



激活自愈力

——做自己的健康管理师

北京协和医院肠外肠内营养科
副主任医师、副教授
陈伟 / 编

身体是个“大药房”
强大的自我修复能力
了解它、激活它
科学有效地管理健康问题
提升生命品质

激活自愈力

——做自己的健康管理师

北京协和医院肠外肠内营养科

副主任医师、副教授

陈伟 / 编

图书在版编目 (C I P) 数据

激活自愈力：做自己的健康管理师 / 陈伟编. —
长沙：湖南科学技术出版社，2019.1

ISBN 978-7-5710-0040-0

I. ①激… II. ①陈… III. ①保健—基本知识 IV. ①
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 277184 号

JIHUO ZIYULI
ZUOZIJIDE JIANKANG GUANLISHI
激活自愈力

——做自己的健康管理师

编 者：陈 伟

责任编辑：何 苗 黄柯华

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

网 址：<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址：

<http://hnkjcbbs.tmall.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址：宁乡市金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编：410600

版 次：2019 年 1 月第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：10.5

书 号：ISBN 978-7-5710-0040-0

定 价：49.80 元

(版权所有·翻印必究)

目 录

CONTENTS

PART 1 身体是一个“大药房”

- “喜剧疾病”能够自己好 2
- 医生与患者 4
- “免疫系统”是人体的“自卫军” 5
- 再生和愈合系统，人体的修复助手 6
- 内分泌系统是人体的“药铺” 8

PART 2 健康管理第一要素 良好的心态

- 心理状态对身体的影响 10
- 笑是健康的保护剂 11
- 哭是排毒减压的有效方法 12
- 乐观是“免疫剂” 13
- 宽容使人心胸开阔，情绪稳定 14

PART 3 健康管理第二要素 补充天然营养物

平衡膳食，跟着“膳食宝塔”来吃·····	16
膳食纤维，维持肠道健康·····	18
番茄红素，抗氧化的“植物黄金”·····	20
儿茶素，有效消除自由基·····	22
花青素，抗氧化效果好·····	24
蒜素，抗菌、抗感染、降血脂·····	26
胡萝卜素，护眼明目，美容驻颜·····	28
钙，与骨骼健康息息相关·····	30
镁，维护骨骼、肌肉、胃肠道健康·····	32
维生素 E，重要的抗氧化剂·····	34
维生素 C，美白抗皱，增强免疫·····	35
维生素 A，维持正常的视觉功能·····	36
番茄 抗氧化的超级“红果”·····	37
菠菜 菜中之王·····	38
核桃 健脑益智，润肠通便·····	39
西蓝花 提高免疫功能·····	40
燕麦 谷类中的“家庭医生”·····	41
三文鱼 ω -3 脂肪酸的大仓库·····	42
大蒜 天然的抗生素·····	43
蓝莓 水果皇后·····	44

PART 4 健康管理第三要素 适度运动

科学运动，健身除病·····	46
运动时，应重视身体发出的信号·····	48
运动的误区·····	49
合理运动五要素·····	52
运动有时需要“私人订制”·····	53
运动前的准备工作·····	56
全身保健运动·····	57
季节不同，运动方式也要随之调整·····	68

PART 5 健康管理第四要素 健康的生活方式

第一周·····	70
第二周·····	73
第三周·····	76
第四周·····	79

PART 6 健康管理实战篇 战胜疾病，你能做到

病毒性感冒没有特效药·····	82
发烧是人体清除有害物质的信号·····	87
缺铁性贫血，食补、铁剂并行·····	91
摆脱便秘，一身轻松·····	96
腹泻，别忘了补水补盐·····	101
改善失眠，晚餐不宜太晚又太多·····	104
记忆力下降，科学补脑是关键·····	109
不想做胃镜，先保护好胃黏膜·····	114
食欲缺乏，不要强迫自己进食·····	119
血压高，得维持好血管的弹性·····	124
“糖”衣炮弹不用怕·····	129
高血脂，减少血管内“脂肪”水平·····	134
皮肤好，美丽挡不住·····	139
告别痛经困扰·····	144
更年期面前，男女平等·····	148
痛风，利尿排酸减疼痛·····	153
附录 轻断食——激活人体自愈力的法宝	158

