

《纽约时报》健康书

THE
OPTIMAL
HEALTH
REVOLUTION

【美】杜克·约翰逊博士/著
余洁 袁登伟/译
赖伟雄/审译

最佳健康革命

本书是简单明了的健康指导手册，
杜克·约翰逊博士的目的就是要帮助读者，
时时注意维护自己的身心健康



四川科学技术出版社
国家出版广电总局认定
养生保健类出版资质出版社

最佳健康革命

[美] 杜克·约翰逊博士 / 著

余 洁 袁登伟 / 译

赖伟雄 / 审译

四川科学技术出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2014 四川科学技术出版社

THE OPTIMAL HEALTH REVOLUTION

by Duke Johnson

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Shiwenbooks (China) Co., Limited

Published by arrangement with BenBella Books, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency.

图书在版编目(CIP)数据

最佳健康革命 / (美)约翰逊著; 余洁, 袁登伟,
赖伟雄译. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5364-7958-6

I. ①最… II. ①约… ②余… ③袁… ④赖… III.
①保健—研究 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 197529 号

四川省版权局 著作权合同登记章 图进字 21-2014-123 号

最佳健康革命

ZUIJIA JIANKANG GEMING

著 者 [美] 杜克·约翰逊

译 者 余 洁 袁登伟

审 译 赖伟雄

出 品 人 钱丹凝

特约策划 世文图书 shiwenbooks

责任编辑 杨璐璐 郑志慧

装帧设计 阿元工作室

责任校对 杜 珂 杨彦康 李先华等

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

地址: 四川省成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031

成品尺寸 155mm × 235mm

印 张 12.5

字 数 230 千字

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2014 年 9 月第一版 2014 年 9 月第一次印刷

定 价 29.80 元

ISBN 978-7-5364-7958-6

版权所有 侵权必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市三洞桥路 12 号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

声明:

本书仅为作者个人学术研究之结果, 书中所有有关健康的论述仅为作者本人对健康的认识。作者和出版者特此声明, 这本书仅作参考之用, 不能取代专业医疗咨询, 对直接或间接使用书里所含的信息不负任何责任。读者应根据自己的健康状况向保健医生做专门咨询。这本书里提到的任何产品并不意味着得到了作者和出版者的认同。

版权所有, 翻录必究。未经书面批准, 本书的任何一部分都不得以任何方式使用或翻印, 批评文章或评论简短转述除外。

专家推荐

说到生物医学研究和发展，我们用了“尖端水平”这一术语。

过去 40 多年，我一直代表机械心肺重症监护呼吸机和肺治疗呼吸机方面的尖端水平。我对支气管炎没有发展成慢性肺炎、甚至肺气肿之前阶段的临床管理很感兴趣，因为在这段时间，病人进行早期的自我管理，是很有可能完全治愈的。

在我看来，《最佳健康革命》一书从个人健康的自我实现和预防医学的角度来说，绝对是处于领先水平，而且是个人长期健康管理的关键。本书作者能够捕捉读者的兴趣，使他们意识到，应该这样打造属于自己的健康。与其他生活质量的卫生保健类出版物相比，这本书是独一无二的。

本书作者循序渐进地介绍个人保健知识，有助于提高个人的生活质量并减少临床干扰，这个价值对世界经济会产生影响。感谢约翰逊博士写了这本紧跟时代、涵盖面广、可读性强的书，让我们通过阅读本书，根据个人的不同需要，知道应该怎样照顾好自己。本书确实是你这么多年来作为保健医生的独特感悟和总结。

