

每个人体内都有一位属于自己的高明医生

张普陶◎著



走出 亚健康

Get rid of the Sub-health

山西出版集团
山西经济出版社

每个人体内都有一位属于自己的高明医生

张普陶◎著

走出 亚健康

Get rid of the Sub-health

山西出版集团
山西经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出亚健康 / 张普陶著. —太原: 山西经济出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 80767 - 266 - 1

I. 走... II. 张... III. 保健—基本知识 IV. R 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 235894 号

走出亚健康

著 者: 张普陶
总体策划: 赵建廷
责任编辑: 宋晋平
助理责编: 李磷哲 姚 岚
插 图: 张 涛 等

出 版 者: 山西出版集团·山西经济出版社
社 址: 太原市建设南路 21 号
邮 编: 030012
电 话: 0351 - 4922133 (发行中心)
0351 - 4922085 (综合办)
E-mail: sxjfx@163.com
jingjshb@sxskcb.com
网 址: www.sxjcb.com

经 销 者: 山西出版集团·山西新华书店集团有限公司
承 印 者: 太原红星印刷厂

开 本: 787mm × 1000mm 1/16
印 张: 17
字 数: 277 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 80767 - 266 - 1
定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究



本书 很特别,它——

居然从人类演化上探索了人体直立带来的各种潜伏之疾,并提出了体疗等简易的防治方法;

居然明确了在“现代营养学”上未被认可的三大营养素及充分享受它们的途径;

居然抓住了一系列可以防治心脑血管病的关键门槛及相应举措;

居然从营养结构上,找到了糖尿病、肝硬化、肾炎等病的发病之源,从生活方式上提出了防治这些病的有效方法;

居然探讨了忽视睡眠给人们带来的诸多烦恼及其应对措施,以及长高个儿的秘密;

特别指明了要想“走出亚健康”,必须从城市到农村进行一场实实在在的膳食革命,“谷物为主、能量留白,生理需求、多样平衡,药(中药)食同源、以偏纠偏”等又有着丰富的实用内容。

更难能可贵的是,在探讨百岁健康老人的经验中,作者提出了一个几乎在所有的生物学、医学、养生学书中看不到的让位定律和人体更新期。事实证明:只有遵循此定律再加上各方面的配合,才能健康长寿!

纵观全书,从病源上入手,最终找到了釜底抽薪的解决方法。

责任编辑叹言

在所有正式出版发行的书籍中，书的前言恐怕极少由出版社的工作人员来写，这本书却是例外。

我生在 20 世纪 60 年代“三年困难”时期，几乎夭折又在无母乳中存活，三岁才勉强行走，在饥饿半饥饿的深刻记忆中长大，在营养不良致头晕中进入高考考场直至进入大学。属于典型的先天不足、后天也未补的瘦弱者。参加工作后，有了改善生活的条件，却错过了最佳生长期，还体弱多病，不得不经常服中药调治，也就有心结识了一些省城的名老中医和西医专家。时间长了，老家农村的亲朋邻居也经常托我介绍好大夫看病。认识的名老专家多了，却发现专家们也多是“铁路警察各管一段”。一位名中医对我说：“人不是靠吃药而是靠吃饭的，根本的方法在于自己日常饮食和其他方面注意和调理。”一句平淡却哲理性很强的话点醒了我，可怎样注意和调理？谁能一下子全告诉我呢？

我订了《健康文摘报》，一订就是二十多年。结合看过的一些中医书和营养学的书，学会了自我调理，也基本告别了药物。老家人来看病多数是慢性病，我首先告诉他们平时吃什么不吃什么、应注意什么，他们没去医院也慢慢好了！亲身受益使我对营养学、食疗体疗心疗有了一些积累，工作之余也总是光顾一下书上、杂志上有关这方面的新知识新成果。熟悉的同事们戏称我是“半个大夫”，身体不适时也先找我咨询咨询，面对着亲朋同事们的信任目光，我不能掉以轻心啊！零敲碎打难成行家，于是我开始自学起了生理学、解剖学、营养学……看得多了，思考和应用得多了，鉴赏能力也就提高了。书上哪说得牵强附合、人云亦云，哪本书内容确切、确有创新或“含金量”足，一般我都心中有数。

