

不生病的 生活方式

「おなかのすく人」
はなぜ病気にならないのか

〔日〕石原结实 著
李榴柏 译



只有按照本能来生活，
才能有效呵护健康。

该吃吃，该喝喝，随心所欲地享受生活。
北京协和医院著名健康专家**于康**作序推荐！
日本权威健康专家**石原结实**为您讲述不生病的生活方式

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活方式/[日]石原结实著;李榴柏译.-北京:
国际文化出版公司,2007.4
ISBN 978-7-80173-641-3

I.不... II.①石...②李... III.保健-基本知识
IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第042148号

著作权合同登记号 图字:01-2007-1856 号
“ONAKA NO SUKU HITO” WA NAZE BYOKI NI NARANAI NO KA
by ISHIHARA Yuumi
Copyright © 2006 ISHIHARA Yuumi
All rights reserved.
Originally published in Japan by PRESIDENT SHA, Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with PRESIDENT SHA, Japan
through THE SAKAI AGENCY and BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS AGENCY CO., LTD.

不生病的生活方式

作 者 [日]石原结实
译 者 李榴柏
策划编辑 陈 元
责任编辑 陈杰平
出版发行 国际文化出版公司
经 销 北京国文润华图书销售公司
印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
8印张 120千字
版 次 2007年6月第1版
2007年6月第1次印刷
印 数 1-8000册
书 号 ISBN 978-7-80173-641-3
定 价 18.80元

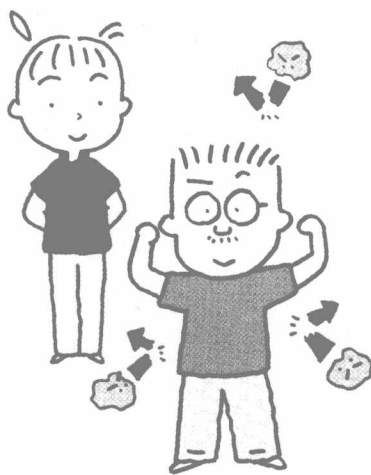
国际文化出版公司
北京朝阳区东土城路乙9号 邮编:100013
总编室:(010)64270995 传真:(010)64271499
销售热线:(010) 64271187 64279032
传真:(010) 84257656
E-mail: icpc@95777.sina.net
<http://www.sinoread.com>

不生病的生活方式

「おなかのすく人」はなぜ病気にならないのか

〔日〕石原结实 著

李榴柏 译



国际文化出版公司

序 言

北京协和医院临床营养科 于 康

可以说，人们从未如今天这般关注健康，从未如今天这般努力寻找适合自己身体条件和生活习惯的健康解决方案。这一方面源于人们整体健康意识的提升；另一方面，也凸显人们对各类慢性疾病不断发生和蔓延的严重关注。

2004 年公布的中国居民营养与健康现状专项调查的结果显示，对比上世纪 90 年代，我国居民的慢性非传染性疾病患病率呈现迅速上升的趋势。我国 18 岁及以上居民高血压患病率为 18.8%，估计全国患病人数 1.6 亿多。与 1991 年相比，患病率上升了 31%，患病人数增加约 7000 多万人；全国血脂异常的患病率为 18.6%，估计全国血脂异常现患率人数已经达到了 1.6 亿；与 1996 年糖尿病抽样调查资料相比，大城市 20 岁以上糖尿病患病率由 4.6% 上升到 6.4%、中小城市由 3.4% 上升到 3.9%。全国目前糖尿病的患病人数为 2000 多万，另有近 2000 万人空腹血糖异常；大城市每 100 个成年人中，就有 30 人超重，12.3 人过于肥胖，肥胖率比 1992 年上升 97%。这一连串不容乐观的数字时时提醒每个人：关注生命、维护健康、预防慢性疾病，已经刻不容缓。

世界卫生组织（WHO）提出：在决定健康的四大元素中，父母遗传占 15%，社会与自然环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。这表明，一个人的生活方式（life style）在很大程度上决定其健康水平。美国糖尿病学会（ADA）、国立卫生研究院（NIH）等很多权威医学组织特别强调：不良生活方式可以导致健康损害，而良好的生活方式具有预防和治疗疾病的作用。因此，我们可以说，每个人都可以通过生活方式的调整达到防病和治病的目标。实际上，健康的金钥匙就握在每一个人的手中，“最好的医生是自己，最好的

