

大众健康丛书

不生病 $\neq$ 健康

国际营养学权威 [英] 帕特里克·霍尔福德 著

什么是
100% 的健康

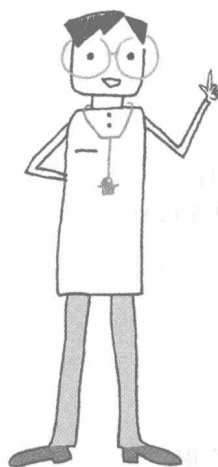


100% 的健康包括：持续的活力，清醒的头脑，充沛的体力，稳定的情绪，承受压力的能力，以及健康的皮肤、毛发和指甲，当然还要远离衰老和疾病。

不生病≠健康

国际营养学权威 [英] 帕特里克·霍尔福德 著

赵亮 译



南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

不生病≠健康 / [英] 霍尔福德著; 赵亮译. - 海口:
南海出版公司, 2008.1

书名原文: 100% Health

ISBN 978-7-5442-3984-4

I. 不… II. ①霍…②赵… III. 健康-基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 204689 号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-004

100% Health

Copyright © 1999 Patrick Holford

Chinese translation published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd.

All rights reserved

BUSHENGBING ≠ JIANKANG

不生病≠健康

作 者	[英] 帕特里克·霍尔福德
译 者	赵 亮
责任编辑	李 昕
特邀编辑	赵 曼 刘灿灿
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	金 山
内文制作	田晓波
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	16.75
字 数	200 千
版 次	2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3984-4
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

谨请读者注意

尽管本书所提到的营养疗法都已经通过科学实验证实了其可靠性,但依然建议需要帮助的人去咨询资深营养师等专业人士。根据本书进行自我治疗的读者请慎重。

请将营养补充剂妥善放置,谨防婴儿及儿童接触。

目 录

第一章 健康新理论

第一节 健康领域的变革	2
第二节 药物的困境	9
第三节 打破基因的神话	15
第四节 拥有 100% 的健康	20
第五节 三大系统决定人体的适应能力	32

第二章 未来的医学

第六节 食物是最好的药	38
第七节 益生菌取代抗生素	42
第八节 营养元素呵护精神健康	51

第三章 女性健康革命

第九节 激素的灾难	62
第十节 自然地平衡激素	71
第十一节 骨质疏松症——无声的杀手	78

第四章 治病不如防病

第十二节 阻止癌症的横行	84
第十三节 重新认识心血管疾病	98
第十四节 向炎症说“不”	111
第十五节 打造强壮的免疫系统	122

第十六节	解决糖失衡的问题	132
第十七节	揭开慢性疲劳综合征的真相	141
第十八节	延年益寿的学问	150

第五章 环境决定生命质量

第十九节	随时随地抵御污染	162
第二十节	摆脱过敏的烦扰	177
第二十一节	警惕生殖危机	193

第六章 食物造就头脑

第二十二节	饮食不合理引发的犯罪	202
第二十三节	阿尔茨海默氏病的救星	208
第二十四节	营养是最好的益智药	216

第七章 21 世纪的最佳膳食

第二十五节	完美的食物	226
第二十六节	健康的饮食原则	236
第二十七节	不可或缺的营养剂	243

营养食谱	249
------------	-----

第一章

健康新理论

我们今天面临的重要问题是不能用当初创造它们时的思维程度去解决的。

——阿尔伯特·爱因斯坦

第一节

健康领域的变革

一般说来，我们的认知在很大程度上受限于历史文化背景。如果生于18世纪，你也会认为地球是平的。在当时如果有不同的看法，即使证据充分，也会被认为是异端分子或者疯子。因此，人类整整用了200年的时间才勉强接受地球是球体的观念。

如今在健康领域也发生着一场类似的变革。现代医学研究以及我们对健康问题的思考方式，大都来自于物理学家艾萨克·牛顿以及17~18世纪其他科学家的理论。在他们看来，整个世界包括人体在内，是由若干“零件”组装成的“机器”。他们认为，每一个“零件”先是单独出现，然后所有部分结合在一起，就成为了一个整体。而其中的每一部分都可以分离出来，以进行单独的研究。医院正是通过这

种思维方式根据人体系统来划分众多科室,对患者进行手术移植或切除器官来治疗疾病。

19 世纪的路易斯·巴斯德证明微生物可以致病。这让人们更加相信生病是由外部因素造成的,凭借药物或者外科手术可将疾病清除。从此,现代医学便进入了“对症下药,专病专治”的时代,虽然取得了一些积极成果,但在面对很多健康问题时,这种医学理念却无法寻求更多的突破。

