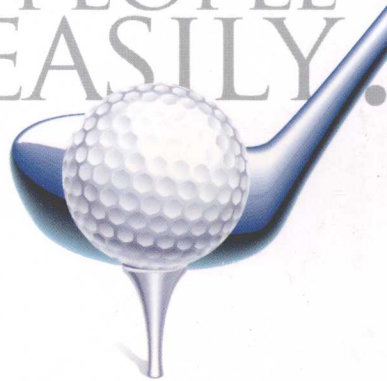


WHY DO RICH PEOPLE GET SICK EASILY.

生活提高了，为什么你的健康在减少？
医疗进步了，为什么现代人爱得富贵病？

.....



有钱人爱得 富贵病

- 忙着工作，忙着应酬，别忘了忙着健康！
- 人类85%的重大疾病都是由小隐患引发！
- 改变地位，改变生活，别忘了改变观念！
- 人类90%的小隐患都是由不良生活方式所引起！



YZLI 0890093286



易磊/著
中医古籍出版社

WHY DO RICH PEOPLE
GET SICK EASILY?

生活提高了，为什么你的健康在减少？
医疗进步了，为什么现代人爱得富贵病？

.....

有钱人爱得 富贵病



YZLI 0890093286

易磊/著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有钱人爱得富贵病/易磊著. —北京: 中医古籍出版社,
2010.6

ISBN 978-7-80174-869-0

I. ①有… II. ①易… III. ①常见病—防治
IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 095736 号

有钱人爱得富贵病

编 著: 易磊

责任编辑: 梅剑

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市集惠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 978-7-80174-869-0

定 价: 28.00 元

序言 有钱人，莫把身体“惯”坏了

有钱人，你是否开始娇惯自己了？

问这话时，很多有钱人都会断然否定。在他们看来，如果说他们娇惯孩子、溺爱孙子，他们还会笑呵呵地默认；对于孩子，想吃什么就让他们吃什么，想穿什么就给他们买什么，想要什么就给他们什么，反正，现在生活富裕了，也不差那点钱！再说，挣钱还不是为孩子吗？但如果你要说他们“娇惯自己”，恐怕一些人会气从心中生地跟你急。因为他们认为，自己拼搏奋斗，吃苦受罪，从来都是像“老黄牛”一样，只问耕耘，不问收获，只讲奉献，不求回报。他们压根儿就没有想过自己，又哪来的娇惯？

事实果真如此吗？就拿自认为自己整天“打江山”，然后又不辞辛劳“坐江山”的老板族来说吧：从吃的角度讲，很多人都是有钱了，想吃什么吃什么，海鲜、啤酒当饭吃；从住的角度来看，豪华别墅，还尽享智能化的装修，开个门掀个窗帘，都不用亲力亲为，一个按键就搞定了；从出行来看，进百米的超市还奔驰去奔驰来，跨时空进行的国际洽谈，更是专机来专机去，难道说还嫌娇惯不够？

身价上千万的人如此，身价数百万的人也大体相当，那么，尽享高薪的人又如何呢？无论是那些按劳分配下全力驱驰人生的“工作狂”，那些叱咤职场的“白骨精”，那些追赶潮流的“时尚族”，那些善待自己彰显个性的“娱乐族”，还是那些信息社会下

平时点鼠标、月底点钞票的“电脑族”等，都无不在以自己的方式“娇惯”自己。事实上，从我们跟踪研究的情况来看，在面对这些情况时，还能断然“跳出三界外”的人，大体呈现两极分化的态势：其一是精通养生的“圣人”；其二是那些没有稳定工作、没有车、没有电脑，可能连吃饭都成问题，因此更谈不上时尚和娱乐的“穷光蛋”。

