

治病不如**不生病** 良医不如**不求医**

# 不求医的 生活方式

增强疾病抵抗力的自然养生法

求医不如求己！用对的方式去生活，自然好免疫，从此不求医！

季学君 等著



W 华文出版社

疾病不如早预防 健康不如早调理

# 不求医的 生活方式

增强免疫力抵抗力的自然养生法

【日】藤田 佳之 著 王 宇 译

中信出版社

2013年10月



增强疾病抵抗力的自然养生法

# 不求医的 生活方式

季学君 等著

华文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

---

不求医的生活方式：增强疾病抵抗力的自然养生法 / 季学君等著. —北京：华文出版社，2009.1

ISBN 978-7-5075-2537-3

I.不… II.季… III.生活方式-关系-健康 IV.R163

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196838号

## 不求医的生活方式——增强疾病抵抗力的自然养生法

---

著 者：季学君等著

责任编辑：陈霞

出版发行：华文出版社

社 址：北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwcbbs.com.cn>

投稿信箱：[hwcbbs@126.com](mailto:hwcbbs@126.com)

电 话：总编室 010-58336255 责任编辑 010-58336252

发行部 010-58336270 58336265

经 销：新华书店

印 刷：三河市南阳印刷有限公司

开 本：787×1092mm 1/16

印 张：13.75

字 数：180千

版 次：2009年1月第1版

印 次：2009年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-2537-3

定 价：28.00元

---

版权所有 违者必究

## 第一章 · 最好的医生就是自己 · 1

1. 免疫与自愈系统是身体最好的医生 · 2
2. 寿命长短与生活方式相关 · 4
3. 十人九病的真相 · 7

## 第二章 · 健康预则立，不预则无 · 11

1. 扁鹊传说——“良医治未病” · 12
2. 长寿的秘诀：在未病时防病 · 14
3. 阻击亚健康以预防为主 · 17
4. 不做被殃及的池中鱼——拒绝传染病 · 21
5. 每年至少体检一次 · 24

## 第三章 · 吃对营养不生病 · 27

1. 营养不良，病痛上门 · 28
2. 过犹不及——营养过剩危害大 · 30
3. 为身体注入活力——多吃抗氧化食物 · 32
4. 营养配对，健康加分 · 34
5. 一日之餐在于晨 · 37
6. 水是生命之源 · 39

## **第四章 · 以攻为守，以动“制”病 · 41**

1. 现代人普遍缺乏运动 · 42
2. 用有氧运动增强你的心肺功能 · 45
3. 运动锻炼有章法 · 47

## **第五章 · 把握“时”半功倍的休息原则 · 51**

1. 疲劳是健康的杀手 · 52
2. 身体的最佳美餐就是睡眠 · 55
3. 心会静，身才净 · 59
4. 笑是最佳的休息方式 · 62
5. 由外而内的保健良法——按摩 · 65
6. 让“宠物医生”为你舒缓情绪 · 73
7. 找一件自己喜欢的事做，并使之成为你的嗜好 · 75
8. 行为的变化就是休息 · 77
9. 如果非熬夜不可，那么请注意这些事 · 79

## **第六章 · 做自己的药师 · 81**

1. 有时候非“药”不可 · 82
2. “药”到要好体力 · 84
3. 能增加记忆力的药物 · 86

## **第七章 · 慢性病要慢着治 · 89**

1. 抵御慢性病是一场永久的战斗 · 90
2. 心血管疾病——慢性病中的杀人快手 · 94
3. 癌症——极少失手的恶魔 · 98
4. 糖尿病——“富贵病”不富贵 · 104

## **第八章 · 警惕无形杀手——心理疾病 · 107**

1. 身体是硬件，精神是软件，软件不行硬件再好也白搭 · 108
2. 人的“对手”是自己 · 112
3. 抑郁症——隐藏在城市中的无形杀手 · 116
4. 焦虑症——无事犯愁愁更愁 · 119
5. 狂躁症——来去匆匆，此起彼伏 · 121