下面我们来看看现代医学对一些主要疾病所采取的治疗措施。癌症的治疗方法有手术切除、药物治疗和放射治疗;心脏病的治疗原则包括建立动脉的侧支循环,利用药物舒张动脉血管或降低血液黏稠度——都是按照一定的模式来进行的。而对于关节炎,主要使用两类药物:以阿司匹林为代表的非甾体类抗炎药和以可的松为代表的类固醇类药物。二者均可镇痛,但又都会加速关节炎的病变进程。这样的情况在很多治疗中都会出现,比如使用一个疗程的抗生素就会使儿童患耳部感染的风险增加 5 倍;使用激素替代疗法 (HRT) 超过 10 年,会使女性患乳腺癌的概率加倍;过量服用止痛药会增加头痛的发作次数;而如果频繁地进行缓解充血的低温治疗,则会增加中风的风险。

这些治疗方法并非仅仅是存在一些美中不足的副作用,而是根本不容乐观。以乳腺癌为例,如今在美国每 12 个妇女中就有 1 人患有乳腺癌,在英国每 8 个妇女中就有 1 个,而且这个数字还在升高。妇女乳腺癌的发病率比 10 年前高出许多,发病年龄也更早。据预测,到 2017 年女性患癌症的可能性将超过 50%,而男性则将高于 65%。

我们在与癌症的战争中正节节败退。

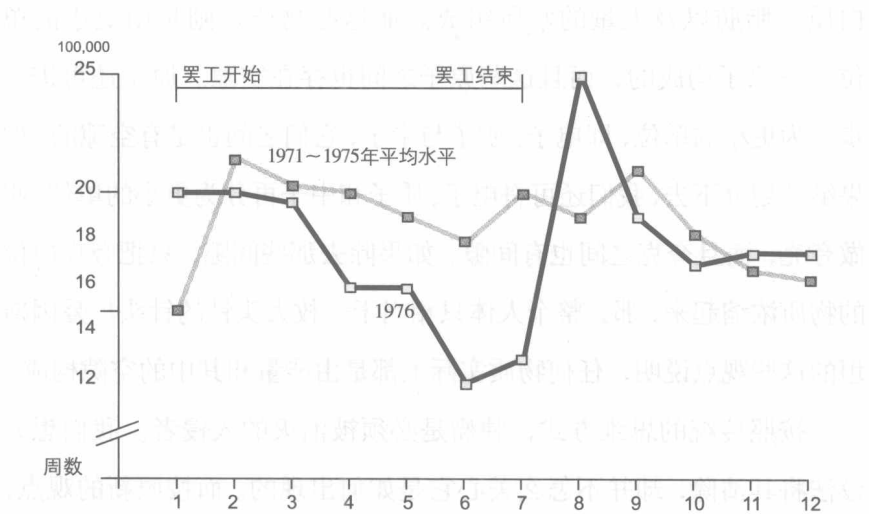
近年来，在英国有超过半数的人遭受慢性疾病的困扰，有 38% 的男性与 47% 的女性经常使用处方药物。英国国民医疗保健系统每年的开支为 43 亿英镑，平均每人每年 700 英镑。

而不可思议的是，有一种“疗法”似乎有助于降低死亡率，那就是不做治疗。一项在全球范围内的分析结果显示，当医生们举行罢工时，死亡率就迅速而显著地下降。1973 年，以色列爆发了一次为期一个月的医生罢工，在此期间患者死亡率降低了 50%。而在 1976 年洛杉矶医生罢工的 6 周期间，死亡率降低了 18%。“这可能是巧合，但却是事实。”一位来自殡仪行业协会的发言人说。分析家发现，当罢工结束后，死亡率又开始上升（如图 1）。他们由此推测，在罢工期间因医疗手术及药物反应而致死的人数减少了。上面提到的非甾体类抗炎药，最初只是为了替代副作用极大的激素药物而被推广，现在却形成了 9.5 亿美元的产业链，其中 5 亿美元是药物成本，而另外 4.5 亿美元则用来治疗它所带来的副作用。每年因药物副作用而死亡的人不计其数。也许应该对 20 世纪医学的思想根源有所质疑了。

传统医学的主要研究对象是：入侵者（病菌、肿瘤、梗塞等）和用手术刀、激光及化学药物武装起来的防御者。这种“医疗军备竞赛”目前还在进行，而且大多时候其负面影响超过正面效应。那些由于药物或手术缺陷所导致的疾病，却要再次由药物或手术来治疗，这难道不滑稽吗？有没有比这更好的办法呢？

