

健康？
你为什么**不健康**！

【林远中 著】

東方出版社

你为什么**不健康**？

【林远中 著】

東方出版社

责任编辑：傅跃龙
文字编辑：王百灵
封面设计：徐 晖
版式设计：东昌文化

图书在版编目（CIP）数据

你为什么 unhealthy？ / 林远中 著 .

—北京：东方出版社，2011.8

ISBN 978-7-5060-4206-2

I. ①你… II. ①林… III. ①保健—普及读物

IV. ① R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 085998 号

你为什么 unhealthy？

NI WEISHENME BU JIANKANG

林远中 著

东方出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

涿州市星河印刷有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月北京第 1 次印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张：19

字数：279 千字 印数：0,001—8,000 册

ISBN 978-7-5060-4206-2 定价：35.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539



CONTENTS 目 录

前 言 /1

序言 健康需要新思维 *the* / 1

引子 健康是什么? / 4

不生病就是健康吗? / 5

疾病无法避免吗? / 6

第一章 我们为什么会生病? / 9

第一节 天安门城墙 / 10

第二节 我会得哪些病? / 15

第二章 医生治好了我的病吗? / 23

第一节 医生的办法 / 24

第二节 恨铁不成钢 / 30

第三章 你可以不生病 / 39

第一节 生病的原因 / 40



第二节 健康的观点 / 41

第三节 健康的真相 / 49

第四章 不老的基因 / 53

第一节 基因的奥秘 / 54

第二节 智者生存 / 58

第三节 你有一副好牌吗? / 62

第五章 吃饭有学问 / 67

第一节 人为什么要吃饭? / 68

第二节 需要哪些营养素? / 71

第三节 能量的吃法 / 76

第四节 油要怎么吃? / 81

第五节 多多益善的微量营养素 / 87

第六节 八爷不能走 / 93

第六章 会吃不生病 / 99

第一节 最健康的饮食 / 100

第二节 餐餐有讲究 / 104

第七章 防毒之心不可无 / 119

第一节 哪里有毒素? / 120

第二节 毒行天下 / 122

第三节 每天一点耗子药 / 130

第四节 不好处理的新毒素 / 134

第五节 惹不起,躲得起 / 139

第八章 病由心生 / 143

第一节 你为什么不快乐? / 144

第二节 你的心理成熟了吗? / 153

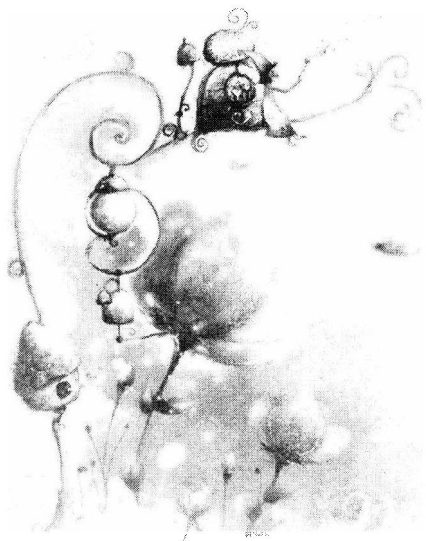
第三节 压力影响健康 / 159

第四节 想出来的病 / 162

第九章 有爱无恐 / 165

第一节 为什么没有安全感? / 166

第二节 这是你的世界 / 168





第三节 爱 is 唯一的途径 / 171

第四节 无穷无尽的爱 / 176

第五节 和谐社会和谐心 / 182

第十章 尽量运动 / 193