## **第九章 · 循着名家的健康足迹去生活 · 123**

1. 老子 · 124
2. 孔子 · 126
3. 华佗 · 129
4. 孙思邈 · 131
5. 乾隆 · 134
6. 曾国藩 · 137

## **第十章 · 杂谈：名人之死带来的启示 · 141**

1. 诸葛亮 · 142
2. 朱元璋 · 144
3. 梁启超 · 145
4. 鲁迅 · 147
5. 古月 · 149
6. 文兴宇 · 151
7. 侯耀文 · 153
8. 陈晓旭 · 155
9. 凡 · 高 · 158
10. 卓别林 · 164
11. 戴尔 · 卡耐基 · 166

12. 尤里 · 安德罗波夫 · 169

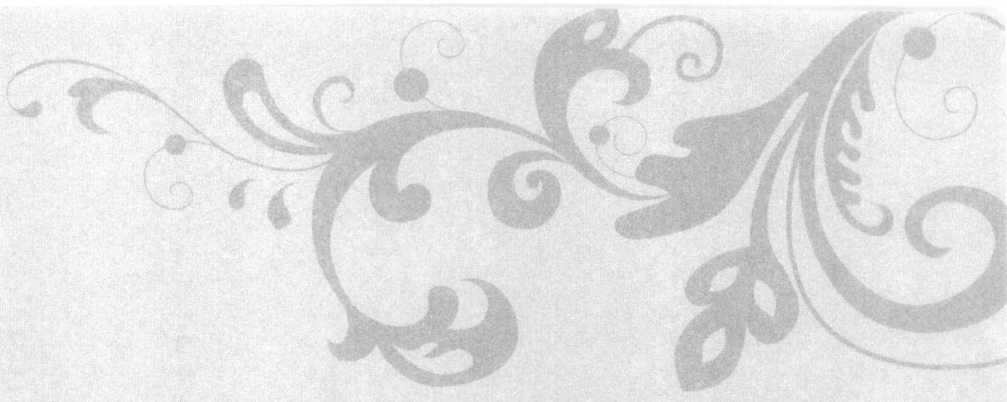
13. 帕瓦罗蒂 · 170

## **附录 1**

人生资本测量表 · 172

## **附录 2**

生命商数测量表及评分标准 · 192



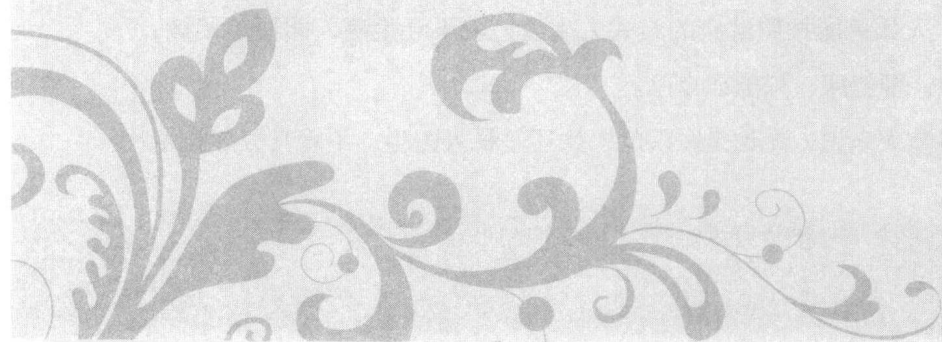
## 第一章

# 最好的医生就是自己

---

人类治病、疗伤、保持健康的能力是与生俱来的，感冒、发烧等病症，都是身体为保持健康而做出的本能反应。所以，许多疾病都可以通过采取正确的生活方式得到改善与治疗。

---



# 1. 免疫与自愈系统是身体最好的医生

---

最近有本畅销书《求医不如求己》，其中心主旨就是告诉人们，人的身体有着与生俱来的对抗疾病的功能，一切治疗的最终目的都是为了激发患者的自愈能力。

事实的确如此，最好的医生是自己。

人类治病、疗伤、保持健康的本能是与生俱来的，感冒、出疹、炎症等等，都是身体为保持健康而表现出来的本能反应。

但是另一方面，肿瘤造成的死亡人数继续快速上升，以心肌梗塞为主的心脏病患者也在年年增加；尽管新的抗生素药物一个接一个地开发，但肺炎造成的死亡人数却依然居高不下；此外，高血压、糖尿病，以及免疫系统异常造成的疾病也在逐渐增多……

