

THE BLOOD SUGAR



血糖 解方

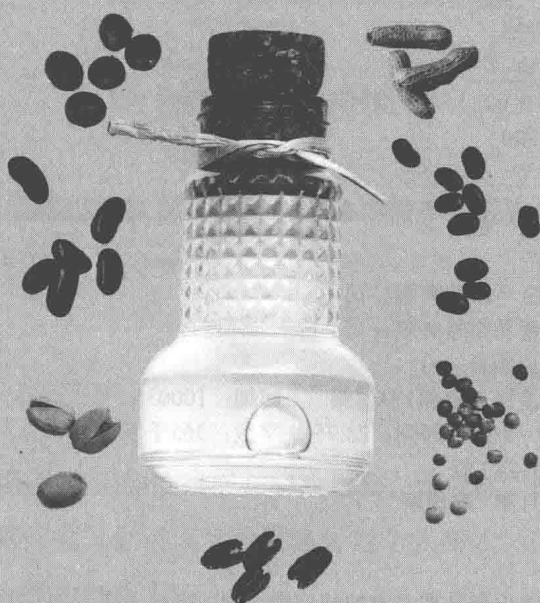
SOLUTION

肥胖、高血压、糖尿病、心脏病、癌症、痴呆症及大部分慢性疾病都源于血糖不平衡 [美] 马克·海曼 (Mark Hyman) 著
高子梅 译

我希望海曼医生的这本书，能像激励我一样激励你
——**美国前总统比尔·克林顿 (Bill Clinton) 力荐**

THE BLOOD SUGAR 血糖解方 SOLUTION

[美] 马克·海曼 (Mark Hyman) 著
高子梅 译



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

THE BLOOD SUGAR SOLUTION by Mark Hyman

Copyright © 2012 by Hyman Enterprises, LLC

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

版权贸易合同登记号 图字：01-2018-5014

图书在版编目(CIP)数据

血糖解方/(美)马克·海曼(Mark Hyman)著;高子梅译.—北京:电子工业出版社,2019.2

书名原文:The Blood Sugar Solution

ISBN 978-7-121-35798-5

I. ①血… II. ①马… ②高… III. ①低血糖病—防治—普及读物 ②高血糖病—防治—普及读物 IV. ①R58-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第285921号

策划编辑:于兰项红

责任编辑:裴杰

印刷:三河市鑫金马印装有限公司

装订:三河市鑫金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:720×1000 1/16 印张:23.75 字数:365千字

版次:2019年2月第1版

印次:2019年2月第1次印刷

定价:78.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:QQ1069038421, yul@phei.com.cn。

《血糖解方》佳评如潮

“最近10年来，肥胖症和糖尿病肆虐，威胁我们的家人和下一代的健康。自从2004年我心脏病发后，就在饮食习惯上做了很大的改变，并开始定期运动。我希望海曼医生的新书也能像启发我一样启发你。”

——美国前总统比尔·克林顿（Bill Clinton）

“海曼医生提供了一套攻击糖尿病的完整作战计划。”

——《享瘦南滩：风靡全美的迈阿密瘦身健康秘诀》

（*The South Beach Diet*）

作者阿瑟·盖斯顿医生（Arthur Agatston, MD）

“马克·海曼医生把健康管理变得比想象中简单。现在就是行动的最好时机，今天就行动！”

——《标杆人生》（*The Purpose Driven Life*）

作者华理克（Rick Warren）

“马克·海曼医生是用他的权威在解决暴食、肥胖症、糖尿病、心脏病、癌症，甚至胰岛素问题。你可以从他那套针对个人所设计的扎实方法里，找到一条通往健康的康庄大道。”

——狄帕克·乔布拉医生（Deepak Chopra, MD）

“《血糖解方》精准无比，它为我们健康的重建计划绘制了蓝图。”

——《女性的身体，女性的智慧》(*Women's Bodies, Women's Wisdom*)

作者克里斯蒂安·诺思拉普医生 (Christiane Northrup, MD)

“海曼医生又做到了……这是一份处方笺，极有创意，以科学为基础，而且浅显易懂。现在就展开你的治愈之旅吧！”

——梅曼·欧兹医生 (Mehmet Oz, MD)

“坏消息是：未来几年，将有半数的美国人会受2型糖尿病和前期糖尿病的影响；好消息是：只要改变饮食习惯和生活习惯，现在的糖尿病是可以预防的，对大多数人来说甚至可以治愈。马克·海曼医生会在《血糖解方》里教你怎么做。”

