



健康 生活方式

New concept of **healthy lifestyle** **新**概念

Enjoy the beautiful life 享受美好人生

杜国光 顾文霞 / 编著



北京大学医学出版社

健康生活方式新概念 ——享受美好人生

编 著 杜国光 顾文霞

北京大学医学出版社

JIANKANG SHENGHUO FANGSHI XINGAINIAN:
XIANGSHOU MEIHAO RENSHENG

图书在版编目 (CIP) 数据

健康生活方式新概念: 享受美好人生/杜国光,
顾文霞编著. —北京: 北京大学医学出版社, 2012. 11
ISBN 978-7-5659-0449-3

I. ①健… II. ①杜… ②顾… III. ①生活方式-关
系-健康-普及读物 IV. ①R163-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 215889 号
封面图片出于『(c) IMAGEMORE Co., Ltd.』

健康生活方式新概念——享受美好人生

编 著: 杜国光 顾文霞

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 杨 杰 责任校对: 张 羽 责任印制: 苗 旺

开 本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 7 字数: 160 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0449-3

定 价: 19.50 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

本书由

北京大学医学科学出版基金

资助出版

前言

提要

如何能洞悉健康长寿的真谛是众多中老年朋友关切的大事。个人的经验、认识和理解是很有限的，你目前所遵循的一套生活方式未必是最佳的，世上没有最好，只有更好。放眼世界，学习国内外专家大量有价值的、可信的健康生活方式的科学研究成果和统计学资料，千万不要轻信道听途说、没有科学实践根据以及“想当然”的误导。本书将为你系统地介绍国内外一系列经过科学研究的、自然的、综合性的健康生活方式，以提高你的健康素养，使你能健康地享受美好人生。

生命是宝贵的，健康的身体则是生命最重要的基石。人若失去了身心健康，一切也就无从谈起。世界卫生组织（WHO）1978年在《阿拉木图宣言》中表明，健康不仅仅是没有疾病和衰弱，而是包括身心健康和社会幸福的总体完满状态。身心健康是追求幸福、享受美好人生的基石。有人把财富、地位、名誉、权力等都看成“0”，而把身心健康看作“1”。只有有了身心健康的“1”，其他的“0”才能成为10，100，1000……而显示其实际意义。否则，拥有再多的“0”又有何用。19世纪被誉为“美国孔子”的思想家 Ralph Emerson 曾说过：“The first wealth is health（健康是最大的财富）。”卫生部于2009年12月公布的对我国居民健康素养的统计数据显示，仅

6.48%的居民具有健康素养。这实在太低了点，也就是说绝大多数国人都缺乏真正的健康素养，因此急需普及科学健身养生知识，提高国民的健康素养。笔者均已是八旬老人，痛心肉眼见许多亲朋好友因不注意健康生活方式而死于无知，深感对中老年人进行健康教育的重要性和必要性。前任世界卫生组织总干事中岛宏呼吁大家“不要死于愚昧，不要死于无知。因为很多病是可以不让它发生的，是可以避免的”。中国古代著名医药学家孙思邈在《千金方》中明确指出：“古人善为医者，上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。也就是强调以预防为主，要想方设法不生病。诚如诗人陆游的感叹：“遇事始知闻道晚，抱疴方悔养生疏”。我们愿将所学习和在实践中体会到的科学健身养心的知识——全方位的、自然的、综合性的健康生活方式介绍给广大读者，尤其是中老年读者，以共勉之。值得指出的是，常常是事与愿违，有些人置现成健康生活方式的科学研究成果于不顾，总以为自己固守的一套生活方式很不错，都习惯了也活得很好，没有必要“多此一举”再“锦上添花”了，还有不少人则认为顺其自然是最好的养生方式。当然，你有选择任何生活方式的自由，可你没有选择其后果的自由。笔者奉劝这部分读者不要过分自信，轻看了现代科学对健康生活方式的大量研究，盲目地满足于自己的一知半解。如你能虚心地想一想，难道你的生活方式已尽善尽美，没有丝毫可改进的余地了吗？你不想活得更健康长寿吗？有的老年人说，“我也想改，但几十年来养成的老习惯要改也难”。是的，要改变旧习的确不容易，但只要你有决心，也是完全有可能的。神经科医生的研究发现，大致需实践6~8周时间方可改变或养成一个新习惯。再看一下新中国成立后成功地全部大烟鬼强制戒烟，连成瘾性这么大的鸦片都能戒断，还有什么“习惯”不能改变呢？如果其然，所有健康养生类书

