

简单自然的 健康方法

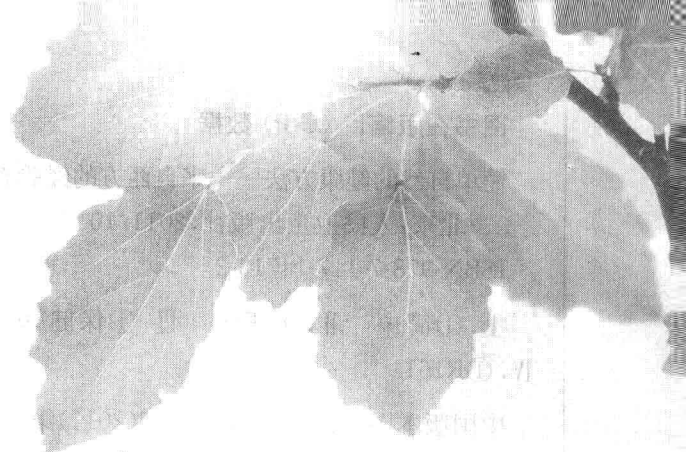
——来自西方的经验教训

于新华/著 宋昌斌/校

生活富裕了，但越来越多人的健康
却出现了问题！
如何远离疾病、享受高品质人生？
本书给出了简单自然的健康方法，
使您能保持健康，恢复健康，做自
己健康的主人！



人民卫生出版社



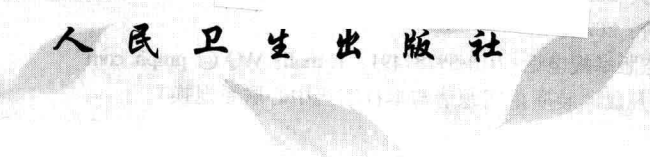
简单自然的 健康方法

——来自西方的经验教训

于新华 / 著
宋昌斌 / 校



人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

简单自然的健康方法——来自西方的经验教训/于新华
著. —北京:人民卫生出版社,2011.10

ISBN 978-7-117-14713-2

I. ①简… II. ①于… III. ①保健-基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 155301 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有,侵权必究!

