

A Nutritional
Consultant & Educator's Note

健康是 选择

廖晓华 著

——
一个营养咨询教育专家的札记

·不撞南墙不回头
·撞了南墙也不回头
·「周一下就过去了！」
·生命是到了尽头，是不归路？还是另辟蹊径？
·寻下一个医生，找另一种方法
·命该如此？
·贵和便宜——在金钱和健康的天平上
·出租在司机和他的车
·是缺乏知识？还是缺乏对身体的尊重意识？
·人生是受享乐，也是现代乡村歌曲
·把握自己健康的命脉
·医生找「另类医生」
·没想到身体可以这样轻松和舒服
·清点财富时，应该把身体健康计算在内！
·一个中风幸存着恢复健康的历程
·变化是永恒的——在现代化的享受中选择健康生活
·圆满人生——不要到旅途终点才问路

社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

A Nutritional
Consultant & Educator's Note

健康是选择

——一个营养咨询教育专家的札记

廖晓华 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

健康是选择：一个营养咨询教育专家的札记 / 廖晓华著.
—北京：社会科学文献出版社，2012.7
ISBN 978-7-5097-3429-2

I. ①健… II. ①廖… III. ①健康教育 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 100950 号

健康是选择

—— 一个营养咨询教育专家的札记

著 者 / 廖晓华

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 社会政法分社 (010) 59367156

责任编辑 / 李 响

电子信箱 / shekebu@ssap.cn

责任校对 / 刘伟雷

项目统筹 / 王 绯 李 响

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 9.5

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版

字 数 / 122 千字

印 次 / 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-3429-2

定 价 / 28.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

本书的意义在于科普教育，对人们选择健康生活作友好的提示和启发，同时在于开阔你對自己生命和健康的眼界。在书中的真实故事里，每个人都有不同的具体情况，不能直接作为你诊断自己身体疾病的参照或替代你的医疗程序。营养疗法是对传统临床医学的最佳配合，甚至有时是必要的配合，但不是要取代它。认真找到一个最适合于你个人的健康道路，这是你应有的最佳收获！

前言

如果人们能看到每一面墙上都可能有一扇窗户，
那人生的疆界就能延伸到多个广阔的空间

这是我的几本工作日志的摘抄和重新编辑，里面谈到的人只是自己正式涉足营养健康教育领域 11 年中所接触的众多人中的极小一部分，但我有一种迫切的愿望把他们的故事讲给我既往的读者、听众，也献给我更多的新读者和新听众。

这些年来，与其说我帮助很多人改善了健康，不如说那么多人慷慨地让我进入了他们的生活，而他们的人生哲学给了我极大的启示，让我有更大的热情和信心帮助更多我能帮助的人……

是的，这是在《健康的真相》之后我献给读者的又一本与众不同的书。在市面上，几乎所有谈健康养生的书都在很具体而微地教大家如何吃、如何做，说得越具体、越实用，就越受欢迎。毋庸置疑，大多数书给了人们不同的很好的指点，但这些年的经历，让我注意到一个大家可能没有触及但一定会更感兴趣的问题，对于健康，这恐怕是一个更广泛更关键的问题。

在健康和营养的科普园地中耕作了 11 年，正当我想在耕耘过的土地播种，把健康和营养知识的种子撒进这块土壤，让有兴趣的人真正

和我一起走进生命的微观世界，去解读一下我们在宏观世界中难以想象的细胞活动时，我身边的故事把我的思维猛地又拉回了人的世界。或许还有比在这块土壤里撒播知识种子更重要的事？为什么这些年在看到很多科学奇迹的同时也看到了那么多让人不可思议的悲剧？到底是什么阻止了人们获得他们可能得到的最大健康？原因似乎并不是我最初所想的那种简单的知识的匮乏。联合国卫生组织提出“不要让人们死于无知”，人们对健康和营养无知的最根本原因何在？是不是单纯用传播健康知识和营养教育的简单方法就能解决问题？

