

[韩]
朴玟宣 著
施健 译

瑞典人为什么 不知疲倦

寻找像瑞典人那样轻松生活的答案

WHY
SWEDISH
PEOPLE
LIVE
BREEZILY

〔韩〕朴政宣 著
施健 译

瑞典人为什么不知疲倦

寻找像瑞典人那样轻松生活的答案



图书在版编目(CIP)数据

瑞典人为什么不知疲倦 / (韩) 朴玟宣著; 施健译. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5341-8612-7

I. ①瑞… II. ①朴… ②施… III. ①疲劳(生理) — 消除 — 研究 —
瑞典 IV. ① R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 024245 号

中文简体字版2019年由浙江科学技术出版社发行。本书经由HANBIT
MEDIA独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号: 图字11-2015-282号

书 名 瑞典人为什么不知疲倦

著 者 [韩] 朴玟宣

译 者 施 健

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 九云梦文化

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 6.5

字 数 130 000

版 次 2019年3月第1版

印 次 2019年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-8612-7

定 价 48.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 责任校对 刘 燕

责任美编 金 晖 责任印务 田 文

推荐序 1

吃好、睡好、多运动，我们才健康

人人都希望拥有幸福。想握住幸福，首先需要具备幸福的必要条件，而其中最重要的一条就是健康。我常想，人这一辈子，没了健康，一切都是白忙。随着不断曝出的名人病逝消息，健康话题也屡屡被人们提起，它已经渗入我们的每一根神经。我们重视健康，希望能在身体健康的时候守护它，而不是江心补漏，待病痛缠身时才去追寻它。那么，健康地活着，最基本的条件到底是什么呢？很简单：吃好，睡好，多运动。可这说起来容易，做起来难。相信收到过健康警报的人都会认同这个事实。

我与这本书的作者朴致宣院长，是在2003年韩国女医师协会会议上结识的，至今我们一直保持着联系。朴院长有着多年的国外生活经验，在韩国女医师协会国际委员会中担任重要角色，她也曾以其卓越的英语能力，为2013年举办的韩国世界女医师协会首尔大会增添了一道光彩。当时，无论是大会准备阶段，还是彩排以及其他各种场合上，我们总能抽空交流，朴院长对当下人们的健康和环境问题表现出的深深忧虑，令我印象深刻。我明白，那不仅是一名医生对大众的关心，更是出于其内心的一种信念。我本人也是医生，又是从政人士，平时对保健福利也尤为关心，故而我们二人相谈甚欢。我有三个孩子，一边照顾孩子一边工

作，也难免遇到很多不公平的事。面对种种困难，我们之间总有一丝同病相怜，以及惺惺相惜的情分。

也许是出于对丑恶现象不能容忍的性格，又或许是因为我经常关注社会弱势群体，读完这本书后我深感学到很多新东西。我不禁感慨道，要想国民健康，社会制度和政策是何等重要，社会环境和公民的个人意识是何等重要。

朴院长在瑞典获得博士学位，至今仍和瑞典人保持着密切的交往，她十分关注瑞典的社会制度和政策，格外热爱瑞典的自然环境和饮食，于是写下这本书。她将自己在大学医院以及私人医院救治病患的这30多年的丰富经验，连同在瑞典的各种见闻，用质朴的文字进行叙述。相信不只是我，还会有更多的读者将与此书产生共鸣。

我希望那些在岗位上忙忙碌碌的职场人士，为育儿感到疲倦无助的母亲，以及由于各种原因无法照顾到自己健康的所有人，都能抽空读一读这本书。

希望朴院长介绍的瑞典人的健康秘诀，能让每一位公民都健健康康地过完一生。作为一名医生，一名国会议员，我也将为此竭尽全力。

韩国女医师协会会长，国会议员

朴仁淑

推荐序 2

健康地活百年更重要

我和朴玟宣院长的初识，源于书。朴院长在读完我的处女作《金发女人，庆尚道男子》后联系到我，于是有了第一次作者与读者之间的会面。我是典型的庆尚道男人，在瑞典生活了27年，现在是瑞典女子的丈夫，是受到瑞典式教育的3个孩子的父亲。通过与朴院长的交谈，我得知有人和我一样以同样的方式感受、经历着我所看到的、感受到的和生活着的瑞典，我感到很兴奋。朴院长是内科医生，当我听说朴院长将出版一本从医生视角介绍瑞典的健康图书后，心中一直充满着期待。