治疗是预防”，这是每个关心自己健康的朋友都应该、也都能够懂得的道理。

正是在这样的背景下，国际文化出版公司引进日本健康教育作家石原结实博士所著的《不生病的生活方式》一书。该书紧紧抓住防病治病的主线，从点点滴滴的生活细节入手，针对常见的误区和细节提供对策，引导读者学会如何建立良好的生活方式，从而构建一个坚实的健康基础。北京大学医学部的李榴柏教授的精彩翻译使该书的中文版在充分尊重原作的基础上，获得了可靠的科学保证。

本书作者所提倡的生活方式有些与流新观点不尽相同，因每个人在饮食习惯、运动方式等方面千差万别，因此，对读者朋友们而言，只有在掌握维护健康的基本原理的基础上，结合自身的特点做出判断和选择，才能获得实际的益处。有所谓“授之以鱼，不如授之以渔”，维护健康和预防疾病如此，编书和读书大致也是如此。

我衷心祝愿每位读者朋友从这本书中获得启迪，建立良好的生活方式，拥有健康，享受人生。

2007年4月

前 言

为什么医生人数不断增加，而患者却不见减少？

高血压患者现在已增至 5000 万人

现在日本有一种奇怪的现象，这可能也是世界的趋势，即：尽管医生人数增加了，但患者并没有减少。

1965 年至 2005 年的 40 年间，在日本，医生的数量从 11 万人增加到 27 万人。实际上增加了近 1.5 倍。医生是被称为“医圣”的人，医生增加了，按理说患者应该减少，但实际情况却正相反。

肿瘤造成的死亡人数继续快速上升，以心肌梗塞为主的心脏病患者也在年年增加。尽管新的抗生素药物一个接一个地开发，但肺炎造成的死亡人数却依然居高不下。

此外，患有生活习惯病的高血压的患者数，尽管经历了 40 年的“限盐运动”，也不见效果，现在已达到 3500 万人。根据 2000 年开始使用的《高血压症的新指南》，以收缩压 140 mmHg、舒张压 90 mmHg 为诊断依据，患者数至少达到了 5000 万人以上。糖尿病人（包括高度可疑者）大约有 1620 万人。血胆固醇或甘油三酯增高的高脂血症患者大约为 3200 万人。如果说国民多数都患有生活习惯病，的确一点儿也不过分！

此外，免疫系统异常造成的疾病以及克隆病、溃疡性大肠炎、桥本氏病、硬皮病、属于胶原病的 SLE（全身系统性红斑狼疮）、血小板减少性紫癜、干燥综合症等所谓自身免疫病也在逐渐增多。

日本的医疗费用实际上每年花费约 32 兆日元。大约每天花费 900 亿日元用于医疗。

疾病和病人的增加大有超出医学控制的感觉。但是，尽管医学也取得了长足的进步，如此快速增加的疾病和病人，还是令人不可思议。人们不得不怀疑：莫非作为现代医学主流的西洋医学在疾病预防和治疗的理论与方法上存在什么问题吗？对此，我心生怀疑。

依靠本能，预防疾病，守护健康！

人类如果能更多地依赖本能生存，就不会生病，即使生了病，也很容易治愈——我是这样认为的。理由如下：

地球上，最早生命大约诞生于30亿年以前。本来只有无机物存在的地球上，有机物的制造和产生是光合作用的结果。以二氧化碳和水为原料，靠太阳能的能量，叶绿素生产出葡萄糖。空气中的氮气与这些葡萄糖相结合，产生了氨基酸。通过这些氨基酸的聚集产生了蛋白质，形成生命的起源。在各种条件的多重作用下，在“偶然”的机会，生命就诞生了。

最初，海中产生了阿米巴状的单细胞生物。这些生物经过分裂、增殖、进化的反复作用，大约在6.5亿年以前，地球上首次出现多细胞生物，在随后亿万年的进化过程中，人类诞生了。

形态学家海克尔认为：“个体的发生是系统发生的反复”。也就是说，一个个体生命诞生的过程，遵循了这种生物种群进化的相同过程，人类出生的过程很好地印证了这一理论。

人类胎儿诞生时，首先由精子与卵子结合成受精卵。此后，经由阿米巴状的单细胞生物→鱼类→两栖类→爬行类→哺乳类(猿→人类)，以这样的顺序在母亲的体内变化。胎儿在母体内的形成过程，丝毫不差地再现了人类生命发展的历史。

