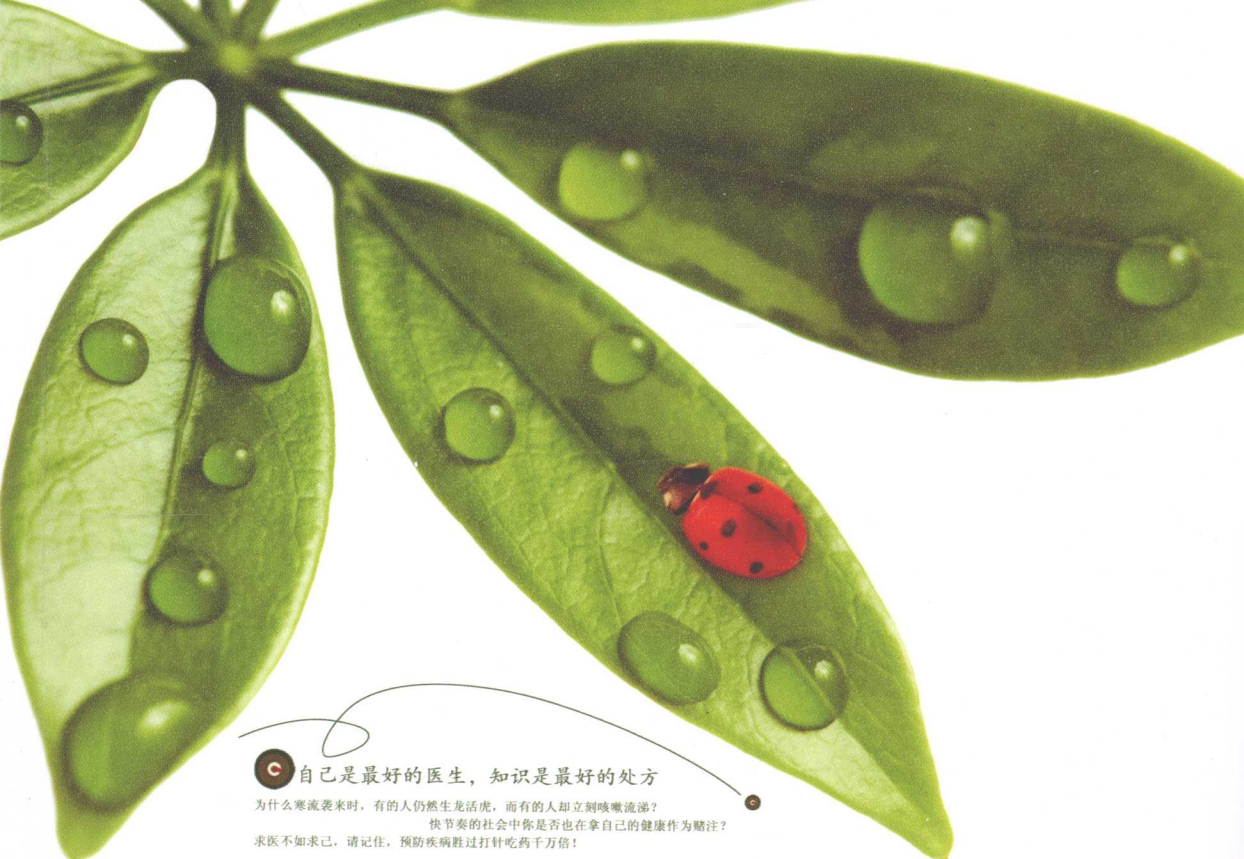




◎ 自己是最好的医生，知识是最好的处方

为什么寒流袭来时，有的人仍然生龙活虎，而有的人却立刻咳嗽流涕？
快节奏的社会中你是否也在拿自己的健康作为赌注？
求医不如求己，请记住，预防疾病胜过打针吃药千万倍！