现在的瑞典，是全世界公认的高福利国家、长寿国家。但它并非从一开始就是如此。光是从因为自然环境贫瘠、农耕困难而将目光转向国外的瑞典海盗身上，我们就能略窥一二。瑞典代表性小说《移民》，就向人们讲述了因生活艰难，告别故国，迁徙到美国大陆的瑞典人的艰难生存史。

曾是欧洲最贫穷国家的瑞典，之所以成为现在的富裕王国，是因为他们的领导有“希望不再有人因生活困难而背井离乡，离开祖国”的强烈意志，然后又团结了全国人民共同的力量，才得以实现由贫到富的转变。

像《瑞典人为什么不知疲倦》这个书名一样，瑞典人的确比世界上

2 教育

其他任何国家的人都更加健康。因为他们的身体从小就熟悉了野外活动，无论年龄怎么增长，他们都会迈开脚步去运动。在瑞典人的意识里，哪怕是很短暂的一会儿，若不走走路，跑跑步，他们就会感觉不自在。在国民层面，这种意识很普遍。瑞典儿童的零食也并非饼干，而是蔬菜和连皮一起吃的水果。不加班的企业文化，也是无疲劳人生的一大功臣。从结果上来说，瑞典人将健康的饮食习惯、国民意识、组织文化等各方面很好地融合在一起，并从根本上监管着会导致疲劳的背景因素。

活得长久自然好，但更重要的是“健健康康地活很久”。作为一个在瑞典生活了近30年，被瑞典人的健康饮食生活和规律且大量的运动震惊的人，我希望这本书能在日常饮食生活和健康管理方面为读者提供借鉴与帮助。

前瑞典国立教育厅特殊财政局局长
《斯堪的纳维亚父母，将时间作为礼物送给孩子》作者

黄先俊

自序

为何推崇瑞典健康法

现代人在周末睡个大懒觉后，依旧感到“好累，真想睡个昏天暗地”。稍微有点压力，就一直把“真上火，脑袋都气炸了”这种消极的话语挂在嘴边。那么，疲劳究竟是人为造成的，还是自然形成的呢？回想一下新员工刚入职的情况，他们往往因工作繁忙，经常加班加点地忙到深夜。这种生活方式如果长期循环往复，即使不加班时，他们也会陷入夜已深却仍不愿入睡的状态，也会忍不住去吃原本只在加班时才吃的夜宵，从而形成不良的睡眠习惯和饮食习惯。而这些习惯只会加重人的疲劳状况。倘若去医院检查，基本只能得到身体并无异常的结论。于是，人们每天都在繁忙的工作中饱受煎熬，在抱怨疲劳中日复一日。可是如果人们不对这种错误的生活习惯加以改善，一味听之任之，时间久了很可能会患上糖尿病、高脂血症、高血压等常见病，严重者甚至有患上癌症的风险。

疲劳是所有疾病的先兆。在疲劳转变为疾病之前，和患者一起寻找预防的方法，帮助他们进行自我改善，是作为一名医生的最大价值。一个人明明总在休息，可仍然感到浑身无力、疲惫不堪的话，怎么去迎接这个朝气蓬勃的新时代呢？我写这本书的目的，就是为了和大家一起思考如何消除每日积攒的疲劳，守护自己的身体，并把解决之道告诉每一

位读者。

从1991年到1992年，我获得了一个在瑞典学习的机会。尽管我在瑞典实际居住了仅两年时间，但直至1995年取得博士学位之前，我每年都去瑞典访问两三次。在瑞典学习时，因缘际会结识的老师和朋友，现在依然与我保持着亲密往来。很幸运，我拥有了很多能细微观察瑞典人的机会。我观察的结论是：他们是健康的人群。他们的体力真是好，不论是一起工作到深夜，还是去海外出差，哪怕行程很紧凑，也看不出他们脸上有疲惫气色。在瑞典，也很少有人感冒。我的孩子在韩国一年四季感冒不断，到了瑞典之后，便很少再患感冒。但从瑞典回来后的第一年，孩子们又多次饱受毛细支气管炎的煎熬，尤其是我的大儿子，因患上哮喘，吃了不少苦。

根据2011年世界卫生组织的统计，韩国人的平均寿命是80.7岁，瑞典人的平均寿命是81.7岁，瑞典人的寿命比韩国人多1年。但是如果从平均寿命中减掉患病期，只看健康寿命，韩国人是71岁，瑞典人是74岁。瑞典人比韩国人更健康地多活3年时间。2013年高丽大学研究小组的全国诊疗记录大数据分析结果显示，韩国男性的一生中约有5.4年，女性约有5.9年被疾病纠缠，而瑞典政府统计的国民患病时间约为4.5年。