虽然牛顿的理论有适用的地方，但当今的物理学界普遍认为它的很多内容都太陈旧了，而爱因斯坦的思想则可以把我们带得更远。

那么，爱因斯坦的理论与健康又有什么关系呢？



1976年，洛杉矶的医生为了抗议医疗事故保险费用的增加而举行了6周的罢工，这期间死亡率迅速下降，低于当年平均水平，直至第6周罢工结束。从第7周开始死亡率先是急剧上升，到第9~10周才又回复到年平均水平。

图 1

人体由能量构成

爱因斯坦并没有把生命（或疾病）看成是一场战争，他认为各种物体之间不仅相互联系，而且从根本上讲它们都是由相同的物质构成的，那就是“能量”。他说，我们所认识到的物质，如构成人体的物质，只是运动时释放的能量而已。这些物质就像胶卷一样，是由一帧帧画面和每帧画面之间的间隙构成的。但是如果胶卷快速转动，看到的就只是流畅的画面，而不会看到间隙。在显微镜下可以发现人体其

实是由许多单个细胞构成的。进一步观察单个细胞又会发现,它由蛋白质、脂肪以及大量的水所组成。而这些物质,则是由更小的单位——原子构成的,而且这些原子之间也存在空隙。原子还可进一步分为更小的单位,即电子、质子与中子,它们之间也是有空隙的。如果继续划分下去,我们还可将电子、质子和中子再分为更小的单位,叫做夸克,而且夸克之间也有间隙。如果除去那些间隙,只把夸克单位的物质浓缩起来,那么整个人体只相当于一枚大头针的针头!爱因斯坦的这些观点说明,任何物质实际上都是由能量和其中的空隙构成。

按照传统的思维方式,肿瘤是必须被消灭的入侵者。我们想方设法将其清除,却并不怎么关心它是如何出现的。而按照新的观点,所有细胞都是身体的一部分物质或能量。在正常情况下,这些能量可以维护人体的健康。那么,在一个肿瘤患者体内又是怎样的情形呢?有研究显示,人体内的肿瘤细胞不像其他正常细胞那样,与别的细胞互相“交流”,为整体的利益而共同工作。它们我行我素、自私自利,并在体内增殖扩散,建立起满足自己需要的血液供应系统,如同自私自狂一样耗尽人体的营养。

现代医学研究不再仅仅局限于身体的各个部分,而对它们之间的相互关系及生物组织的行为模式也给予了同等的重视。例如,现在我们不再只着眼于寻找肺癌的病因,如吸烟等,或只关注对症治疗。现代研究已经意识到,一个人是否会患上肺癌,部分地取决于他体内氧化剂^①的量与抗氧化剂^②的量是否平衡。如果体内产生的氧化剂多

①可由上千种原因产生,如日光、污染、辐射、油炸食品、营养不良以及吸烟等。

②包括从食物中摄取的维生素A、维生素C和维生素E等。

于摄入的抗氧化剂,那么就有可能导致部分身体细胞发生改变,引发癌症。

现代物理学的另一个思想是,某一个系统中的能量能够从一个水平跃变到另一个水平。换句话说,事物的变化是一步一步的,但是每一步之间并不是连续的。冰化成水,然后再蒸发成气体,都是瞬间的物理过程。我们的健康状况,也不是连续的。某一天感觉良好,但是第二天可能会生病;某一个时刻快乐无忧,但是下一秒钟情绪可能会一落千丈。这每一步或每一阶段,我们称之为“量子”,因此便有了量子物理学与量子健康理论。在一个系统中增加足够的能量,可以跃变到更高的能量级;反之,失去一部分能量,系统便会降至较低的能量级。合理的饮食结构、适当的运动与良好的心态可提升身体的能量,而不良的饮食结构、缺乏运动及消极的心态则会消耗掉能量。

药物、外科手术以及放射治疗均会耗费病人大量的能量,所以这些所谓的“治疗”有时反而增加了病情恶化的风险,甚至导致恶性循环:使用药物治疗某种疾病时却引发一种新的疾病,于是不得不再用一种药来消除前一种药的副作用。所以,很多医学家已经开始质疑,抗生素、合成激素以及抗炎药是否真的利大于弊。

人体是复杂的适应系统

医学界与其总是扮演救世主的角色,企图用高科技的医疗手段来“控制”人体的健康,倒不如从一个新的视角,把人作为由头脑、

肉体以及意识所组成的整体来考虑。当外部环境适宜的时候,身体就能不断自我调节、适应环境、维持健康。目前,医学界开始不再把人体简单地看成一部机器,而是一个复杂的适应系统,它实际上更像一片充满生机的丛林,而非一台复杂的电脑。