医生没有告诉你^的 这些事

张瑞祥◎编著

学习这些人的健康生活，让自己也健康起来。想要一个强健的身体其实也不是很难，求自己而不是求医生。

良好习惯，学好常识，你就能拥有健康和长寿！

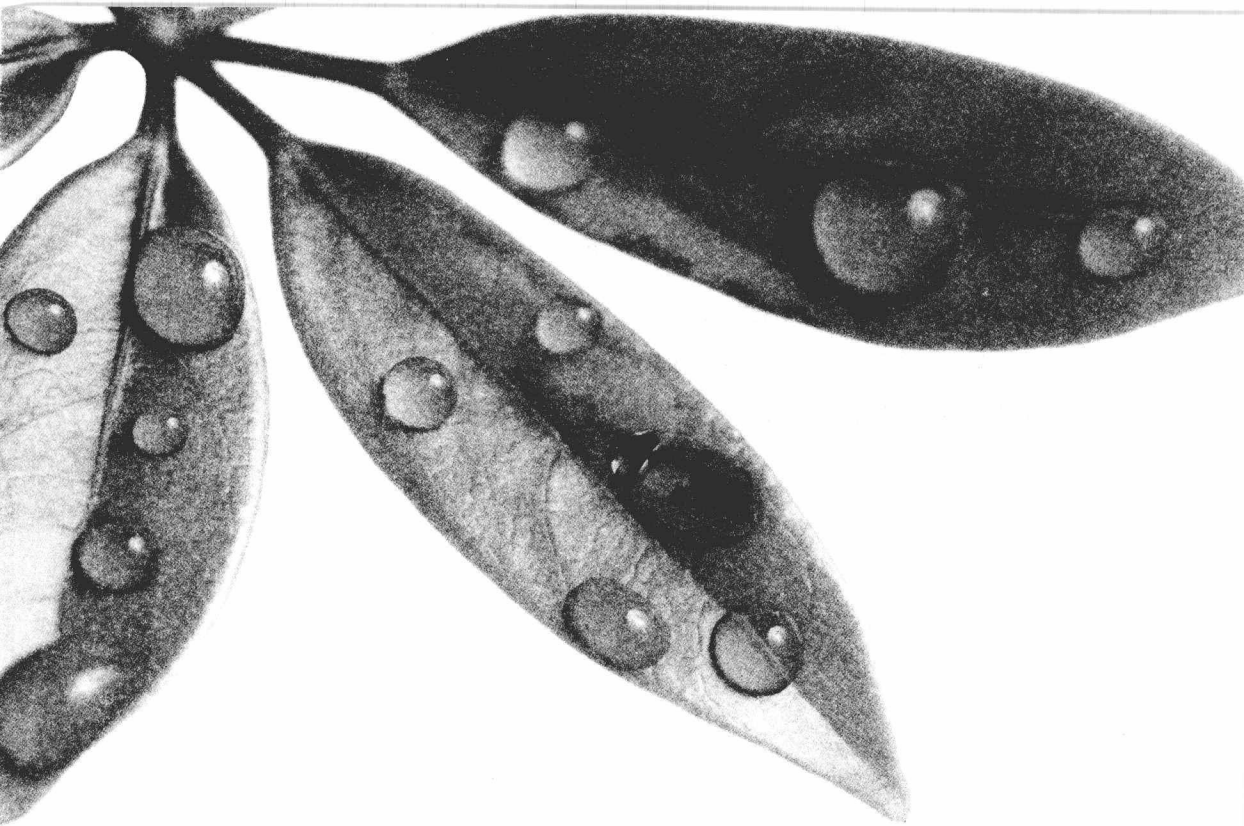
新世界出版社
NEW WORLD PRESS



医生告诉你 这些事

——写给医生的信

中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院
中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院 中国医学科学院肿瘤医院



医生^{没有}告诉你^的 这些事

张瑞祥◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

医生没有告诉你的这些事/张瑞祥编著. —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0597 - 6

I. 医... II. 张... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 175382 号

医生没有告诉你的这些事

作 者: 张瑞祥

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 230 千字 印张: 20

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0597 - 6

定价: 39.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

foreword

曾经有人用“1000000……”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……事业和家庭的各种压力，人们的身体健康如果得不到保健和预防的话，一旦人倒了，后面再多财富又有什么用呢？听起来是有道理，可是我们在面对现实时，有多少人又能真正关注那个“1”呢？大家都是怀着美好梦想，想象未来的那个“1”和后面无数个“0”，大家总是觉得我的健康没有问题，我要为得到更多的财富而奋斗。对健康进行的投资才是回报率最高也是最明智的选择，所以有钱不如拥有健康。健康是穷人的财富，健康是富人的幸福。