2008 年初春，我结识了一位完美品牌产品的资深营养师——原来是一个大医院

拿了多年手术刀的李医生,该人通晓解剖学、生理学,在临床实战经验丰富、名气在外时却迷上了营养学,并对我说“我改行才是正道!”共同的兴趣和好奇心让我了解一下他怎样破解 75%以上的人处于亚健康的难题。谈话中,李医生不时地提到张普陶老师,并总说张老师怎样看待这些问题,张老师给人们开的食疗方治了那些药物治不了的病,难道真有那么神?我就要了张老师的电话,有意提了一些刁钻问题,没想到电话那头都一一作答,并说正在写作一本教人们食疗体疗方面的书,我的经历及与张老师的对话告诉我,不能错过一个很好的合作机会,于是向社长汇报,社长一再强调:“出还是不出,全权交给你处理。出,只能胜出,不能言败!”

张老师那头,只回应一句话:“我喜欢和懂行又认真的人打交道!”

2009年3月份奉命审阅《走出亚健康》,实话实说,开始并未引起我的特别重视,类似的书,要有独到的见解又实用的内容很难。然而,看罢全稿之后,让我吃惊了。

一是研究方法新颖:居然顺着人类演化途径上溯疾病之源;居然从人体12大系统中,找出一个对人体健康似乎可有可无、但又决定健康和长寿的“万岁”系统;居然将干巴巴的营养学知识与丰富多彩的饮食生活联系起来,找出了糖尿病、心脑血管意外、冠心病、肾炎、癌症等病的直接生活原因。逻辑思维严密,因果关系合理,令人不能不服!以糖尿病为例:谈到病因,医务界向来以“环境因素与遗传因素共同作用的结果”为面纱,将其包裹的严严实实,似乎很神秘。但在此书中,作者不仅从演化上论证了人类膳食不以“谷类为主”的严重后果,而且直接证明了糖尿病的发病原因。如何防治?作者列出了详细的食谱,举出了多位指导治愈的实例,简单明确,无可置疑,一下子揭示出糖尿病发病的真面目!

二是病理病因分析透彻又浅显易懂,提供的食疗、体疗、心疗、睡疗、光疗等方法,疗效显著,实例服人。

三是能不吃药尽量不吃药,能不手术尽量不手术,比如取胆结石把胆囊也割了的手术;不走红门非要剖腹产的手术,癌细胞已扩散全身却要动员人家手术;假性阑尾炎,本有两杯水即可缓解,却非要打开腹腔的手术,等等,作者是反对的!只要不是突

发之症,总是先食疗之,或循穴按摩,或是平行运动,或从心理上打开一个新的绿色窗口。张老师有句口头禅:既然许多功能性代谢性疾病、许多现代文明病来于日常不合理的生活方式,那么在防治上也应从生活方式上纠偏。

四是操作简易,作者一贯主张能不花钱尽量不花钱或少花一点钱,让那些日子过得紧巴巴的不宽裕的人们也能自我疗治。

五是对于那些富裕起来的人们来说,也将从中获益多多,并基本告别“一不舒服、稍有难受”就去医院的习惯;即使许多功能性、代谢性大病,通过此书之法,也很可能基本告别那种白色高价待遇。

正因为该书有这五大特点,逼得我不得不对某些章节重新反复阅读,越读越感到该书独辟蹊径,亮点多多,创新之见非一般养生书与之媲美。在此基础上,产生了一股和作者尽快见面的强烈冲动,于是我们一行4人从太原到大同,在他那十几平方米的小书室中见面了。张老先生年近八旬,身子硬朗,笑逐颜开,幽默爽快。

我问:“张老师,您怎样看待养生?”

他说:“养生是一种智慧,非在生活中不细心体察,不可得之,太年轻了难有这种生活积累。记得有一个年轻记者,头年还在报上介绍一个年轻‘歌唱家’的养生经验,谁知第二年这位歌唱家由于不良的生活方式已‘全身冰凉’了,像这样的‘经验’有何价值?所以,我说介绍健康经验,至少年过花甲的内行人,才有资格谈论它”。

我问:“医院大夫介绍的养生知识如何?”

他摇头了:“铁路警察各管一段。医生在他的所学所治的领域是专家,但多数不懂健康养生、不懂营养学和心理学,他们的专业知识面很窄,一开处方就是药,好像不开药就没办法了。有的医生不但不搞营养支持,还反对营养支持、反对功能食品进医院,这很不正常!”

我又问:“您老先生给人看病吗?”