简单自然的健康方法

——来自西方的经验教训

著 者:于新华

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:12

字 数:203 千字

版 次:2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-14713-2/R·14714

定 价:26.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

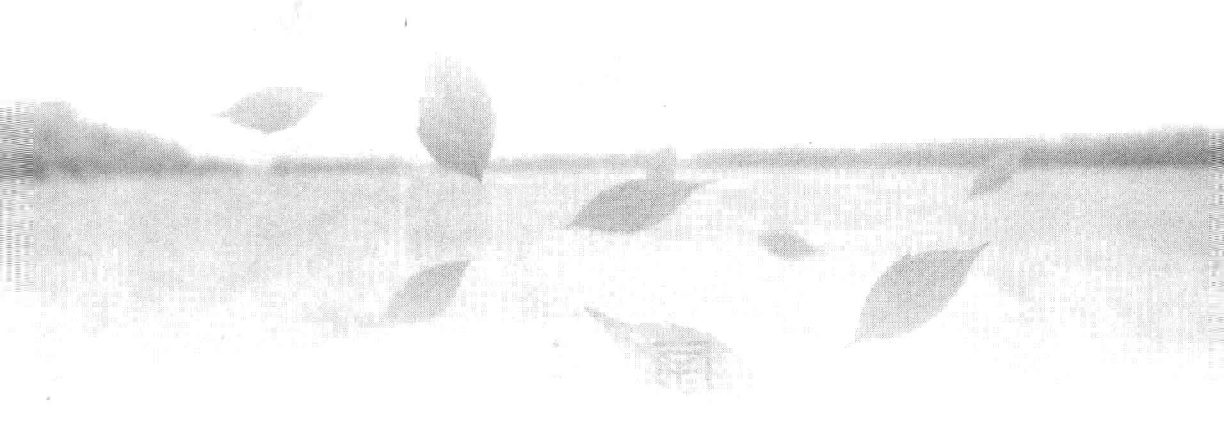


序 言

健康是人类永恒的追求,也是经济、社会发展的最终目标。如何提高公民的健康素养?完全把自己的健康寄托在别人身上或是寄托在医疗机构上都是不现实的。如果能够通过健康教育和健康促进活动,使每个公民提高健康素养,增强自我保健意识,通过了解日常生活中健康的饮食和好的生活方式,对自己的健康状况做出正确的判断,那将会有助于我们健康长寿。

甘地有句名言:“真正的富有不是金银,而是健康。”随着经济的发展,人们的生活水平有了很大提高,与发达国家的距离缩小了很多。同时,我国疾病谱也发生了很大变化,营养不良和传染性疾病与改革开放之前相比大幅度减少,而慢性疾病,像糖尿病、心血管疾病、癌症等已成为我国公民健康的主要威胁,发病率逐年上升并接近西方。例如,全国心血管病人数已有 2.3 亿,高血压患者 2 亿。这些慢性疾病主要是由不良的饮食和生活方式引起的,又称西方病。那么我们如何不走西方的弯路,既预防营养不良和传染性疾病,又预防慢性病呢?《简单自然的健康方法——来自西方的经验教训》一书给出了正确的答案。它把西方饮食和生活方式的教训告诉中国大众,也把西方有益的健康长寿经验介绍给读者。在此基础上,该书引用大量的科学研究结果,提供了一种简单自然的健康方法,能使读者懂得什么是健康的饮食和生活方式,如何做好自己健康的第一责任人。

作者于新华在中国成长学习,在加拿大工作生活,熟知东方社会饮食生活习惯,更了解西方社会营养健康学的研究成果,他于 2009 年在北美出版了英文书《The Simple and Natural Way to Vibrant Health》(简单自然的健康方法)。该书受到了美国和加拿大读者的好评,被称为“自然康复和健康生活的指南”。这本书对中国人更有价值,因为中国的饮食和生活方式与发达国家在逐渐接近,而很多人没有认识到西方主流饮食的糟粕之处。美国用了几十年的时间才认识到他们饮食和生活方式的问题所在,中国不应该再为健康缴付发达国家支付过的昂贵“学费”,不应该再复蹈西方健康认识的前辙。为此,中文版



《简单自然的健康方法》不仅包括英文版的精华,而且增加了一些与中国实际情况相关的内容,使本书更通俗易懂。

本书作者引用了近 200 份科学资料和研究成果,书中的建议是在总结分析大量科学文献的基础上凝练出来的。同时,这本书系统性强,是建立在经过时间考验“自然原则”的基础上。这个自然饮食生活的原则简单明了,使读者能够自己明辨是非,不被流行一时、相互矛盾的健康信息所迷惑。除了系统地介绍健康饮食以外,此书也涵盖了健康生活的各个方面,包括情绪、空气、阳光、体育活动、生活环境、个人用品等。换句话说,这本书使你懂得怎样会使你生病,怎样能使你健康。

我国去年出台的《关于深化医药体制改革的意见》中对于加强健康教育、健康促进方面都有明确的要求。我们每个人作为一个个体在这件事中应该做什么? 做后能达到什么效果? 一句话,每个人是自己健康的第一责任人! 我相信这本中西结合的健康科普读物会使广大读者和我一样受益匪浅。让我们大家共同努力,提高自身健康意识、建立正确的健康理念,倡导文明健康的生活方式,不断提高自身的健康素养,从而为全民的健康素养提高作出更大的贡献!