——福瑞斯特·伯德医生

医学博士，科学博士，医用呼吸机的发明者，入选美国发明家名人堂

要想安享晚年，根本在于早期预防老年人容易患的慢性病，包括心脏病、老年痴呆症、骨和关节疾病、各种癌症、2 型糖尿病等。这些疾病的严重程度和发病年龄，由遗传和环境的相互作用来决定的，其中大部分可以预防。现在有许多书籍专门解决一种特定疾病或生物学机制，杜克·约翰逊博士另辟蹊径，在科学的基础上，从整体营养的角度告诉我们如何能生活得更好、更长寿。他提出的“最佳健康”概念非常具有吸引力，这并不是说我们要永远 30 岁，而是让我们在任何年龄段都能快乐积极地生活。

医学在不断发展，很显然，本书介绍的医学知识，足够让我们所有人根据自己的特点，在不同的年龄段，选择不同的方式，来增加我们达到最佳健康的可能性。

——肯尼思·科曼

医学博士，美国白细胞遗传药品公司董事长兼首席执行官

致谢

首先，本书特别献给我珍惜的、深爱的，并一直支持我的妻子翠西。对我来说，她是这个世界上最美丽的女人，她不仅外表漂亮，还拥有一颗善良的心。我们结婚 20 年了，可是感觉似乎还在新婚的阶段。我们爱的结晶是三个美丽的女儿：琥珀、凯蒂和贝瑟尼。她们有许多天赋，最重要的是，她们每个人都只做心里想做并且是正确的事情。

其次，本书献给我父母。父亲是我心目中的英雄，经常给予我飞的力量。我认为他是世间爱的最伟大代表。

第三，献给山姆·宏邦博士，纽崔莱营养与健康研究中心总裁。他极其聪明和谦逊，我从他那里学到的至今无人能比，我的工作很大程度上是受到了他的启发。

第四，献给纽崔莱营养与健康研究中心、纽崔莱营养与健康研究中心科学咨询委员会、美国安利公司所有的工作人员以及世界各地成千上万把健康托付给我的生意伙伴。我非常荣幸在过去的 12 年里一直担任纽崔莱营养与健康中心的医学顾问。

我将永远感谢雷奇·埃杰顿医学博士，他是我在加州大学洛杉矶分校研究生院学习时的主任教授。这位富有远见的天才似乎总能超越他所在时代 20 年。他不仅为我的未来打开了大门，而且还教我为辨别真相进行科学研究成果的检验。

最后，本书也是专门写给理查·狄维士的，他是家产近百亿美元的美国安利公司创始人，同时也是一位心脏移植接受者。当向他要求为我开一张我在纽崔莱营养与健康研究中心从事预防医学的证明时，他说：“这么说，你是要防止我的遭遇在别人身上重演喽。”他又说：“好好做吧，这是一项很好的工作。”谢谢你，理查，感谢你一直以来对我的鼓励。

目 录

前言：改变人生的一次经历	1
--------------------	---

第一部分 最佳健康革命时代到来了

第一章 什么是最佳健康革命以及它的重要性	4
----------------------------	---

第二部分 慢性病——永恒的共同线索

第二章 导致慢性病的危险因素	18
——炎症	
第三章 发炎	25
——危险的火山口	
第四章 营养基因学和营养基因组学：健康学科里的新科学	39

第三部分 通往最佳健康之路

第五章 东西方医学结合治疗	46
第六章 最佳健康的八大支柱	54
第七章 在压力中保持最佳的生活状态	68
第八章 膳食微量元素在减少炎症方面的作用	79

第四部分 主要慢性病的危险因素

第九章 制服心脏病——你最致命的敌人	100
第十章 将癌症一军	122

最佳健康革命

第十一章 戳破肥胖症的气球 136

第十二章 甜蜜却致命的全球流行病 168

——胰岛素抵抗和 2 型糖尿病

第五部分 25 招让你轻松拥有健康

第十三章 25 步轻松易行达到最佳健康状态 182

第十四章 与你分享两名成功者的经验 189



改变人生的一次经历

人生中许多重要决定需要很长时间的酝酿，但是我从急诊科医生转到保健医生，仅用了一天时间，更准确地说，一刻钟都不到。

我喜欢做急诊医生。我喜欢应对时刻都要做重要决定的挑战。我喜欢在一天结束的时候，享受着满满的成就感。我也是幸运的，在加州大学洛杉矶分校医学院接受了最好的教育，为迎接将来的职业挑战打下了坚实的基础。

改变我人生的那一天，我正像往常一样在南加州的医院里值班（12小时轮换制），依旧是面对着排成长队的患者，有的是因车祸受伤的，有的是腹部疼痛的，有的是胸部疼痛的，总之，不是急性病就是慢性病（慢性病是指那些病程长、且病情长久不愈而突然引起的疾病）。

这一天可能是许多年来，年轻的重度慢性病患者前来就诊最多的一天。这个患者的情况，在我们急诊室里已经发生多次了。尽管每一个患者都很特别，但是和那家人打交道的经历改变了我的一生。

护理人员送进来一位 38 岁的“重度”心脏病患者。他的心脏已经停止跳动了。在进行完大约 45 分钟的常规处理后，他的心脏仍旧没有一点搏动的迹象，所以我预测他很难再醒过来。

我走到等候室，找到他的家人，想要告诉他们、我们做了些什么努力，但情况仍旧不太好。每当遇到这种情况，我都觉得让患者家属慢慢地接受并理解他们所爱的人的处境是最好的，总比最后只宣布一个噩耗强。我觉得生命是无比珍贵的，我们应该尽所能去延长它，保护它。

我向他的家人保证，我们会继续去做我们能做的所有努力之后，我回到急诊室履行我的诺言。尽管急诊室所有医护人员都用尽了全部力气，这位患者还是离开了人世。虽然很多次我们都从死神手中夺回了患者的生命，但是这一次，我们失败了。

我看着等候室的门，心里很愧疚，迟迟不敢走进去。这个患者的妻子和可爱的 10 岁女儿正在里面等着。我已经感受到她们对这位已停止呼吸的患者的爱。

我推开门，他的妻子和女儿从我的表情上立刻感觉到，她们再也见不到她们深爱的人了。她们彼此握住了对方的手，仿佛突然在这个忧伤的世界里，就剩下了她们两个人相依为命了。从她们脸上痛苦的表情可以看出她们的悲痛至深。我的心在那一刻也是如刀绞般疼痛。我说不出话来。我所能做的是把手放到她们肩上，和她们一起痛哭。这一定是一位伟大的男人，他的家庭太特别了。

让这个故事更富有悲剧色彩的是，它本可以不发生。如果他知道心脏病的危险因素并尽力去防止，这场悲剧是完全可以避免的。也就是在 20 年前的这一刻起，我决定从事保健医生这一行业。

尽管我对急诊医学，对从事这一职业的医护人员充满敬意，他们每天从死神手里拯救了无数人的生命，但是我感到，作为医者的道德在驱使我向另一个领域努力。我想阻止慢性病的发生，而不是在疾病来不及医治的时候再去做没有确定的努力。

每当我想到那个令人揪心的一天，我仍然感到悲痛，这一直是我转向为保健医生的动力。我成为保健医生以后，我有幸看到无数人为了追求更健康、更长寿而改变他们的不良生活方式和习惯，他们的生活获得了惊人变化。

即使本书仅仅只让一个人改变了他的生活方式并降低了患慢性病的危险，那么我在研究和写作中所付出的努力都是值得的。我真诚地希望，这个人就是你。

第一部分

最佳健康革命时代 到来了



什么是最佳健康革命以及它的重要性

你其实不必患 2 型糖尿病。

你其实不必在很年轻的时候就患上癌症、心脏病、老年痴呆症或其他慢性病。

你其实不必把大把大把的钱花在医疗保健上以求能够长寿。

你其实不必在 40 岁、50 岁、60 岁，甚至 70 岁的时候感到自己已经老了。给生命增加能量，延长生命永远都不会晚。今天生理的年龄已不再重要。重要的是你对“最佳健康”认知多少。无论你还年轻或已步入中老年，越早加入这项健康项目受益会越大。

最佳健康革命是一个改变不良生活方式的过程，让你可以更健康更长寿，你的人生会更有活力。

真正的健康革命应该是我们思维方式的彻底转变。它是一种新的看世界的方法。它会变为一种信念，信念会改变我们后半生的生活方式和行为方式。

最佳健康革命就是这种真正的革命。它让我们理解导致现代社会疾病第一杀手——各种慢性病——发生和发展的根本原因，这种理解能让我们真正知道，什么样的生活方式最有利于人们的健康和长寿。

即使你整天忙碌，也应该抽出时间来参与这次革命。不管你的生活多么紧张，压力重重，我们的这场革命都可以让你轻松应对。它会很好地帮你减压，你可以一步一步地对不良生活方式进行改革，从而逐渐达到最佳健康的目的。

对你来说，第一步是最难的。一旦下定决心与原来的生活方式诀别，你

通向最佳健康的路途，就会随着每一步的成功而越来越容易。这是一次伟大的旅程，因为这条道路会带给你健康、活力，从而远离疾病，让你有更多时间轻松地与家人朋友一起做更多有意义的事情。总之，最佳健康革命可以让你的生命延长，做所有你最想做的事，不受疾病和年龄的任何限制。

最佳健康革命将会让你重拾信心，为你拨开迷雾，解决你的疑惑。

健康革命或是另一个噱头

关于这一点，你应该问问自己以下这个问题：

这个人是谁，我怎么知道他不是另一个招摇撞骗的人？

至少，我希望你想想这个问题。作为保健革命实践者是需要有一点怀疑的精神的。

下面就是我的回答：

我是杜克·约翰逊医生。我讨厌江湖骗子，尤其是他们对人们造成的伤害。

最重要的是，我有机会对世界的医学从另一个角度进行全新解读。在美国南卡罗来纳州一家著名医学研究所里，我做过医学顾问、医务主任，该研究所每年都要从世界各地请来客户，让他们做整整一周的卫生评价和指导。在研究所，我们的设备可以提供物理评估，其中包括美国最先进的预防高血压面板；我们还会给客户提供关于预防慢性病的医疗保健建议。我个人已经给成千上万人做过健康评估，他们来自不同国家，有自己传统的饮食、信仰和生活方式。他们回去，遵照我们的建议实践一段时间之后，我们还要进行后续检查、验收和评估。几乎少有医生有这样的机会。我的日常工作包括，找到各种影响生活方式的文化因素，并让它对获得最佳健康状态起到最大的积极作用的研究。通过这方面的分析，我们对慢性病的产生有了更深入的认识和理解，而这也是大部分保健专家所做不到的。

此外，我频繁地奔走于世界各地，进行预防医学的讲演和医学科研工作。我在任何有人居住的大陆进行过访问，并对那里的人们进行过健康评估。我研究过世界各地不同的医学传统，发现它们都有不足之处。任何地方都没有尽善尽美的保健系统。

然而，这方面的研究也让我有了一些有趣和独特的见解。出这本书的目的是与大家分享这些见解，来帮助我所爱的大众，即使在繁忙的生活中，也能保护自己远离慢性病的折磨。我们的立场和这本书所引证的

观点与近 900 本科学书籍的观点不谋而合。

我曾拜访过其他古老的保健医学的历史发源地，采访过他们的继承者，我把当中十分有益的保健方法纳入我的系统中，但是这些都要经过科学的验证。虽然有些验证有些多余，但是我的许多朋友和患者都担心：如果不经过验证，这些结论是否能在任何国家都会受欢迎而且不会有任何政治问题。我们现在谈论的是健康和生死问题，所以事实上比受不受欢迎或政治上正不正确更重要。

20 多年来，我深深地被另一种不同于大多数医生所实行的新的保健医学所吸引。我的工作环境使我不只局限在西医这个“小盒子”里，所谓小盒子是指“ICD—9 号”心态（ICD—9 代表国际疾病分类）。在美国，保险公司只支付给在此分类系统中医生治疗疾病的费用；另一套编码系统，是世界卫生组织用于统计分类和制表的。ICD—9 是一个广泛接受、非常有用的报告制度，但这种支付费用的做法使得医生只关注于治疗而不关注预防。当医生因无法关注预防而拿到应有报酬，我们也不能指责他们只关注治疗。

对我来说，这就像是集中社会全部力量为消防部门集资，却忽视了建立防火机制。

医生的时间有限，大部分时间都在进行疾病治疗，不可能大量阅读和接受继续教育来了解保健医学。这我知道，因为我过去就是他们中的一员。当我在急诊室工作或当家庭医生的时候，我的保健建议通常只是告诉患者要减肥，给他们开处方等等，我并没有提供给他们真正能预防疾病的方法。

现在我的工作主要是进行预防性的检查，而不是依赖保险费。不仅我的工作重点发生了根本变化，我也有时间去阅读大量新的、关于预防医学的科学文献了。

对于读这本书的医生，我绝不是试图非难你的正直或职业道德，我也曾陷在“ICD—9”心态里，我同情你的受挫感。我的目标之一是帮助我们的职业打破这一框框，更加注重疾病的预防。

当然，医生并不是唯一需要打破旧思维的人。这场最佳健康革命应该从你自身做起——你要为自己的健康负责，不是说你还没有想到这一点。如果你像大多数人一样，你尽管知道，还是不想去打破自己旧的思维，结果，你的想法，你的信仰和你旧有的生活方式，可能会导致你因慢性疾病

走上过早死亡的道路。

这本书将带你往相反的正确的发展方向。我会告诉你怎样通过预防，来达到最佳健康状态。我会告诉你，我们这个时代医学上的一个伟大发现：医学研究表明的几乎所有慢性病发生发展的根本原因。我会向你展示我们如何利用许多学科的知识，包括新兴科学——营养基因学，来对付我们的敌人——慢性病。

最佳健康的定义

既然最佳健康是我们革命的终极目标，那么我们首先要知道它意味着什么。

让我们首先来看看你们自己的观点。

一提到最佳健康状态，你首先想到的是什么？是一个很瘦的明星或是一个模特的形象？是一个肌肉发达的动作明星或是一个专业运动员？如果你认为是的话，你就和千万个其他人一样受到了时尚保健行业的蛊惑。

我们的问题是：这是你真的想要的样子吗？为什么？是因为这些电影明星性感？难道看起来性感火辣就是最佳的健康状态，或是活得长久就是理想的目标吗？想想看。职业运动员和电影明星是这个星球上最长寿的人吗？当然不是。许多运动员通过服用类固醇药物来达到身体强壮或变瘦的目的，许多女演员和模特实际上都死于过瘦。大部分人为了达到“最佳”的身材使用了对她们身体有害的方式——服用类固醇药物、减肥药、抑制食欲的药物或多种可能是合法却没有得到科学验证的物品，并可能导致过早死亡的方式。

工业社会，尤其在美国，对健康和健身的定义令人深感困惑。本来是为了让人更长寿，远离慢性病，但在追求健身的过程中我们所做的却让自己走向了反面——朝向了一个不能达到的目标——这种费尽心力的途径让我们更容易患慢性病，并且最终让我们短命。

为什么媒体要引导公众把这些极度消瘦的人作为我们的偶像呢？答案当然是金钱。健身和减肥产业努力帮你实现这个不可能实现的目标，并且是用一种极不健康的方式，目的就是赚取数亿的美元。如果你听到有人说，“我要么变成她那样要么我就去死”，你千万别把赌注压在前者。这种“我可以像某某”的想法，就像“我们应该像某某”一样荒唐可笑。

这场最佳健康革命不在乎你怎么看它，而在乎你对保持健康和长寿的感受和实践。你和我是不会期待当我们 70 岁时还会像一个 20 岁左右的电

影明星那样光彩照人，因为无论我们怎样做，这都是不可能的，但是，我们可以努力在 70 岁时仍然能够保持健康、活力，并享受生命。

然而，每一天，每一小时，我们都在被一些虚假广告所包围，有些广告甚至会对我们造成严重的伤害，现在是奋起反抗这些不断出现的垃圾广告的时候了。

这里是我对最佳健康下的定义：最佳健康状态就是由于你的过去的营养赋予和遗传基因使你能拥有的理想健康状态。有可能到目前为止，你的生活方式上有一些不太健康的地方，你也可能没有很好的遗传基因，但最佳健康之路将会让你从今天开始尽可能活长一些，能有多健康就有多健康。虽然我们不可能活到希望的岁数，但是你早些行动，你的生命就会维持得更长久，身体会更健康。

你会发现我对怎样达到最佳健康的问题已经写了一整本书。因为这是一个涵盖很广的主题，为达到这个目的制订的计划涉及生活的许多方面。如果只关注某一点，我可以写得短些，并登载在各大超市收银台前供顾客浏览的杂志上，或是可以把它印在可以随意丢掉的传单上。保健问题在现代社会被如此地简单化，这是一种犯罪。对于大多数人来说，这只不过是“我胖了，我需要去减肥”，对于本来就很瘦的人，则是“我很瘦，我的健康不可能出问题”。这种简单的片面的想法使得饮食和健身行业大赚了一笔，却使数百万人过早死亡。那么现在让我们来反抗这种思维——达到健康和长寿的最佳途径涉及生活方方面面的改变，这是一场真正的健康革命，不是虚假的快速的解决方案。如果你加入这场革命，首先你会去减肥（如果你的体重超标的话），但是你的变瘦是由于改变而达到了健康的生活方式，而不是其他别的原因的话，减肥对健康的好处也降低了你患慢性病和过早死亡的危险。

所以让我们从减肥开始，加入最佳健康吧！

对付全球健康问题的世界革命

事实的真相是，在工业化的社会中，每个人的健康都受到负面的冲击，我们都需要加入最佳健康革命。健康是关于人的生死问题，比如你是否生病，是否长寿。然而，我们生活的这个时代，你可以做许多事来增长你的健康指数和延长你的寿命。

就现有的知识和技术来说，实现最佳健康就像你和那些要缩短你的生命

和损害你健康因素之间的较量。这些因素是什么？我在以后的章节会谈到。但这里有一点，我想首先声明：不同时代的健康行动策略已经发生了改变。

200 年、100 年甚至 50 年前人们对人们健康造成威胁，使得人们短命的因素在今天并不成立。所以首先要知道我们的敌人是谁，才能为赢得健康革命好好计划。那么到底我们是怎样陷入健康危机的，让我们简单看一下历史吧。

尽管有着几千年东西方医学传统，尽管我们的时代有着惊人的科技进步，但仍存在着根本性的全球性问题没有被解决——人们都死于同样的慢性疾病，这是在全世界每个地方都在发生的事实。疾病流行的形势不是变好了，而是越来越严重了。

世界卫生组织（WHO）指出，肥胖症已经在世界各地蔓延开来，甚至会达到肥胖的人比挨饿的人更多的状况。论平衡，这是件好事，这是一个表明社会、政治和经济进步的信号，因为更多的人死于食用过量垃圾食物总比死于饥饿强，但它们是营养不良的两种极端形式。由于生活富足导致的营养不足每年也使数百万人过早死去，虽然这个速度没有饥饿致死那么快。

书店的墙壁上张贴的全是一些健康作家对最佳健康状态提出的零零碎碎的建议，但是我至今没有发现任何人有我们那么幸运，能把所有这些都考虑进去并形成独特的研究和看法。我对全身健康的第一次深入理解发生在 10 年前，我们正在为到研究所来的世界各地的客户量身定做健康项目。这项工作要求通过世界卫生组织和许多国家卫生部收集信息，以便向每个国家推销我们的项目。由于我们收集的数据来自世界各地，我开始看到一个令人不安的趋势——不论参与者是来自中国内地、中国香港、马来西亚、印度、泰国、日本、俄罗斯、韩国、巴西、阿根廷、委内瑞拉、英国、德国、奥地利、意大利、波兰和美国，他们都有同样可以导致慢性病的危险因素，并开始显现出这些疾病的征兆。随着社会和科学技术的进步，全球的人们已开始采取非常相似的生活方式。

现代时代，现代疾病

在 20 世纪初，心脏病和癌症不像现在这样已经位列“健康杀手”排行榜的前列。然而，工业文明已经导致人们的饮食和生活方式发生了历史上的最大变化。

无论是在工作场所，在家里，或乘坐交通工具，自动化都极大地减少了我们日常锻炼和消耗能量的数量。我们吃的大量的肉类，大部分是工业生产的，其他食物也是经过加工处理的。

好莱坞热衷描绘原始人类的狩猎活动，描绘那时候的人们每日尽情享用水牛、羚羊。事实上，过去几千年来，自从农业出现种植以后，大多数人的饮食主要是以植物为主。纵观历史，肉类一直都非常昂贵。古代国王的财富往往是以他们拥有动物的数量来计算的。如果你属于极少数的有钱人，你会经常有肉吃，而其他的人主要吃植物类的食物。

虽然这样，富人并不因为吃肉而变得很健康。想一想英国皇家卫兵（英语是 *Beefeater*，汉语直译是“吃牛肉的人”），这些人从过去到现在一直叫作皇家近卫军仪仗卫士和伦敦塔卫士，也就是这一机构的礼仪警卫。几世纪前，他们却是有真正保卫工作要做的安全部队。传说，他们得到这个绰号是因为国王认为分配大块的肉给他们会让他们成为最结实最优秀的卫兵。不过还真有文献记录他们的薪水是以肉的形式来支付的。传说里的这些人不仅非常壮实而且尤其爱患痛风。痛风是一种关节炎症的疾病，是由于关节里尿酸晶体的形成，尿酸是嘌呤代谢过程中的一种副产品。英国皇家卫兵以及像他们一类的人，从牛肉中摄入了大量的嘌呤，所以难怪痛风又被称作“富贵病”。现在许多发达国家，由于生活水平的提高，很多人也开始患这种病。“富贵病”开始不“富贵”了。

随着工业化的到来，医学、公共卫生、农业和食品加工领域有了很大的进步——传染病（天花、肺结核、疟疾等）和营养不良从 20 世纪之交的主要致死名单中退出。自那时以来，心脏病和癌症已成为两个导致死亡的主要疾病。老年人是患心脏病和某些癌症的高发人群，然而，也有其他因素影响导致这些疾病患病率的上升，例如污染、饮食及生活方式的变化。

在美国，因患病去世的人中，大约有 1/3 的人死于心血管疾病（心脏病发作和中风），约 22% 的人死于癌症。我们从图 1-1 中可以看到，美国在过去的 60 年中，慢性疾病呈不断增长的趋势。尽管最近心脏病患者有所下降，但六种主要疾病，即心脏病、中风、癌症、慢性阻塞性肺病、糖尿病和意外事故，导致死亡的人数还在上升。

随着工业化遍布世界各地，与现代生活方式紧紧相连的慢性病已成为全球性疾病。心脏病和癌症几乎成为地球上每个工业化国家主要导致人死亡的原因。一些国家的卫生部把心脏病和脑血管疾病（中风）分开单独列