

终极健康

一个人对完美身体的 谦卑追求

[美] A.J.雅各布 著 杨选 译



Drop Dead

One Man's Humble Quest for Bodily Perfection

《纽约时报》畅销书作家 A.J. 雅各布的最新力作。
向着 终极健康的目标 迈进，纠结与收获并存。

终极健康

一个人对完美身体的 谦卑追求

【美】A.J.雅各布 著 杨选 译



Drop Dead Health

One Man's Humble Quest for
Bodily Perfection

版权声明:

本作品中文简体版权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可,不得翻印。
DROP DEAD HEALTHY: ONE MAN'S HUMBLE QUEST FOR BODILY PERFECTION
by A. J. JACOBS
Copyright © 2012 BY A. J. JACOBS

This edition arranged with SIMON & SCHUSTER, INC.
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2013 SDX JOINT PUBLISHING CO. LTD
All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

终极健康:一个人对完美身体的谦卑追求/(美)A. J. 雅各布著;杨选译.
--北京:生活·读书·新知三联书店,2014.2

ISBN 978-7-108-04570-6

I. ①终… II. ①雅… ②杨… III. ①健康-普及读物 IV. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第142085号

责任编辑 黄新萍 张 杰
装帧设计 张 红 朱丽娜
责任印制 李思佳
出版发行 生活·读书·新知三联书店
北京市东城区美术馆东街22号
邮 编 100010
网 址 www.sdxjpc.com
图 字 01-2012-8482
经 销 新华书店
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2014年2月北京第1版
2014年2月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张 11.125
印 数 0,001—8,000 册
定 价 32.00 元

前 言

过去几个月，我一直在开列一个清单，看看为了促进我的健康我都需要做些什么。这个单子可是长得吓人，竟有 53 页之多！比如说有这样一些项目：

- 吃绿叶蔬菜
- 每天做 40 分钟有氧运动
- 每周沉思默想数次
- 看棒球赛（根据一项研究，这可以降低血压）
- 午睡（对大脑和心脏有好处）
- 哼歌（防止感冒）
- 赢一个奥斯卡奖（我知道，这个可能性不大。不过，有研究表明，奥斯卡奖得主比非奥斯卡奖得主多活 3 年）
- 保持我房间的温度在 16.7℃（这样每天可以烧掉更多卡

路里)

——买一棵盆栽的槟榔树 (提高氧气含量)

——举重, 举到没劲儿为止

——变成一个冲绳妇女 (可能性也不大)

如此等等。

顺便说一句, 我用小五号字把以上这些项目打印出来, 因为我看到一项研究说, 用难以阅读的小字号阅读有助于改善记忆。

我想实现这个单子上的所有项目, 因为我想要的不仅是更健康一点儿。我不只是想要掉几磅肉, 我想要的是把目前的我——一个弱不禁风、动不动就喘的病秧子——变成一个健康结实的模范, 变得要多健康有多健康!

我对健康感兴趣不是一年两年了, 但是, 真正下决心去努力还是在最近的一段假期中。那原本是想和家人在多米尼加共和国放松一个星期, 我们原想在沙滩上堆城堡, 还想装神弄鬼, 还要喝不加冰块的苏打水。

结果呢, 我却因为严重的肺炎住了三天医院, 以此结束了假期。我本以为是时差的原因, 可能是胃有点儿问题, 可却是热带肺炎! 这太让我吃惊了。我在书里读过太多关于感恩的重要性的说法, 所以, 我躺在医院薄薄的床垫子上哮喘、发抖的时候, 竭力想找点什么事情感谢一下。比如说, 进医院让我学会了西班牙语“肺”和“疼痛”怎么说 (就是 *pulmon* 和 *dolor*)。还有, 公鸡每天早上在我住的医院窗外叫醒我, 那勉强说得上比纽约的汽车叫早要舒服点儿。

但是这些都没多大帮助。不过, 这段 72 小时的体验足以改变

我今后的生活。作为我一生不多的几次经历之一，我那时候肯定自己就要离开这个世界了。现在说起来，这种恐惧可能太有戏剧性了，不过我得辩解几句，要是人家用五颜六色的（清澈的、黄的、蓝的、粉的）不知名液体给你打吊瓶，要是你看见大夫一边偷眼看看你、一边急急忙忙地说什么，要是你喘不上来气儿了，要是病毒弄得你意识模糊，你可能就像我那样想了：看来我只有盖上单子被抬着离开这儿了。