人类有300万年的历史。大约在300万年前，在东部非洲，大猩猩属的动物向黑猩猩和原始人派生、演变。大猩猩属的动物、人类及黑猩猩的基因有98%的同源性。

人类的生命，是由3亿年前海中诞生的阿米巴状的单细胞生物毫无间断、连续变化的结果。我，当然还有正在阅读本书的各位读者的生命就是由阿米巴

时代，不经任何间断、连续变化的结果。也就是说，地球上30亿年的生物进化过程，全部都记录在我们的遗传因子中。

长途飞翔的鸟在黑暗的空中飞翔几百乃至几千千米也能找到目的地；鱼儿在海中能够回游到出生时的河流中；麻雀虽然没有受到父母的传授，却可以用同样的材料搭建出同样结构的鸟巢。这些全是由于基因记忆的结果。遗传因子中记录的这些行为，就是我们所说的“本能”。

我们人类，站在30亿年生命发展的历史顶峰，这30亿年来生物在地球上经历的一切，全部都记录在人体内60兆个细胞之中。在30亿年的生物进化历程中，不知经历了多少劫难，不过我们最终战胜了种种劫难，生存并一路进化至今。因此，如何避免疾病、守护健康，早就记录在我们的“本能”之中了。

换句话说，本能就是为了尽可能地延续生命，为了有生命力，为了逐渐得到健康而表现出来的种种征象。例如“肚子饿”、“发烧”等种种表现，都是本能给我们的信号和警报。因此，按照本能生活是我们保持健康的最有效方法。

与30亿年的生物进化历程相比，医学、营养学只不过有短短的几百年历史。而提出的“盐对身体有害”，“应该大量饮水”，“即使早晨没有食欲也一定要好好吃早餐”，“高血压患者不宜桑拿浴”等貌似科学的说法，实际上是通向健康之路的绊脚石。正如开头所言，近四十年来，日本的医生人数增加了1.5倍，医学也取得了长足的进步，每年的医疗费用更是创纪录地达到了32兆日元，可是以癌症为首的高血压、脑血栓、心肌梗塞、糖尿病、痛风等生活习惯病以及西医倍感棘手的溃疡性大肠炎、克隆病、干燥综合症等自身免疫病，不但没有减少，反而在逐渐增加。

我想在这里建议大家：不要被各种各样的“科学说法”所迷惑，而应该按照自己的本能更加有活力地生活。希望大家不要不假思索地信奉所谓“医学上的常识”，多用心倾听一下自己本能的声音。总之，只要按照本能生活，才能得到真正的健康。

目 录

第1章 依靠本能生存

过度在意健康反而导致不健康	12
“好好吃早餐”也许会增加身体负担	13
十二分饱不如八分饱	15
不要过分敌视盐	17
水喝得越多越好吗?	21
“水毒”引起的疾病	23
饮水有方	25
对待食物当然也应有好恶	27
人与酒的缘分:是否适宜饮酒	31
补品的效果	35

第2章 常识中的误区,非常识中的真知

桑拿浴对血压和心脏没有好处?	38
“心脏病患者忌运动”需要重新审视	39
脑中风、心肌梗塞是由肌肉萎缩引起的疾病	41
“水”会加重血栓症和哮喘的发作吗?	42
γ -GTP 值高的人该如何饮酒?	44
胆固醇是好还是坏?	45
寻找糖尿病的真凶	46

摆脱糖尿病困扰的 M 先生	49
肝病患者能吃高蛋白质食品吗？	51
“生活习惯病大国”——美国的反思	53
体力虚弱的人补充高营养，等于拔苗助长	55
适合喝牛奶与不适合喝牛奶的人	57
预防血栓的药物百服宁（Bufferin）原来是利用它的副作用	60
中药新解——“良药不苦口”	61

第3章 “疾病”与“药物”的深层关系

“血瘀”的自觉症状及外在体征	66
放之不管居然能演变成那种疾病？	71
先“出”后“入”的法则	76
抗“高血压”药物的功与罪	77
解热镇痛剂的副作用	79
药物到底为何物？	81

第4章 从早到晚保持健康的方法

通过“空腹和发烧”增强免疫力	84
增强免疫力的饮食习惯	87
石原式节食法	89
“不需要医生”——我的少食生活	91
升高体温，增加 HSP 值	94
泡热水澡的绝妙功效	96
尽量多运动，锻炼肌肉	97
走步时佩戴计步器	98
工作忙的时候做做下蹲运动	101
心情左右健康	102