翻开工作日志，一个又一个活生生的人又浮现在我的脑海里，他们的经历、他们的话语——联系起来……我像在做拼图，又像在解方程，看到了这个多维空间的各种点阵和最后的曲线，然后慢慢开始看到整个画面：

人们每天匆匆忙忙，重要的目的之一就是创造财富。然而，可能没有几个人清晰地想到其实健康正属于每一个人最大和最珍贵的财富！

在现实中，健康的确是人们要选择的财富，还有人不选择健康吗？请读者自己去发现这个答案。说到底，选择健康表现了一个人对生命的热爱！

对生命的热爱意味着当你的身体年轻健康的时候，你就注意保持健康。

对生命的热爱意味着当身体给你一些危险信号时，不是紧张，而是警觉，并找到最好的修补方法。

对生命的热爱还意味着当不幸罹患那些不是现代生命科学所能顺利解决的疑难杂症时，能以乐观的态度去做最大的努力，至少要让生命在自然和最少痛苦中延长，最后能平静逝去……

我笔记中摘抄和编辑下来的这很小一部分，包括了不同国家和民族的人，跨越了从 27 岁到 92 岁的年龄段。如果说世界上大多数的社

会在某种意义上都带有金字塔的成分（只是金字的斜率和最终形状各不相同），作为一个营养健康科普教育的老师，我从下层看到了上层，但在这本书的有限篇幅中，我更想带给读者的故事来自社会应该有的人数最多的中层、中年人，在健康问题上这样更有代表性，读者也许更感兴趣，也更有意义。不管从哪个角度来看，有一点是毫无疑问的，最终能获得自己最大健康的人的幸运在于他们的态度、思维、眼光和知识，而没能得到这种幸运的，问题似乎恰恰是出在前三点上，至于原因，真是各式各样。

健康和人生是不可分割的。因此，谈这些人的健康态度必然要谈到他们的人生。这本书里的所有故事都是真实的，故事的主人公有的是我自己指导过的病人，还有的是因工作或私人原因而与之交谈的第三者，从27岁的小年轻到92岁的老人，有中国人、美国人、美籍华裔，他们的职业你会发现是非常广泛的。不过，我没有用他们的真实姓名和详细的职业身份，以保护他们的个人隐私；尊重他们的想法起见，我有时略去了一些细节（如具体的生活和工作地点、医院的名称等）。人性是一样的，无论在地球的任何一方，人们对待健康的态度都有着非常相似的模式，因此略去这些细节并不影响我们所要讨论的人们应有的对身体和生命的尊重，也不影响我们从中得到启发，培养自己追求身心健康的意识。对所有笔下故事中的人，我发自内心地尊重，也力求客观冷静地记述他们的经历，但从我的感情来讲，不可避免地流露了遗憾和无奈。最让我感动的一点是，他们都很大度和慷慨，很愿意人们从自己的经历中得到经验或教训，这是一种可贵的良知。我要在此表达我对他们的深深的敬意和感谢。

做个习惯提问的人。的确，从这些故事中，你会发现很多有意义的事情都发生在边缘和转角的地域。我们从问题开始找答案比直接看答案收获要大得多。不少爱读书的人都力图认真思考别人的建议、疑

问，并做自己的研究。我在这里讲的不是什么指导、建议，也不是引经据典的高头讲章。我唯一的愿望是这些真实的人生故事和我对自身感触坦诚的叙写能和你的大脑合作，支持你的直觉，唤醒你对生命的意识，唤起也许是你内心世界里某一块平时很少触动的思绪。

人生最重要的东西因人而异，我常常归结为“健康，家庭 & 爱情，事业”的三足鼎立，这三足之中，可能健康又是核心，没有健康，其余两足肯定都要打折扣。然而，说到人生最宝贵的财富，你深深地吸一口气，闭上眼睛……毫无疑问，你能同意，是健康和时间！这两样都是消耗了就不可能再生的资源，时间一去不复返，而健康的损害（特别是慢性、退化性损害）往往都是永久性的，可以控制，甚至有所逆转，但是无法完全复原。