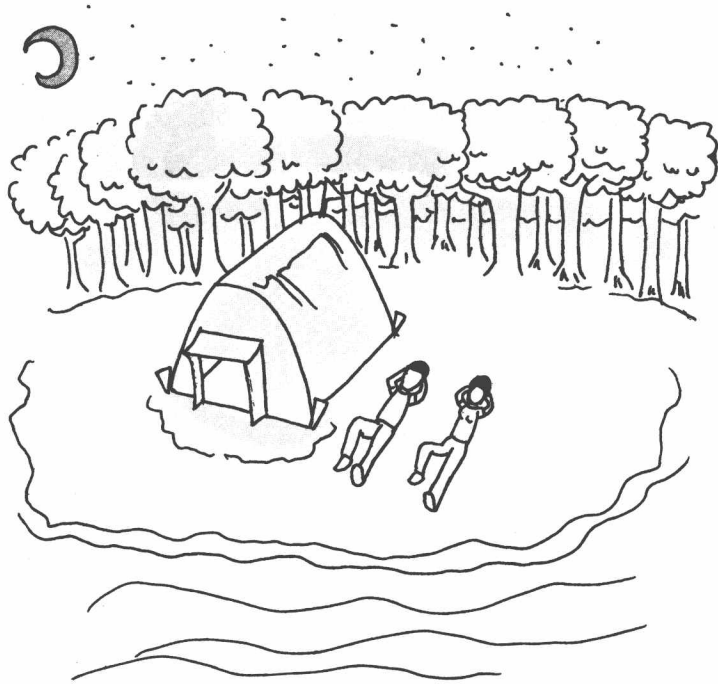
贫穷自然多疾患，但话说回来，即使你是有钱人，如果过分“娇惯”自己的身体，那么，你的身体也会在“娇惯”中被你“折腾”掉。举例来说，很多白手起家的老板或者是从基层走向高薪的有钱人都在经历这样的事情：天生贫寒，少年苦磨，几多拼搏，历经坎坷，人上之人，尽享富贵，奢侈生活——决不能再亏待自己。先尽享口福之乐，再遍尝耳目之色，“洗”别人之未洗“光浴桑拿”，佩常人之少戴首饰……但是，富贵没有享受几天，却发现自己吃出了海鲜综合征，住出了别墅综合征，驾车开出了颈椎病，满身珠光宝气还患上了“首饰病”，饱览一下名山大川得了“旅游病”，挑战一下自己还患上了“过山车综合征”……有钱人的身体就是这样在“娇惯”中被“折腾”坏了的。

这里需要特别说明一点，不同的人有不同的身份，打个比方说，在父母那里，你是儿女；在孩子那里，你是父母；但在婚姻的范畴里，你又是丈夫或妻子。此外，在社会的角色中你还可能是一个团队的经理，也可能是一位老师，或者是演艺人员；等等。说这话的意思是，针对本书的养生，不能简单地对号入座。如书中的老板一族，同时也是开车族、电脑族、娱乐族中的一员；你是白骨精，大多也就跟工作狂、电脑族、时尚族、娱乐族等有密切的关系。所以，从这个意义上说，我们对“有钱人”养生的呵护，依然是立体的，而不是单一的。横看成岭侧成峰，远近高低各不同。看山观景是如此，对于养生而言，由于不同的“身份”定位，需要防患的“富贵病”也不一样，养生之法也就各有不同。

“人不能把钱看得太重了。钱乃身外之物，人最痛苦的是什么？人死了，钱没花了。”这是小品《不差钱》的一句台词。这个小品说明了一个最为人们公认的道理：健康是第一财富！对爱车，每行驶数千公里，你会自觉地去保养维护，检查发动机、换机油、三滤、加水等；对新房，你会用心监督施工的每一个过程，以保证质量，延长使用寿命。那么，对于自己最宝贵的“健康”呢，你会做点什么？

创事业，挣钱需要技巧；做养生，花钱更要智慧。“有钱人”都是善于捕捉商机的人，这里，我们要做的就是通过这本《有钱人爱得富贵病》让“有钱人”拥有另一双慧眼，调剂生活，远离“富贵病”，找准滋养生命的泉眼，成功且健康地生活着！

编者



目 录

序 言 有钱人，莫把身体“惯”坏了 1

第一章 莫上当，有钱人别把身体惯坏了

1

做人难，做快乐的人更难。尽管如此，你至少可以掌控两件事：一是别跟钱过不去；二是别跟自己过不去。生命无常，对自己不必过分苛刻，这种思想本身没有错，但如果害怕自己住六楼受累而坚决不爬楼梯，害怕自己受苦而用牛奶喝药，害怕冷落耳朵即使挤在地铁里也架上 MP3 听音乐……这就是对自己太过娇纵的爱，太过任性的爱。那么，身体就会在你的错爱下变得娇弱，甚至被爱到“夭折”。