PART

1

身体是一个 “大药房”

人吃五谷杂粮，难免会生病。生病时大多数人的第一反应是想到吃药，或者去医院找医生看病。殊不知，人体本身就是一个“大药房”，只要好好利用，很多疾病即使不吃药也能自愈。

“喜剧疾病”能够自己好

日本的冈本裕行医 38 年，他提出了“喜剧疾病”的概念，认为 90% 的疾病会自愈。因此，从另一个角度来说，只要提高身体的自愈力就能有效摆脱疾病的困扰。

什么是“喜剧疾病”

日本的冈本裕在《90%的病自己会好》这本书中写道：“每个人会生的病，大致上可分为以下三种：第一类疾病，看不看医生都会痊愈；第二类疾病，看了医生才会痊愈；第三类疾病，看不看医生都不会痊愈。”

他认为，第一类疾病的占比大概是 90%。这表示，在就医的患者中，大约有 90% 的人，不管看不看医生都会痊愈。

冈本裕常把第一类疾病称为“喜剧疾病”，意味着它们不会发展成悲剧。因此，第一类疾病的定义，应该是“不是真正的疾病，而是无需就医即可慢慢痊愈的未病”，这样的定义比较正确。

医生如果不用心判别属于第几类疾病而盲目开药治疗，或许能帮助你暂时缓解症状，却无法清除病根。况且，所有的药物都有不良反应，如果长期服用，也会削弱人体的自愈力。

因此，碰上第一类疾病先别着急去看医生，否则极有可能“百害而无一利”。

“喜剧疾病”有哪些

冈本裕博士毕业后，从事脑外科工作数年，之后又从事恶性肿瘤的治疗研究。他在实践中总结出：感冒、发烧、高血压、糖尿病、高脂血症、肩膀酸痛、头痛、便秘等属于第一类疾病，即“喜剧疾病”。

良好的习惯帮助治疗“喜剧疾病”

既然“喜剧疾病”能够自己好，那么我们是不是不用担心了，可以继续自己的生活方式？当然不是。要想治疗“喜剧疾病”，就要养成良好的习惯。

- ☆ 不做低头族。
- ☆ 每天养成深呼吸的习惯，每天 30 次缓慢的腹式呼吸。
- ☆ 改善饮食，选择低脂、低盐的食物，不偏食，选择当季食材。
- ☆ 规律性排便。
- ☆ 养成坚持用温水泡澡、淋浴的习惯。
- ☆ 每天至少走 6000 步。
- ☆ 保证 7 小时的睡眠。
- ☆ 经常旅行和阅读。



小知识

低头族，是指跟人聊天时老忍不住看手机的人。在社交场合不关注身边的人，一个劲地看手机的人被称为Phubbing——低头族。除了不礼貌之外，低头族的这种行为也会给健康带来不利影响，导致颈部、肩部酸痛，还会导致视力减退、出汗、眩晕等。另外，长期低头看手机还会活跃交感神经，影响血液循环，最终削弱自身的自愈力。因此，越来越多的人倡导“stop phubbing”（不再做低头族）。

医生与患者

医生和患者是处在同一个战线上与疾病作斗争的战友。一个聪明的医生会充分利用人体自身的自愈力，使疾病向愈。而对患者来说，则要充分相信自身的自愈力，把自己从过度检查、过度治疗、过度用药中解脱出来。

医生应协助患者进行自我修复

在治疗疾病的过程中，治愈和自愈是相伴而行的。任何有效的治疗直至治愈，说到底，就是刺激人体的自愈力发挥作用，以修复、改造、消除隐患及病灶。所以，我们应尽可能地帮助身体进行自我修复。

