

《理想健康革命》对于那些渴望健康长寿的人来说是必不可少的。

——福瑞斯特·伯德(Forrest Bird) 医学博士

THE OPTIMAL HEALTH REVOLUTION



理想健康革命

纽崔莱营养与健康研究中心
医学顾问 理想健康专家

[美] 杜克·约翰逊博士 / 著

余 洁 袁登伟 / 译

DUKE JOHNSON, MD



中国轻工业出版社

「這本健康革命書，將引領你進入健康新境界，它將改變你的生命！」
——Garrison, Massachusetts Dept. of Health

OPTIMAL HEALTH



理想健康革命

哈佛醫學院與哈佛健康研究中心
「醫學雜誌」 最佳健康專家

杜克·約翰遜博士, MD

DUKE JOHNSON, MD

THE
DOCTOR

shiwenbooks

THE
**OPTIMAL
HEALTH**
R E V O L U T I O N



理想健康革命

纽崔莱营养与健康研究中心
医学顾问 理想健康专家

[美] 杜克·约翰逊博士 / 著

余 洁 袁登伟 / 译

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2009 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

理想健康革命 / (美) 约翰逊著; 余洁, 袁登伟译. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5019-7020-9 .

I. 理... II. ① 约... ② 余... ③ 袁... III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 095268 号

THE OPTIMAL HEALTH REVOLUTION: HOW INFLAMMATION IS THE ROOT CAUSE OF
THE BIGGEST KILLERS...AND HOW THE CUTTING-EDGE SCIENCE OF NUTRIGENOMICS
CAN TRANSFORM YOUR LONG-TERM HEALTH

by DUKE JOHNSON, MD

Copyright © 2008 by DUKE JOHNSON, MD

This edition arranged with SUSAN SCHULMAN LITERARY AGENCY, INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

© 2009 by SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.

All rights reserved.

责任编辑: 刘云辉

责任终审: 劳国强

责任监印: 张 可

封面设计: 阿 元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号, 邮编: 102600)

经 销: 全国新华书店

版 次: 2009年7月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印 张: 15

字 数: 165千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7020-9

定 价: 33.80元

著作权合同登记 图字: 01-2009-3636

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

90417S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

专家推荐

杜克博士是一位资深的临床专家,享有盛名,在他的盛年有一个惊人的转变,那就是将他的工作重点放在了预防上面,在全球各地,包括我国各地讲学,深受欢迎。他走的道路,是 21 世纪医学发展的前驱。我国在 2000 年前的医学典籍中,例如在《黄帝内经》一书中,早就提出一个论点,即“圣人不治已病治未病……”强调了一个好的医生医治未发生病之前的人。在 13 亿人口的中国,预防疾病的发生,将会减轻医疗上的巨大压力和千百万人的负担,造福大众,强民强国。

一个资深学者写论文易,写普及文难,因为既要把深奥的科学原理讲明白,又要引人入胜,本书在这方面是非常出众的。

——何志谦,医学博士

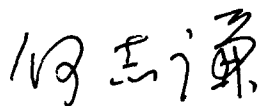
纽崔莱营养与健康研究中心科学顾问委员会顾问

中山大学营养学教授

联合国粮农组织营养顾问

卫生部咨询委员会委员

中国营养学会荣誉理事



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,我一直代表着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,包括身体和心理护理,是很有可能完全治愈的。据报道,仅在美国,目前有超过 5000 万的慢性阻塞性肺病 (COPD) 患者在接受各种各样的类似治疗。

由于 COPD 对身心有长时间影响,病人必须具备相关医学知识才能达到对理

想健康的重要性形成合理的认识。从病人的心理和临床的角度出发,“预防医学”的应用,对老龄化人口起着至关重要的作用。

随着时代的变化,现有的教科书,不论是涉及生理还是心理,开始向保健方面倾斜。我非常鼓励我的病人去了解这一变化。

在我看来,《理想健康革命》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”,而且是个人进行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“如何打造属于自己的健康”。与其他关于生活质量的卫生保健类出版物相比,这是独一无二的。

作者“一步一步介绍有关个人保健的知识”,将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也会产生影响。