第一节 放任懒惰，生活由着性子来 2

- ◆ 懒得动，小资一族成“沙发土豆” 2
- ◆ 懒得做，小心“养”出精神分裂症 5
- ◆ 吃饱睡，为身体埋下“定时炸弹” 8

第二节 娇惯嘴巴，脑子想吃嘴巴就点 12

- ◆ 嗜辣成性，过把瘾就死 12

◆大排档，老百姓的富贵生活	16
◆甜点，让你心甜口甜的“幸福杀手”	19
第三节 贪图享受，活着就该“爱”自己	24
◆恋床十分钟，成为“早餐逃跑族”	24
◆懒得卸妆，自毁健康的“天然长城”	27
◆无酒不成席，有酒才吃得香	30

第二章 老板族：养尊处优当心“安乐死”

35

身体是革命的“本钱”！当然，此“革命”非彼革命，已经不是“枪杆子里出政权”的革命时代了。此理念已与时俱进，转化为一种为事业、财富、梦想等拼搏的行为了。在奋斗的拼搏岁月里，健康身体的本钱在跟事业、财富等交换，所以明智的人说：年轻的时候拿健康换钱，等有钱的时候，拿钱买健康。而在生活富裕的日子里，一些人又开始拿健康换取快乐了。试想，你的健康还能剩下几何？真可谓“生于忧患，死于安乐”兮！

第一节 别墅综合征：气派豪宅成疾患“大棚”	36
◆甲醛中毒症：装修越豪华伤害越大	36
◆光浴综合征：别样桑拿“拿”掉健康	42
◆智能综合征：家装智能化，人体功能在退化	48
第二节 风流病：欲你所欲当心“伤财劳命”	53
◆爱贵专一：沾花惹草引发“艾滋病”	53
◆肾亏虚：流“精”岁月扭亏为盈	57

第三节 文明病：细节成就身体健康	62
◆ 海鲜综合征：吃海鲜，啤酒悠着喝	62
◆ 空调病：小心现代科技让你“好受”	66
◆ 时差病：空中飞人当心成“废人”	67
第四节 恐忧症：没有安全感的有钱人	70
◆ 身心溺爱症：有了“身价”，没了健康	70
◆ 恐病症：怕死，有钱人自己“吓”自己	73

第三章 白骨精：事业诚可贵，健康价更高

79

白领、骨干、精英，此三者合一就成了我们今天所说的“白骨精”。作为一个网络名词，白骨精的“内涵”丰富：令人羡慕的职位、令人羡慕的收入，甚或还有那些生活中令人羡慕的“小资的情调”等。但换个角度，或许我们就少了许多近乎单纯的艳羡，因为白骨精生活的背后，却有着如十面埋伏般的健康疾患和陷阱。

第一节 写字楼：办公室“健康杀手”知多少	80
◆ 杀手一：现代化设备——科技病	80
◆ 杀手二：信息爆炸——焦虑症状	82
◆ 杀手三：“坐”垮身体——工作综合征	83
◆ 杀手四：今天你放了吗——憋屁综合征	86
第二节 饮食病：白领新贵的口福之患	90
◆ 西餐病：洋快餐敲响健康警钟	90
◆ 咖啡病：一边是提神一边是“伤神”	96

◆夜宵病：莫把健康“应酬”出去	99
第三节 心病：这里的伤害“静悄悄”	102
◆丁克病：生育也是一种养生智慧	102
◆抑郁症：莫把芝麻“养成”西瓜	105

第四章 工作狂：大忙人有“大代价”

113

今天工作不努力，明天努力找工作！这句话在成为一个企业或者成为一段时间一类人自我鞭策的动力时，不知道在GDP上增加了几个点。但伴随着“只有偏执狂才能生存”的倡导，在你我的身边造就了不少工作狂却是大家有目共睹的事实。随着过劳死等一系列健康疾患的出现，却将这样一种“自我奋进”的精神打了不少的折扣，一个个工作狂应运而生的同时，难免让人有那么些前赴后继的意味。而在人生价值、效益等与健康相比较的时候，就多了那么些得不偿失的韵味。