健康和你的思维、感情一样，是真正属于你的财富，别人拿不走，也替代不了，失去了健康，你受到的折磨是再爱你的人也不可能为你分担的。

时间则是一个对每个人来讲上天分配最平等的财产，每人每天都是 24 小时，每年都是 365 天。人生中，消费时间可能是一件最最容易做的事了。

遗憾的是，健康和时间这两样“看不见”的东西都是在其消失之前人们最不容易认识和珍惜的。世间不能控制的事的确很多，因此，人们很容易将一切归于天意，而忽视了“事在人为，莫道人间都是命”。

当你的人生最宝贵的两个财富之一的健康重新思考时，或许能选择一个新思路。无法找到答案时，停下来，再看看。是的，在步履匆匆的现代化生活中，一切似乎都那么急不可待，但要理解一点，实质上生活中的一切还是取决于选择！

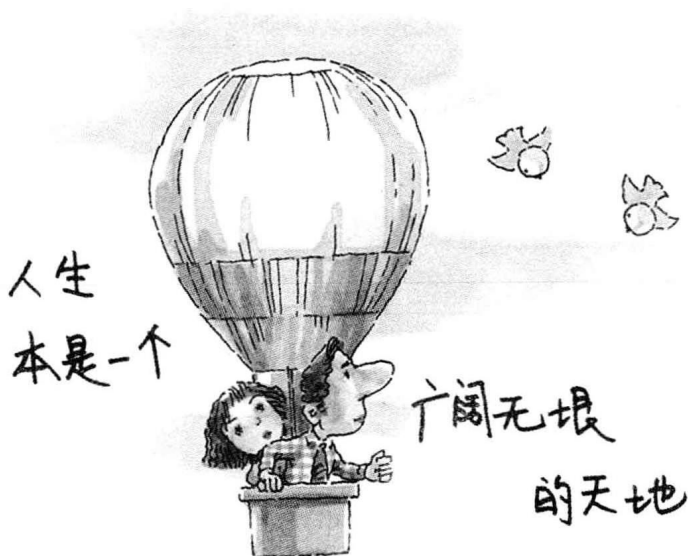
我可以很肯定地讲，健康取决于你对生命的态度，你的思维，你的眼光和知识，一句话，健康不是自然而然的上天的恩赐，而是你对

生活和生命的选择！

有疑问吗？请看下面可能就发生在你周围的人和事。我没有任何批评、指责那些忽略了自己健康的人的意愿，没有人有权利把自己相信的东西强加给任何人，我也没有任何意图说我的思维方式是最好的。一切取决于你的思考，你的结论。如果从这些原原本本讲述的故事中，你发现有些点滴适合于你，那可能会点燃你对健康这个财富的热诚。如果你没有得到任何启发，就当耳旁风，忘记吧。

如果这些从 27 岁的年轻人到 92 岁的老年人的故事和你的内心某处有所契和，你从这些人的经历中感到了什么，那我会感到十分欣慰。毕竟，能从他人的经历中得到启示，相比自己撞到南墙才回头，或回不了头，真算得上是生活中的上上策，对吗？