30岁前，青年人精力充沛，慢性病少或还没有显示出来，60岁后，由于现今老年人已经比较注意保健养生，衰老的速度并不是很快。但在30~60岁，正是奋斗拼搏的时期，人与人的健康差异越拉越大，在60岁时几乎不可同日而语。因此30岁就要培养健康理念和健康生活方式。40岁时转折点，发病危险性大增。现在在白领阶层流行这样一句话：40岁以前用命换钱，40岁以后用钱买命。大家忘了一条朴素的真理：生命是一条单行线，没有回头路，一江春水向东流，永不复回！所以健康是非常重要的。

有位知名的企业家说：“我只有真正得了这个严重的病，躺在手术台上，把自己的命交给手拿手术刀的医生的那一刻起，才真正体会到健康的重要性，生命是那样的脆弱，人在生病的时候是那么的无助。之前，我也说我知道健康的重要性，也知道抽烟喝酒不好，也知道不按时吃饭不好，也知道半夜不睡不好，但真正做的时候又是另外一回事，因为我没有真正地体会到病来如山倒的可怕，现在，我终于知道了，所以现在我做得天比谁都好。可惜的是，身体经过这场浩劫，永远也不可能回到过去那个生龙活虎的状态了，我知道的还是太迟了。”





现代社会里工作节奏、生活节奏加快，人们在忙碌地工作、学习、生活，付出了很多艰辛和汗水，也得到了相应的酬劳。但是，在单位里，做完一个 case，又接着另一个 case，没完没了地干，有时为了赶时间抢进度，满足客户的需要，满足项目招投标的需要，要加班加点地干，感到很累。这就需要合理地进行自我调节、自我休整，恢复体力和精力，去适应下一个 case 的需要。如果不注意，身体长时间得不到休整，体力和精力都会不胜重负，健康的透支，非把身体搞垮。身体垮了，一切都没有了。

怎样才能得到健康的身体？什么才是生活的本质？很多人已经不知道了。

本书的目的就是要让繁忙的人们在身体还没有出现问题的时候重视这个问题，如果出现了问题就要马上开始治疗。

从健康的重要性到现代典型病症的防治，心理健康的保证方法……为了人类的健康，为了大家不再被社会的压力压得喘不过气，我们在这里教你如何预防。

每一个人都是需要保养自己的，不管你是男是女，是老是少，通过这本书，希望你能活得更加健康。





目 录

c o n t e n t s



第一章 身体健康，求医不如求己

现在的人，不管七老八十还是二三十岁，都有着许多奇奇怪怪的病症，越来越多的人陷入不健康的状态。可这并不是不能避免的，与其痛苦地找医生、做手术、吃药，何不先求自己保证身体不出毛病呢？

求医不如求己，认识疾病，爱护自己，花一些时间在学习保健的知识上，保证了身体的健康才能保证事业的健康发展。

把好自己的关，做好自己的保健医生。

- 健康这件事，求医不如求己 (3)
- 坚持对健康银行的投资 (6)
- 让自己成为养生的高手 (9)
- 现在，就存够健康的老本 (12)
- 活到老，健康投资到老 (15)
- 有健康，才有其他的一切 (18)



第二章 预防疾病，免疫力决定健康

有时候你可能遇到这样的事情，同样的感冒病毒袭来，同处一室的人情况也不一样，有些人立马开始咳嗽流涕，有些人开始发烧，有的人四肢酸痛，另外有的人却好像天生具有免疫力，不吃任何药，也能自动产生抗体。

免疫力就是这么神奇，了解自己的免疫力结构，增强免疫力就能抵抗病毒的入侵，俗话说健康的身体不怕传染就是这意思。

- 免疫力——不生病的智慧 (23)
- 保护身体免受细菌侵袭的细胞 (25)





身体信号，免疫力的风向标	(28)
了解自己的免疫结构	(31)
身体衰弱、健康下降的原因	(34)
若不注意，二十几岁就会衰老	(37)
提高免疫力，疾病不再扰	(40)