约翰逊博士,我非常感谢你写了这本紧跟时代、涵盖面广、可读性强的书,让我们通过理解个人的不同需要,知道应该怎样照顾自己。这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,哲学博士,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,根本在于早期预防一些老年人容易患的慢性病,包括心脏病、老年痴呆、骨和关节方面的疾病、各种癌症、2型糖尿病。这些病的严重程度和发病年龄是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,约翰逊博士另辟蹊径,在科学的基础上,从整体营养的角度来告诉我们如何能生活得更好更长寿。作者提出的“理想健康”的概念非常具有吸引力,它并不是说我们要永远30岁,而是让我们在任何一个年龄段都能快乐积极地生活。

医学在不断发展,但是,很显然,这本书介绍的医学知识,已足够让我们所有人能根据自己的特点,在每个年龄段,选择不同的方式,来增加我们达到理想健康的可能性。

——肯尼思·科曼,哲学博士
美国跨白细胞遗传药品公司董事长兼首席执行官

感谢语

本书特别献给我珍惜的、深爱的,并一直支持我的妻子翠西。我们的婚姻是无价之宝,她永远完全拥有我的心。对我来说,她是这个世界上最美丽的女人,因为她不仅外表漂亮,还拥有一颗善良的心灵。虽然我们结婚 20 年了,可是感觉似乎还在新婚的时候。我们爱的结晶是三个美妙的女儿:琥珀、凯蒂和贝瑟尼。她们有许多天赋,但最重要的是她们每个人都只做心里想做并且是对的事情。

其次,这本书献给我父母,韦恩和鲁茜·约翰逊。父亲是我心目中的英雄,一个天才,经常给予我飞的力量,并且我认为他是世间爱的最伟大的代表。

第三,我想献给山姆·宏邦(Sam Rehnborg)博士,纽崔莱营养与健康研究中心的总裁。他是极其聪明和谦逊的,我从他那里学到的至今无人能比,并且我的工作很大程度是受到他的启发。他卓越的贡献表现在纽崔莱营养与健康研究中心有超过 100 名顶尖的、全职的科学研究人员,我很幸运能够认识他们。

第四,这本书是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、比尔·唐布诺斯基(纽崔莱全球品牌经理),以及所有附属公司的工作人员,以及世界各地成千上万把健康托付给我的商业伙伴。我非常荣幸在过去 12 年里一直担任纽崔莱营养与健康中心的医学顾问。

我非常感谢我的文学代理人,TriadaUS 文学代理机构总裁乌维·斯坦德博士,及博考维兹公司的丽莎·博考维兹,他们的工作非常出色,专业水平是显而易见的。BenBella 出版公司的葛伦·耶瑟斯和他的员工是非常好的合作伙伴,我很幸运能与这样的出版公司一起合作。我也非常欣赏戴维·贝默,他的编辑工作非常令人满意。

我将永远感谢雷奇·埃杰顿哲学博士,他是我在加州大学洛杉矶分校的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,而且还教我如何为辨别真相进行科学研究成果的检验。

最后,这本书也是特别写给理查·狄维士(Rich DeVos)的,他是家产数十亿美元的美国安利公司的创始人,但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:“那么说,你是要防止我的遭遇在别人身上重演喽。”当我回答“是”的时候,他又说:“干吧,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 理想健康革命时代到来了	3
第一章 什么是理想健康革命以及它的重要性	5
第二部分 慢性病——永恒的主题	17
第二章 导致慢性病的危险因素——炎症	19
第三章 发炎——危险的火山口	26
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 通往理想健康之路	45
第五章 东西方医学结合治疗	47
第六章 理想健康的八大支柱	56
第七章 在压力中保持最佳的生活状态	70
第八章 膳食补充剂在减少炎症方面的作用	81
第四部分 主要慢性病的危险因素	101
第九章 制服心脏病——你最致命的敌人	103

第十章 将癌症一军	125
第十一章 戳破肥胖症的气球	139
第十二章 甜蜜却致命的全球流行病 ——胰岛素抵抗和 2 型糖尿病	170
 第五部分 25 招让你轻松拥有健康	 183
第十三章 25 步轻松易行达到理想健康状态	185
第十四章 与你分享两名成功者的经验	192
 附 录	 197