这又是为什么呢？

其实，只要我们仔细观察生活就能发现，大多数患病的人，其生活方式都会存在这样或那样的问题。

比如，有人习惯使用解热镇痛剂强行退烧，有人认为不摄取营养不行，即使不想吃东西也要进食……其实，这些都是无视自然的生活方式，并不一定能保持长久的健康。保持健康科学的生活方式，肥胖、高血压、脑血栓、心肌梗塞、痛风等疾病都可以通过身体自身的免疫与自愈系统得到改善。

所以说，人如果能按照健康的方式去生活，就不会生病，即使生了病，也很容易治愈。要健康，只能靠自己。

对绝大多数人来说，无论是医院的医生还是私人医生，不管其医疗技术

有多么高超，也都不能完全代替你自己。尤其是在竞争压力大、污染严重的现代社会，学习一些预防和治疗的保健知识，加强自我防护能力，是非常必要的。

对早期出现的疾病讯号如口中异味、头痛、头晕、耳鸣、体重突然减轻、食欲减低等情况，要引起注意及早调养，对常见的多发的疾病和疑难疾病应具备一点预防和治疗的常识，特别是在社会竞争日益激烈的时代，人们普遍觉着活得很累，似病非病的“亚健康”人众多，对于他们来说，建立一种良好的生活方式是如此重要。因此我们要学会如何工作与休息、如何饮食与锻炼、如何防止因心理压力造成烦恼和焦虑，以求得真正的健康，使自己的生活会更加幸福和愉快。

现在有些人已经认识到学习医学知识的重要性，自我保健的新观念已开始逐渐形成并付诸行动。最近据书店售书人员说，关于如何养生、保健、医疗、延寿的书籍已经是很畅销的热门书。

日本文部省曾对接受终身教育的人们所学习的内容进行过调查，他们发现学习健康法、医学、营养、运动的人占总人数的 23.7%，位居第一；根据同一调查，就学习的目的而言，为了使自己人生更丰富的占 46.2%，为了维持增进健康的占 43.4%。由此可知，人们对于有关健康知识的学习是非常重视的。

多看一些关于养生方面的书籍，多听几场有关健康的报告，多关注保健动态，甚至多与患者交谈都有益于人们提高医学常识水平，会使人的身体更加健康长寿。

## 2. 寿命长短与生活方式相关

英国曾发表的一项关于英国 106 个富裕地区人口寿命的研究报告表明，在过去 10 年中，贫富地区的居民寿命差距加大了。富裕地区 80 岁以上的长寿人口比贫穷地区几乎多了 3 倍。为什么会出现这种情况呢？通过进一步的调查发现，穷人因为没钱而不得不花更多的时间去赚钱维持生活，而同时也因此而不得不忍受恶劣的生活环境，无暇顾及自己的健康，有病没钱治，因此寿命才会受到影响。

由此他们得出结论：寿命长短同生活的环境与方式有着密切关系。

具有雄厚的经济实力可以为健康提供许多保障，为此也使得人们努力去争取更高的地位、更多的经济收入。

但是，是否生活富裕了，生活方式就一定会有利于健康呢？

调查发现，身体健康与经济收入的关系不一定成正比。虽然经济收入高的人群患临时性疾病（像感冒、腹泻等）发生率低，但是，急慢性严重疾病的发生率则随收入增加而稳定、持续上升。这是耐人寻味的。虽然这次调查未解释其中原因，但我认为这种现象是自我保健意识缺乏所致。正如我国某位研究员在分析高级知识分子英年早逝的原因时指出：“他们的保健知识仅达小学水平。”

像这种拿着教授的工资，却只有小学生的保健知识水平的大有人在。他们虽然物质上已经脱贫，但保健知识上严重贫穷。

另外，世界上许多富裕国家，像卡塔尔、阿联酋、科威特等国，人均国民生产总值都在 2.5 万美元以上，远远超过日本，但人均寿命却不

及日本。

可见，经济收入是人们健康长寿的一个重要因素，但不是决定因素。

事实上，现在许多人都在挥霍自己的健康，他们吸烟、酗酒、暴食、不锻炼等。这些都是浪费生命或破坏健康的生活方式。还有许多人虽然在积极保护自己的健康，但是不懂得科学保健，习惯于一些不良生活方式，往往适得其反。