男性要有“pa-”（为父）之道	103
-----------------	-----

第5章 掌握击退疾病的“生活疗法”，健康问题不求人

肥胖	106
高血压、脑血栓和心肌梗塞	107
糖尿病	109
痛风	110
癌症	111
胃炎、胃溃疡和胃癌	113
感冒（支气管炎、扁桃体炎）	115
肩关节酸痛	116
头痛	117
腹痛、腹泻	118
神经痛、类风湿痛	119
过敏症	120
醉酒	121
精力减退	122
肾脏疾病	123
抑郁症	124

第 1 章

依靠本能生存



过度在意健康反而导致不健康

看到我提倡的口号：“请依靠本能生存吧！”恐怕读者们会产生不少的疑惑。那么，就让我给大家解释一下其中的理由吧。首先，我们以野生动物的世界为例，在野生动物的世界中，既没有医生也没有医院，但是对野生动物来说，几乎没有“疾病”这种东西。

我们在原始森林探险的时候，从没见过因脑中风而半身不遂的狸猫，也没见过因心肌梗塞而倒地的狐狸或黄鼠狼。它们都很健康。即使偶尔生病了，或者受伤了，野生动物们可以根据本能的需要，“不进食（绝食）”或“放出热量（发热）”来进行自我治疗。

实际上，绝食和发热是自我提高免疫能力的最佳方法。野生动物的本能告诉它们这一点，因此在生病或者受伤的时候，它们都不会进食，而是安静地休养。

与野生动物的健康生活相对比，人类饲养的宠物又如何呢？事实上，宠物已经渐渐“传染”上人类的很多疾病。家养小狗患上糖尿病或者乳腺癌，小猫患上胰脏癌或者骨质疏松症等都已经成为司空见惯的现象。

野生动物与家养宠物的最大区别在于，前者由于食物不足而经常长时间处于空腹状态，后者则饮食无忧，定时开饭，从而导致运动不足。从这一点来看，宠物的生活状态基本上和人类相同。

人类在生病或者受伤的时候，身体也会发热，而且食欲不振。请读者朋友回想一下自己感冒的时候，是不是都会伴有发烧的症状，而且根本不想吃东西。这说明身体正在自己提高免疫力，和感冒进行斗争。这是记录在我们遗传因子中的本能，命令身体这样做的。

因此，使用解热剂强行退烧，强迫病人补充有营养的食物，实际上都是违反人类本能的行为。就这样，人类在不知不觉中使用了违反本能的治疗方法。

西洋医学以及营养学，提出很多看似科学的观点，例如“为了预防血栓，每

人每日饮水必须在两升以上”，“为了防止高血压、脑中风、心脏病，必须控制盐的摄入量”，“为了预防骨质疏松症，每日必须喝牛奶”……这些观点忽视了个人的好恶（本能），都是一刀切的片面“健康法”。

可是现实生活中却有很多人违反自己的本能，实施西洋医学、营养学倡导的“健康法”。也许您的朋友中就有本不想多喝水或牛奶却拼命喝的人，也有担心盐的危害，终日忍受食物淡而无味的人。可是，不管他们如何努力，却依然无法让疾病远离自己。反之，如同前面我所讲过的，现在以高血压、糖尿病、痛风等生活习惯病为首的难病、怪病却层出不穷、花样繁多，简直堪称日新月异。

“我想要健康！我想要健康！”越是朝着这个方向努力，距离健康的目标就越来越远。究竟哪里出了问题呢？其实，问题就出在无视人类本能的治疗方法和保健方法上。人类在出生之时，就具备了治疗疾病和伤痛、保持健康的本能。只有遵从自己的本能，才是最有效的保健方法。

对于人类而言，最大的本能莫过于食欲，因此，让我们首先从饮食问题着手研究健康问题。

“好好吃早餐”也许会增加身体负担

西洋医学、营养学非常重视早餐的作用，他们认为“早餐是人们一天活动的能量之源，因此必须吃早餐”，“不吃早餐对健康非常有害”等。

古时候，人们随着日落而就寝，在经过10小时左右的睡眠后，随着日出而起床，在早餐前会做一些工作，然后吃的早餐才是有意义的早餐，才是必要的早餐。但是，再来看看我们现代人，特别是上班族或自己做生意的老板们，由于应酬的需要，晚上九十点钟还在大吃大喝的人大有人在。而且，他们一般深夜才就寝，经过短短五六个小时的睡眠，睡眠惺忪地起床后，就得立刻出发去上班。在这样的早晨，负责消化、吸收的肠胃还没有醒来，有的人肠胃里甚至还残留有昨夜的食物。在这种状态下，如果不饿还非要强迫吃早餐的话，对健

