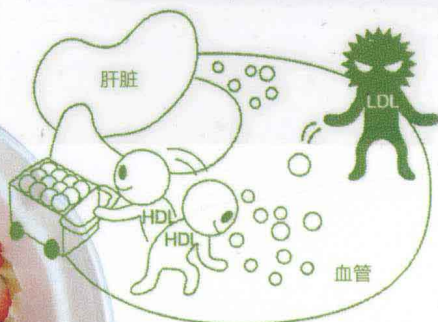


ビジネスパーソンのための
サバイバル健康投資術

健康秘技

—— 为上班族朋友提供的
生存健康投资术

原著 [日] 川田浩志
主译 王 三
译者 王 三



人民卫生出版社

Discover

ビジネスパーソンのための
サバイバル健康投資術

健康秘技

——为上班族朋友提供的
生存健康投资术

原著 [日] 川田浩志

主译 马海飞

人民卫生出版社

HEALTH HACKS! 川田浩志

“HEALTH HACKS!” by Hiroshi Kawada

Copyright ©2009 by Hiroshi Kawada

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation rights is published by arrangement with Discover 21, Inc. through Beijing Daheng Harmony Translation Service LTD.

图书在版编目(CIP)数据

健康秘技: 为上班族朋友提供的生存健康投资术 / (日) 川田浩志著; 马海飞译. —北京: 人民卫生出版社, 2012

ISBN 978-7-117-16758-1

I. ①健… II. ①川…②马… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017773 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

健康秘技

——为上班族朋友提供的生存健康投资术

主 译: 马海飞

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/32 印张: 7 字数: 134 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16758-1/R·16759

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

前言

我是一名医生，在都内一所大学附属医院里叫做“抗衰老医疗站”的地方尽自己所能以健康的方式帮助形形色色前来就诊的人们回复青春。我非常热爱自己的工作。

——从事这种工作的我，如果看上去不太健康，或者看上去很显老的话，那么我无论说什么，前来就诊的人都不会相信的。为了让他们听取我的建议，那么，我自己必须是一个看上去“既健康又年轻的人”。

为此，我几乎变成了一个“健康狂人”，天天都在寻找如何让自己返老还童的方法，不断地去尝试各种各样的健康方法。

在此期间，我特别关注的那些健康方法必须是**既要有效果，还要能够容易坚持下去的方法**。因为即使再简单且容易坚持的方法，如果效果不明显也没有用。

反之，那些虽然效果很好但非常难以做到或难以坚持下去的方法当然也不实用。因为如果健康无法一直维持下去的话，任何方法都是没有意义的。经过各种不同尝试后，我渐渐地找到了一套每天在繁忙之中也有可能持续下去并且很有效果的“超级”健康法。本书的目的就是把这

些方法介绍给读者。

● 对未来的三大自我投资

我认为，我们对将来的自我投资主要有以下三个：

对未来的三大自我投资：

1. 通过学习，取得必要的资格。
2. 储蓄，投资。
3. 健康管理。

当今，无论是医生还是生意人，往日那种终身雇佣和论资排辈的社会现象早已一去不复返。现在已经进入了一个重视个人价值的时代。越是能够通过打磨自己来扩大活动范围，从而把成果显示出来的人，越是有机会提升自己的地位。而在这个过程中，像我这样，一直持续维持好自己健康的做法一定会成为一种强有力的武器。

遗憾的是，实际上当前上班族的健康正在遭受越来越严重的损害。为了取得一些必要的资格就不得不拼命学习，还要攒钱为将来做好各种准备。结果，作为重要自我投资的“健康管理”就很容易被忽视掉。那是为什么呢？