他爽快地回答:“我不是大夫,我不看病,也从来不开药,但找我咨询的人很多,我从来不收一分钱!这是我做人的原则。”

我问：“他们向您咨询过什么病？疗效如何？”

他笑了：“有一位小学老师，两腿浮肿得快走不动了。在三个大医院看了一年多，又找中医看了三个月，仍然如故，有人介绍她到我这儿试试。这位小学老师说：‘药还治不了，食品能管事？简直是笑话！不过试试就试试’，于是带着很大的不信任来了。我告诉她吃一种食品，不行，再来商量。没想到第九天，这位小学老师又来了，说过去花了近万元没治了的病，在您这里一分药钱也没花，两腿全消肿了。谢谢您了，给您送几个大苹果尝尝！”

“还有一对年轻夫妇，8年了，不生育。女方在生殖医院治了一年多也不行。我问明情况，告诉他们不能吃什么、必须吃什么后的6个月，男方向我道喜说他妻子怀孕了。他表态：如果养了男孩，一定要认我当爷爷！我笑说：我给你们看病，不收钱；但如果认一个干孙儿，还得倒给你们钱！请你把我饶了吧！”

“有一个女医生也来找我咨询，说口腔溃疡多年了总是好不了，服VB₂、VC片好两三天，过后又复发了！我给她讲清道理，建议吃什么，坚持什么，就这么简单，两个月后，她登门谢我，口腔溃疡早就痊愈了，再也不复发了。”

“有几个老同志，几十年的痔疮，都准备在医院花3000元做手术了，我告诉他一个简单办法，3个月就好了。”

“有两个异地妇女，都是乳腺癌，懂得一些生理学知识，都很信任我。我电话告诉她们：一定可以好转！我举了许多实例，告诉她们多吃什么，忌避什么，目前这两个女士一到节日，就给我来祝福电话！”

“当然，也有伤心的时候。我的一个同学叫刘连，我几次劝他在膳食上、饮水上必需注意什么，不然是很危险的！他却没听。有一次，我在街上遇见他的女儿，向我哭诉说：他父亲已心肌梗塞不在了。到医院本已抢救过来，睁眼第一句话就是：以后我可要听张普陶的话了，说完不到半小时又昏了过去，再也没醒来！像这样的类似情况，还有好几个老同志。这是大病，还有小毛小病，比如痛经、青春痘，在医院非让她们服药，在我这里就是食疗，疗效好，还不花钱！”

我们一行四人都要求也看看,他很痛快地给我们把了脉看了舌像,问明了情况,开了食疗、体疗处方。

他说:“我是免费土郎中,不入流,特别不入头顶一大堆头衔的‘太医们’的法眼!我不看先天遗传病或突发车祸等致残病,看了我也治不了;我只看后天之疾,特别是亚健康领域的非传染慢性病。我和西医专家的不同之处:我追求发病之源,尤其是膳食、生活和活动方式之源。大多数医生满足于对病状的描述,而对病源不作进一步的探究,而我正好相反,首先探求其发病之源。我不反对描述症状,但更要觅寻引发症状的膳食营养、生活方式、心态和体位移动方面的原因,即使是系统演化、气候环境等方面的原因也不能放过”。

我又问:“营养学家赵霖教授曾说,‘据世界卫生组织统计,全球约 1/3 的患者死于药物的滥用。’我觉得,再滥用药也是病在先,用药在后,滥用药不是病源,那么,您能否把您认为的源头再具体一点说呢?”

张老师答“我们不妨理性分析一下:最直接最相关的因素,其一,在日常生活中,我们天天吃喝,吃什么、吃多少,喝什么、喝多少,与五脏六腑又有什么密切关系,是一门大学问,可一般人知道多少?多数人奔着口感美味去了;其二,我们天天睡觉,怎样科学?其三事情各异,心态不同,怎样调整?成人性事,怎样才算有度并食补?日常饮食起居不科学,包括空气、饮水、阳光的室内外环境不尽人意,才是常见病、慢性病、现代文明病的真正源头!”

谈完了“闲话”,转入出书正题,我们谈的非常融洽。事后,就详尽内容几十次地在电话上交换了意见,当然不可能没有交锋和碰撞。期间三易其稿,又多次校改,才有今天面世的内容。为什么这么耗时费神?因为我的压力太大了,压力一方面来自“生命关天,含糊不得”的指导思想,一方面来自我们社长一再强调的“只能胜出,不能言败!”