一般来说，医生的职责是找到病因，然后帮助患者摆脱疾病的困扰。就像家里的老式挂钟，有时钟摆会停，这时就需要用手指来拨动一下，然后它才能继续走下去。医生就像这个手指，他只是一个外来的助力，拨动一下钟摆。但如果手指反反复复地拨动钟摆，甚至替代挂钟自身的摆动节律，那么这个挂钟从此就别想再走时准确。所以说，疾病的修复和痊愈还需要患者自己来完成。

患者应做自己的医生

我们的身体其实有很强大的自我修复能力，所以有句话说：“最好的医生是自己。”

当然，这并不是让我们有病不去医院看医生，而是告诉我们，要了解自己的身体状况，调理自己的身心，关爱自己。在生病时，也要尽可能地调动自身的自愈力，帮助身体进行自我修复。

“免疫系统”是人体的“自卫军”

免疫系统是人体保持健康、对抗疾病的“自卫军”，能有效地维护体内环境的稳定、平衡与协调，而淋巴结、脾脏、扁桃体、胸腺是组成免疫系统这支“自卫军”的主力。

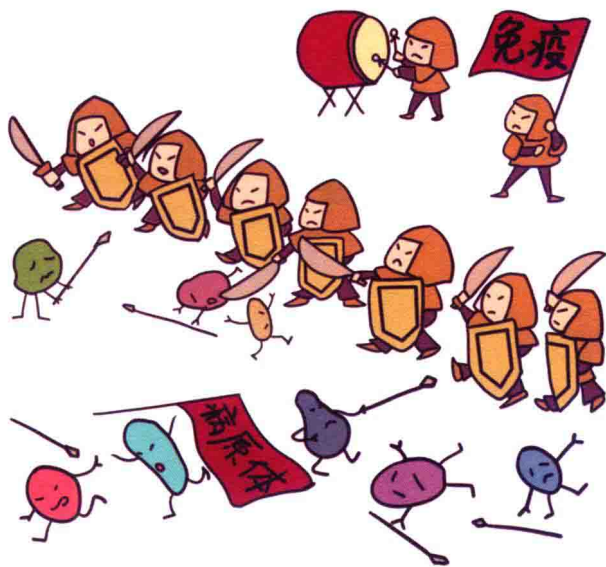
免疫器官的免疫功能

胸腺 能分泌胸腺激素，通过促进淋巴细胞发展成 T 细胞发挥免疫功能，还能减少肿瘤的病变等。

脾脏 人体最大的淋巴器官，在应激状态下能增加人体血容量，还能清除血液中的病菌等，帮助机体尽早恢复常态。

扁桃体 呼吸道的防卫机关之一，可以防御细菌病毒的入侵，从而保障呼吸道健康。若有病菌入侵，会有增生肿大的现象。

淋巴结 滤过淋巴液，产生淋巴细胞和浆细胞，参与机体的免疫应答。淋巴结肿大可能由感染、肿瘤或反应性增生等引起。



再生和愈合系统，人体的修复助手

大家都知道，在自然界，蚯蚓、壁虎等类动物在危急时刻会通过断肢逃生，断掉的部分不久之后还会重新长出来，人们把这种现象叫做再生。跟动物一样，人类也有自我愈合的能力，是通过人体的“再生和愈合系统”实现的。

我们都会有这样的经历：当手指被划了一个小的伤口，不用理会它，只要保护好伤口，过不了多久，它便自己愈合了。这就是人体本身所具有的自我修复功能，而血小板、肝脏和骨髓都具有这一功能。