一个原因可能是越忙就越很少有时间关注自己的健康。此外，也可能是因为有关健康的信息太多，以至于让人不知应该如何是好。

另外，还有一个不能忽略的重要原因就是，很多健康信息是虚假的。

● 不要被没有依据的虚假健康情报所欺骗

例如，在英国的一本叫做英国医学杂志(BMJ)的一流医学杂志上介绍了一些完全没有根据的虚假健康信息的例子，内容如下：

虚假健康情报的例子[BMJ 2007 年 12 月 22 日]：

- 多喝水有利于健康。
- 人的大脑只有 10% 得到了利用。
- 在光线暗的地方看书眼睛会变坏。
- 毛发越剃生长越快，而且新生的毛发会变得更粗更硬。

● 在医院里使用手机会导致医疗仪器无法正常工作。

怎么样，这些大概都是您平时认为是正确的说法吧？然而，针对这些说法进行重新调查的结果显示，所有这些说法都是没有任何科学根据的。

在英国等很多国家都有“为了健康，每天请喝八杯水”的说法。但这种说法却是完全没有科学根据的。

此外，一些学者所说的“只有大脑的 10% 得到了利用”，其实是把一百年以前对大脑功能尚不清楚的一些人的想法原封不动地流传下来的。

人们常说“在暗处看书会导致视力下降”，其实并不是“暗”导致的视力下降，而是因为光线一暗，人不自觉地就会把眼睛靠近书本，这才是直接的原因。

没有人能够找到证据可以证明“毛发越剃生长越快，而且新生的毛发会变得更粗更硬”的说法是一个事实。

还有，也完全没有任何明确的科学依据可以证明，在医院里使用手机会成为导致医疗仪器失灵的原因。

现在实际上还有很多各式各样会产生误导的错误健康信息到处泛滥。

错误的健康方法无论怎样尝试都不会有效果，弄不好还可能会损害健康。

而我写本书的目的就是为了向那些繁忙的上班族提供真正科学的健康信息以及可以起到杠杆原理作用的“超”健康方法。这些方法任何人都能够做到，时间有限也能持续坚持下去。用小小的投资就能取得最大的效果。我想把努力收集到的那些让人“恍然大悟”的最新健康知识和那些通过实践得到确认的、“让人很想持续”维持健康的诀窍毫无保留地传递给读者。

● 失去以后就太迟了……

我之所以会知道“杠杆原理”这个商业上的用词，那是因为我非常喜欢读商业书籍。实际上，我每天都要抽时间读一些商业书籍。好的商业书籍传递给读者的信息对追求健康也有很好的参考价值。

在受到各种各样商业书籍的启发之后，我就想，不能把那些有科学根据的健康方法据为己有。于是就下决心一

定要把这些好的方法返还给那些支撑日本经济的广大上班族们。我个人有两个幼子，所以也是为了他们将来居住的日本，希望到那时的上班族更加健康而有活力。

现在，与健康有关的书籍虽然不少，但那些书的读者大多都是 60 岁或更高龄的人。书的内容几乎都是以老年人为对象写的。这是因为人们一般都是在上了年纪之后，或是生病以后才开始正视健康问题的缘故。其实，到了那时就已经太迟了。实际上，我们的身体状况都是由年轻时候开始就养成的日常生活习惯而逐渐变成今天的样子。人总是在开始失去的时候，或在东西开始损坏的时候才发现，那失去的或损坏的东西是何等地重要。每个人在一生中都会对一些东西的价值和一些行为是否值得而做出多次重新认识。最具代表性的就是爱情与健康。于是，我就下决心写一本能够帮助那些精力旺盛的年轻上班族朋友从现在开始让自己的健康命运朝正确方向发展的书。我写此书的第一目标是让那些一直对健康不太关心的人也能够认真对待健康问题，并立刻行动起来。

此外，为了能够让更多的上班族获得正确的健康方法，我向曾经出版过许多最畅销商务图书的发现者 21 (Discover 21) 出版社提出了希望给予帮忙的请求。

最后的结果就是写成了此书。

我想，这大概是让上班族读起来既有趣，又很有效果的，世界上第一本从商业书角度考虑写成的“超”健康的书了。

如果读完这本书，您对健康问题还不产生反应的话，

那么，您要么是一个非常讨厌健康的人，要不然的话您或许就是一个已经非常狂热于健康的人了。

在本书的第一章中，我想通过数据告诉读者：我的“维持自己的身体健康也是工作之内的事情”这个座右铭同样也适用于所有的上班族。身体越健康，工作就会越顺利，就更容易获得提薪，在经济上也可以过上富裕的生活。

那么，到底带着什么样的想法去努力实现健康才好呢？

关于这一点，我将以那本被称作“经商者必读”的名著《七种习惯》为基础上，在本书第二章中说明。因为商业原则也适用于健康保养。

在第三章中，将以轻松的方式介绍那些以健康为目标的不可缺少的重要健康知识。读者一定会吃惊地发现很多“从来都没想到过”的事实，同时，也会从那些第一次了解到的众多真实的健康信息中得到茅塞顿开的感觉。