但对于具体某个人来说,其适应能力会因遗传因素的影响而有所不同。因此,从新的观点来看,我们的健康状况是由遗传和后天的自我适应能力与外部环境相互作用的结果。如果所处的环境非常糟糕(如饮食不当、污染、病毒、毒素以及过敏等),超出了身体的适应能力,那么就会得病(如图2)。

所以在某些情况下,如长期吸烟酗酒、过多地吃肉类食品、服用某些药物和激素、长期暴露于废气或其他污染物中,以及压力过大等,患癌症的风险会比较高。而如果常吃蔬菜和富含纤维的食品、补充维生素,如 β -胡萝卜素、维生素C和维生素E等,并且生活在良好的环境里,身体则会好得多。有研究显示,当影响健康的有利因素明显多于不利因素时,身体健康状况将得到改善,有量子化的飞跃。

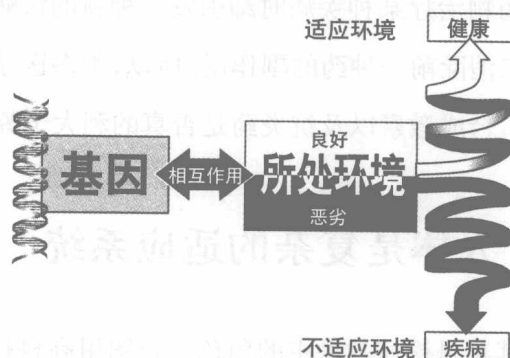


图2 通往健康或疾病的道路

第二节

药物的困境

阿拉巴马大学医学院的伊曼纽尔·切拉斯基博士曾说过：“今天的医疗保健业是发展速度最快的产业。”人们的健康支出不断地攀升，而健康状况却在下降。例如在1975~1995年间，英国的药方数量几乎增加了一倍，从2.82亿张上升到4.73亿张。平均每人每年有7张多！

《希波克拉底誓言》^①中谈到行医的主要原则是无害为先和自然为主，医药为辅。尽管医生们都宣誓去遵守它，但实际治疗中却往往

①希波克拉底是一位古希腊医师，被尊为西方医学之父。这一誓言最初是他个人的行医道德标准，后来成为古希腊所有立志从医的年轻人成为医生时必须宣读的誓言。已传承了2400年，时至今日仍然影响着西方医学界，成为自古至今医生这个职业的最神圣的道德准则。——译者注

是“药物当先，反人体自然之道而行之”，《营养学期刊》的创始人斯蒂芬·戴维斯博士称之为“只会配药的教条医学”。每年世界各地有成千上万的人因使用处方药而导致死亡，所以这种“药物当先”的医学与希波克拉底的原则相去甚远。

现在的医学过于依赖药物，而很多药物实际则增加了身体里的毒素，并且为了治疗药物的副作用还浪费了更多的花销。那么这些药物是否利大于弊呢？让我们来看看下面5种主要的药物吧。



医生：“我好像给病人开药开上瘾了。”

止痛药

在英国，每年有8000万张止痛类药物的处方，开出的药物价值5.77亿英镑，约合每人10英镑。而这只占每年止痛药消费总量的一小部分，另外很大一部分都是非处方药。以扑热息痛为主要成分的止痛药会使肝脏受损，很多人深受其害，仅在英国每年就导致3万人住

进医院。根据爱丁堡大学教授大卫·卡特的研究，每10个肝移植患者中，就有1人是因过量服用扑热息痛而致使肝脏受损的。另外，含有水杨酸的止痛药，如阿司匹林，对肠胃具有刺激性，使肠壁的通透性增加，从而引起消化问题、炎症和过敏反应等。长期使用止痛药还可引发经常性头痛。根据神经病学家西蒙·埃利斯博士的研究，止痛药一天的服用频率不能超过4次，一个月不超过7天。

解充血药

解充血药一般用在治疗感冒的非处方药与鼻腔喷雾剂中，研究发现解充血药可增加中风的风险。宾夕法尼亚大学医学中心的研究人员发现，在8名年轻的中风患者身上，并未发现引发中风的常见因素，但其中有7人曾长期使用解充血药。这些研究人员认为，利用收缩局部血管来治疗感冒或过敏的解充血药，有可能影响身体其他部位的血管，特别是患有偏头痛或雷诺氏病^①的病人，血管本来就处于收缩状态。

抗炎药

抗炎药可分为两大类：含有激素的类固醇及其衍生物和非甾体类抗炎药(NSAIDS)。前者会使人体产生依赖性，从而降低自身的类

^① Raynaud's disease，一种循环系统的疾病，由于肢端的动脉对寒冷特别敏感，突然收缩，导致血液供应减少。——译者注