纵观全书,作者主张各种维生素片是药,作用很有限应少吃;主张富含某种营养成分食物的整体防治和纠偏才是上策。作者认为:食物不但有能量,还有信息,不能顾此失彼,所以,在营养治疗中,作者引入了中医的“四气五味”和归经理论。作者在营养

师培训学校讲的课就是《整体营养学》。据说有一次他请教一位营养专家：“民间常说：葱辣鼻子蒜辣心，芥末辣的鬼抽筋，如何解释？”这位专家被问的目瞪口呆，只得反问：“您怎么解释？”张老先生说：“葱走肺经，鼻子辣；蒜走脾胃二经，烧胃似辣心；芥末入脾、肺、心三经，好似鬼抽筋！对食品不能光计算有多少能量，还要看属于寒、热、温、凉哪一气，会走哪一经”。

我们看了本书，发觉张老先生把营养知识学活了，也用活了。例如双糖（白糖、红糖）与多糖（谷类中70%以上的淀粉）都是碳水化合物，为什么常吃双糖对人体特别是青少年有害，而作为多糖的淀粉必须吃够60%以上，且还要麸皮？双糖和多糖都是糖，双糖在消化中少了一道不该少的程序，作用大异。作者没有将“营养”孤立起来，而是和人的消化、呼吸、生殖等各系统的各取所需对应起来。比如，长期很少摄入碳水化合物，大吃肉类非得糖尿病不可！原来糖尿病不是由于吃糖引起的！又如如何对待吃肉问题，不少人说“缺了它营养不够”，作者将肉类与谷物二者的营养成分列表示众，原来谷类有的成分肉类没有；而肉类有的成分谷类都有，那么，为什么不少人离不开肉？嗜肉和嗜烟、嗜酒、嗜赌一样，都会成瘾，许多人在这些嗜好面前栽了跟头！到底如何对待吃肉的问题？作者独具匠心，别具一格，大胆地有理有据地提出了自己的创新之见。原本都是“营养学”上的知识，但“营养学”从来没有这么剖析过！

张老师说“学西医，需有灵性：如不灵敏，把手术做坏了就完了，可不是闹着玩；学中医，需有悟性：对阴阳、五行、虚实、寒热无所悟，只能死背汤头，成不了真中医；但学好一个食医即营养师，既要有灵性，也要有悟性：不然今天说人家缺这个素，明天说人家缺那个素，不着边际，无所适从，岂不等于乱弹琴！”

最难能可贵的是，作者不仅学中医、学生理学、学营养学，还到群众中走访调查并指导应用，这么一来，就把书本上的死知识变活了。所以《走出亚健康》一书，可以说是一本中西结合的科普作品，它将“清晰的局部与模糊的整体”有机地结合起来，很得理，很实用，是难得的床头读物。

我们每个人的身体内部都有一位属于自己的高明医生，关键在于我们日常给她

提供各种充足的给养而不是因无知提供给她不需要的甚至毒害她的东西，关键在于我们知道怎样才是呵护她而不是欺凌她敷衍她。

阅读并遵循本书的提示坚持去做，您会发现她的修复和治愈能力远远超出我们的想象。

把本书送给您的父母长辈，他们的健康会多一份保障！

把本书送给您的亲朋好友，您会获得更长久的友谊！

把本书送给您的员工，您会获得意想不到的收获！

责任编辑 宋晋平

2010年1月

绪 言

许多人或经历过人生磨难，或经历过重大病痛纠缠，或经历过与亲人永别，才领悟到生命的无价，才感受到健康的珍贵。可有多少人真正知道，生命的真正健康与有病之间其实是程度不同的灰色地带，人群中至少 75% 的人处于这种灰色地带——亚健康地带。而这种灰色地带完全可以主动地自我调整。