第一节 运动有多重要? / 194

第二节 运动不可替代 / 198

第三节 做什么运动? / 200

第四节 让我们动起来 / 205

第十一章 不生病的活法 / 209

第一节 爸爸，不要吸烟了 / 210

第二节 少喝点酒 / 214

第三节 充足的睡眠 / 217

第四节 健康的排泄 / 219

第五节 千金难买老来瘦 / 222



第六节 定期体检 / 224

第七节 好习惯和坏习惯 / 226

第十二章 做一个聪明的病人 / 229

第一节 不能不说的中医 / 230

第二节 看中医还是看西医? / 236

第三节 看病的确很花钱 / 243

第四节 看医生的技巧 / 250

第十三章 有病不用愁 / 255

第一节 疾病的意义 / 256

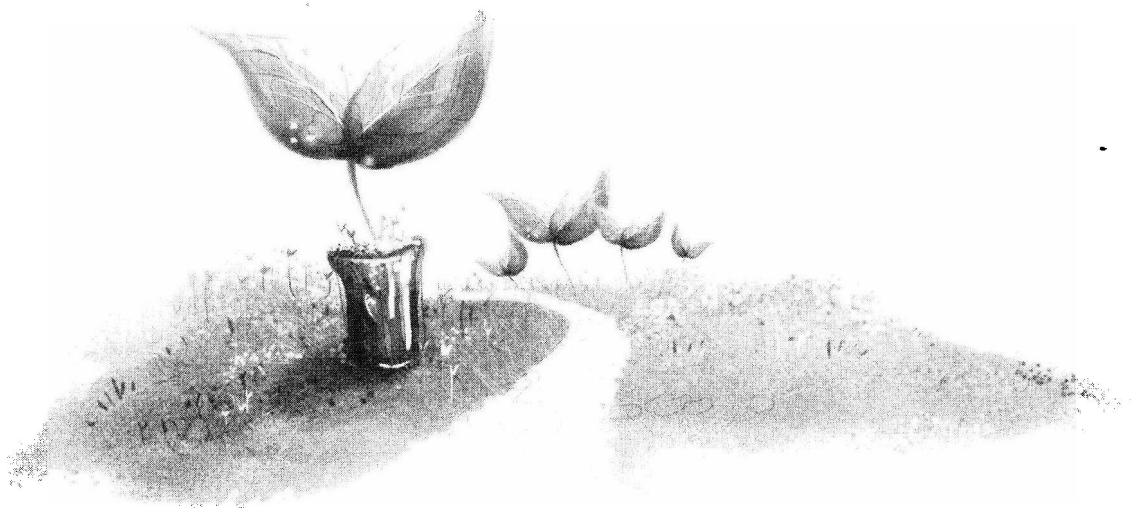
第二节 感冒，提醒你该休息了 / 258

第三节 腿疼、脚疼、浑身骨头疼 / 261

第四节 吃多了撑出病 / 263

第五节 容易累坏的劳模 / 266

第六节 大水冲了龙王庙 / 268





第七节 小崔，你抑郁了？ / 270

第八节 肿瘤其实不可怕 / 272

第九节 疾病的康复 / 275

第十四章 人是自然之子 / 277

第一节 我们可以为所欲为吗？ / 278

第二节 迷茫的转型期 / 283

第三节 健康不能等待 / 287

结语及致谢 / 292



序 言

健康需要新思维

胡大一 *

健康是尊重，是幸福，是成功人生的基础。健康是生产力。

如果问到人生最重要的财富是什么，不同的人可能有不同的看法，但每个人都会同意健康是必不可少的。很多财富可以失而复得，而健康却是稀缺资源，有时候也许能够重新获得，但更多的时候健康会一去不复返。

随着社会的进步，人民生活水平的提高，人们对健康也有了更多的追求。对医学健康工作者来说，宣传健康的理念与知识是我们义不容辞的责任。本书作者基于现代医学的健康理念，广泛涉猎了相关学科的大量知识，特别是借助了祖国医学关于疾病预防的重要理念，在总结各相关学科优点的基础上，强调生活方式管理是健康的核心，并且将这一论点以令人信服的方式进行了表述。提出健康的实质取决于营养与毒素两个主要环节，这符合现代医学发展的总体趋势。人体具有强大的自愈能力，不应当等待疾病出现了再去治疗，更不可用过度替代的办法来治疗疾病。通过提供平衡的营养以及尽可能阻止毒素的进入，从而减轻身体的负担，凭着人体自身的免疫修复能力，将疾病消灭在萌芽状态。为此作者提出了健康的法则，并且在这个大前提下，将生活方式管理体现到6个具体的方面，也就是人体的基因倾向性、平衡营养、远离各种毒素、良好的心态、好的生活习惯，以及正确的医疗。只要把握了这6个方面，就可以保持长久的健康。

* 胡大一简介：著名心血管病专家、医学教育家。北京大学医学部心血管病学系主任、首都医科大学心血管病研究所所长、北京大学人民医院心研所所长、心脏中心主任和介入中心主任。



作者林远中是我的学生，自毕业后并没有从事临床，也不在北京工作，而是回到湖北家乡从事医学教育，因此我跟他多年来并没有什么联系。三年前去云南进行健康教育，得知他已转而从事健康管理工作，就鼓励他坚持走这条道路。他提出来想写一本关于健康方面的书，并要我为他作序。其间也几次电话和邮件联系，对一些专业上的疑虑，提出了我的意见。一晃三年过去了，这本《你为什么^不健康》摆在我的桌前，觉得作者还是很下了一番工夫，应当说有想法、有新意，文字上也清新流畅，为此欣然作序。