籍都应打入“另册”，笔者也没有必要写这本书了。再说，凡病都有病因，不会无缘无故地发生。你是否了解癌症和心、脑血管疾病是如何发生、发展的？是否知道如何去避免罹患癌症？如何保护你的心、肺功能？怎么才能增强体质、健康地活到百岁……说句危言耸听的话，也许在不知不觉中，癌症将向你悄悄袭来，或血管内壁正在沉着斑块并且其有可能松动、脱落而堵塞心、脑血管，导致心肌梗死或卒中。难道你不想知道什么样的生活方式才能防止和延缓这些致命性疾病的发生，使你活得更健康、更长寿吗？世上没有最好的，只有更好的，你原有的生活方式绝不可能是最好和最全面的，为了你自己少受病痛折磨，多享受幸福生活，为什么不多花点工夫学习如何做得更好一些呢？虽然我们无法控制生与死，但在生与死之间还活着的时间内，老年人应充分享受有限的余生，将辛苦一辈子积攒的钱投资于健康的生活方式，享受健康愉快的晚年，争取少把光阴白白浪费在病床上，少把冤枉钱花在看医生、治病、吃药上。

健康生活方式包括多吃蔬菜、水果，少吃肉食，坚持运动及活动，培育喜悦心态，生活规律化等，听起来已是老生常谈，并无新意。其实，其内容极为丰富，大有文章，具体操作也很有讲究。笔者通过学习和亲身实践、体验，特向广大读者推荐一系列行之有效的、科学的、全方位的、自然的、综合的健康生活方式。它将告诉你如何根据食物的血糖指数（GI）来选择主食；蔬菜、水果对生命活力的重要性如何；在食用同等量的食物时，如何将你摄取的营养素提高1倍；肉食量应控制至多少合宜；告诉你调味料有许多鲜为人知的功效；帮助你判断你的锻炼强度是否已达到健身要求，怎样才算达到了有氧运动；教你如何进行综合性的力量屈伸锻炼、坐式锻炼等；教你如何改善睡眠质量；指导你经常保持大脑的喜悦状态，使全

身脏器得以良性运转；帮助你认识到太极、冥想、气功打坐等这类中华瑰宝的无穷好处。当然，因存在个体差异以及习性和爱好不同，本书所介绍的具体操作及方法不一定能适合于每个人，请按照各自的认识和理解，见仁见智，酌情选用，或逐步增减，千万不能操之过急。值得提醒的是，科学健身养心虽有助于预防疾病和战胜病魔，但决不可取代必要的体检和医疗。

本书的特点之一是所选编的资料大多是科学研究的成果和统计学资料，而不是道听途说，人云亦云或“异端邪说”；极少引用仅一两个个例的经验之谈。所谓科学研究，是指经过统计学分析（绝不是想当然、据报道、听人说或大概是）的研究，其研究结果要有统计学的显著意义，要有严格的对照组及实验组，至少有数十、数百甚至数十万例的较长期研究观察，使用的检验指标是客观的。为了排除主观因素，临床研究多采用双盲法，即在研究过程中，医生和患者都不知道该患者所服用的是试验用药，还是无任何药效的安慰剂。有的报道更是经过 meta 分析，即汇集许多不同研究单位对同一课题的研究结果，将多组数据整合为一组数据，再进行统计学分析，其研究对象人数更多，可信度当然更高。实验研究结果应发表在学术刊物上或学术会议上，发表的每篇论著均经过几位同行专家审核（peer review）。这类资料是经过科学实践检验和评审的，是信得过的，也就是西方医生现在所遵循的循证医学（evidence-based medicine）。所以，本书所引为借鉴的是经过大量人群研究的科学实践，而不是个案。当然，我们也不完全否定个案有时也有一定的参考价值。例如，有位嗜烟如命的朋友与笔者“抬杠”说，“法国有一位嗜烟的长寿老妇 Jeanne Calment，比不吸烟的人还活得长得多，享年 122 岁，也许她不吸烟还活不到这个岁数呢”！但是许多科学论著都认为，吸烟可损害心、肺、肾等许多重要脏器。美国疾病控制及预防中