前言

改变人生的一次经历

人生中许多重要的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,或者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。同时我也是幸运的。在加州大学洛杉矶分校医学院我接受了最好的教育,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(我们是 12 小时轮换),依旧是面对着排成长队的病人,有的是因车祸受伤的,有的是腹部疼痛,有的是胸部疼痛,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。接下来我要说的这个病人的情况,在我们急诊室里已经发生过多次了。尽管每一个病人都很特别,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,“重度”也就是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,想要告诉他们我们已经做了些什么,但情况不太好。每当这种情况,我都觉得让家人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,我们应该尽我们所能去延长它,保护它。

所以在向他的家人保证,我们会继续做所有我们能做的之后,我回到了急诊室并履行了我的诺言。但是,尽管我们急诊室的所有医护人员都用尽了全部的力气,这位病人还是死了。像他这种情况,很多次我们都从死神手中夺回了患者的生命,但这一次,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。这个病人的妻子和可爱的

女儿(10岁)正在外面等着。我已经感受到她们对这位已停止了呼吸的病人的爱,她们一个叫他丈夫,一个叫他父亲。

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孤零零的两个人相依为命。从她们脸上痛苦的表情可以看出她们的悲痛之深。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。

使这个故事更加具有悲剧色彩的是它本可以不发生。如果他们知道心脏病的危险因素并尽力去防止,那么这场悲剧是完全可以避免的。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着敬意,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。我再也不能忍受呆在急诊室里等待下一个病人在那里倒下,原因却是多年来根深蒂固的生活方式和习惯。我想阻止慢性病的发生而不是在来不及的时候再去努力。

每当我想到那个令人揪心的一天,我仍然感到悲痛,这一直是我的动力。在我作为保健医生的时间里,我有幸看到无数人为了追求更长寿、更健康的生活而决定改变他们的生活方式,之后他们的生活获得的惊人的变化。即使这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

**理想健康革命时代
到来了**

第一章



什么是理想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时因患癌症、心脏病、老年痴呆症或其他慢性病而死去。

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“理想健康革命”投入多少。当然，孩子们，甚至是襁褓中的婴儿们，加入这项革命收获会更大，但是上了年纪的也不会太迟。

理想健康革命是一个改变你生活方式的过程，因此你可以更长寿更健康——你的人生会有精力和活力。

是的，也许你知道：许多保健行业的小商小贩们也用革命这个词来称呼他们的产品。

一个塑料和铝制成的小玩意（健身器具）一天仅用 60 秒就能强壮你的身体，这就是健身革命吗？

一粒药丸就能让你的赘肉像在夏天的太阳里暴晒的黄油一样立刻消失，这就是所谓的减肥革命吗？

一本食谱让你隔周的星期四吃橙色蔬菜而在其他时候还保持原来的饮食，这就是所谓的营养革命吗？

其实我们都知道真正的革命绝不是噱头或是一阵时尚的风潮。

真正的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。

新的理解方式会变为一种信念。信念会改变我们后半生的生活方式和行为方式。

理想健康革命就是这种真正的革命。它是一个突破口,让我们理解导致现代社会第一杀手——各种各样慢性病——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健康长寿。

况且,加入我们的革命既轻松又省钱。即使你整天忙碌,也有时间来进行这次革命。不管你的生活多么紧张,压力重重,我们的革命也可以让你轻松应对。它会很好地帮你减压。你可以一步一步地对生活进行改变,从而渐渐达到目的。

对我来说,第一步是最难的。一旦要下定决心与原来的生活方式诀别,你通向理想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,让你不自觉地增加运动,从而远离疾病,轻松与家人朋友在一起做更多有意义的事情,自由地做感兴趣的事,进行喜爱的运动,总之做所有你最想做的事,不用受疾病和年龄的任何限制。

看起来这真是个很容易的决定,不是吗?但是我知道许多人频繁地经历了失败的尝试,并且每每在听完自称专家们的互相矛盾的言论后,心理产生混乱,所以对他们来说,做出这种决定还是有点忐忑不安。许多人甚至对自己已经失去了信心。