第三章 注重饮食，食物是最好的医药

“病从口入”，人们往往爱这样说。不合适的饮食会导致你患上很多疾病，而一个合理的饮食结构就不同了，不但可以保证身体健壮，即使生病了也能缓解病症。

饮食，只吃对的，不吃贵的，选择正确的食物尤其重要。本章将告诉你食物的正确选择，食物的搭配与正确吃法。

补充营养不等于提高免疫力	(45)
选对食物，比选贵食物更重要	(49)
浅色蔬菜可以提高免疫力	(52)
合理搭配，让身体更强壮	(55)
一天两餐，专吃不精致的谷类	(58)
日本人的长寿秘诀	(61)
用果蔬汁做每日排毒计划	(63)
蜂蜜水，排毒美容两不误	(66)
吃对蔬菜，让身体变得有机	(68)



第四章 注重习惯，细节决定健康

习惯是个很可怕的东西，可能是你人生的主人，也可能是你人生的仆人，就看你养成什么样的习惯了。

很多的坏毛病一旦养成就很难再改掉，这些坏毛病是长久的思维所形成的一种惯性，人们不经意间就会用自己的坏毛病来行事。生活习惯不够健康，身体肯定就健康不起来，因此健康的习惯一定要早早养成。

你的生活是否规律	(73)
熬夜是免疫力的大敌	(77)



四早原则：早睡早起早餐早便	(80)
清洁的生活可以提高免疫力	(83)
每周至少清理房间两次，远离尘埃	(85)
泡热水澡的微妙功效	(87)
注意脚部保养	(90)
改善你的睡眠质量	(93)
消除失眠	(96)
不要让不良的习惯害了你	(98)
20 种对身体健康有害的习惯	(100)



第五章 注重运动，活到天年的智慧

奥林匹克运动的故乡——希腊山的岩石上刻着这样的文字：你想变得健康吗？那就跑步吧；你想变得聪明吗？那就跑步吧；你想变得美丽吗？那就跑步吧！

“体育锻炼有多种价值。”远在上古时期，古希腊人对体育锻炼的价值就有比较深刻的体会，因此他们从人类的“强壮”、“审美”、“智慧”发展三个方面说明跑步的锻炼价值。现代科学研究和实践证明，体育锻炼具有强健身心，促进人的社会化等多种功能；能全面增进人的健康，使人充满生命活力。

运动是最好的健康投资	(105)
慢跑是我们的选择	(108)
在散步中进行换气排毒	(111)
工作间隙，做做下蹲运动	(114)
打羽毛球造就好身材好视力	(117)
根据不同年龄制订方案	(120)
根据不同身材选择项目	(124)
根据运动时间补充营养	(127)





第六章 保护肠胃，你不能没有“肠”识

人们大都认为心、脑、肝、肾等脏器与健康密切相关，而对肠不屑一顾。殊不知，肠道健康与否也关系到生命的安危。

肠胃是人体的第二大脑，人体所需要的营养物质 99% 由肠道消化吸收。肠道同时也是人体最重要的免疫系统，全身淋巴结 60% ~ 70% 分布在肠道内，肠道免疫系统所产生之免疫球蛋白 IgA，占人体所产生免疫球蛋白的 60%。肠道免疫系统的精致度也超乎想象，它能够精确地排除病原菌，辨别有益菌及食物。在正常状态下，它能够辨别、吸收大量食物成分，而不会引起过敏反应。

保护肠道就是保护自己的生命。

身体的第二个“大脑”	(133)
不可忽视的肠道健康	(135)
潜伏中的肠道疾患	(138)
肠道不健康，疾病就爱来	(141)
几种常见的肠胃功能紊乱症	(143)
肠胃功能紊乱的治疗	(146)
消化不良的食物疗法	(149)
饥饿疗法，节食养生	(152)



第七章 降低血脂，小心隐形的“杀手”

据介绍，我国 18 岁以上血脂异常人群已经达到 1.6 亿，血脂异常对健康的危险上升到原来的 3 ~ 5 倍，然而血脂控制达标率仅为 26.5%。

高血脂是现代富贵文明病之一。随着生活的质量提高，高蛋白、高脂饮食机会增多，加上运动量减少，血中的脂肪由于没法燃烧消耗而积聚从而导致高血脂。高血脂症是导致心脑血管疾病的元凶，发病率高，中国约有 9000 万人患有高血脂。高血脂非常危险，有人称之为“无声的杀手”。这是因为它不易被察觉，知晓率仅有 25%。

为什么说高血脂症是“隐形杀手”	(157)
血脂异常易被忽视的原因	(159)
高血脂症的早期征兆	(162)
哪些人需要提早预防高血脂症	(165)