瑞典和韩国的差异到底是什么，以至于瑞典人能够更健康、更长久地生活呢？最初我认为是瑞典首都斯德哥尔摩的空气比首尔的空气更清新、干净。但是回到韩国，真正面对那些毫无理由却感到疲倦的患者，

我才明白干净的空气并不是导致两个国家民众健康差异的主要原因。我发现，瑞典人在饮食习惯、工作、生活以及心态等很多方面，都与韩国人不同。

疲劳的原因和症状，不只随年龄差异而有所差别，也会因性别不同而有所变化。一二十岁的考生因被束缚在书桌旁而感到疲惫；三四十岁的职场人士因持续到深夜的工作和饮酒而感到疲惫。但二十岁的考生哪怕一天只简单运动一次，也能消除疲劳；三十多岁的销售人员仅通过减少饮食中肉和酒的分量，健康情况也能得以改善。五十多岁女性的更年期症状虽是自然老化过程中出现的现象，但只要肯在食疗和运动方面下功夫，症状就能得到很好的改善。即使仍有一些未消除的症状，也会有很多治疗方法，所以无须自我煎熬和硬扛。六十多岁的心脏病患者，通过药物治疗、饮食疗法和运动的相互配合，也能重新找回健康。老伴先行辞世、独自生活的七十多岁老人，只要能和老友们一起活动活动筋骨，也能减轻疲劳。如此看来，尽管不同的年龄和性别疲劳的原因不同，但在解决之道上，却有着共通之处。

人们常说压力是疲劳的原因，只要解决了压力，疲劳就能得以改善。压力，既可能像癌症、脑卒中一样从我们的身体里迸发，也可能像战争、考试、过劳、人际纠葛一样在外部发生。不论是在韩国还是瑞典，没有人可以在日常生活中不受丝毫压力，只是每个人对压力的反应不同而已。瑞典人处理压力的方法和心态与韩国人有很大区别。比如，

当别人不接受你的某个建议时，韩国人不只认为自己的意见未被采纳，还会觉得连自己本人也未被认可，内心因受伤而积攒压力；而大部分瑞典人只会认为大家的意见不同而已，不会夸大事件，所以承受的压力相对要小很多。如果人们都能像瑞典人一样客观地分析面前的压力，压力就不会再成为危害人体健康的问题，而是一个可以解决的小障碍罢了。

有压力时，我们的体内会产生很多活性氧。活性氧就像汽车的尾气，倘若浓度偏高，便会使细胞感到疲劳，损害细胞的遗传基因，污染血液，妨碍血液循环。所有的疲劳背后，都存在压力和活性氧。活性氧产生初期会在血液中浮动，刺激细胞，使其疲劳。而且，随着年龄的增长，因压力和活性氧导致的身体反应也会有所不同，这一点不容忽视。20~30岁可以说是活性氧在血液内游荡的时期。血液中浮动的活性氧通过刺激细胞，使末梢血管收缩，血液循环开始不畅，这时主要会发生疲劳、过敏、头疼之类的症状。30~50岁时，活性氧会与我们体内的蛋白质或者脂肪结合，形成硬块。血液因此变得浑浊，硬块吸附在血管壁上，形成血栓，导致高血压、高脂血症、糖尿病等病症，还会导致各种并发症。50岁以后，血管中会产生血栓，血栓部位出现更多活性氧。这时，不仅需要单纯地针对疲劳进行治疗，而且连已经出现的疾病也要一起治疗。

解决疲劳的方法往往来自患者本身。和那些哭诉各种疲劳的患者进行仔细的交谈，就能了解患者的饮食习惯、生活模式和压力程度，并能

从中找到疲劳的原因。有些压力必须接受医学治疗，但也有些压力通过自己的努力就可以缓解或消除。

我们认为，基本层面的健康管理属于个人问题。这当然也是一种正确的说法。个人的健康，当然要个人负责。但就像地球上存在的所有生命体一样，人也无时无刻不受到环境的影响。清新的空气和干净的水，它们的重要性无须再强调。家庭、职场和社会的压力等也是影响健康的重要因素。虽然韩国的健康保险制度可以让所有国民享受惠泽，但也主要偏重于疾病保障，在预防医学方面还比较薄弱。在韩国，工作和个人生活的均衡、学业和业余生活的协调等，都是留给所有个体的问题。但在瑞典，为了保障国民的身体、精神健康，国家提高烟草的价格，严格管制国营酒类的销售市场，同时规定店家有不得卖酒给醉酒客人的义务等。如果理解这样的制度，韩国也能找到保障人们不疲劳、更加长寿的方法。