康来说恐怕是百害而无一利。如果强迫吃早餐，我们的本能就会发出报警的信号，很多上班族在早晨上班途中突然闹肚子，就是身体给我们的警报。

现代日本人的生活习惯病，如高血脂症、高血糖（糖尿病）、高尿酸血症（痛风）、高盐分血症（高血压）、高体重（肥胖）等，全都与“高”有关，就是古语所说的“过食病”。

得了“过食病”的人，身体就会表现出“早上开始不想吃东西”的本能征象。但如果勉强吃早饭，就会加重病情。

英语中把早饭叫作 breakfast。这是把“fast（断食）break（停止）的进食行为”。头一天晚餐后，特别是在睡眠中，不吃什么东西，就是进行断食（fast）。进行过几天或一周的“水断食”或“果汁断食”的人都知道：在断食过程中，眼屎、脏痰、口臭、浓尿、脏舌苔、发疹、黑便等的排出增加，表现出旺盛的排泄现象，这些现象让经历断食的人感到吃惊。

人类的生理活动中，遵循“吸收妨碍排泄”这一原则。反过来也一样：“不吸收（吃饭），就促进排泄”。眼屎、鼻腔分泌物、粪便、尿、汗、出疹等的排泄物中，除了大便以外，全部都是通过身体的开口部分排出来的血液中的污物。这就意味着：通过这样旺盛的排泄，使血液得到清洁，促进疾病的预防与治疗。

断食使血液变清洁，是预防、治疗疾病非常有效的手段。其实，即使我们没有正规的断食，我们每个人每天也都有小规模断食。前一天晚饭后到第二天早晨不吃饭的这段时间就相当于断食。

一般真正断食后，第一天仅吃些浓汤或大酱汤、干梅子、大萝卜末（即将大萝卜加工成粉末的形状——译者注）；第二天吃粥或在第一天的饮食中加入汤豆腐做成的食物，然后再慢慢向普通饮食过渡（这叫补食）。

断食后，如果突然进食普通食物，可能会引起剧烈的腹泻、呕吐和腹痛。这是由于对休息了2~3天甚至一周的胃肠来说，普通食物对胃肠的刺激太大，负担太重了。同样，我们每天的早餐，相当于断食后第一天的饮食，最好吃非常清淡少量的食物。早晨不想吃东西的时候，就没必要吃。即使想吃东西，对高血脂症、高血糖、高尿酸血症、超重或肥胖的“过食症”的人来说，也没必要吃。

在人类60兆个细胞中，96%的细胞仅靠糖分作为能源存活。因此，想吃早饭的人最好是补充糖分。如果吃了使胃肠负担（真正的消化活动）加重的食物（进餐量很大）。排泄就会马上停止，停止难得的“早晨血液净化作用”。因此，这个时候的正确做法是补给与睡眠和起床之间断食状态相近的、对胃肠不造成负担的糖分（以及水分和维生素）。

如果是这样，应考虑，早晨饮用加入黑砂糖及蜂蜜的红茶。这样可以保持大小便及排气的顺畅，维持代谢废物的排泄，保持血液的净化作用。同时，保持体内60兆个细胞对活动能量的吸收并促进觉醒。

过了40岁，有人会感觉身体这儿或那儿不舒服。这些人最好每天能饮用两根胡萝卜与1个苹果榨成的胡萝卜苹果汁。

十二分饱不如八分饱

前些天，当我为一个社长集会做保健讲座的时候，介绍了包括“省去早餐健康法”在内的保健法则。62岁的A先生非常支持我的观点，他还讲述了他自己的经验：“工作日，我几乎每天都有宴会。回家时一般都是第二天凌晨了。睡了五六个小时后，7点起床。早上根本没有食欲，总是在早上饮一杯咖啡或放了干梅子的绿茶，然后再去上班。

一般上午没有什么会议或任务。到了中午就会觉得很饿，一般就在公司餐厅吃日式套餐或面条。下午，做完工作或接待完来客后，5点开始，几乎每天都到附近的健身房做体重训练或游泳。然后，洗桑拿浴，觉得很爽。做完这些以后再与该见的人聚会、吃饭……我每天这样生活，保持了现在这样身高172厘米，体重70千克的肌肉健壮的身体。大家都羡慕。

但是，从60岁本命年开始，情况就大不一样了。我的妻子是个营养师，她常常提醒我：不好好吃早饭，有损健康。因此每天都在妻子的强烈鼓动下吃早饭。在没有食欲的情况下，用果酱、黄油涂抹的烤面包、牛奶、沙拉勉强塞满了一肚子。