何谓亚健康？世界卫生组织有个定义：躯体、心理的健康状态及对社会和环境的适应方面，处于欠圆满状态，即处于健康与疾病的中间状态，又称慢性疲劳综合征或第三状态。亚健康有“四多”、“三低”现象：即疲劳症状多、功能紊乱多、高负荷者多（压力大）、肥胖者多；免疫功能低、工作效率低、适应能力低。当然也包括一些身体时好时坏的中青年人：当一个时期自感尚可时，便将健康忘得干干净净，酗酒、抽烟、熬夜增多了，加重了；当一个时期自感非常不适、似有什么疾病时，又想到了健康的可贵。这时，不是从饮食上、生活方式上、戒绝不良嗜好上着手，而是急急忙忙往医院跑，不良的生活方式—医院—不良的生活方式—又医院，如此反反复复的“围城”现象，在中青年当中很普遍。一项全球性调查表明：全球真正健康的人仅占人口总数的 5%，经医生诊断为有病的人占 20%，另外有 75% 以上的人则处于中间状态，就是“次健康状态”、“第三状态”、“灰色状态”或亚健康状态。亚健康并非今天才有，我国古代称之为“未病”。“未病”并非无病，更非健康，而是处于一种潜伏状态，这种“疾病”到医院未必能检查出来，但“患者”确实自感精神不振，情绪低沉，烦躁困倦，气短冒汗，腰酸腿疼……对于此类疾病，老百姓有个通俗说法：“感觉不对劲，检查没毛病”。对于此病，两千年前的《黄帝内经》指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。未病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如，渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”据此，中医的“治未病”医学就是“未病先防，有病早治，既病防变，灭于萌芽，实现持续健康”的亚健康医学。凡是“未病”之病，皆属于今天的亚健康范围。在古代，治理“亚健康”是医生的重点职责。中国大医学家孙思邈在《千金要方》卷

27 中说：“上医治未病之病，中医医欲起之病，下医医已病之病。”在这里，将医学分为上、中、下三个层次；上医、中医管辖之病，占总人口的 75% 左右，当然属于医学重点，它的职责就是让公众远离亚健康的困扰，摆脱亚健康烦恼。

在我国古代，疾与病是两个不同的概念，疾是病的初期，属于亚健康，归扁鹊诊治，病属于下医，归扁鹊诊治。据此，疾与病仅有轻重之分，轻者人数众多。总之，亚健康的实质是疾病的早期和中早期阶段，或叫疾病的非临床阶段。中国科学院研究员、中国生物医学工程学会副理事长陶祖莱先生明确表示：“治未病”是解决迫在眉睫的全球性医疗危机的唯一途径。只有抓紧了“治未病”的医学，才是经济上负担得起，因而也是可持续发展的医学。卫生部部长陈竺院士就职之初，就一再强调：“对一个 13 亿人口的大国而言，群众的健康问题，不能光靠吃药来解决，必须强调预防为主！”不靠药靠什么？就是靠改变生活方式，靠膳食结构的改革，靠有针对性的体育活动，靠高质量的睡眠，靠良好的心态……一句话，靠亚健康医学！亚健康之疾，种类千万，皆属于个性；千万个性中必然有共性。本书的主要内容就是谈亚健康的共性，如何处理好这一共性与个性的关系？也就是你懂了共有的东西之后，如何给自己下处方？本书专门引入了“王琦标准”供你辨别。本书基本不谈药，但它用釜底抽薪之法让人们走出亚健康！

1996 年世界卫生组织在《迎接 21 世纪的挑战》报告中指出：“生活方式疾病，已成为威胁人类健康的头号杀手”，所以“21 世纪的医学不应继续以疾病为主要研究对象，而应以人类健康作为医学研究的主要方向。”说到底，医学的重心将从“治已病”向“治未病”转移。2008 年 1 月 25 日，陈竺部长宣布：将在全国实施“治未病”健康工程。亚健康医学必将成为全科医学的重中之重，必将成为全人类“自己关注健康”的重中之重！这一重心的确定，有利于从大病晚期治疗为主向预防为主、早期治疗为主的转变！这本书就是想作为这种转变的中介桥梁，而对于绝大多数人来说，坚持主动的自我调整或预防，效果是难以想象的，本书更是为每位读者实现这种主动性调整或预防服务。衷心祝愿每位读者从本书中受益，读者的健康更是作者最大的欣慰！

张 普 陶

2010 年 1 月 8 日

目 录

第一章 直立带来的潜伏之疾	001
第一节 直立之源	002
第二节 “直立”带来的骨骼病	004
一、从风筝迷曹雪芹说起	004
二、“五十肩”的自我防治	007
三、滚动与爬行治腰疾	008
四、按摩尾椎除痔疮	013
五、其他骨病的治本之路	015
第三节 竖病横治显奇效	019
一、垂直引起的挤压病	020
二、巧治疝气	021
三、胃下垂的体疗	023
四、“将军肚”的简易根治	024
第四节 垂直扬程带来的血管隐患	026
一、流向改变的恶果	027
二、爬行保护血管	027
三、静脉曲张的来龙去脉	028
第五节 尿失禁与前列腺炎的根治	029
第六节 直立引起的胸式呼吸	030