武侠小说家古龙嗜酒如命，经常大碗大碗地喝，然后再通宵达旦地写，虽然也创造出了许多作品，但40多岁就因病过早地离开了人世。著名文学家路遥嗜烟如命，正如他所言：“我获的茅盾文学奖奖金还不够我吸烟用。”可见其烟瘾之大。伟人们也不免染上不良嗜好，比如毛泽东，虽然他对养生保健有独特的方式，但他烟瘾很大，一直烟不离手，直到有一次国际友人马歇尔·沃西罗夫直言相告：“斯大林如果不是吸烟过度，是不会早逝的。”毛泽东才闻之色变，把烟强行戒掉，但10个月以后，他又忘了告诫，重新吸起了香烟。再就是他嗜好高脂饮食，旁人屡劝不改，最后他患肺气肿、心脏病与他这两种不良嗜好有密切关系。另一位世纪伟人邓小平生活历经磨难，三起三落，但他由于非常注意日常保健，洗冷水浴、散步、进补药酒等，这使他能过90高龄，实属难得。但是他也有过度吸烟的不良嗜好，直到退下工作岗位才戒烟，但那时已经晚了。

无论你多么富有，也不管你的地位有多高，你的自我保健意识千万不能放松。

病，人人都可能得。但有些人一染病就成了真正的“病人”，躺在病床上被动地接受治疗，消极地抵抗病痛，病好了之好再继续不健康的生活，然后又生病……而有些人却不是这样，他们也患病，但战略上轻视病，战术上重视病：一方面积极地治疗，一方面改善不良生活方式，从生活中的点滴小事做起，养成健康的生活习惯，从而达到自然养生的效果。

“最好的护士是你自己”，这是一位医师告知患者的。因为最关心、最了

解你的人就是你自己。你的病痛只有你最清楚，自己护理起来会更周到、更细致。所以，多掌握一些有关疾病的医学知识，注意生活细节，对于维护健康来说是可事半功倍的。

### 3. 十人九病的真相

有人曾做过一次大规模的问卷调查，请他们列出最关心的3个问题，结果第一是身体健康，其次是事业成功，再次是家庭幸福。

“健康第一”这句话很有道理，但我们每个人究竟对自己的健康状况有多了解？你真的健康吗？到底什么样的标准才算是健康？

让我们来看一下联合国世界卫生组织提出的健康标准：“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，还应该包括体格、心理和社会适应能力的全面发展。”

用更加具体的话来描述就是：身体各部分发育正常，功能健全，没有疾病；体质优良，对疾病有高度抵抗力，并能应付一般的工作任务，经受各种自然环境的考验；精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持较高效率；意志坚强，情绪正常，精神愉快。

如果我们每个人的健康都能符合上述标准那是相当幸福的，但实际上就我的观察和理解来看，我们十个人当中，有一个人能达到这个标准，就已经非常不错了。换句话说，我们当代人其实是“十人九病”。

不是我危言耸听。时代在进步，科技在发展，但同时带来的还有大气污染，饮食污染，植被减少，人们的生活环境日益恶化。再加上现代人工作压力大，生活节奏快，许多人无暇顾及自己的健康。因此，几乎没有一个人敢百分之百确定自己是绝对健康的。

事实也的确像我们担忧的那样。有资料表明，完全符合联合国世界卫生组织提出的健康标准的人仅占世界总人口的6%，即有94%的人是“不健康”的。这些“不健康”的人有的身体素质正常，但心理状态欠佳；有的心