健康的本质是预防，这一点毫无疑问。为此，我们特别强调日常生活方式管理。在健康教育领域，广大国民对健康素质的提高日益注重，相关书籍甚多，可以说是琳琅满目，但也存在着良莠不齐甚至错误百出、误人子弟的情况。在这种大背景下，希望本书的出版，可以让追求健康的普通人比较全面地了解健康的实质，学习相关的健康知识与方法，并且在实际中坚持下去。

健康需要转变观念，跳出单纯医学的框框，引入更多的新思维。本书在这方面可以说是起了一个带头作用，不仅注重理论联系实际，注重最新的科研成就，并且也有自己独特的体会与发挥，有不少原创性的提法。方向上走中西医结合的道路，并且通过营养与运动、环境毒素治理，以及心理学等多学科来共同提高健康管理水平。此外，也指出来目前医疗中的一些困惑，很有借鉴意义。

总体说来，这是一本值得追求健康的普通大众拥有的好书。全书观点新颖，语言有趣，事例众多，能够从医学知识推广的角度来写健康，将科学知识，特别是保健方面的知识清晰地介绍出来，又具有新颖正确的健康理念，作者花费了不少心血。当然大多数的观念并非作者独创，但用平白直观而又有一定的专业内涵的方式讲出来，让大家能够看得懂，记得住，用得上，这是本书的一大特色。

不足之处是有些观点有待进一步实践的检验，另外有些内容略显重复，精密性上还有提升的空间，但整体说来，是一本近年来难得的好的健康普及

读物。

健康领域需要大家的共同参与，也需要更多有医学背景的人一起来推广与提高，从这个意义上来说，本书无疑会起到一个积极的推动作用。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, flowing characters that appear to be 'Jie' followed by a horizontal line.

2011年3月于北京

引子



健康是什么？

当你打开这本书的时候，说明你对健康感兴趣。这不是废话吗？还有谁对健康没兴趣呢？呵呵，我是说健康是一个很广的概念，而且现在谈论健康的书籍太多了，不知这本书是否适合你？能否对你有一些帮助？所以先来提个问题测试一下。关于健康的三种说法，你最赞同哪一个？

1. 健康就是尽早发现疾病、及时治疗以及合理用药；
2. 健康要做到饭前洗手，早晚刷牙，注重营养，还要不抽烟，少喝酒，多运动，少生气，另外就是有病治病，平时服用一些滋补品；
3. 要想健康，每天锻炼身体就可以了。

你选择哪一项？只能选一个！如果选择 1，那么恭喜你，这本书你买对了。希望你能从头到尾仔细看一遍，一定会有很大的收获；

如果选择 2，那么也恭喜你，这本书你也买对了。你并不需要每一章都看，选择你感兴趣的部分，也会让你受益匪浅；

如果选择 3，那更要恭喜你，你可以不需要这本书。你的健康理念已经很先进了，但本书依然可以给你一些好的建议。

你是不是感到有点奇怪：每天运动就可以保证健康吗？

呵呵，当然不是这么简单。应当说每个答案都有道理，但侧重点不一样。不同的选择表明你对健康的看法有差异。为什么是第三个答案对呢？有这样一个笑话，一个小学生放学后回家很高兴，因为在学校得了奖。妈妈问他为什么得奖，他说老师问鸵鸟有几条腿？他回答说三条。妈妈听了很吃惊，鸵鸟只有两条腿呀！孩子说，别的同学都说是四条，

我最接近正确答案。

不生病就是健康吗？

好了，言归正传。说了半天，到底什么是健康呢？

健康的定义有很多，现在用得最多的是世界卫生组织的提法：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是生理、心理与社会适应方面的良好状态。有点儿拗口吧？没关系，我来解释一下。健康有两层意思，首先是没有疾病，也没有虚弱。先说没有疾病，这个好理解，就是身体上没病，心理上也没病。那么虚弱也不难理解，就是说一些功能出问题了，比如说感到疲惫、情绪低落等；健康的第二层意思是说身体要处在一个良好的状态，这就要比没病更高一层。这里提到了三个方面，一个生理，一个心理，还有一个叫做社会适应。什么是社会适应呢？我们知道一个人不能叫社会，二个人以上才能说是社会，也就是你要学会怎样跟别人打交道，这叫社会适应。如果社会适应不好，也不能够算是健康。比如害怕见陌生人，对社会有恐惧心理等。健康的要求看来并不低，光是没病、不虚弱还不行，不能够算健康，状态不好，也不是健康。归纳一下，健康就是除了不生病，还要身体状态好。