第七节 多种形式的水平运动	032
一、各种有效的水平运动	032
二、简捷的俯卧撑	033
三、保精养肾功	033
四、游泳也是很好的水平运动	034
五、针刺穴位与爬行运动的临床验证	035
第八节 螺旋运动是爬行运动的高级形式	036
第九节 爬行竞技在健身中的地位	037
 第二章 一场即将临产的膳食革命	 039
第一节 当前重点普及营养学并提倡膳食革命的战略意义	039
第二节 正确认识食物中的营养素	043
第三节 阳光、新鲜的自然空气、清洁饮用水	046
第四节 正确认识蛋白质	057
一、科学认识蛋白质	058
二、蛋白质的收支平衡	059
三、以动物蛋白为主还是以植物蛋白为主	061
四、蛋白质没有供能的使命	062
五、泌尿系统结石与肾炎的食疗	063
第五节 谁是能量的主要提供者	065
一、脂肪	065
二、碳水化合物	066
第六节 非常重要却常常被忽视的膳食纤维	067
一、膳食纤维是我们生命的守护神	067
二、膳食纤维缺少与憩室病、胆结石、大肠癌的防治	069
三、膳食纤维与克隆氏病和真假阑尾炎的防治	071
第七节 “谷类为主”与糖尿病的发生	073
一、人类从来是以植物食品为主食的	073
二、从植物杂食到谷物种子	075
三、谷类种子的特有长处	076

四、生命是多糖的存在形式	077
五、忽视“谷类为主”与糖尿病的发生	079
第八节 肝硬化与碳水化合物的关系	083
第九节 益生菌与低聚糖	085
第十节 “食物多样”与“谷类为主”同等重要	088
一、膳食搭配根据	088
二、关于“会宁现象”的思考	090
第十一节 全营养与低能量	091
一、全营养与营养平衡	091
二、低热量与“留白”	095
第十二节 九种体质的营养调理	099
一、王琦标准就是世界标准	100
二、亚健康者分布在九种体质中	100
三、九种体质特征与营养调节	101
四、如何知道自己属于哪种体质	115
五、兼夹体质的判定	121
第三章 遏止心脑血管病蔓延的根本出路	123
第一节 血管病重在维护血管	123
第二节 谁是我们的敌人，谁是我们的朋友	125
一、认识脂类与脂肪酸	125
二、我们既不能少又不能多的“朋友”—— Ω_3 与 Ω_6 型脂肪酸	127
三、我们难以躲开的敌人——饱和脂肪酸	128
四、人为自造的一个死敌——反式脂肪酸	129
第三节 血管是怎样硬化的	130
一、从左宗棠之死谈起	130
二、血管硬化四大原因	131
第四节 血管硬化的治本之策	132
一、从冠心病说起	133
二、明辨香味杀手	134

第五节 预防与逆反举措	135
一、预防的有效措施	135
二、已轻度、中度血管硬化或脑血栓患者的食疗	139
第六节 高血压不靠药物靠自调	142
一、高血压的真正来由及其伴生病症	142
二、药物“降压”误解了高血压的发“病”本质	144
三、导致高血压的真实原因与相应的治本对策	145
第七节 其他血液病的食疗	146
一、各种贫血的食疗	146
二、血小板减少的食疗	148
三、白细胞减少的食疗	149
四、白血病的食疗	149
第四章 百病源于轻睡眠	150
第一节 日常生活中的头等大事	150
第二节 睡眠是天人合一的集中体现	152
第三节 昼夜周期与睡眠节律	155
一、睡眠的大、小节律	155
二、昼夜节律生物钟	155
三、打乱节律的严重后果	156
第四节 个子高矮之谜	157
一、骨骼生长与睡眠的关系	157
二、贝格曼定律	158
三、决定身高的后天三要素	159
第五节 勺型睡眠律	161
第六节 不寻仙方觅睡方	163
一、食疗促睡眠	163
二、头凉脚温选对枕	164
三、睡眠障碍的排除	166
四、最佳睡眠环境六标准	167