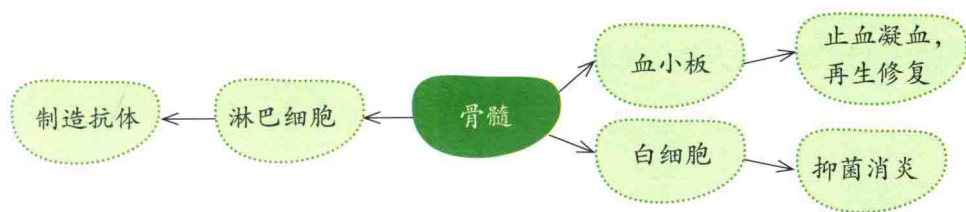
血小板——组织修复及再生



血小板不仅仅可以凝血、止血，它还有着不可忽视的加快组织愈合以及骨组织再生的能力。

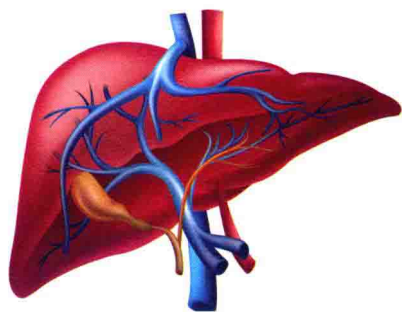
骨髓——干细胞的种子

成年人的骨骼中有红骨髓和黄骨髓两种，红骨髓能制造红细胞、血小板和各种白细胞，具有促进干细胞植入、免疫调控和自我复制等特点。黄骨髓主要存在于人体的长骨处，没有造血功能，当人体大量失血时，可以转变为红骨髓，恢复造血功能。同时，骨髓也是免疫器官。骨髓能增加造血干细胞的数量，修复免疫系统，主动发挥免疫调节作用，改变人体内环境，从而对疾病起到一定的治疗作用。



肝脏——人体可再生的器官

通常，肝细胞是人体内寿命最长的细胞（5个月左右）。在健康的状态下，它们很少分裂和死亡，但是当肝脏受到损伤或由于某种原因不得不切除一部分时，剩余的部分会承担起原来整个肝脏的功能，继续为我们的身体服务，而且剩余的肝细胞会活跃起来，分裂增殖，半年内可以恢复到正常的肝脏体积。当然，机体能精确感知再生的肝脏大小，适时停止肝再生，不会一直增殖下去。



