道平均壽命的延長，是導致高齡化社會的主因。另一方面，出生率也有逐年降低的傾向。也就是說，中高年者的數目比年輕者的數目高得多。

「成人病」成爲新聞或日常的話題，不能不說是與高齡化社會的到來有所關聯，當然「成人病的預防與對策」也就會成爲主要的討論對象。

◆ 任何人都會犯的錯誤

由於「成人病」的種種時常耳聞，以致造成自以爲對「成人病的預防與治療」已有了相當的認識。其實，這是很大的錯誤。

現在讓我們來做個簡單的測驗。以下從①到⑩該是任何人都知道的常識，請將認爲是正確的打○，認爲是錯誤的就打×。

- ① 低血壓的人不容易腦中風。
- ② 血壓是「年齡加90」最理想。
- ③ 吃膽固醇較高的食品，容易使動脈硬化。
- ④ 高血壓的人最好不要喝酒。
- ⑤ 心臟病很少有咳嗽或痰的現象。
- ⑥ 一切的癌症都由致癌物質所產生。
- ⑦ 鹽分的限制對癌症的預防毫無意義。

⑧ 治療腰痛以指壓療法最有效。

⑨ 多吃海帶或豆芽類，不容易長白髮或禿頭。

⑩ 三溫暖治療宿醉最有效。

以上這十個問題，不知你打了幾個○，幾個×？讓我來告訴你，正確的答案該全部打×。也就是說，這些「常識」都是錯誤的（看了本書之後你就會明白）。

◆ 一千人當中只有一人擁有正確的知識

如果你在這次的測驗能得到滿分，你就沒有必要再看本書。很可能你對「成人病」或「老化」的問題已有了正確的知識，而且精通日新月異的醫學最新情報，是屬於稀有的人之一。

但我可以斷言，這樣的人在千人當中也挑不出一人。大多數的人都會在這十個問題上打○，且認為是正確的。對他說「其實這是錯誤的」，就會嚇了一大跳。

對於生病，尤其有關生命的「成人病」有了錯誤的知識是一件非常危險的事。

在我的醫院裏，每天有將近五百名病患來求診，其中有不少的人因錯誤的知識，而患了本來不必要的病痛。

自從西武隊獲勝以來，好像菜食主義者突然增加了很多。在我家附近的N先生也轉變為菜食主義者。加上菜食能預防高血壓和動脈硬化的錯誤「常識」所引導，而變成徹底的肉食討厭者。

「肉類和蛋含有太多的脂肪或膽固醇，所以對於高血壓患者不太好。這一點，蔬菜儘可以放心。」

這句話已成爲口頭禪，所以他的太太也完全相信，每天只吃生菜加鹽或醬瓜之類的東西。而過了半年。

◆ 菜食主義者暴死的原因

有一天，隨著一陣警鈴聲，從救護車抬進來了一個急救病患。是腦溢血。那病患竟然是菜食主義者的N先生。

據他的太太說，徹底的轉變成菜食後血壓仍然繼續上升。經過了急救後仍然無效，當天N先生就成爲不歸人。聽完了他太太的陳述，使我覺得一陣子黯然。由於錯誤的常識，又多了一個犧牲者……。

血壓增高的主要原因是攝取過多的鹽分，這是一般的常識，而只吃些生菜加鹽和醬瓜之類的N先生，很明顯的是鹽分攝取過多。據他的太太所說的話來推測，一天的食鹽量可

能達到二十五公克以上。

加上因怕膽固醇過高而不吃肉類和魚類，更加促使血管硬化，這樣子不會腦中風才怪。
N先生可以不死而死了，其根本原因是在於錯誤、恐怖的成人病常識。

也許各位也知道，西武隊的菜食主義絕不是只吃蔬菜而已。多吃蔬菜是必然的，但也吃了不少的魚、肉、奶油、蛋等。不然，那些需要激烈運動的職業棒球選手們，怎能支持得了體力的消耗？

N先生就由於誤解了它的意義，自以為菜食能調整體質才會產生了悲劇。

◆ 蔓延的恐怖錯誤常識

過去的主要死因是結核等傳染病、因貧窮所造成的營養失調、戰病死等等，但現在已很難找到由這些原因而死亡的。

代之而起的是心臟病、癌症、腦中風等「成人病」成為死亡率的高位。所以說，瞭解成人病的預防法或萬一患了成人病時是否懂得應對的方法，可以說對你的健康以及今後的人生有著決定性的關鍵。

而如N先生的例子，被「恐怖的錯誤常識」所愚弄，自我縮短生命實在是太不划算了。只要有這種「恐怖的錯誤常識」的存在，類似N先生的悲劇，還是會不斷的出現。

本書爲了要防止這種悲劇的發生，我才特地集中精神加以撰寫的。雖然僅此一本書並無法網羅所有的成人病例，但起碼也可以防止一些較重大的過失。

當你知道了過去所相信的成人病預防方法，其實是隱藏著重大危機時，也許會嚇出一身冷汗來。相反的，過去所放棄的酒或肉食得到某種程度的解禁，而使你喜出望外。但不管如何，相信這一本書會帶給你對獲得長壽有著莫大的幫助。