卫生部医政司原司长
中国医院管理协会副会长

于宗华

2011 年 8 月



前言

同很多加拿大人一样,杰夫原来超重,饮食习惯与北美大众没什么两样,也很少读健康方面的书籍。一个偶然的机会他买了一本我写的书《简单自然的健康方法》(英文版)。开始他只是随便翻翻,但很快就被书中的内容吸引住。读了几章后,他开始逐渐改变饮食习惯和生活行为。他妻子起初对他的饮食改变有看法,尤其对他少吃肉有顾虑,但听了杰夫的体会她也看起这本书来。大约十个星期之后,杰夫身体状况有了很大改观,每天精力充沛,体重也减少了 14 公斤。他的妻子看到他的变化非常惊喜,也开始按书中说的改变饮食习惯,体重由超重逐渐减到正常。一个周末,她高兴地花了几百加元买了些新衣服,因为原来的衣服都太大,不能穿了。用杰夫的话说,他们“原来的目的不是减肥,而是健康,但现在减肥和身体健康都自然而然地有了!”

您接触这本书也可能是一个偶然的机会,但我相信和杰夫一样,今天会是您身体健康的新开端。

虽然人人都懂得身体健康的重要性,但大多数人却不懂得如何做起。是因为缺乏健康知识吗?不是,是因为健康信息过剩,观点不一,让人无所适从。

首先,人们所获得的信息支离破碎,没有全面性和系统性。常常是今天从广播里听一条健康新闻,明天从报纸上看到一则饮食消息。比如,有人在某个地方读到吃鱼有好处,于是开始有意识地多吃鱼。几个月后一条消息透露,鱼中污染多,于是他就决定不吃鱼了。从这种方式获得的健康知识不仅不完整、缺乏原则性,而且常常相互矛盾,使人感到困惑。例如,一说,“喝牛奶能预防骨质疏松,”另一说,“喝牛奶会导致骨质疏松。”本书不是吃这个不吃那个的堆砌,而是建立在自然原则基础上的一整套健康指南。它能帮您梳理混淆的健康信息,系统地介绍健康饮食和生活方式,解释使您生病的根本原因,提供使您健康的自然方法。

其次,有些说法缺乏依据,甚至是错的。比如说,有人对西方健康状况不甚了解,误以为西方主流饮食值得借鉴。在国内听到的一种说法是,“西方人喝的



是牛奶,吃饭以肉食为主,所以普遍强壮。”身材高、体积大并不一定健康,事实恰恰相反!西方人中慢性病发病率比中国高,超重率、肥胖率也高。本书揭示了西方饮食的问题所在,以及中国人可以从中汲取的经验教训。

也有些健康误区是人为造成的,如某些食品加工者为了自身商业利益而做夸大的宣传,甚至个别的商业宣传混淆是非,类似于 20 世纪 50 年代的美国,有些人宣扬吸烟对人体有好处。本书的目的之一是帮助中国消费者辨别健康信息的真假,不被有利可图的误导所迷惑,透过纷乱迷离的宣传,树立正确的自然饮食和生活方式的观念。

另外,衡量一个健康观点正确与否是看它有没有科学根据。本书内容基于西方大量的健康科研成果和统计数据,总结出什么样的饮食和生活行为有助于预防疾病,恢复健康。这些科学研究都是进行了几年到几十年,涉及上千万人。书中的观点是建立在许多科学研究基础上的。例如,关于情绪与健康的一章涉及了二十几项研究,关于咖啡、红酒、黑巧克力一章涉及了近三十项科学发现。的确,这是一本通俗易懂的科普读物。

在揭示了什么使您生病,怎样使您健康的道理之后,本书以自然为指南,以科学为工具,用通俗的语言详细介绍了简单自然的健康方法,使您能保持健康,恢复健康,做自己健康的主人!