我担心的事儿比我所经历过的要多多了。可能是因为我的三个儿子。我想要看着他们长大，我想看他们毕业，看他们结婚。我还想看他们去唱齐柏林飞船乐队（Led Zeppelin）的卡拉 OK，看他们第一次吃辣椒。我想要教给他们人有同情心是多么重要，以及为什么原先的威利·旺卡比新的要高级。我完全沉浸在我从不曾有过的想象之中。

问题是，我已经 41 岁了，再也不能想当然就认为自己很健康了。我得了肺炎就表明我已经开始不行了。我开始骨质疏松，我的肌肉开始萎缩，脑子也开始迟钝了，动脉血管越来越窄，动作的协调性也开始差了，我的睾丸素每年降低一个百分点。

而且我发福了，尽管不是病态的肥胖。我就是人们说的“紧绷的”胖，体形就像是吞了一只山羊的蟒蛇。我了解到，这是最坏的一种肥胖。据说，所谓的腹腔脂肪（包裹着肝脏和其他一些重要器官）要比皮下脂肪（就是在皮肤之下形成脂肪团的那种）危险得多。实际上，我腰围的尺寸就是心脏病的最明显征兆之一。

我妻子朱莉善意地让我注意我那越来越大的肚子已经有好几年了，她有一套说辞，说我像是佛祖。要么她就会问我：“那你什

么时候能行啊？”她要是想显得特别狡猾的时候，就会在散步的时候吹口哨。

她告诉我，她并不很在意我看起来是不是很胖，她只是希望我照顾好我自己。几年前有一次，她让我在餐桌前坐下，把手放在我身上，对我说：“我不想45岁就守寡。”

“我知道。”我很严肃地回答。我下决心要参加一个健身俱乐部。那时候，我确实想要那么做的。但是，人的惰性太强了。

结果，我什么也没做。我继续吃那些充满了无意义的卡路里的食物——好多意大利面、玉米甜粥，显然缺少任何绿色蔬菜，还不算啤酒。我的体育锻炼同样糟糕。自从上大学以来，我就没有认真做过有氧运动。人们只知道我和我儿子玩儿躲猫猫。

然后我就被送到医院，喘不上来气儿了。就在护士进到我病房拿着瓶盖儿那么大的药丸时，我就发誓：要是我能活下去的话，我的下一项计划就是修理我的身体。

我说“下一项计划”是因为本书不是我第一次涉猎彻底的自我改善问题。在过去10年，我有过一点追求。研究表明，生活中有目标是健康的，我的目标就是不断的、出于善意的对完美的追求——就算它经常误入歧途。健康计划将是三项全能的第三条腿，旨在提升我的头脑、我的精神和我的身体。

简单说，头脑是首要的。大学毕业之后，远离了研究报告和讨论课，我担心我的脑子慢慢变得和希腊酸奶差不多（碰巧那就是我食谱上的食品），我能感觉到我的智商在逐渐衰退。所以我陷入了一个困境：我发誓要读整部《不列颠百科全书》，并且尽可能学习一切东西。当然，这是极其艰巨的任务，不过，并非没有家

族中的先例。我产生这种追求的想法来自我父亲，他开始阅读《不列颠百科全书》的时候，我还是个孩子，但是他只读到字母 B，大概是婆罗洲 (Borneo) 或者是回旋镖 (boomerang)。我想完成他未竟的事情，并且从我们的家族史上抹去这个污点。

我在我的第一本书 (*The Know-It-All*) 里记录了这个征程的岁月，它有时是很痛苦的。这也包括我周围的人们 (要是我们交谈的时候我插进了不相干的话题，我妻子就罚我 1 块钱)。坦白地说，我学过的东西忘了有百分之九十八，但这也是一种令人吃惊的经验。在阅读了 18 个月之后，我对人性有了更强的信念。我读过了我们所做过的所有那些让人难以理解的罪恶，不过也读过所有那些好得令人难以置信的事情 (艺术、医学、哥特式教堂的飞拱)。总而言之，好的东西看来是要超过坏的。