第一节 小心，风风火火把病“急”出来	114
◆抢时间，吃得太快生肥胖	114
◆“趁热吃”——轻则溃疡，重则肿瘤	117
第二节 当心，兢兢业业把病“熬”出来	121
◆熬夜是魔鬼，小心失眠缠身	121
◆拯救“夜猫子”，健康正在行动	124
第三节 善待生命，“老黄牛”莫拿生命赌明天	131
◆过劳死：千万不能要钱不要命	131

城市：北京；

目的：收集开车族的健康数据；

对象：20~60岁的汽车驾驶者；

基数：近1.1万名；

结果：患超重和肥胖症的人最多，有8239人，近75%。其次是脂肪肝，约占60%。其他主要疾病还有腰椎间盘突出、前列腺增生、冠心病和胃下垂等。此外，调查显示，85%的驾驶者患有3种或3种以上疾病，如脂肪肝、高脂血症、颈椎病、高血压等。甚至有3%的人同时患有8种疾病。不难看出，开车时间越长，驾驶者的身体情况越差，所患的有关疾病也越多。

第一节 坏习惯，开车族的“健康杀手”	138
◆ 恶习相伴，开车打电话≈酒醉驾车	138
◆ 反应迟钝：深色镜戴出安全隐患	140
◆ 振动病：赤手开车的健康危害	142
第二节 五面埋伏，倒在方向盘上“事出有因”	146
◆ 埋伏一：固定体位，血液凝块	146
◆ 埋伏二：双腿“废用”，心脏超负	148
◆ 埋伏三：精神高度集中，血压升高	150
◆ 埋伏四：路况差情绪更差，引发血管痉挛	151
◆ 埋伏五：开车致“炎”，男女有别	153

第三节 指点指点：开车族健康疾患“大检修”	156
◆猝死：防患未然，体检“量体裁衣”	156
◆颈椎病：五分之一是“开车族”	160
◆内急症：小心“内急”憋出病	163

第六章 电脑族：冲浪，请扼守“安全第一”

167

信息时代，电脑已成为上班族每天都要面对的办公用品，但电脑在带给我们方便、快捷的同时，也给我们的健康悄悄地埋下了隐患。有统计表明，电脑族的腰椎每天前屈次数高达3000~5000次，但后伸的动作却很少，长此以往，很容易造成椎间盘应力不平衡，腰椎后方韧带过度牵伸，从而引起腰痛。那么，你是否每天至少8小时与电脑为伍？你的肩胛间区、肩部和上臂部是否有间歇性麻木感，是否有视力减退、出汗、眩晕、眼睛疲劳、腰酸背痛、颈部肌肉劳损、手腕红肿疼痛等症状？如果答案肯定，那么你已经得了“电脑病”。

第一节 问题皮肤：电脑成最贴身的“采花大盗”	168
◆计算机皮肤症：电脑“换肤”悄无声	168
◆去黑美白，远离辐射换新颜	173
第二节 中关村综合征：高智商成业，低健商成疾	176
◆鼠标手：掌握财富更要掌握健康	176
◆坐劳病：冲出“坐以待病”的重围	180
第三节 情志病：“心病”还得心药医	186
◆互联网成瘾综合征：开给小富翁的网瘾“处方” ...	186

◆网络狂躁症：欲罢不能的健康泥潭…………… 193

第七章 时尚族：美在当下，别拿健康赌明天

197

过犹不及，凡事如此，饮食如此，爱美同样如此。你可以化妆，但不要过分依赖，因为过分依赖化妆，就可能患上皮肤病，甚至导致一些心理疾患；你可以穿高跟鞋，但不要过高，否则这可能变成一种自我虐待；你喜欢配戴首饰，在珠光宝气中彰显自己的财富和地位，但请不要太多，请提防“首饰病”……不仅如此，很多爱美者的背后都潜伏有健康的“刽子手”。

第一节 脚病，套在脚上的美丽枷锁…………… 198

◆高跟鞋综合征：升起高度，沉下健康…………… 198

◆皮靴病：时尚鞋成新时代的“裹脚布”…………… 202

第二节 爱美综合征：自我施行的慢性自杀…………… 206

◆寒冷性脂膜炎：裙短了，命也短了…………… 206

◆首饰病：显摆出来的“富贵病”…………… 209

◆口红病：红唇滚滚滋生癌变…………… 212

第三节 爱乳洁阴症：呵护“三点”防错爱…………… 216

◆乳房病：脱掉胸罩想要“飞得更高”…………… 216

◆洁阴癖：阴道不可天天“洗刷刷”…………… 220

第四节 时尚病：生活水平高了，身体素质低了…………… 225

◆时尚陷阱一：野外生存——中六邪病从气中来…………… 225

◆时尚陷阱二：去大酒店——撑吃吃出痛风…………… 226

◆时尚陷阱三：去健身房——强身引起过敏疾病…… 227

◆时尚陷阱四：去泡吧——疗伤弄出郁闷…………… 228

第八章 娱乐族：放飞心情，让你欢喜让你忧

231

人不是为工作而生的，这是娱乐族最鲜明的倡导。娱乐族出现了动与静的两极分化：静，坐在那里看电视、上网游戏、下棋、搓麻将等；动，走出去，寻求一种陌生的刺激，享受挑战自我的乐趣，如挑战生命的极限，玩一些攀岩、过山车等。尽管在娱乐一族看来，这些都是他们生活赖以依存的方式，但最后的结局却因为没有顾及自身身体的情况，而让自己在选择“娱乐方式”的同时，选择了对健康的挑战，轻则让身体饱受磨损，重则在痛痛快快地上演新版的“娱乐至死”。

第一节 静娱乐：健康流逝没商量…………… 232

◆麻将综合征：麻将场的“八大罪责”…………… 232

◆情感分裂症：魂不附体的“网恋”…………… 238

◆网游症：警惕游戏成“精神鸦片”…………… 243

第二节 动娱乐：身体健康“人不敷出”…………… 248

◆旅游病：调剂生活切忌掉以轻心…………… 248

◆过山车综合征：玩惊险别跟大脑过不去…………… 256

第一章

莫上当，有钱人别把 身体惯坏了

做人难，做快乐的人更难。尽管如此，你至少可以掌控两件事：一是别跟钱过不去；二是别跟自己过不去。生命无常，对自己不必过分苛刻，这种思想本身没有错，但如果害怕自己住六楼受累而坚决不爬楼梯，害怕自己受苦而用牛奶喝药，害怕冷落耳朵即使挤在地铁里也架上 MP3 听音乐……这就是对自己太过娇纵的爱，太过任性的爱。那么，身体就会在你的错爱下变得娇弱，甚至被爱到“夭折”。

第一节

放任懒惰，生活由着性子来

人都有惰性，身体也一样。说那些懒人，人们常会提及“站着的时候想坐，坐着的时候想躺，躺着的时候想睡”，但睡多了人可能会得肥胖症。由此可以看出，养生不是拍脑子工程，不能由着性子来。固然“我的健康我做主”，固然你也可以响应“自己是最好的医生”的倡导，但如何给身体“当好家做好主”，怎么“做好自己的医生”，这就需要智慧了。

◆懒得动，小资一族成“沙发土豆”

懒，是一种生活方式吗？懒，是在享受人生，奖赏生命吗？懒，仅仅是一个人的品质问题吗？非也！懒，可能是因为有病。

懒得动，快成为现在人们的口头禅了。叫去逛街懒得动，叫去打球懒得动，叫去打理一下头发懒得动，叫去下下棋、跳跳舞懒得动，甚至对不感兴趣的话题和没有什么利害关系的人都懒得说话……偷懒、懒惰，很大程度上是人们对身体的一种“照顾”，是在享受生活。自然，我们也不排除适当地懒一懒会对缓解压力有帮助。但如果长此以往，就应该检讨自己了，是思想的问题吗？如果不是那是在跟谁赌气？出现了思想态度的问题，那么，你就该看看是否是健康出了问题了。千万不要以