是的，我能看到每一面墙上都可能有一扇窗户，努力把人生的疆界延伸到多个广阔的空间……希望以此和读者共勉。



目录

CONTENTS

前言 如果人们能看到每一面墙上都可能有一扇窗户，
那人生的疆界就能延伸到多个广阔的空间 / 1

1. 不撞南墙不回头 / 1

有知的固执是把一切都归于他们自己熟悉的认知范围

2. 撞了南墙也不回头 / 8

无知的固执是把一切拒之于他们所能认知的范围之外

3. “顶一下就过去了！” / 13

把坚强的哲学用在了错误的地方

4. 生命是到了尽头，是不归路？还是另辟蹊径？ / 22

勇气，是到了生命的尽头，充满恐惧，仍然要拐个弯看看墙角的另一边……

5. 寻下一个医生，找另一种方法 / 26

唯有执着和决心，才是真正无限的力量！

6. 命该如此？ / 35

因为不能判断是否是诺亚方舟，理所当然地错过了船期

7. 贵和便宜——在金钱和健康的天平上 / 39

健康是一种价值观

8. 出租车司机和他的车 / 44

知识的力量

9. 是缺乏知识？还是缺乏对身体的尊重意识？ / 50

人类对自身生命和身体的敬重是和谐社会的特征之一

10. 人生是交响乐，也是现代乡村歌曲 / 56

创造自己的人生旋律

11. 把握自己健康的命脉 / 66

唯有决定要改变自己的人，别人的帮助才能起作用！

12. 医生找“另类医生” / 78

世间没有什么真正可怕的事情，最重要的是去理解！——居里夫人（诺贝尔物理学奖获得者）

13. 没想到身体可以这样轻松和舒服 / 85

三十而立，却远不应是身体走下坡路的起点

14. 清点财富时，应该把身体健康计算在内！ / 92

一个智慧的人应该真正明白，健康是人生的最大幸运和福分！——希波克拉底（西方医学之父，古希腊哲学家）

15. 一个中风幸存者恢复健康的历程 / 101

没有希望和信心，什么事都不可能完成。——海伦·凯勒（双目失明且耳聋的美国著名社会活动家、作家和讲演家）

16. 变化是永恒的——在现代化的享受中选择健康生活 / 107

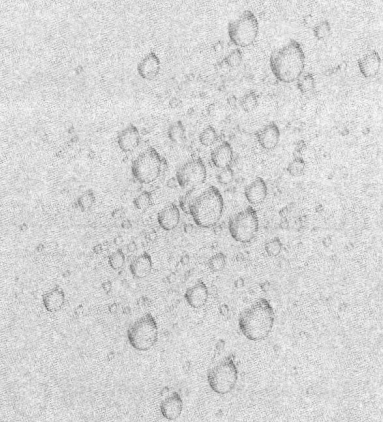
人生是你所有的有意识和无意识选择的总和。如果你能控制这些选择过程，你就掌握了生活的方方面面；如果你能掌握这些选择过程，你就找到了人生的自由。——罗伯特·勃纳（美国著名政治家）

17. 圆满人生——不要到旅途终点才问路 / 126

真正改变命运的不是机遇，而是我们的态度！

没有结束的结束语 / 131

钟形定律也符合人们健康状况的永恒法则



不撞南墙不回头

“

有知的固执是把一切都归于
他们自己熟悉的认知范围

”

2003 年的 2 月，星期日，一个典型的北美西雅图的冬天，灰蒙蒙的天空，雨丝像透明的银线。电话铃催着我起床，电话是东海岸来的。不知为什么，我的心一下子就提了起来，有时我怕自己的直觉，怕自己的第六感官……冬冬难道真得要走了？命运对她也太残酷了。我给部门经理打了电话，星期一请一天假，一个小时后，我已在去机场的高速公路上，一定要赶上上午 10 点钟直飞到那里的飞机，这样可以在东海岸的傍晚赶到医院。天助人愿，我在夕阳的最后一丝余晖从天空消失时到了医院。冬冬是一个极乐观和坚强的人，可以看到在这单独的病房中，床周围是各式各样的抢救设备，生命已挣扎了多次。她睁眼看见我就笑了，尽管显得那么筋疲力尽，那么无奈，但还是那么甜，笑中带着泉涌的泪水。

她紧紧地拉住我的手，第一句话就是“晓华，我太不爱惜自己了，当初应听你的就对了，至少也不会这么轻易就‘缴械投降’了”，她

依然是一丝淡淡的笑，但似乎已接受了一切。我的眼里充满了泪水，看不清一切，一句话也说不出，只是她的非常瘦弱的凉凉的手放在我的两手之间，我告诫自己冷静了好一阵，才对她讲：“冬冬，我要给你的也不是灵丹妙药……不要想了，好好休息吧！今天晚上我陪你，让忻忻和他爸爸能回家睡觉。”她看着我，轻声对我说：“别怪老伍，他是个书生，好人……”我说：“不会的，你放心吧。”用了大剂量的吗啡后，她很快又睡了。我一夜合不上眼，脑子在巨大的时空中转动，但没有任何完整和连续的图面，我根本不知道自己想了什么。