——狄恩·欧尼斯医生 (Dean Ornish, MD)

“马克·海曼医生的革命性作品拥有无比的力量，可以让你的生活彻底改观和向上提升。”

——《全食物救命奇迹》(*Crazy Sexy Diet*)

作者克莉斯·卡尔 (Kris Carr)

“在《血糖解方》里，马克·海曼医生描绘出一条有利于每个人的健康大道。请为你自己、你的家人、你的朋友读这本书。也请把这本书送给你所爱的人。”

——《EQ》(*Emotional Intelligence*)

作者丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman)

“我们的世界危机重重，包括糖尿病的盛行，《血糖解方》来得正是时候。马克·海曼医生坚持找出肥胖症和糖尿病的社会根本成因，这关键的一步打破了我们长久以来先入为主的观念，带领我们找到了真正的解决之道。我们的孩子值得拥有更美好的未来。”

——赫芬顿邮报媒体集团董事长兼总编
阿利安娜·赫芬顿（Arianna Huffington）

如何使用本书？

你选择本书，可能有很多理由。

也许你了解肥胖症和2型糖尿病 [或者应该称为“糖胖症”^①(Diabesity)] 这种全球性现代疾病的流行范围和影响层面。

或许你了解是什么社会、政治或经济因素助长了疾病的流行，我们该怎么办。

又或许你是正在寻求解方的立法者、健康机构、教育者，或社团领袖。

又或许你是一个对保健科学很有求知精神的消费者，或者是医疗服务提供商，想更了解肥胖症和糖尿病的生物原理，以及为何现代医药如此发达，却难以找到对其有效的解决方案。

又或许你想成立或加入某个团体，或者想参与基层社会活动，试图改变这种流行病的趋势。

又或许你只是想找出实际的对策或计划，来帮助你减重和扭转2型糖尿病或糖尿病前期。不管理由是什么，这本书都是为你写的。

我们面临的问题是全世界每个人几乎都会碰到的问题，我们身处在肥胖症和2型糖尿病流行的风暴中心。

身为医生、科学家、教育者和市民的我，费尽心思，找到了一套全面方案。这也促使我写出了本书——《血糖解方》(*The Blood Sugar Solution*)。

^①糖胖症 (Diabesity)，即糖尿病合并肥胖，是肥胖症 (Obesity) 加上糖尿病 (Diabetes) 的一种现代疾病。

【注意】

尽管本书以肥胖症和2型糖尿病为主，但对于想要平衡血糖、过健康生活的1型糖尿病患者来说，本书也能提供一些帮助。1型糖尿病是一种自体免疫疾病，会伤害胰脏，造成胰岛素缺乏。2型糖尿病则是一种发炎性疾病，症状是胰岛素分泌过多，造成细胞对体内的胰岛素麻痹。这就是所谓的“胰岛素抵抗”（Insulin Resistance），通常出现在2型糖尿病发病前，时间长达几年或几十年。本书所说的就是2型糖尿病和胰岛素抵抗，所以在本书里，不管我何时提到糖尿病，都是指2型糖尿病。

这里谈的不只是血糖，更直指问题根源，并从生物、个人、社会和经济层面来提供解决方案。

本书会先从简单的测验开始，目的是要确认你是否患有糖胖症。由于每两个美国人里就有一个人患此疾病，所以答案通常是“有”。

在第一单元“认识现代瘟疫”的第一章里，我将探讨这种流行病在全球的发病范围。它不仅存在于富裕的西方国家，也存在于发展中国家。

在第二章，我将会探讨此流行病背后真正的生物学原因（胰岛素抵抗），以及为何目前的治疗方法都无效。

在第三章，我将会破除阻碍我们有效对付此流行病的种种迷思，包括肥胖症和2型糖尿病纯属基因问题、2型糖尿病是不能治愈的、糖尿病或其他相关疾病可以靠药物来有效预防或治疗。

在第四章，我将会探讨“食物成瘾症”（Food Addiction）生物学原因的最新研究，以及为何不能责怪自己渴望食物（Food Cravings）和暴饮暴食（Overeating），反要改而质疑目前的食品营销手法，以及它们对儿童和儿童肥胖（Childhood Obesity）的影响。