本书出版的宗旨就是以简洁易懂的语言教各位读者分析疲劳、消除疲劳，如学习在办公室或者家里就能消除疲劳的简单运动方法、合理安排饮食的方法、面对压力时立刻就能实践的减压方法等。希望每日“好累啊”不离口的职场人士，以及受各种疲劳困扰的人们，能够通过本书，弄清楚瑞典人健康的原因，掌握我们能够学习和实践的健康方法，然后健康、长寿、幸福地生活下去。

目录

第 1 章 瑞典人独创的
远离疲劳的人生

瑞典风格 1 | 国家是国民的家 /002

建立在信赖和团结基础上的国家制度 /002

孩子也是具有独立人格的个体，人人平等 /004

在世界引起标杆效应的医疗保险制度 /008

通过管控吸烟和饮酒，延长国民健康寿命 /009

源自信赖和团结的福利制度 /012

瑞典风格 2 | 时下，孩子依然自己吃饭 /016

从小培育孩子的独立性 /016

比起外表，更注重实用性 /017

彼此关心但依旧独立的人际关系 /019

瑞典风格 3 | 因独立生活而更快乐的老年 /021

瑞典风格 4 | 极少熬夜学习和加班 /024

赶走身体的疲劳， 才能延长健康寿命

028/ 疲劳的存在，必定有其理由

029/ 体内废弃物堆积导致的肌肉疲劳

030/ 脑细胞氧气不足导致的大脑疲劳

031/ 睡眠不足导致的疲劳

031/ 不均衡、不规则的饮食习惯导致的疲劳

034/ 今天我也很疲惫，得病了吗？

035/ 活性氧检查，你体内的废弃物是否过多？

039/ 血液循环检查，你的血液循环正常吗？

042/ 身体成分检查，让你知晓身体的状态

043/ 肾上腺功能检查，你是否压力过大？

044/ 重金属检查，你体内是否有重金属堆积？

044/ 线粒体检查，你细胞内的“发电站”是否运转正常？

世上有多少种职业，就有多少种疲劳原因 /047

担心考试！应试者的疲劳 /047

得了高血压的销售人员的疲劳 /049

我太疲劳了！艺人的疲劳 /051

得了糖尿病的自营业者的疲劳 /054

代谢综合征缠身的家庭主妇的疲劳 /055

进入饮食习惯误区，退休人员的疲劳 /057

不同年龄，有不同的疲劳 /060

20 ~ 30 岁的疲劳：正确地吃，更多地动 /060

30 ~ 40 岁的疲劳：生活习惯要健康 /064

50 ~ 60 岁的疲劳：即使年老了，依旧需要生长激素 /067

老年人的疲劳：无压力的生活，强过吃补品 /071

075/ 使你疲劳的九大真正原因

076/ 如果每天都疲劳，就要留心是不是贫血

079/ 啃噬身体的消耗性疾病

081/ 攻击身体的自身免疫性疾病

084/ 压力和疲劳引发的心血管疾病

088/ 慢性肺、肝、肾脏疾病，在身体内堆积废弃物

091/ 比更年期还疲劳时，留心激素异常疾病

094/ 错误的饮食习惯，导致代谢异常疾病和疲劳

099/ 精神上的抑郁导致疲劳

099/ 慢性疲劳综合征

告别疲劳， 从瑞典寻找答案

天然食物，原汁原味更健康 /102

摆满天然食物的瑞典餐桌 /102

发酵乳、谷物和硬面包 /104

鲑鱼和鲱鱼，青背鱼之爱 /106

预防大脑老化的各种浆果 /109

连皮一起吃下去！ /112

全谷物和全水果，强大的益生菌效果 /114

从小养成的饮食习惯 /115

为韩国人准备的健康饮食建议 /117

运动一生，享受体验 /130

瑞典人总在走路 /130

瑞典孩子的聪明源于运动 /132

瑞典人的阳光之爱 /134

享受自己动手的乐趣 /136

脑力劳动比体力劳动更光荣？ /137