于新华

2011 年 8 月于加拿大渥太华市



目 录

第一部分 做自己健康的主人

1

一、中西方面临的健康危机	3
二、九百亿美元换来的经验教训	6
三、饮食决定健康	11
中国健康调查	12
从贫穷病到富贵病	14
解铃还需系铃人	16
健康长寿群体的秘密	17
结论	19

第二部分 自然饮食

21

一、天然食物	23
天然食物最健康	23
水果蔬菜:大自然的精华	27
坚果	30
全谷物的全部故事	31
豆类:自然界的秘密	35
“超级食物”	37
二、动物性食品	39
少吃肉的八大原因	39
欧米茄 3 脂肪酸、鱼和鱼油	43
牛奶:该不该喝	47
三、正确吃素	53
素食主义	54

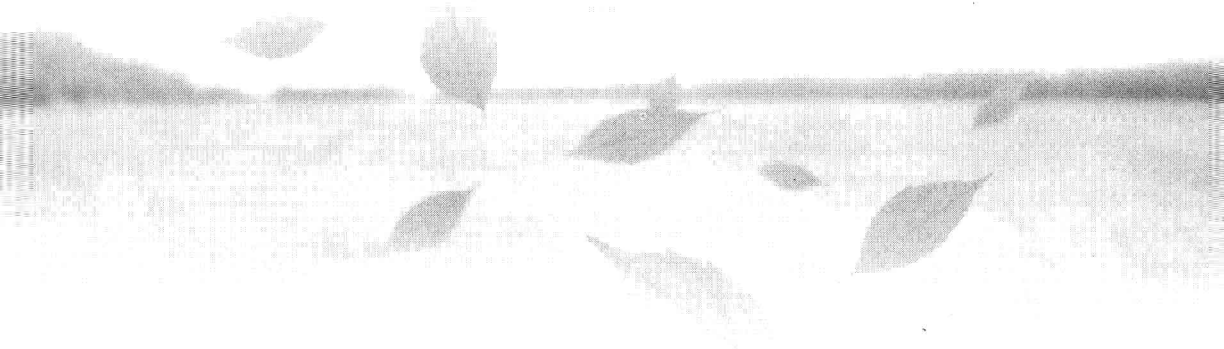
蛋白质:人体到底需要多少	55
植物性蛋白质	56
维生素 B ₁₂	59
钙	61
铁	62
结论	63
四、有机食品	64
八个水果样本,二十八种有毒农药	64
有机食品需求的快速增长	65
中国有机产品生产标准简介	67
有机加工食品	68
绿色食品	70
把钱花在刀刃上	71
五、生食法	73
体重减半,生活质量增倍——安吉拉·斯托克斯的故事	73
排除加工食品和肉食的简单方法	75
营养价值	76
有害物质低	77
生食法的弊端和注意事项	79
结论	80
六、健康饮料	82
榨汁:补充天然营养素的好方法	82
水:最好的饮料	84
七、自然吃法	87
食物的酸碱性	87
饮食的简单规则	88
ABC 饮食指南	89

一、不该吃什么	93
食品添加剂	94
糖	95
又苦又甜的话	98
软饮料	100
加工食品	102
二、有争议的饮品	106
酒	106
咖啡：好还是不好？	109
黑巧克力：夸大宣传还是事实	111
三、警惕脱离自然	114
手机	116
电磁场	117
牙科银汞合金	118
结论	121
四、化学品	122
毒国里正在消失的男性	123
个人护理产品	125
家居清洁用品	127
家居装饰、建筑材料和空气质量	128
塑料	130

一、阳光、维生素 D 和防晒霜	135
维生素 D 的来源	136
防晒霜:有益还是有害	138
二、运动与健康	140
运动量多少为宜	141
选择您喜欢的运动	142
三、正常体重自然而来	144
超重是不健康饮食的表现	144
最简单的减肥计划	146
四、情绪与健康	148
快乐者更健康	148
用积极的心态看事情	149
爱情关系	151
为了健康宽以待人	152
原谅别人	153
后记	156
附录	158
附录 A 常见水果蔬菜的营养价值	158
附录 B 常见坚果和种子的营养价值	161
附录 C 常见谷物的营养价值	163
附录 D 常见豆类的营养价值	166
附录 E 塑料品使用指南	167
参考文献	169