检查过头脑，我深受鼓舞，再来检查我的精神。我第二选择这个，是因为我从小到大从来就没有什么宗教或精神性的生活。就像我在这个问题上写的一本书 (*Living Biblically*) 里写的，我是个犹太人，不过这就像奥立弗·加登是个意大利人一样，不是那么典型的。但是我们的第一个儿子出生后，我们开始设法去解决关于我们的传统、我们要教给孩子什么东西的问题。所以我决定把《圣经》学个底儿掉——通过遵循《圣经》的生活来学习。

我选择遵守《圣经》中的数百条规则，我希望遵从那些著名的信条，像是“爱你们的邻居”以及“十诫”。不过我还想要注意那些经常被人们忽略了、不大为人所知的规则，像是“不要刮胡子”、“不要穿用混合纤维做的衣服”。

这是另一种体验，既深刻，又荒谬；既是胡编乱造的，又会

改变人生。到那年年底的时候，我刮掉了泰德·凯辛斯基式的胡子，又开始穿混纺料子的衣服，不过我还是很遵循《圣经》所教导的生活方式的。我努力遵守安息日、心存感恩、避免闲扯。“努力”在这里是关键词，特别是在扯闲篇儿的问题上。

接下来是最后一项追求：重新塑造我的身体。

跟我别的冒险行动一样，这项追求也是以无知为动力的。我对我自己的身体所知甚少，这太匪夷所思了。我知道，小肠在大肠之上。我知道心脏有一个拳头那么大小，而且它有两个心房、两个心室。不过，克雷布斯循环（Krebs cycle，三大营养素糖类、脂类、氨基酸的最终代谢通路，发现者 Krebs 曾获诺贝尔生理学或医学奖）？胸腺？或许我曾在百科全书里读过它们，不过它们并不在我还记得的那百分之二之中。

更要紧的是，我甚至不知道该吃什么、喝什么，也不知道最好的锻炼方式是什么。这太怪了。这就好像是拥有了一所房子 41 年，却还不知道这房子最基本的情况，比如说，不知道怎么用厨房的水池子，或者厨房的水池在哪儿，或者厨房是什么样儿。

我把接下来的体验看成是关于我自己身体的速成班，我会成为一个学生，来了解身体之内的一片陌生土地。我会尝试着节制饮食，并修习养生法；我会尝试一些药物和补品，还有紧身衣。我会按照最最健康的建议来进行试验，因为就像我在按照《圣经》来生活的这些年里所了解到的，只有探索到极限，才能找到最好的适中境地。

到这项计划结束时，我可能保持不住我的所有健康行为，但是我还是会保持住一部分。我会发现最起作用的那些东西，而且

我希望这些东西能够让我活得足够长，来教会我的孩子们怎么样才能健康。

热身

就像任何身体锻炼一样，你得热身。你不能只是开始做下蹲或吃圆白菜而又对其一无所知。

我做的第一件事是组织一个医学顾问委员会。我没有医学博士的头衔，不过，因为运气好，加上我的坚持，我认识了国内最好的一些健康方面令人尊敬的专家。这有点儿像一个专门的咨询小组，各个方面的都有，远比我的知识丰富。

我会从哈佛的教授和约翰·霍普金斯大学的研究员、从各领域顶尖的博士以及浑身腱子肉的健身教练那里得到建议。我姑姑玛蒂是全美国唯一最有健康思想的人，并拥有一家邮购公司，出售作为补品的海藻粉和有机洗手消毒剂。她住在伯克利，会给我一种加利福尼亚式的观点。

我打电话告诉她我的计划时，她尖叫起来，然后感到震惊。“你是要做一个关于健康的计划，可你又是用手机给我打电话？”她就手机对脑子的伤害教训了我一通。还有，我打电话的时间太晚了，因为夜里不睡觉会打乱我们的生物钟。

我狼吞虎咽地看了很多关于健康的书、杂志和博客。至少读了14篇关于蓝莓的好处的文章。我很了解我的不饱和脂肪酸（Omega-3）和类黄酮，我知道果糖来自蔗糖，我知道应该吃很多印度调味品姜黄，因为它抗癌。我也知道应当避免印度调味