现在可以回过头来，看看刚才提的三个问题，它们之间差别是什么呢？

第一个关注的是疾病。认为健康就是不得病，所以要尽早发现和治疗疾病，这是典型的临床医学观点。当然不能说这有什么错，难道要等肿瘤大了才做手术，或者发展到了肺炎才用药？这种想法的问题在哪里呢？就是比较被动，将健康完全指望寄托在医学上。万一没有早期检查出来，或者缺少治愈的办法，那就很难办了。

再来看第二个，除了疾病治疗外，还强调预防。讲了卫生观点，保健观点，还有生活方式管理，应当说比较全面。这也是目前绝大多数人的看法。这种健康观念其实已经很不错了，如果按照这些要求来做，可以达到



较好的健康水平，不过依然不够。那么问题在哪儿呢？后面再说。

第三是我的答案。你一定会问了，难道健康就是每天跑步吗？当然没这么简单！要是这样的话，何必写这本书呢？不过运动对健康倒是特别重要，如果能够每天坚持跑步，健康水平就会保持在较高水准。相对前两条来说，效果可能会更好。如果看完了本书，我想你应当非常赞同这个观点。

疾病无法避免吗？

还是先提一个问题，你是否打过 119 火警电话，叫消防员到家里来灭火？估计大部分人没有。因为家里没有着火，或者火势很小，自己能够处理，没有必要叫消防员。凭心而论，家里还是很容易着火的，有不少火灾隐患。厨房有煤气，浴室有热水器，卧室有电热毯，客厅还有打火机、火柴和香烟，到处都是电线插座，有一个火星子就会烧起来。但实际上家里很少着火，更不用说叫消防车来灭火了。答案很简单，因为我们知道火灾的危害，所以总是很小心。比如说炒菜尽量不让油溅出来，不让易燃物靠近火源，即使有小火烧着了，马上用水或者抹布扑灭，决不会让火势蔓延开来。再说了，即使叫消防队来，那也是没有办法了，虽然可以免费灭火，灭得也干净，但整个家差不多也给毁了！房间全被水淹了，屋里搞得乱七八糟不说，可能还要破门开窗，拆墙打洞。所以平时只要做到预防为主，想方设法将火灾苗头控制起来，就不会酿成大火。看到这儿，你是不是明白了我的意思？

你是想说，疾病就如同火灾，是因为平时不注意才引起的？对！如果我们对身体总是多加关注，就会防患于未然。就能够不生病或是少生病？很对！要是我们平时很小心，就不会发展到住院做手术？非常对！疾病是可以预防的，而且不难做到。

不久前，遇到久未见面的一位朋友，他问我现在忙什么，我说在做健康管理。他说是医生吗？我说不是医生，医生是治病，健康管理是不让你

生病。医生靠药物和手术，而健康管理并不看重这些。这么说，是在做保健品啦？我说也不是，因为保健品不一定有效，健康管理肯定有效。保健品是想赚你的钱，而健康管理是帮你省钱。那么说，是政府公共卫生啦？也不是，因为公共卫生注重群体性疾病和流行病的管理，主要针对大众，而我更强调个人的自我管理。那么说是营养师了？我说有营养学的内容，但远远不止。那我猜不出来，还是你自己说吧。健康管理简单地说，就是通过日常生活方式的管理，让我们不得病。当然完全不得病恐怕比较难，那么至少可以少得病，或者晚一点得病，得小病，得病的症状较轻，以及恢复得更快更好。

听起来不错！健康管理能够做到这样吗？是不是要花很多钱或者很多时间与精力？买很多的产品或者做很多的功课？如果这样，恐怕这本书对我不合适，因为我喜欢简单明了，如果没有可行性，说再多又有什么用？你弄一个千年灵芝或者万年王八，这个办不到，只能说说而已，这样的办法其实不叫办法。健康需要简单一些，最好跟日常生活有关，时间上也不能有太多的要求，不能专门请假来做这件事。方法上也不能太复杂，最好不需要专业的医生，容易学习，能够坚持下来。最重要的是一定要有效果，否则就成了骗子了。呵呵，你的这些要求可一点也不简单呢，那我就试试看。

好了，闲话少说，下面就开始健康管理的旅程了。