第一部分

做自己健康的主人







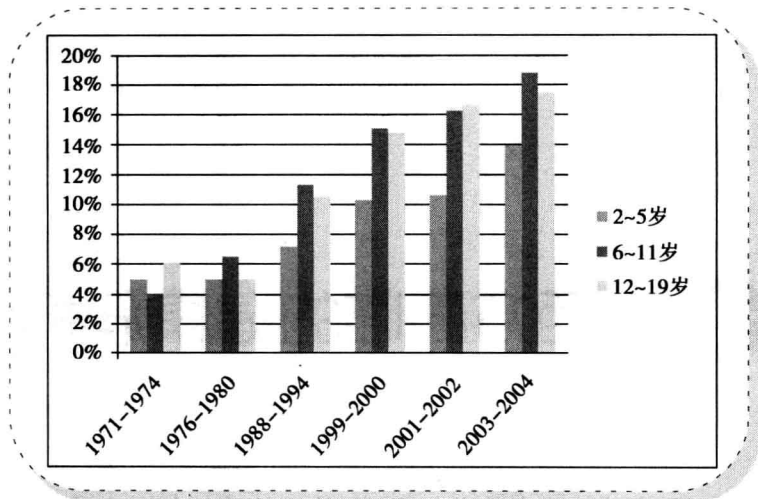
一、中西方面临的健康危机

在美国,男人一生中患癌症的可能性稍低于二分之一;女人一生中患癌症的可能性稍高于三分之一。

——《2010 年癌症事实与数字》,美国癌症协会

从慢性病的角度来讲,您认为西方的健康状况比中国好吗?咱们让事实说话。在美国,平均一个三口人家庭中至少有一个人会在他的一生中患癌症。一半的人在 85 岁之前会患老年痴呆症,32.8%的成年男性和 38.5%的成年女性一生中会患糖尿病。在加拿大,专家预测:到 2031 年,死于心脏病的人数的增长将是人口增长的 7 倍!

令人吃惊的不仅是健康危机的程度,而是近几十年来的发展趋势。根据美国疾病预防控制中心(CDC)统计,在美国 33 个州糖尿病诊断率从 1995 年到 2007 年增加了 90%;从每 1 千人有 4.8 人患病增加到每 1 千人有 9.1 人患病。另一个例子是肥胖症。疾病预防控制中心有一套幻灯片显示了美国在过去 20 多年里肥胖症患者的戏剧性增加。从 1985 年至 2009 年,每年有一张幻灯片,每个州的颜色在美国地图中或是蓝色(低肥胖率)或是红色(高肥胖率)。第一张 1985 年的图片显示各州仅是白色或淡蓝色,代表很低的肥胖率。而当您按时间的顺序翻动这些图片时,您会看见一幕生动的色彩变化:地图的颜色在逐渐加深,从淡蓝、蓝、深蓝直到淡黄、黄和红色,表示肥胖症患者逐年增多。2009 年是最后一张图片,几乎所有州的都是红色的。只有科罗拉多州的肥胖率不高于 20%。加拿大肥胖流行趋势与美国很相似。年龄在 18 岁以上的成年人肥胖率逐年上升。到 2004 年,近四分之一(23.1%)的人肥胖。从 1995 年到 2005 年,英国男性肥胖比率几乎上升了 40%,女性上升了 35%。



美国儿童和青少年超重情况发展趋势

儿童健康状况也是越来越糟糕。在 1971 年,美国 6~11 岁的儿童中有 4%肥胖。这个比例逐年上升,到 2004 年达到 19%,增长了 4 倍。在北美和南美,几乎一半的儿童超重。20 年前,几乎没有听说过儿童患糖尿病。但最近几年,被诊断出患有糖尿病的儿童人数迅速增加。过去 2 型糖尿病也叫成人型糖尿病,因为以前孩子们从未得过这种病。但现在,除了 1 型糖尿病以外,越来越多的青少年和儿童患上 2 型糖尿病。如果这些数字还不够触目惊心的话,且看以下事实:据美国心脏协会 2008 年 11 月科学年会的一份研究报告,肥胖的儿童动脉老化比正常人早于 30 年。此研究跟踪了 70 个平均年龄为 13 岁的肥胖儿童,他们的颈部动脉看起来像 45 岁成年人的!