品姜黄，因为它可能含有危险剂量的铅。

迄今为止的研究一直都令人十分着迷，也经常令人困惑，不过总的来说是令人振奋的。无可否认，我有 23 对染色体，这我无法改变，至少现在还不能。不过还有好多事情是我可以控制的。据估算，有百分之五十的健康因素是由行为决定的。我们的安康是我们每天做的成百个小的选择积累而成的。吃什么、喝什么，呼吸、穿衣、思考、说话、观察。

我很幸运，这是一个很好的时代，可以追求完全的健康。在过去 30 年间，我们有了比过去 1000 年还要多的医学进步，这是可以证明的。

但是我也还得小心。我发现了许多许多甚至以我有限的经验都可以说它们是江湖骗术的东西。你们会想，随着科学的大踏步前进，那些令人怀疑的健康建议应该已经消失了。事实并非如此。

感谢互联网，正是人们曾经想到的不成熟的观念才更有吸引力。一个相关的例子：开颅术。这是一种手术：在颅骨上开一个洞，让罪恶的精灵流出来。这种做法可以追溯到公元前 6500 年。

于是，我在网上搜索一番，猜猜我找到了什么？这种东西还在。查一查倡导开颅术的国际组织。其网页上是带绿色的大脑扫描图像，旁边是穿白大褂的医生，正在黑板上写复杂的数学公式。显然，这不是穴居时代的开颅术，这完全是在你颅骨上科学地钻孔。

有时，江湖医生的骗术可以是非常令人感兴趣的，甚至可能很重要。一个相关的例子：1773 年波士顿的茶党领袖之一声称，茶对健康有害，以此来激怒反对者。

但是我希望我的健康计划是个有证据的新版本。我想要把坚实的科学和那些黏糊糊的主张区分开。我得防备着点儿最新的研究综合征。我们的脑子被过去的研究所揭示的东西弄得太疲惫不堪了。——看！培根是健康的——特别是，如果结论要是出人意料的、违反直觉的和有趣的话。每项研究都必须反复斟酌，防备现有的大量数据。我希望把关注焦点聚集在元分析上。或者更好一点的话，聚焦在对元分析的元分析上。我还要寻求第二种意见、第三种、第四种和第八种意见。我还要向科克伦合作组织（Cochrane Collaboration）请教，那听起来像是一个可怕的国际阴谋，不过实际上它是一个对医学研究进行评论的非党派组织。

然而，关键在于既避免江湖医生的骗术，同时又保持孩子般的对于发明的热情。我读过卡尔·萨根的一段话，我把它打印出来了，并且贴在我电脑上方的墙上。它是我的指南：

“你所需要的是，在两种互相冲突的需求之间保持一种精致的平衡：对人们提供给我们的一切假说进行最审慎的怀疑，同时对一切新观念洞开大门。”

战斗计划

最最健康，这是什么意思？我把世界卫生组织关于健康的定义分成三部分：

- 长寿
- 免于病痛
- 情感、精神和肉体的一种安康之感

要是我能有这三样，那我高兴死了。要是能有六块腹肌，那就太好了。不过这还不是我最想要的，除非我断定我为了情感方面的安康而需要条块分明的腹肌，就像许多杂志看起来所暗示的那样。

我要尽可能确定我进步的程度，就算长寿的那部分很难度量，除非我碰巧在实行计划的过程中死了。那太让人尴尬了，不过会给我的计划画上另类句点。但是幸亏另外两项是可以试验的。

首先要确定我在一开始的时候的身体情况，于是，我去了洛克菲勒中心的一个诊所，叫健执部，就是健康事业执行部的简称。

网站显示其公司的辉煌历史：健执部自从1913年以来一直在从事预防性医学工作。其董事会的创始主席是前总统威廉·豪沃德·塔夫特。坦率地说，那并不是在你想到健康生活的时候会第一个想到的名字——这家伙曾在白宫浴缸里被卡住、还要四个政府雇员来把他拉出来。

不过，健执部倒是有不少很有名望的医生。还有来自法律界和银行业很棒的客户。他们提供关于你的身体从头到脚完整的体检报告。我是在一天上午去的，花了3个小时，抽了6小瓶血，做了82项化验，6个护士，在跑步机上跑了11分钟，令人恐怖。