心 (CDC) 2000 年的资料显示, 由吸烟导致疾病并死亡者占全部死亡人数的 18.1%。欧洲的统计资料表明^{①②}, 2000 年发现肺癌患者约 375 000 例, 吸烟者死于肺癌的概率比不吸烟者大 10 倍, 其中烟龄极长者患肺癌的概率比不吸烟者大 20~30 倍。你是相信这些科学统计学的结论——吸烟有害健康, 还是仍然认为吸烟是长寿的“奥秘”? 笔者认为, Jeanne Calment 之所以长寿是因为她或许有其他的健康生活方式和 (或) 有特殊的基因, 若她不吸烟或许会活得更长。

本书所选编的资料中另一部分是引自医学院校、医院及研究机构的专家公开发表的学术论著, 还有部分资料是谨慎地引自专家推荐的“替代医学” (alternative medicine) 或“经验医学”著作。此外, 作者也将自己经过实践和科学思考分析的见解、经验和体会介绍给读者, 供参考指正。我们痛心地目睹不少老年人自满于现状, 不求进一步改善自己的生活方式, 甚至陶醉于不良的生活习性, 更有甚者轻信“异端邪说”, 堕入一个又一个误区或骗局, 不仅无助于健康, 还会贻误病情。唯有坚持科学的、正确的健康生活方式, 健康才能切实地掌握在你的手中。

本书的特点之二是尽可能采用通俗易懂的叙述。标题及重点段落均着重标出, 使读者能抓住重点、要点; 只要浏览一下就可知其梗概。对于比较深奥的机制部分, 或系引经据典的个案分析等, 不是每位读者均感兴趣的内容, 纳入“阅读参考”中, 供有兴趣的读者参阅, 尽可能做到各取所需。

本书的特点之三是临床与基础知识并重, 适当阐述基本的

①Tyczynski J. et al. Lung cancer in Europe in 2000: Epidemiology, prevention, and early detection. *Lancet Oncology*, 2003, 4 (1): 45-55.

②Agudo A. et al. *Br J. Cancer*, 2000, 82 (1): 227-233.

生理和病理机制，使读者既能知道该怎么做，又能了解其所以然，即为什么要这么做而不能那么做的科学依据，以期能提高读者的健康素养。

本书的特点之四是，所选编的材料大多有根有据，附上资料来源或参考文献，以便读者能进一步学习检索。

在浩瀚的医学文献中，笔者所阅读到的也仅是沧海一粟。医学生物学的进展又是日新月异，笔者所持的观点及见解只是笔者个人的理解和经验，一孔之见，不当之处在所难免，诚挚欢迎同道专家、学者及广大读者批评、指正。

最后引用培根的一句话：知识就是力量，好好学习，活得健康（Knowledge is power, so learn and live. ——Sir Francis Bacon）。

阅读参考 哪些资料可信度高，哪些资料 只能姑妄听之

人们常常只凭小报、杂志的只言片语或友人的一面之词，就人云亦云，简单化地认定某药物灵或不灵，或某种生活方式好或不好，甚至竟用自己的身体去盲目地亲身尝试，实在有欠斟酌。这样做忽略了辨别这是个别案例的偶然性巧合，还是经大量人群试验得出的可靠结论，也就是说，此结论是否经过统计学的分析认可。统计学的意义“ P 值”是检验真实可信度的一种科学估计方法。比较对照组和实验组的 P 值， P 值越小，可信度越高。如 $P < 0.05$ 表示有 5% 的偶然性； $P < 0.01$ 表示只有 1% 的偶然性，有统计学意义；若偶然性大于 5% ($P > 0.05$)，则统计学上认为是无意义的结果，是偶然性巧合的结果。

这就是为什么在本书中要引经据典，向读者交代该资料信息的来源，其研究结果发表在经过同行专家严格评审（包括统计学处理）的专业杂志上，而非“大概”、“大约”的随便说说。总之，我们认为可引为借鉴的是经过大量人群研究的科学实践，而不是个案。当然，我们也不完全否定个案有时也有一定的参考价值。

可信资料的来源应是由专家撰写的医学书籍、学术性医学刊物，或是医学专家的报告等。对于泛滥成灾的营养保健品和医药广告，以及各式各样的报纸、通俗医学书籍、网络、电视或电台上介绍的大量资料，还有友人传授的经验、秘方等，其可信度如何请读者多加分析、思考再行判定。不要天真地以为凡是书本上写的、电台上讲的都是“真理”，现实情况可能是精华与糟粕共存。有的只能姑妄听之，若欲亲身尝试，须慎之又慎；有的恐弄巧成拙，反会带来严重后果，因这是生命攸关的大事，切勿轻易以身相试。

杜国光 顾文霞

2012年8月

致 谢

笔者此书得以付印出版首先得感谢韩启德院士和徐光炜教授的审阅和评语；还得感谢郑伯承、夏廉博、金宏义、冯懿正等多位医学专家、教授的宝贵指正；笔者衷心感谢北京大学医学科学出版基金的资助和出版社杨杰编辑的精心编校。笔者曾将本书部分内容与诸多亲朋好友交流，他们一致敦促笔者尽快将其成书出版以飨广大读者，特别是沈昌文老友、周爱儒教授及林双女士，他（她）们为本书联系出版作了很大努力，在此一并致谢。在本书写作过程中，我俩的子女杜嘉及顾震也给予了大力支持，使我们深感家人给予的爱和温暖，促成了本书的完稿。

献 辞

谨以此书献给我俩在贫病交迫中逝去的父母亲，他们曾含辛茹苦地抚育我俩成长，却没有享受到应有的美好人生。在此我们祝愿普天下的父母亲能从本书中获得教益，全方位地完善健康生活方式，健康长寿，安享美好人生。

目 录

“全方位”的健康生活方式	1
生命只有一次，应珍惜和充分享受幸福人生	1
个人生活方式对健康的决定性作用	6
全方位的、综合性的、缺一不可的健康生活方式	8
健康长寿	13
人的自然寿命有多长？至少能活到百岁	13
人为什么会衰老？如何延缓衰老退行性变	16
长寿老年人生活的共同特点对你有何启示	17
我们要的是健康长寿，而非“苟延残喘”	19
“命”以食为天	22
什么是健康的饮食？	22
新鲜蔬菜、水果是健康饮食之本，好在哪里？	28
适量优质蛋白质是营养所必需的，不可掉以轻心	37
为什么糙米、杂粮在营养上远胜于大米、白面？	41
油脂类宜吃植物油，少吃除鱼以外的动物油	47
控制食盐摄入量的必要性和窍门	50
全食物营养及其对健康的无穷好处	57
不当烹调会产生有害物质或导致营养丢失	62
水是生命的源泉	67
素食、DASH 膳食及地中海式膳食	73
饮食规律化	75
生命在于运动	79
要活就要动	79
运动能增强生理功能及生命活力	81
运动对健康的无穷好处	83