由此可以理解,为什么大多数国家的医疗支出稳步增长。在加拿大,1977 年医疗支出占国内生产总值的 7.7%,1987 年占 8.4%,1997 年占 8.9%,2008 年达 10.7%。加拿大健康信息研究所的数字表明,加拿大 2006 年每人医疗花费是 3678 美元。相比之下,卢森堡是 4303 美元,瑞士 4311 美元,挪威 4520 美元,美国 6714 美元。据预计,美国医疗花费将稳步增加,到 2016 年会达到 4.2 万亿美元,或国内生产总值的 20%。

与西方的健康状况相比,中国的情况喜忧参半。

喜在何处?中国许多种病的发病率都比西方低。例如,2002 年中国成年人超重和肥胖人口占总数的 22.8%,而同年美国成年人超重和肥胖人口比率为 65.7%;2009 年中国高血压患病率为 15%,而美国为 29%。常常有人说西



方人普遍强壮健康,实际情况并非如此。

那么忧在何处呢?中国慢性病的增加速度惊人,远远超过西方。请看以下例子:

中国和美国超重率比较

国家	1982 年	2002 年
中国	6.0%	22.8%
美国	49.7%	65.7%

中国和美国高血压患病率比较

国家	2002 年	2009 年
中国	12.5%	15%
美国	28.5%	29%

从表中明显看出,虽然中国的超重率比美国低,但是中国超重率在二十年内翻了几番(从 6.0%到 22.8%),远远超过美国的增长率。从 2002 年到 2009 年,中国高血压人口比率增长了 2.5%(从 12.5%到 15%),相比之下美国只增长了 0.5%。另一个例子是癌症死亡人数。美国癌症死亡率在过去 30 年里有所减少(尽管发病率有所增加),而中国癌症死亡率在过去 30 年增加了 80%。这些慢性病的增加都是中国居民能看得到的。

难道中国在经济和技术赶超发达国家的同时,也一定在慢性病发病率上步其后尘吗?当然不是!只要我们汲取西方的经验教训,西方走过的弯路是可以避免的,我们每个人都有搞好自己健康的能力。



九百亿美元换来的 经验教训

每个人都是自己健康或疾病的专家。

——释迦牟尼

当中国在开展轰轰烈烈的“文化大革命”的时候,美国也开始了一场声势浩大的“征服癌症”的运动。

在第二次世界大战后的美国,每年有近 20 万人死于癌症。人们对癌症很恐惧,却又不甚了解。当时的媒体报道也不多,用于癌症的医疗研究经费更是微乎其微。一个叫玛丽·拉斯克(Mary Lasker, 1900—1994 年)的美国妇女改变了这一切。当她雇佣多年的女管家患病之后,拉斯克自然想知道是什么病。让她不理解的是,女管家不肯说诊断结果。拉斯克只好去问医生。医生也不说病名,只说是不治之症。这段经历使拉斯克非常气愤,她下决心要让世人更多的了解癌症,让政府增加癌症研究经费。她建立了市民征服癌症委员会,于 1969 年 12 月在《纽约时报》和《华盛顿邮报》做了一份题为“尼克松先生:您能治愈癌症”的全版广告。广告中有这样一句话:“我们接近治愈癌症了,但我们缺乏像载人登月那样的意志、经费和周密计划。”这个比喻很有鼓动性,因为 5 个月之前首次载人登月的成功使美国民众充满了自信。是啊,与征服月球相比,征服小小的癌症有何难!刚上任不久的理查德·尼克松总统于 1971 年 1 月在国情咨文演讲中郑重回应道: