

身体 大扫除



消灭健康的死敌

LE GRAND MÉNAGE

著——[法] 弗雷德里克·萨尔德曼
Dr. Frédéric Saldmann

译——李亦萌 沈岚



Tout ce qu'il faut éliminer pour être
en bonne santé

身体 大扫除



真正健康的死法

LE GRAND MÉNAGE

著——[法] 塞巴斯蒂安·阿普里尔
译——王若水
出版——2015年12月



+

+



Tout ce que nous vivons en peut être
en bonne santé

身体 大扫除



消灭健康的死敌

LE GRAND MÉNAGE

图书在版编目 (CIP) 数据

身体大扫除/(法)弗雷德里克·萨尔德曼著;李亦萌,沈岚译.

-上海:上海文艺出版社.2010.11

ISBN 978-7-5321-3974-3

I. ①身… II. ①弗…②李…③沈… III. ①保健-通俗读物

IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203088 号

Le Grand Ménage

By Frédéric Saldmann

This edition arranged with FLAMMARION SA

Through Garance SUN Agency.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 SHANGHAI LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作版权合同登记图字: 09-2009-281 号

出品人: 陈 征

责任编辑: 李珊珊

封面设计: 钱 祯

身体大扫除

(法) 弗雷德里克·萨尔德曼 著

李亦萌 沈 岚 译

上海文艺出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销 上海市印刷十厂有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.5 插页 2 字数 148,000

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5321-3974-3/R · 12 定价: 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-65410805

致玛丽

前 言

作为一名心脏病学家兼健康学家，弗雷德里克·萨尔德曼通过向公众普及健康知识的方式，展示自己在健康学方面的非凡造诣。这位健康学家的作风简单而直接，他用那些与每个人都息息相关的科学数据来诠释我们的日常生活。在本书中，弗雷德里克向我们讲述了身体每天都要进行的各种“大扫除”，或者更确切地说，是身体“清理垃圾”的过程。事实上，这本书是一份实用而有效的生理学大纲。

刚才我们提到了“生理学家”，可“生理学家”又是什么？关于这个问题，或许我应该这么回答：首先，生理学家的本质是医生；其次，他们的顾客通常都有着不错的身体状况；第三，生理学家的工作就是向顾客提供一系列为其量身定制的有效信息，以帮助他们保持健康。

但如今,科学信息的泛滥(尤其是在互联网上)造成了这样一个局面:一个人,即使带着强烈的求知欲、过硬的文化知识和全世界最虔诚的心,也很难在短时间内找到对自己有用的健康信息。

正因如此,弗雷德里克·萨尔德曼所做的尝试才体现出巨大的价值:长期以来,弗雷德里克一直在为某个别出心裁的课题寻找着最新的科学数据,一旦寻获这些数据,他还要对其进行挑选、简化和全面分析。弗雷德里克的课题是别人从未涉及的,他正设法认清那些需要被清除的“健康死敌”,并证明这项“清理”工作在维护健康的过程中所扮演的重要角色。其实,这本书想要告诉我们,对于生理学家来说至关重要的“身体智慧”(其中有些甚至被动物们广泛实践过了)往往会遭到人们的曲解或忽视。为什么会出现这种现象?问题出在人们的文化态度以及讳疾忌医的心理,有些人就是不愿意对自己的身体器官进行监测。

但我们在平时的生活中又能做些什么呢?如果你不清楚这一点,那就读一下这本书吧。因为在阅读过程中,我们将解开谜题,找到一种健康的“肃清之道”:尿液、粪便和汗液固然需要清除,可过剩的卡路里和一氧化碳同样也是健康的死敌,甚至精液和眼泪也需要适时排放。无论外界环境发生怎样的变化,占据着我们体内空间的各种体液及物质都应被维持在一个常量水平上。

在这本书里,通过那些结构清晰的知识点以及易于实践的“小窍门”,弗雷德里克·萨尔德曼用最直观的方式向我们表达了健康的祝愿。随着物种的进化,曾经浸润在史前海洋中的原始细

胞如今已成为了世上最复杂的生命体,大自然为我们的身体设计出了一套非比寻常的“管道系统”。此刻,就让我们信赖并跟随弗雷德里克,沿着这条“管道”开始一场奇幻之旅吧。

不过,从另一方面讲,请你也不要忽略了人类作为一种动物而具有的本质,这一点是弗雷德里克在其著作中反复强调的。让我们一起在日常生活中关注自己的身体:在这本书的帮助下,我们会对身体产生更深的认识。只有这样,我们才能保证自己拥有更长的寿命,才能确保身体得到可持续发展。

在做到这些之后,你一定会得到回报,对于这一点,请不要有任何疑问:光洁嫩滑的皮肤、良好的精神状态和融洽的人际关系会给你带来一份前所未有的快乐。当然一开始,你会感到自己受到了束缚。因为在整个调整身体状态的过程中,我们必须改变自己的习惯,并迅速适应这种变化。不过,随着我们的大脑在“回报系统”中记录下来的“快乐回忆”不断更新,久而久之,这些回忆就会形成一个良性循环,给我们的生活带来一个全新的起点。正如老子所说的那样:“千里之行,始于足下。”

那么,祝你在这本书的指引下旅途愉快……

巴黎第五大学附属科尚医院(Hôpital Cochin)生理学教授

约瑟特·达拉瓦-桑图西

自序

让读者学会保留一切对生命至关重要的有益物质,消灭一切对健康构成威胁的有害因素,这就是本书的写作目的。

*

在当今我们所处的环境中,许多因素都有可能危及我们的身体:污染、压力、各种不节制的行为、时间的缺乏以及化学物质的泛滥……这份罗列着大小诸多侵扰的清单正在不断延长,而我们则必须每天面对这些麻烦。在这种情况下,公共权力机构似乎决定采取行动,改变这一现状。欧洲在这一点上表现得尤为突出,“REACH”法规的出台迫使那些涉及使用化学物品的实业单位必须在 2020 年以前通过无害检验,以证明自己的生产活动不会危及人们的身体健康,而这一法规所牵涉的化学物质竟不下 3000 种!

2004年6月,欧洲各国的环境部部长齐聚一堂,就是在这次会议上,“REACH”法规浮出了水面。当时,某个非政府组织冲进会场,要求与会的所有政界人士参与抽血检验,以证明污染物对人体的危害。检验结果令人沮丧:每位官员的血液中被检出了平均37种化学成分,其中大部分都有可能诱发癌症、神经组织退化或不育(孕)症^①!

然而,这个可怕的分析结果并不是达官显贵们的“专利”:举个简单的例子,在所有年逾八旬的男性中,八成人的前列腺中都有癌细胞存在。至于乳腺癌和阿尔海默症^②,其受害者更是数不胜数。面对这些牵涉面甚广的疾病,我们有必要通过不同的方法找出所有可能引发风险的因素。科学家、公共权力机构和相关组织在这方面都做出了努力,但有一件事依然是不争的事实:尽管大家都采取了相应的行动,但那些对人类产生毒害的物质在短期内绝不可能消失!

*

那么,我们该怎么办?是听天由命?还是把自己关在无菌室里等待事态好转?乍一看,解决方法似乎十分有限,但事实上,我

① 原文注:关于这一点,读者可以查阅本书末参考目录中提及的相关专著和研究报告。

② Alzheimer,即老年痴呆症。

们中的每个人都掌握着一些简单易行的解决之道。不过,想做到这一点,我们必须对自己的机体有所认识,并学会如何照顾它。

然而目前,我们中的绝大部分人并没有对自己的身体给予足够的重视。相反,许多人对家中的汽车则表现出了更多的关心。为了保护发动机的性能,他们会精心挑选一款燃油,为了延长汽车的使用寿命,他们会严格遵照维护手册上的规定进行养护。这不,在短短 10 年中,汽车内部的某些机械构件已被更换了好几次,而汽车主人自己的身体却在 80 至 100 年的时间里使用着同一套“过滤器”——肾脏和肝脏,要知道这些“零件”可是无处可换的,除非像一小部分人那样接受器官移植或再造,当然,这是以一场伤筋动骨的外科手术为代价的。这样看来,我们是否应该对自己的身体更好一点呢?

各类证据显示,呵护自己的身体是一件非常重要的事,可是我们对某些由日常行为触发的危险并不了解,这种无知恰恰妨碍了我们对身体的保护。由于一无所知,我们就无法对这些危险进行严格检验。要知道,穿着打扮的选择、营养摄入的习惯、面对困难的态度以及“一宅到底”的作风都有可能对我们的身体产生影响。认清这些潜在威胁是为了更好地抵御它们,这将成为一个重要的起点。为此,我向大家献上本书的第一部分。

*

当然,学会如何在日常生活中选择有益物质提供给我们的身

体,也是很关键的一门学问。

在古代,我们的祖先曾深谙此道,希波克拉底^①在自己的医学著作中就提出过“当以食为药”的倡议。唉,可惜这条充满智慧的医嘱很少有人遵照,可它却见证了历代病理学的蓬勃发展。可以说,当今那些专治肥胖症、糖尿病以及心血管疾病的食谱皆源出于此。

由此可见,食物的选择在构建人体可持续发展的工作中扮演了一个重要的角色。众所周知,许多食物在分解的过程中都会产生一些对人体有毒有害的物质,因此挑选那些毒害最少的食物充饥将对我们十分有利。作为上述做法的理论基础,本书中提及的健康法则几乎对所有人都有效,但在实际运用过程中,还必须针对每个人的特点制定一套个性化的实施方案。因为无论从基因还是行为的层面分析,人与人之间都存在着诸多差异。因此,我在本书的第二部分中为读者设计了几条不同的途径,帮助大家做到科学饮食,实现健康目标。

*

此外,还有一点对于保持健康来说也至关重要:那就是要充分信赖人体的排毒能力。

因为人体的“设计”十分巧妙,它能吸收能量、水分和氧气,并

^① Hippocrates, 古希腊名医。

排出由此产生的废物。为此,人体配备着大量复杂而精巧的系统,如果使用得当,它们能够避免有害元素和致病物质在人体内部堆积。但不幸的是,我们中的大部分人对这些“排毒工具”所知甚少,常常会忽视其作用,有时甚至会认为它们对健康毫无益处。更好地了解人体内部的排毒系统,可以帮助我们消除那些经年累月积聚下来的不良物质。

许多人或许从未想到排毒系统和疾病之间竟然存在一种密不可分的关联,广大烟民就是一个很好的例子。事实上,我们在吸烟人群(或者长期吸二手烟的人群)的膀胱里找到了大量致癌的尼古丁!这种现象引发的结果就是,该器官癌变的不幸时常降临在这个群体中,但其实这种风险都是可以掌控的,因为突发癌症的风险与人体和致癌物质的接触时间成正比。当尿液中存在某些致癌物质时,憋尿的坏习惯会延长人体与有害成分的接触时间,这就会增加人们出现癌症症状的可能性。然而,一项民意测验——专为此书所进行的一项民意测验,所针对的人群包括来自各年龄层和各社会阶层的法国人——显示,我们中有许多人经常在排尿欲望袭来时迟迟不去上厕所,殊不知,这一点点时间意味着多大的危险!本书的第三部分将为读者揭示另一些受到忽视的事实。

*

本书的写作目的是向读者强调人体排毒系统和健康之间所存

在的简单、密切而又明显的关联性。

我们的身体是一笔宝贵的财富,它足以影响我们的一生。如果我们忽视它,危害必定会随着时间逐渐显现……有时候,疾病突袭会让人来不及反应,例如当人体内胆固醇含量严重超标时,动脉粥样硬化斑块会沿着动脉壁迅速沉积,这种现象可能会引发偏瘫或心肌梗塞等危险。

另外一点也相当重要,我们每个人的排毒能力各有不同:有些人可能由于基因的原因而显得较为脆弱。那么,我们就有必要学会如何根据自己的体质来管理风险。在这套方法的帮助下,我们会发现世间并没有无法克服的困难。

*

所有的一切最终都可以被归结为一个态度问题。尽管现代医学已取得了长足的进步,但大量疾病依然猖獗,尤其是受害者甚众的癌症。这一现实迫使我们必须对一个更深层次的问题加以关注,那就是我们的生活模式。所谓“生活模式”是一个特殊的范畴,它特指一些有待保留、转变或摒弃的日常习惯。简而言之,想要从一种更为健康的生活中获益,我们就必须对自己的生活模式进行一番“大扫除”。我希望你在读完这本书之后能够对日常生活中可能出现的危险有所认识,并学会更好地保护自己。

*

我选择在自己的从医生涯中进行预防性医学研究,这门科学在我的潜意识中竖起了一块用以抵御疾病和衰老的坚固盾牌。想要保护我们的身体并获得幸福,就必须通过一些具体的行动来用好这块盾牌。这个简单而实际的目标,正是我想借助这次健康之旅带你实现的。

目 录

前言 / 1

自序 / 1

第一部分 防范潜在威胁 / 1

第一章 清除人类繁衍之路上的障碍 / 3

第二章 清除阻塞生活空间和大脑空间的一切 / 12

第三章 清除瘾癖 / 21

第四章 清除轻微的抑郁状态 / 30

第五章 清除压力 / 39

第六章 清除病菌 / 50

第二部分 更健康的饮食 / 61

第七章 清除多余的体重 / 63

- 第八章 清除多余的糖 / 72
- 第九章 清除酒精 / 80
- 第十章 清除隐性陷阱 / 89
- 第十一章 清除胆固醇 / 95
- 第十二章 消灭饮食上的成规 / 103

第三部分 更自然地清除健康隐患 / 113

- 第十三章 清除妨碍食物通过的一切 / 115
- 第十四章 清除体内积气 / 124
- 第十五章 清除胃食管问题 / 132
- 第十六章 清除泌尿问题 / 138
- 第十七章 清除妨碍排汗的一切 / 151
- 第十八章 清除一切射精障碍…… / 163
- 第十九章 正确擤鼻涕 / 170
- 第二十章 正确呼吸 / 175
- 第二十一章 请流下热泪 / 184

后记 / 189

附录一 / 191

参考文献 / 196