这次革命将会让你重拾信心,为你拨开迷雾,戳穿那些打着健康的幌子进行招摇撞骗的人的嘴脸。

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需要有一点怀疑的精神。

下面就是我的答案:

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,我曾有机会对世界的医学从另一个角度进行全新的解读。在美国南卡罗来纳州一家著名的医学研究所里,我做过医学顾问、医务主任。我们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,我们的设备可以为客户提供物理评估,其中包括像美国最先进的预防高血压面板。我们还会给客户关于预防慢性病的医疗保健方面的建议。我个人已经给成千上万的人做过健康评估,他们来自不同的国家,有自己传统的饮食、信仰和生活方式。并且在他们回去,遵照我们的建议实践了一段时间之后,我们还要进行后续的考查和评估。几乎没有任何医生有这样的机会。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理想健康状态起最大的积极作用。通过这方面的经验,我们对慢性病的产生有了更深入的理解,而这也是大部分保健专家做不到的。

此外,我频繁地奔走于世界各地,进行讲演和工作。我在任何一个有人居住的大陆都进行过访问,并对那里的人进行过健康评估。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。在任何地方都没有尽善尽美的保健系统。

然而,这方面的经验也让我有了一些有趣和独特的见解。这本书的目的是与大家来分享这些见解,来帮助你,即使在繁忙的生活中,也能保护自己远离慢性疾病。我们的立场和这本书引证的近 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,并采访过他们的继承者。我把当中最好的身体保健方法纳入到我的系统中,但是他们要经过科学的检验。虽然有些检验已不受欢迎,但是我的许多朋友和患有慢性病的客户都担心:如果不检验,我的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。我们现在谈论的是生死的问题。所以事实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一个“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,保险公司只支付医生治疗在此分类系统中疾病的费用。另一套类似的编码系统是世界卫生组织用于统计分类和制表的。所以 ICD—9 是一个广泛接受的和非常有用的报告制度。但是,这种支付的做法使得医生只关注于治疗而不关注预防。当医生无法因关注预防而拿到应有的报酬的时候,我们也不能指责他们只关注于治疗了。

对我来说,这就像是集中社会上全部的消防力量来为消防部门集资,但却忽视了建立防火机制。

医生们的时间有限,大部分的时间都在进行疾病治疗,所以不可能进行大范围的阅读和继续教育来了解保健科学。这我知道。我过去就是他们当中的一员。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病人要减肥,给他们开处方等等。我并没有能提供给他们真正能预防疾病的方法。

现在我的工作主要是预防性的检查,而不是依赖保险费。不仅我的重点发生了根本变化;我也有时间去大量阅读新的关于预防的科学文献。

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”的心态里。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,更加注重预防。

当然,医生并不是唯一需要打破旧的思维方式的人。这场革命应该从你自身

做起——你自己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,那你还是不明白怎么做。结果是:你的想法,你的信仰和你的生活方式会导致你因慢性病走上过早死亡的道路。

这本书将带你往相反的方向发展。我会告诉你怎样通过预防——当然不是像现在大多数人所做的那样——来达到理想健康状态。我会告诉你我们这个时代的一个伟大发现:医学研究表明几乎所有慢性病的根本原因。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。

理想健康的定义

既然理想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。

一提到理想健康状态,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。

但是我们的问题是: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理想的状态,或是活得长久就是好的目标吗?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?当然不会。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。大部分人为了达到理想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、安非他明,或多种可能是合法却没有得到科学检验,并可能导致过早死亡的方式。

工业社会,尤其是美国,对健康和健身的定义深感困惑。本来是为了让你更长寿,并且远离慢性病,但是在追求健身的过程中我们所做的让我们走向了反面——朝向了一个不能达到的目标——即我们应该是个什么样子,通过一种让我们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?你认为这是为什么?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,而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”,你千万别把赌注押在后者。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,你和我不会期待当我们 70 岁时还像一个 20 岁左右的电影明星,因为无论我们怎样做,这都