高血脂症患者的饮食思路	(168)
严格控制糖类化合物的摄入	(171)
高血脂症患者的配餐方案	(173)
治疗高血脂症的中医十方	(175)



第八章 关注血压，警惕没有征兆的疾病

高血压已经成了全球最常见的心血管疾病，也是我国心脑血管疾病中发生最多的一种。根据卫生部门的统计资料显示，目前我国的高血压患者已经超过 1.6 亿人，患病率在 13% 左右，并以每年 300 万的速度增加。1998 年，卫生部为提高广大群众对高血压危害的认识、动员全社会都来参与高血压预防和控制工作、普及高血压防治知识，决定将每年的 10 月 8 日定为“全国高血压日”，在全国范围内掀起了防治高血压宣传活动的高潮。

高血压的水平高低直接关系到心、脑血管疾病的发病率，肥胖、烟酒、摄盐过多、缺乏活动、心理紧张等又是导致高血压发生的危险因素。医学研究表明：对高血压的早期预防和稳定治疗及健康的生活方式，可使 75% 的高血压及并发症得到预防和控制。因此，普及高血压知识，加强高血压的监测和预防，意义十分重大。

“一二三四五”，打好预防基础	(181)
“五味不过”原则，改变你的口味	(184)
吃醋，健康饮食的黄金法则	(186)
适量红酒的神奇功效	(188)
控制体重，别让自己胖起来	(190)
多给血管做“体操”	(192)
警惕！工作中的危害	(194)
主动控制自己的情绪	(196)
预防高血压病“八项注意”	(198)





第九章 小心血糖，远离无法根治的顽疾

全球每 30 秒就有一人因糖尿病而截肢。据估计，至少 85% 的截肢是可以避免的。

每年患糖尿病的人数增加 700 万，而且多数集中在亚洲。

在发展中国家，35~64 岁的年龄段中，每 10 个人至少有一人死于糖尿病。

糖尿病发病年轻化，增加了心血管疾病的危险性，导致过早死亡。

约 50% 糖尿病死亡人群年龄在 70 岁以下，有 55% 的是女性。

老年人（65 岁以上）患糖尿病的危险性，是 20~40 岁人群的 10 倍。

糖尿病能治好吗	(201)
警报！患上糖尿病的早期信号	(204)
糖尿病的并发症	(208)
糖尿病的诊断误区	(211)
糖尿病病人的饮食疗法	(214)
糖尿病病人的运动	(218)
保护好自己的脚	(221)
经常吃糖易得糖尿病吗	(225)
糖尿病病人不要完全拒绝水果	(228)



第十章 排出毒素，无毒一身轻松

毒素是造成疾病与衰老的重要因素，毒素存积体内可导致人体生理功能紊乱、气血失和、功能失调、阴阳失衡，毒素侵害人体时可出现头晕、头痛、神疲乏力、气短、面色无华、神经过敏、烦躁不安、口臭、食欲不振、腹胀、腹痛、便秘、排便费力、便质干结或排便不爽，皮肤色素沉着或干燥没有弹性、臭汗、过早衰老等。为此我们一定要注意排出体内毒素，保持健康。在这一章里，我们将和你分享一些有效的排毒方式，帮助你排出身体内积存的毒素，从而达到提高免疫力的效果。

毒素遍布我们四周	(233)
你的身体真的不要排毒吗	(236)
不同身体器官的不同排毒	(238)
喝水排毒，简单有效	(241)
食物排毒，吃出健康来	(245)



发汗排毒法	(249)
睡觉排毒法	(251)
大肠水疗, 让身体变轻松	(253)
其他行之有效的排毒方法	(256)



第十一章 养生智慧, 不妨过下慢生活

当快节奏成为生活的主体, 人们已经不记得“采菊东篱下, 悠然见南山”是什么样子了。慢生活这个违背时代生活的话题, 一旦被提出来就引起了轩然大波。

快节奏的城市生活可能带来的负面效应就是扭曲了生命和环境。因此, 人们要从慢慢吃开始, 抑制生活快节奏。这是国际慢餐协会对忙碌的现代人提出的忠告。国际慢餐协会是一个源于意大利, 提倡放慢节奏, 注重生活质量的协会。