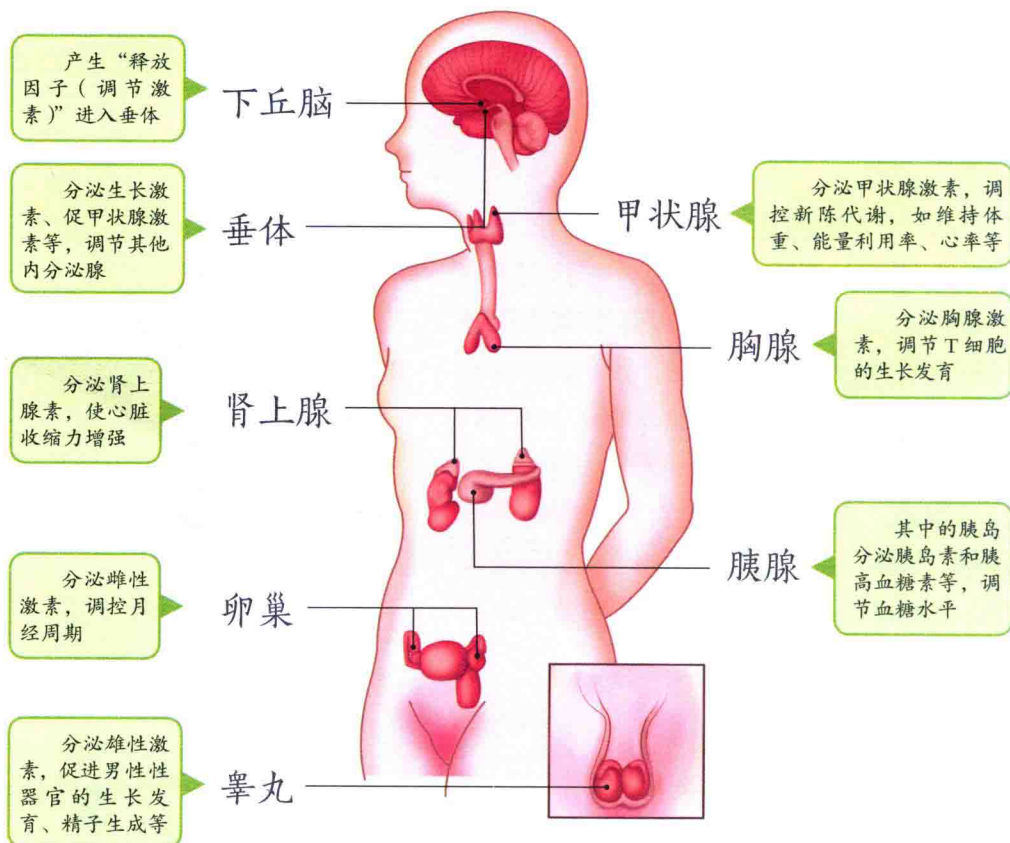
小知识

大部分的肝脏被切除或者肝脏受损伤以后，肝细胞的数量会急剧减少。这时，身体的各种反馈信号会刺激处于G0期的肝细胞（处于休眠状态）。继而，肝细胞增殖，而受损的肝细胞通过细胞增殖，从基本不生长状态转变为快速生长状态，从而补偿丢失、损伤的肝组织，肝脏的生理功能逐渐得到恢复。

内分泌系统是人体的“药铺”

内分泌系统是人体的一个“药铺”，能够提供激素、免疫抗体等物质，它们通过联合作用能自我治愈 60%~70% 的不适或者疾病。如果再有不错的心态和健康的生活方式，人体更多疾病就会不药而愈。

人体自身能分泌很多的激素，如多巴胺、胃泌素、5-羟色胺等，它们发挥着不同的作用，能帮助人体自我治愈很多疾病。



PART

2

健康管理 第一要素 良好的心态

“健康”的概念完整地应包括生理、心理和社会等多方面，而心理健康是其中重要的部分。积极向上的生活态度和平和恬淡的处世观念，对提高人体的抗病能力也大有裨益。

心理状态对身体的影响

心理健康与否是评估现代人是否健康的一个重要方面，了解与掌握心理健康的定义和影响因素，对于促进人们的身体健康也有重大的意义。当你的内心平静而喜悦，身体也会得到调试与放松。

不良情绪会影响身体健康

早在2000年前，我国古代医学家就发现了人的情绪与健康有着重要的关系。人有七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这些都是疾病发生的致病因素，如果情绪过度变化还会引起人体的阴阳失调，导致机体气血不和，经脉阻塞，气机紊乱。

《内经》上也说：“怒则气上，喜则气缓，思则气结，悲则气消，恐则气下，惊则气乱”，即“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”。《黄帝内经》说：“心者，君主之官，神明出焉。”又说“心藏神”，指心有统率精神思维活动和全身脏腑、经络、形体、官窍生理活动的功能，在脏腑中居重要地位。

心理健康，人更长寿

医学家渡边对136名90岁以上的长寿老人的调查显示，这些老人的心态都比较好，这也是他们长寿的原因之一。下面的这几种心态有助于健康。

情绪稳定 他们都能很好地调整自己的情绪，适应能力强，经得起各种不良刺激，能很快恢复心理平衡。

心情愉快 他们大都精神矍铄，笑口常开。

胸襟豁达 在人际关系中态度真诚和善，尊重同辈，慈爱晚辈，待人处事宽厚。

热爱生活 他们大都对生活充满热爱与向往，积极从事自己力所能及的工作或劳动，并从中获得成就感和乐趣。