在第五章，我将探讨大型食品厂、农产品公司和大型制药公司如何助长了肥胖症、糖尿病和慢性疾病的全球流行，以及如何一手创造了“致胖环

境”(Obesogenic Environment)，并说明我们该如何联手对付它。

在第六章，我会介绍一种以科学为基础的全新全系统医学模式，它就像一张用来解决21世纪慢性疾病的地图，被称为功能医学（Functional Medicine），专门处理肥胖症和糖尿病背后的生物学病因。它通过活用个人化医疗、基因学和系统生物学的先进知识，来诊断、治疗和扭转病情。这是一种强调成因与过程的医学，而不是强调身体部位和症状。我们处理的是土壤和地形，而非种在上面的植物。这种方法对肥胖症和2型糖尿病尤其有效。

在第二单元“糖胖症的七步骤改善方法”里，我解释了我们对于肥胖症和糖尿病生物学原因科学新知的了解，揭开这种问题背后的生物学病因。肥胖症和糖尿病是众多不同病因下的共同结果，包括营养问题、激素问题、免疫问题、发炎、消化失衡，以及环境毒素、新陈代谢紊乱和压力。以上每个问题都可能单独或一起出现在你身上。通过第二单元的测验找到问题所在，再针对自己的状况，拟定个人化对策，才是治愈疾病的关键。

【终极健康测验】

本书将有助于你认识和对付体重问题与糖尿病，以及几乎所有慢性疾病的潜在元凶。书中所谓的“终极健康测验”（The UltraWellness Quiz）由几个特殊的测验组成，它是帮你找到身上所有病症背后元凶和治疗方法的关键钥匙，为你铺设了一条通往健康的专属个人大道。而这背后的科学原理来自功能医学或全系统医学（Whole Systems Medicine），让你通过一套具体的测验来找到健康问题的真正源头。你可以直接作答本书的“终极健康测验”，不过我更建议你登录血糖解方的网站在线作答，追踪自己的终极健康得分（UltraWellness Score），展开你一生追求健康与活力的旅程。

在第三单元“血糖解方：做好准备”里，你将学会如何为自己的身心及厨房做好准备，以便展开为期6周的行动计划；也将学会如何自我振作，成立

或加入一个可充当后盾的小团体；并最终学会如何通过血糖解方的测验和实验室里的检验来评价自己的健康，这些都有助于你了解糖胖症背后的成因与严重性。

第四单元“六周行动计划”是一套为期6周的实用计划，可以单独执行，也可以和你的医护人员共同合作。此外，它还会教你如何成立一个团体来充当你的后盾。因为若有一群人能在背后支持和回馈意见给你，将使整个计划变得更有意思和更有效率，改变的步伐才能走得更长远。

六周行动计划概要

- 如何在自己身上找到胰岛素抵抗和肥胖症的根本原因。
- 制订专属于个人的自我照护级计划，帮你对付糖胖症的根本原因。
- 如何改变你的饮食习惯，逆转问题，把食物当良药。
- 制订一套容易打理的美味菜单计划，内有食谱与采买清单。
- 为了改善和优化胰岛素的功能及平衡血糖，必须服用哪些营养补充品和药物。
- 如何更有成效和更有效率地运动。
- 提供可逆转糖胖症的减压工具。
- 如何解决和减少你暴露在环境毒素里的机会，减少它们对身体的伤害。
- 要做哪种检验才知道自己是否出了问题。
- 如何和医生合作，得到所需的信息、检验和治疗，以有效地解决问题，以及必要时，如何聪明地服用药物。
- 指导你如何使用我们的在线支持工具和社群。
- 如何追求终身健康。

第五单元是一份宣言，号召大家展开行动，这是为个人，以及身为家庭、社群、学校、职场或社团一分子的我们所准备的宣言，目的是“重拾健康”。唯有依赖以社群为基础的多元活动，才能有效逆转这种流行病。我们绝

对不能只着眼于自己，还要帮助我们的孩子和他们的下一代。在此我想借用我的朋友希拉里·克林顿（Hillary Clinton）说过的一句话：我们需要社群的力量来获得健康（It takes a village to get healthy）。

【注意】

此六周行动计划可以让你快速降低血糖，但若你正在服药，可能会血糖过低。所以，如果你正在服药，又希望执行这套计划，请务必小心监测血糖，必要时向医生咨询。你可能必须降低正在服用的药物剂量，若改变剂量，一定要在医生的协助和监督下进行。