高危险疾病的黑手党	(261)
慢生活, 是养生的潮流	(264)
慢是一种人生态度	(267)
丢弃速食生活	(269)
知足常乐	(272)
拒绝加班	(275)
学会放弃	(278)
慢慢去爱	(280)



第十二章 改变心态, 心情一好病就少

印度名医特里古纳说: “你的生命由你自己决定。你的大脑就是控制你生命的枢纽, 是健康的生活还是得病, 全由你自己选择。”法国的学者乔治桑说: “心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。”有这么一首小诗: “你要是心情愉快, 健康就会常在; 你要是心境开朗, 眼前就是一片明亮; 你要是经常知足, 就会感到幸福; 你要是不计较名利, 就会感到一切如意。”一个人如果能有一个好的心情, 保持乐观积极的精神状态, 使自己进入洒脱豁达的境界, 那他就掌握了生命的主动权。从这个意义上讲, 人的健康长寿的命运完全掌握在自己手里。

心情是健康的保证	(285)
压力大身体就不好	(288)





微笑面对生活	(291)
幽默，身心愉悦	(293)
长存感恩的心	(296)
有个舒缓压力的爱好	(299)
听音乐，做事	(301)
分享快乐，大家快乐	(304)

第一章

身体健康， 求医不如求己

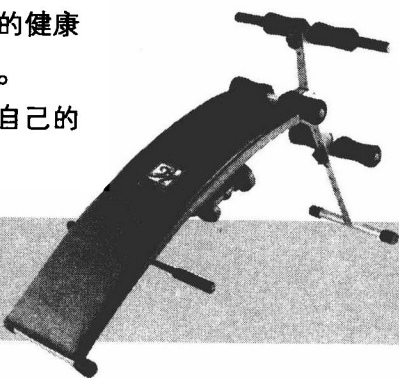


现在的人，不管七老八十还是二三十岁，都有着许多奇奇怪怪的病症，越来越多的人陷入不健康的状态。可这并不是不能避免的，与其痛苦地找医生、做手术、吃药，何不先求自己保证身体不出毛病呢？

求医不如求己，认识疾病，爱护自己，花一些时间在学习保健的知识上，保证了身体的健康才能保证事业的健康发展。

把好自已的关，做好自己的保健医生。

医生没有告诉你的这些事





健康这件事，求医不如求己

有句俗语“富得一身病不如穷得一身轻”。

不必经过生死关头，只要躺在病床上实实在在地病一回，人们就会获取一份可贵的人生体验：没病就是福。

大多数知道珍惜生命的人，都是从生病开始的。吃药打针输液如同品尝人生百味，只有此时，人们往往才意识到自己平日里的东西，与健康相比，是那样的微不足道。

在这个世界上，什么都可以再来一次，唯有生命不可。对于我们每个人来说，最大的敌人是自己，没病防患于未然，有病正确对待，配合医生及时治疗，平时遇事多从健康角度出发，调整好自己的心态。

要想健康，不能仅靠医生，医生也有束手无策时；也不能靠金钱，金钱买不来健康，只能靠自己。

李老先生就是一个活生生的例子，他虽然年已古稀，但健康状况仍然良好。他能肩挑 100 斤，日行 100 里，每餐能吃 6 两大米饭。除了视力听力稍弱外，思维还比较敏捷，可以脱稿流利地作 1000 字的演讲，3 小时可写 1000 字的通顺文章。不仅如此，他还义务肩负着繁重的社会服务工作。有人说他年龄多报了 10 岁。

他虽年岁不低，但自我感觉还是心绪舒畅，精力充沛，可以算得上是一个健康老人。然而，他也觉得他的健康不是自然得来的，也不是靠医生给予的，而是来源于自我锻炼与保养。他年轻时身患多种疾病，气管炎、关节炎、耳鸣、失眠、心脏左前导阻滞等都有。后来他认真实践了两条谋求健康的措施：一是从 1967 年 5 月 5 日起坚持每天清晨体育锻炼，至今 38 年从未间断过一天；二是从 1980 年 5 月 5 日起戒掉 23 年的吸烟习惯，至今已 25 年，他再未吸过一支烟。当然，戒烟也不是轻而易举的事。他先后戒过 5 次烟，前 4 次设尽了法子，或猛吃营养品，或吃糖果、瓜子，或打赌押款，结果都未戒成。后来他总结原因是缺乏毅力。最后一次他下定决心，增强毅