第二天，大忻和他爸爸很早就来了。护士来继续注射（是让冬冬不再感觉到疼痛？），我们互相找不到安慰对方的任何话，只是默默地守在床边。下午两点半钟，我必须去机场了。对此时呼吸很弱又很快的那么瘦小的冬冬，我不忍心看，但又想再多看一眼……父子俩送我上出租车，我们都在止不住地流泪，我第一次看见忻忻的父亲哭。我认识他已10年了，他是一个核物理博士。

飞机降落西雅图时是午夜，我根本不知道自己是如何把车开回家的。我接受不了这个现实，要走的为什么偏偏是她，是我的最亲密的朋友，比我小整整6岁，如日中天……

两天后，冬冬离开了这个世界！在一个完全有可能不走的生命科学时代，她却步伐匆匆。当那么多比她严重得多的乳腺癌病人都在不同程度的控制病情和恢复过程中时，她的癌细胞却迅速、悄然地侵入了她的肺部和骨骼系统并迅速增长。漫长的痛苦的放、化疗没有让这个中年的生命发生奇迹！

转世纪年，也就是我进入现代营养学和细胞营养疗法学习的第二年，我从实验室的化学反应、分子式走出，进入了另一个微观世界，营养疗法深深吸引了对中医很感兴趣的。此时冬冬来电话，说好像病了。我也记不清是从何时开始，我似乎历来是朋友中的半个医生，

现在又再次深造有关的学科，似乎更有推卸不了的义务。我详细问了她的全部感觉，不想相信自己的猜测，催她一定做一个全身检查。

结果出来了，不敢相信居然是事实，活体检查确证了右乳房那个花生米大小（约2X1）的东西是癌肿。我还是感到很乐观，因为我看到那么多比她严重的人活了下来，而且活得很好，她一定在此之列。很快，她的临床治疗方案“三部曲”确定：手术、放疗和化疗。我要尽我的全部力量帮她，但自己接触营养疗法不久，为了有更多的底气，我和我的营养学老师谈了她的情况，她很同意我的分析，建议她把营养疗法迅速配合上去，从她的年岁和各种情况来看治疗前景应是乐观的。

我把资料准备好，给了正在准备治疗的冬冬。她感到很兴奋，觉得营养疗法一定可助自己一臂之力。尽管只有初中一年级的文化水平，她的聪明和勤奋让她不曾停止不前，她对人对事都有独到的见地。

她的婚姻深深地带有时代的色彩。作为一个出身不好但很要强很能干的女孩，她被工宣队（“文化大革命”后期，被派到各个单位代替管理的工人队伍）的好心人介绍给了较早获得解放的干部子弟。也许门不当户不对，但丈夫老伍是干部子弟中较少的一介书生，并没有这个阶层许多公子们的骄横跋扈。他在中国就是名牌大学的天之骄子，出国后又在名门之下，知书达理，上知天文，下懂地理，作为只有初中一年级文化水平的冬冬，自然对丈夫景仰万分，不可能在没有丈夫点头时作任何决定。

在临床治疗之外的营养疗法被冬冬的丈夫否决了！冬冬对我说：“也许忻忻父亲说得也有道理。他毕竟是研究核物理那么多年，加不加营养疗法要由患者和家属决定，那就等等看吧。”我不能让一个病人在她丈夫和当时还在学营养疗法的我之间为难。我要说服老伍！