编辑注：

目前有两种单位表示血糖浓度值，一种为毫摩尔/升（mmol/L），我国普遍采用此单位；另一种是毫克/分升（mg/dL），如本书使用的。

二者换算关系为：1 mmol/L=18 mg/dL。

今天就加入“血糖解方”社群

为了帮助你追求终身健康，我写了这本书，而本书只是一个开端。我在美国设立了血糖解方辅助网站，上面提供了在线课程、计划进阶工具、各项资源、持续性的进修教育和后援。

社群是很重要的。你们可以从这个网站里找到志同道合的人互相支持。改变是困难的，要成功地有所改变，最好的良方就是靠心得分享和彼此支持。我也是这个社群的一员，我一定会尽全力帮助你们，一路上做你们的后盾。

请登录血糖解方的网站，完成以下事项。

- 1. 加入团体。**加入我们在线社群的团体，或者你当地的社群团体。
- 2. 接受测验。**我们提供了在线的血糖解方测验，可以帮你自我诊断病因，找到正确的治疗方法。
- 3. 学习血糖解方的12周在线课程。**其中包括2周的准备课程、6周正式课程、持续性支持、每周行动步骤，以及不断的进修教育与支持，帮助你保持终身健康。
- 4. 取得在线核对清单。**利用我们的每日和每周核对清单，来帮助你成功执行计划。
- 5. 利用健康追踪系统。**进入在线版和手机版的体重、身高、体脂率（Body Mass Index, BMI）和实验室检验追踪系统，安全隐秘地跟随课程进度记录各种数值变化。

6. 制作你的个人日志。把自己的经验记录下来，安全隐秘地追踪你的日常饮食和运动。

7. 了解该服用何种营养补充品。我会提供具体建议，告诉你若要成功落实计划，必须摄取何种营养和营养补充品。

8. 取得身心工具。我开发了一套简单好用的在线运动工具，可以帮助你放松身心，包括呼吸练习和瑜伽。

9. 进行检验。认识各种自我检测与医药检验的资源。

10. 充分利用我们的专业保健营养指导。训练有素的营养学专家将提供个人专业指导，帮助你成功完成计划。

11. 取得更多食谱。在专业厨师的协助下，我们研发了许多美味食谱和适合儿童食用的食谱。

12. 学习在线烹饪课程。我设计了一套简单的烹饪课程，主角就是我。

13. 取得健康生活资源。提供信息，教你如何找到健康食物、纯天然和环保产品，以及和健身及身心平衡有关的各种资源。

14. 观看具有教育功能的影片、参加在线研讨会。可以观赏影片、参加在线研讨会和教育训练，让你迈向健康之路的同时，拥有充分支持。

15. 找到医生。提供各种联系，让你在居住地可以找到功能医学和整合式医学的健康照护提供者。

16. 展开行动，重拾健康。提供给你明确的行动步骤，让你参与到家庭、学校、职场、信仰组织和健康照护系统中去。

17. 分享你的成功。这是一个可以张贴自己故事的地方，激励数以千计的人，也被他们激励。

你有糖胖症吗？

现在让我们来看看你是否患有糖胖症或存在罹患糖胖症的风险。在作答时，若有任何一题的答案是肯定的，就表示你可能已经患有糖胖症或即将患上糖胖症。你现在可能还不知道如何回答所有问题，后面的章节会提供更大范畴的测验及检测指南，协助你确定你的糖胖症的严重程度。

	是	不是
■ 你有糖尿病、心脏病或肥胖症的家族病史吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你的祖先有非白种人（非洲人、亚洲人、美国原住民、太平洋岛民、拉丁美洲人、印度人、中东人）吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你超重吗（BMI或体脂率高于25。请参考第147页，根据体重和身高算出你的BMI）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你的腹部特别肥胖吗？你的腰围大于89厘米（指女性）或大于102厘米（指男性）吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你会嗜吃糖或精制碳水化合物吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 低脂饮食减重计划对你来说很困难吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你的医生告诉你，你的空腹血糖（Fasting Blood Sugar）有点高（高于100mg/dL），或者你曾被诊断出你患有胰岛素抵抗、糖尿病前期或糖尿病吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你的甘油三酯（Triglycerides）过高（超过100mg/dL），或者高密度脂蛋白胆固醇（或称HDL Cholesterol，好胆固醇）有点低（低于50mg/dL）吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你患有心脏病吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你患有高血压吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你很少运动吗（一周运动少于4次，每次少于30分钟）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你曾得过妊娠糖尿病或多囊性卵巢症候群吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ 你有不孕症、性冷淡或性功能障碍的问题吗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