理素质不错，但身体不健康；有的体格魁梧，心理正常，却不幸患上了某种棘手的疾病；还有的人体格、心理及社会适应能力都很差，而且还重病缠身或者过度营养不良。

在这种情况下，因为中国人自古忌讳疾病，且有些病是会传染的，因此许多“病人”为了保护自己，就会想方设法来掩盖自己的病态。

这原本无可厚非，但有些人却过度在乎这种所谓的“名声”，甚至达到了一种病态的心理。比如有些人并非患的类似艾滋病、乙型肝炎、肺结核等传染病，而是妇科炎症、前列腺炎之类的毛病，他们也尽全力掩盖，不敢采取及时的治疗措施，生怕被人看出端倪，最后往往延误了最佳的治疗时机。再者，为疾病背着沉重的心理负担，也是非常不利于身心健康的。

再比如说乙肝。我国是乙肝高发国家，而且随着医疗检验水平的提高与检验的普及，愈来愈多的乙肝携带者将被查出，这对病人了解自己的病情以及治疗是有积极意义的。但是，“90%以上的肝癌是由乙肝发展而来”，这个结论严重影响了一些患者的心理。我曾在传染科门诊与许多乙肝患者交谈过，发现他们相当一部分人不仅深受其病的影响，更让人担忧的是他们的心理负担太重。“担心乙肝进一步发展，引起更严重的病变”、“患病后不能像正常人一样工作，收入下降，治疗费用急剧上升”、“这是世界排名第三的疾病，又具有传染性，不敢让同事们知道，像做贼一样，心理压力特别大”。

要知道，掩盖疾病是一种维持“健康”假象的方式，非常不利于疾病的治愈。虽然别人暂时不知道你有病，可是疾病却实实在在地影响着你的工作和生活，那么我们如果要生存下去并潇洒滋润地活着，就要想尽一切办法保证自己的健康，采取一切可以采取的措施，尽量把疾病抵御在身体之外。有乙肝，就要防止一切有损病情的事情，哪怕被同事怀疑你。

所以我们应该正确面对疾病。积极保健，虽不能治愈却能减轻疾病对我们工作和生活的影响。

当然，正视疾病，不忌讳告诉别人自己有病，并非鼓励我们逢人便说：

“我病了。”而是指我们自己内心不需要因为有病而觉得低人一等，而应该采取一种“尽人事听天命”的积极又淡然的心态。

我有一位医学老师，年纪有 60 多了，看起来身体很不错。但是在一个偶然的机，发现他在悄悄地给自己注射一种药物。起初并没太注意这件事，可后来意外地看到了他注射药品的说明书——是抗癌药。这非常令人吃惊。在一个合适的机会他告诉我此事，并说了他为什么不住院治疗或去上级医院就诊。

他说话时显得非常淡定却又意味深长：“我患了癌症——肺癌，但我的确不愿意做癌症病人，尤其在心理上。如果我大呼小叫地嚷着自己得了癌症，去住院、转诊，无论是别人还是自己都要公开面对患癌这一事实，肯定别人会以同情甚至是可怜的眼光看着我，这是我不希望发生的。我自己悄悄地治疗但不盲目，我已选择了最佳治疗方案，相信自己能同癌症搏一搏，未必输得惨，或许打个平手，甚至还能赢！”

他说这话时脸上带着自信的微笑。我当时佩服的是他的勇气。几年后，仍然看见他飞快地骑着自行车忙着他的工作，而且经常见到他撰写的治疗癌症的论文。他医术的确高超，没输给“对手”。

无独有偶，我曾经带一位乙型肝炎患者去某大医院就诊，遍访善治肝病的名医。中西医药方开了一大堆，但感到却都没有什么特别高明的，一时拿不准给这位患者推荐哪位大夫的药方。这时恰巧遇到一位在这所医院上班的同学，他推荐了一位大夫，虽然他不是治肝病专家，但他患过乙肝。听到这个消息我眼前一亮，立刻请这位大夫看那位病人，他开出的药方果然与众不同。将药方详细请教过后，我禁不住问起他是否就是这样治疗自己的。他迟疑了一下才回答：“是的，我母亲是乙肝患者，我出生时她传染给了我……”以后的话我记不太清了。但是有一点可以肯定，他找到了治疗自己疾病的方法，可以让自己像正常人一样生活，而不是躺在病床上。

其实有病是一件很正常的事，病了就治呗，有啥可隐瞒的？当然谁也不