体育锻炼与健康长寿	90
老年人对锻炼的特殊需要	91
运动的方式多种多样, 特别推荐有氧运动	94
保持正确的生理性姿势方能防止骨关节及肌肉损伤.....	116
大脑也要勤于锻炼, 以防老年痴呆症.....	120
有条不紊生活规律化	121
按生物钟节律起居有时, 全身生理活动方能有序进行	121
睡眠充足、休养生息, 熬夜的人相对短命.....	123
吸烟是健康的致命大敌.....	129
喜悦心态、延年益寿	133
喜悦心态是健康生活方式中的重中之重.....	133
大脑是生命的主宰.....	135
意念与躯体密切关联.....	140
培育喜悦心态.....	145
信仰、祈祷与冥想大多能助人安享天年.....	152
防患未然, 增强防病意识	158
以预防为主, 多管齐下, 力争延缓衰老.....	158
充分利用医疗条件, 定期体检, 消除隐患.....	160
老年人重要常见病之一: 高血压及心、脑血 管意外 ...	165
老年人重要常见病之二: 癌症.....	181
老年人重要常见病之三: 2 型糖尿病及肥胖症	188
老年人重要常见病之四: 骨质疏松症.....	196
结束语 对老年人的赠言	201
索引	202

“全方位”的健康生活方式

提要

只有健康的生命才能充分享受快乐、幸福的人生，为此必须正确地理解和遵循世界卫生组织宣称的四大基本健康因素和笔者所推荐的全方位的、自然的、综合性的健康生活方式。很多慢性致命性疾病归根到底是由于不健康的生活方式酿成的，防患于未然，将自己的生活方式逐步改变成科学健康的生活方式，方能祛病延年、健康长寿、享受美好人生。

生命只有一次，应珍惜和充分享受幸福人生



生活是美好的，幸福需要去发掘

自 2007 年以来，美国哈佛大学的阳性心理学家 Tal Ben Shahar 开设了一门“幸福课（Happiness）”，专讲如何追求幸福，轰动一时。幸福是要我们努力去发掘、去体验、去追求的。因此不要身在福中不知福，也不要茫然让幸福擦肩而过。什么是一般平民老百姓追求的幸福？上有父母的呵护（对比幼失怙恃）；下有子女照料、关爱（对比无子女或子女冷淡不关心）；有爱情滋润；有友情关切；能为子女的成长祝福；有一定的成就感、自尊心和信心，或能得到别人的尊重；有一定的积蓄，不愁吃穿；能自由自在地生活，欣赏音乐、戏剧，莳花

弄鸟，运动锻炼。有条件的还可到各地旅游观光，上老年大学，学绘画、书法，品味文学艺术或唱歌、跳舞，或助人为乐，做一些力所能及的善事等。当然，你不可能好事样样齐全，但你应以对上天的感恩之心来接受你已拥有的这份美好生活，珍惜和享受幸福人生。尤其是我国现在六十岁以上的老年人，如果忆苦思甜，将当今的现实对比过去的艰难岁月，就更能体会到现今生活的美好。记得有一位名人曾经说过：“满足不在多加燃料，而在于减少火苗；不在于积累财富，而在于减少欲念。”只有具有宽容、感恩、心态平衡的人方能体验到幸福。笔者希望步入老年的读者争取时间充分体验和享受幸福晚年。“花开堪折直须折，莫待无花空折枝”。例如，趁现在还走得动，若有条件应多参加旅游活动或寻亲访友。要健健康康争取活得长久些，这将能使你明白许多过去不明白的事理和政治变迁。许多亿万富翁穷极奢华、吃喝玩乐，但因其心态不正，反倒没有幸福感。昔日的帝王，享尽人间一切权贵和奢华生活、权倾一时，一道命令可使得千万人人头落地、家破人亡，何等的威严。但因他们时时处心积虑地策划阴谋诡计，往往内心深处阴暗龌龊，终日提心吊胆怕皇位不保，导致食不知味、夜不成寐，虽享尽最好的物质生活和特等的医疗条件，但其寿命反而比不上一般老百姓。试看历代的皇帝长寿者少，离百岁尚远，遑论万岁。这些人活着时好像是在享受最美好的生活，其实在精神上离享受到真正的美好人生甚远，死后还要遗臭万年，真是何苦？



享受幸福人生，重中之重是要有健康的身体

生活是美好的，但要有健康的身体去体验、去享受、去追求。要争取健康地多活一些年，尽量缩短卧病床褥、生活不能自理的阶段。要争取延年益寿，健康地活到油干灯尽的“老