他们发现我：

身高：5英尺11英寸，体重：176磅，身体脂肪比例：18%，胆固醇总量：134（原来一直是200以上，但是我吃立普妥已经3年了）。我近视眼。我的血球密度低得不正常，意味着红细胞比例太低，那可以解释我为什么总是疲劳。我的心脏有杂

音，肝脏转氨酶升高。

这远说不上完美，不过还不算糟糕透顶。总的来说，我应该感谢我还没有任何让人虚弱的疾病，只是美国人通常的与懒惰相关的疾病。

然而我应该说，这只是第一次体检。在后来的几个月里，我还要做一系列额外的检查，发现我身上一大堆令人不寒而栗的问题，其中有，睡眠呼吸暂停、贫血、横隔膜异位、鼻腔萎缩、早期皮肤癌，尤其对于一个在一份男性杂志工作的人来说令人尴尬的是，睾丸素水平低。不过，我正在赶超我自己。

随着计划开始的日期临近，我意识到，成为极端健康的人是一个多么压倒一切的目标。它即将消耗掉我所有不睡觉的时间以及睡觉时间。

我需要某种安排。我从消化系统得到一点提示，我决定把计划分解为若干较小的、一口吞的部分。集中一段时间改进我身体的一个部分。我要尝试着拥有最健康的心脏和最健康的大脑，也要最健康的皮肤、耳朵、鼻子、脚、手、各种腺体、生殖器官和呼吸器官。

我知道身体的各个部分都在一定层次上互相联系着，但是我对每一个部分都想慷慨地予以关注。

那么，从哪儿开始呢？因为饮食在健康中占有极其巨大的部分，我选择了胃作为我的出发点。第一部分就是关于我那像佛一样的大肚子。

目 录

| | |
|--------------------------|-----|
| 前 言 | 1 |
| 第一章 胃——吃得正确 | 1 |
| 第二章 心脏——让血液流动起来 | 18 |
| 第三章 耳朵——追求安静 | 41 |
| 第四章 屁股——别老坐着 | 51 |
| 第五章 免疫系统——战胜病菌 | 60 |
| 第六章 胃（升级版）——追求完美饮食 | 70 |
| 第七章 生殖器——拥有更好的性生活 | 84 |
| 第八章 神经系统——减少疼痛 | 96 |
| 第九章 小肠——正确地上厕所 | 114 |
| 第十章 肾上腺——追求减压 | 122 |

| | | |
|-------|--------------------------|-----|
| 第十一章 | 大脑——追求变得更聪明 | 149 |
| 第十二章 | 内分泌系统——寻求一个无毒之家 | 163 |
| 第十三章 | 牙齿——追求完美的笑容 | 174 |
| 第十四章 | 脚——追求跑得正确 | 183 |
| 第十五章 | 肺——追求呼吸得更好 | 191 |
| 第十六章 | 胃（升级版）——继续追求完美饮食 | 201 |
| 第十七章 | 皮肤——追求无瑕肌肤 | 212 |
| 第十八章 | 重访心脏（升级版）——追求完美的锻炼 | 224 |
| 第十九章 | 眼珠——追求完美的晚间睡眠 | 234 |
| 第二十章 | 膀胱——弄清楚该喝什么 | 245 |
| 第二十一章 | 生殖腺——追求更多的睾丸素 | 256 |
| 第二十二章 | 鼻子——追求更灵敏的嗅觉 | 268 |
| 第二十三章 | 手——追求有魔力的手指 | 279 |

| | | |
|-------|-------------------------------------|-----|
| 第二十四章 | 背部——追求站得直 | 288 |
| 第二十五章 | 眼睛——追求看得更清楚 | 299 |
| 第二十六章 | 颅骨——避免死于安全事故 | 307 |
| 第二十七章 | 终点线 | 315 |
| 附录 A | 游击队训练——怎么把世界弄到健身房里 | 319 |
| 附录 B | 怎么吃得更少——份额控制的艺术和科学 | 321 |
| 附录 C | 关于跑步机办公桌的五条提示 | 323 |
| 附录 D | 五种十分安全的减压方法 | 325 |
| 附录 E | 关于食物的十条最好的建议 | 327 |
| 附录 F | 如何过安静的生活——来自噪音污染信息中心的 三条提示 | 332 |
| 附录 G | 要避开的五种毒素 | 334 |
| | 作者的话 | 338 |