糖胖症：你的无知可能害死你

胰岛素抵抗、新陈代谢症候群、代谢症候群、糖胖症、糖尿病前期、成人型糖尿病、2型糖尿病，这些名称具有什么意义？基本上它们所导致的问题都一样，只是严重程度不同而已，但结果都是致命的。事实上，要诊断和治疗这些病症的根本原因，都是使用同样的方法。

糖胖症是一种较全面的说法，泛指从理想的血糖平衡值到发生胰岛素抵抗，再到典型糖尿病的整个过程。如果你在回答前面的问题时，有任何一题的答案是肯定的，你就可能已经患上了糖胖症。

几乎所有超重者（美国的成年人有70%超重）都患有糖尿病前期，因此有很高的罹病和死亡风险，但他们并不知道。然而，虽然“糖胖症”这个名词是由肥胖症和糖尿病组合而成的，但那些没有超重的人也可能患上此疾病。他们都是所谓的“泡芙人”（Skinny Fat），意即假瘦（肌肉量少，脂肪偏多），体重虽没有超重，但是腹围偏广，或称“肥肚皮”。对健康照护提供者来说，目前没有任何全国性的筛检方法、治疗指南、业经核准的药物疗法或补偿办法，可用来诊断和治疗典型糖尿病以外的其他疾病。想象一下，原来没有人依靠医生，或者训练医生，或者付钱给医生，请他们诊断和治疗这种全美流行的单一慢性疾病，而它和抽烟一样是造成21世纪医疗负担的最大元凶，包括心脏病、中风、痴呆症，甚至癌症。不过，这里有个好消息——我已经在本书中为你提供了一种科学证实有效的解决方法。

目前的医学诊疗作业还没跟上层出不穷的新知。2008年，美国内分泌学院（American College of Endocrinology）和美国临床内分泌学者学会

(American Association of Clinical Endocrinologists) 召集了22名专家共同探讨和糖尿病前期及糖尿病有关的科学资料。他们吹响号角，唤醒个人、医疗团体和全球各地的政府，得出以下结论¹。

1. 糖尿病前期和糖尿病的诊断方式都过于武断。空腹血糖超过100mg/dL，被视为糖尿病前期，血糖超过126mg/dL则被视为糖尿病。但是，他们发现这些临界值并不能反映风险的全貌，包括心脏病、癌症、痴呆症、中风，甚至肾脏和神经方面的受损问题，它们都是从很低的数值便开始出现异常，甚至低到在多数人认定的正常值就开始发生。

2. 以22 000千人为研究对象的高血糖研究 (DECODE Study，一项欧洲大规模研究)² 调查了连续性风险 (Continuum of Risk)，它不只测量空腹血糖，也测量饮用大量含糖饮料后的血糖 (这是诊断糖尿病的最好方法)。结果显示，即便一开始血糖值是正常的 (95mg/dL)，还是有很大风险在血糖值低于糖尿病前期数值 (140mg/dL以下)，以及远低于糖尿病临界值 (200mg/dL) 时，就罹患心脏病和其他并发症的。

然而，即使你的血糖值完全正常，还是可能罹患糖胖症，从而阻挠你减重和健康地生活。在发达国家和大部分的发展中国家里，胰岛素抵抗是造成老化和死亡的主因。本书将帮助你找到问题症结，加以扭转，并提供全面性的行动计划，让你们展开集体行动，分头或共同解决问题，携手追求健康。

目 录

Contents

- 如何使用本书? / IX
- 今天就加入“血糖解方”社群 / XIV
- 你有糖胖症吗? / XVI
- 糖胖症：你的无知可能害死你 / XVII

01

第一单元

认识现代瘟疫

- 第一章 隐秘的流行病：糖尿病泛滥的美国 / 002
- 第二章 糖胖症的真正元凶 / 008
- 第三章 让我们不断生病的七种肥胖症和糖尿病迷思 / 014
- 第四章 食物成瘾症：修复你大脑里的化学作用 / 027
- 第五章 食品大厂、大型农产和制药公司是如何扼杀我们的? / 036
- 第六章 功能医学：逆转此流行病的新一代方法 / 043

02

第二单元

糖胖症的七步骤改善方法

- 第七章 认识七步骤 / 050
- 第八章 步骤一：提升你的营养 / 058