是的，对天下事都有一番见解的老伍，这么多年似乎只活在核物理的世界中，核物理像一堵高高的墙，屏蔽了其他任何东西真正地进

入他的脑子。他为了妻子特意看了有关放疗的书籍，和他对核物理的理解十分契合。对于化疗，他也有他的理解——应该是先毒死癌细胞。我对他讲，营养疗法能提供给身体充足的能量和元气，提供给正常细胞充足的原材料去更新换代，这样可以加强临床的疗效，减轻身体的消耗和放、化疗带来的副作用，从整体上加强对抗癌症的力量。但他无法离开“放、化疗的强氧化效应和营养疗法中的抗氧化剂运用相矛盾”的概念。尽管从宏观实验来看，“强氧化和抗氧化”是对立的，效应互相抵消，但在人体内的实际临床结果却是相反的——二者的效应互相加强了。目前对这种临床结果尚没有理论解释，在实践中也还没有观测到具体的发生过程，但一个可信的推测是健康细胞和癌细胞的营养通道是不同的。这一推测正在逐步得到证实。

我们的思维不同，谁也说服不了谁，僵持不下。他问：“你可以确保营养疗法让冬冬完全好吗？”一句话把我问住了，我只好说：“科学上的东西从来没有 100% 的，世间也没有灵丹妙药，我可以肯定的是营养疗法即使没有对一个人发生效果，也不会有害，放疗、化疗又能 100% 保证吗？”“放、化疗是多年来，几乎所有医生，以至整个世界的医疗系统都是这样治疗癌症的。”这是老伍的回答。的确，这是绝大多数医生和病人的想法。医生有决定权，而学营养的人，最多就是一个建议权。这是一个服从权威的现实世界！营养医学要进入主流尚有一条长长的艰辛之路，阻力来自四面八方！

是的，医学界在竭尽全力，在力图攻克癌症的半个世纪的历程中，不容置疑，已取得了治疗技术的很大突破，如尚在实验阶段的干细胞和基因疗法，对用于化疗的药物有了多种的选择性，而放疗由于整体的电脑程序运用和对体内病灶的精细区分，放射量和范围的控制越来越好……然而，其研发的思维根本上却没有一丝一毫改变：与癌细胞对抗！杀死它们的“三部曲”：手术，化疗，放疗。另外，在研制了很

多新药的同时也更寄希望于早发现，因此用很大的力量研发诊断仪器。但遗憾的是，对能承受住这一切治疗的副作用的人，或许延迟了死亡的时间，可留下的一系列治疗后遗症给生命的质量打了很大的折扣。

在癌症产生的最确切原因尚不清楚，对细胞最初病变的那一刻还没有追踪到时，有一点是医疗界和整个生命科学界达成的共识：癌症是人体的免疫系统功能失败或至少不健全的结果，最早能诊断出细胞病变的是免疫系统的细胞，最早能有效清理这些病变的也是免疫系统的细胞。免疫系统功能如果恰当，人体的癌症发展概率会减少很多很多，有的研究估计，至少是 70%。而免疫系统和内分泌系统的功能又是互相合作的，毫无疑问，身体各个系统是一个整体，从人体的整体角度来看待癌症，营养医学 / 营养疗法（以中国的中药为代表的东方思维和西方科学量化处理问题的结合，也是科学技术和自然元素的结合，最终可归结为人类最早的药食同源传统思维和现代对人体的科学理解的结合）为癌症的预防、保守或辅助治疗打开了另一扇大门，开辟了另一个生命科学世界，即从身体的整体功能和免疫系统的调理入手，同时加强身体的健康细胞的能力，以此和癌细胞对抗，在不少时候，就算没有战胜癌症，至少是一个平局，人体与癌症共存，处于人体可以相对接受的平衡状态。

这一疗法真正形成系统还不到 20 年，但在实践中已健康地延长了成千上万人的生命，减轻了癌症病人在治疗中的痛苦。对于一些癌症发现时已到了无可挽回的不可控阶段的病人，营养疗法也让他们走得相对轻松些。是的，营养医学 / 疗法是一个潜力无穷的领域，必然会和临床医学并驾齐驱，共同解决人类的健康问题，我期待在不久的将来能够实现这一点！

妻子走了。葬礼过后很多天，老伍在电话中从抽泣到伤心大哭，让我的心也在流血。他似乎感到没有尽到所有的努力去救她，反复问