从第四章到第六章将介绍我日常实践的各种“超”健康方法。

首先，在第四章中，我将向读者介绍那些让繁忙的上班族也能够做到，而且可以坚持下去的划时代的健康术，也就是维持健康的合理规划方法。

在第五章中将介绍不仅让身体健康，而且还要让头脑更好用的健康方法。只要能够按照介绍的方法做好，头脑就一定会变得更灵活。

接下来，在最后的第六章中将介绍不仅从身体的内在，而且让身体的外在也很健康，使人看上去精神焕发的

方法。无论是对工作还是对恋爱肯定都会有所帮助。

只要把这些“超”健康的方法与您的生活自然地结合在一起，一定会给您的未来带来好的转机。

请您一定要活用本书，快乐、正确地为您的健康进行自我投资。

东海大学医学部 副教授

川田浩志

第一章 健康的经济学 / 1

用健康来实现“加薪” / 1

开通道路 / 1

您的“生活方式”是什么？ / 4

“富爸爸、穷爸爸”的分歧 / 7

请您为了健康马上行动起来是有原因的 / 10

为了健康要马上行动起来 / 12

不要把身体托付给健身房 / 13

警惕健康书籍的“胡言乱语” / 15

小结 / 17

第二章 七个健康习惯 / 18

健康是有原则的 / 18

虚假的健康经营产业为什么不会破产？ / 18

第一个习惯——通过发挥自主性来实现健康目标 / 20

第二个习惯——有目的地养成健康习惯 / 21

- 第三个习惯——把与健康相关的重要事项放在
优先地位 / 23
- 第四个习惯——从双赢的思想出发实现健康的
目标 / 27
- 第五个习惯——您理解了健康方法，健康之神自然
就会理解您 / 29
- 第六个习惯——用健康方法来发挥协同效应 / 31
- 第七个习惯——为了健康，磨刀不误砍柴工 / 32
- 让我们用横向思维清楚地认识健康吧！ / 34
- 小结 / 36

第三章 科长的第一本健康教科书 / 37

“恍然大悟”的健康学 / 37

为实现健康目的而培养“发现力”的讲座 / 37

女性选择“独立生活的方式”会更好吗？ / 44

长寿方程式 / 46

想要实现梦想吗？给您一个很棒的健康术 / 50

聪明的饮食安排 / 53

减肥的力量 / 56

锻炼直接估算热量的能力 / 59

● 锻炼身心的成人健康演习（一） / 64

热量估算练习题——今天可以放心地喝啤酒、
吃蛋糕吗 / 64

健康随着感情改变 / 65

● 锻炼身心的成人健康演习(二) / 67

性格当中也有 A 型和 B 型——您是哪一种? / 67

聪明人摄取水分的方法 / 68

在一定框架中考虑饮酒的问题 / 69

膳食补充剂信息的焦点引导 / 72

膳食补充剂的重点 / 78

附件: / 79

栏目 1 关于证据 / 79

栏目 2 我的膳食补充剂 / 81

栏目 3 可以让锹形虫巨大化的膳食补充剂 / 82

● 锻炼身心的成人健康演习(一) / 84

热量估算练习题答案 / 84

小结 / 85

第四章 “合理规划”健康术 / 87

只有建立“合理规划”的人最终才能坚持下去 / 87

健康力的武器(1)请您坚持“每日 30 分钟”!

——家用跑步机 / 89

健康力的武器(2)效率提高十倍的蔬菜摄取法

——榨汁机 / 95

健康力的武器(3)杠杆原理的早餐术

——家用面包机 / 102

健康力的武器(4)重视饮用水——净水器 / 106

获得最大成果的“合理规划”健康术(1)

建立“有助于睡眠”的合理规划 / 110

获得最大成果的“合理规划”健康术(2)

建立“吃好油”的合理规划 / 114

获得最大成果的“合理规划”健康术(3)

建立一套“摄入优质蛋白”的合理规划 / 120

获得最大成果的“合理规划”健康术(4)

建立一套“抗老态”的合理规划 / 122

● 锻炼身心的成人健康演习(三) / 130

肌肉老化程度判定法——30秒椅子起立测试

(CS-30测试) / 130

考虑如何“赶走三欲”的合理规划 / 133

小结 / 136

第五章 活脑健康法 / 138

让头脑更灵活的健康法 / 138

最强的“脑力”维持术——智力刺激与运动 / 138

非常识的健康法? ——咖啡 / 142

女性独有的一个重点——铁 / 145

为大脑而制定的新战略——DHA / 149

活化大脑的膳食补充剂——银杏叶提取物 / 152

大脑教给我们的一个习惯——保持积极的心态 / 155

- 锻炼身心的成年人健康演习(四) / 157
- 做事的主动性测试 / 157
- 小结 / 158

第六章 “魅力”健康法 / 160

“备婚”时代的蓝海战略 / 160

让“外表”好看的健康术(1)让牙齿变白的方法 / 161

让“外表”好看的健康术(2)白头发的处理方法和脱发的对策 / 164

让“外表”好看的健康术(3)让脸部青春常驻的方法 / 168

让“外表”好看的健康术(4)“吸油纸”活用法 / 174

让“外表”好看的健康术(5)提高眼神魅力的方法 / 176

味道消失到哪里去了? 消灭口臭、体臭和老年臭的方法 / 179

健康的“镜子法则” / 182

小结 / 184

结语 / 185

商业类参考书籍 / 192

医学类参考书籍 / 199

用健康来实现“加薪”

为了让您变得比以往更加健康，从这里开始，我将向您提出一些建议。可是，这并不是说要一下子就告诉您应该这样做或应该那样做。在本章中，我想首先让读者认识到，今天让身体更加健康会对您未来的命运有多大的转机。

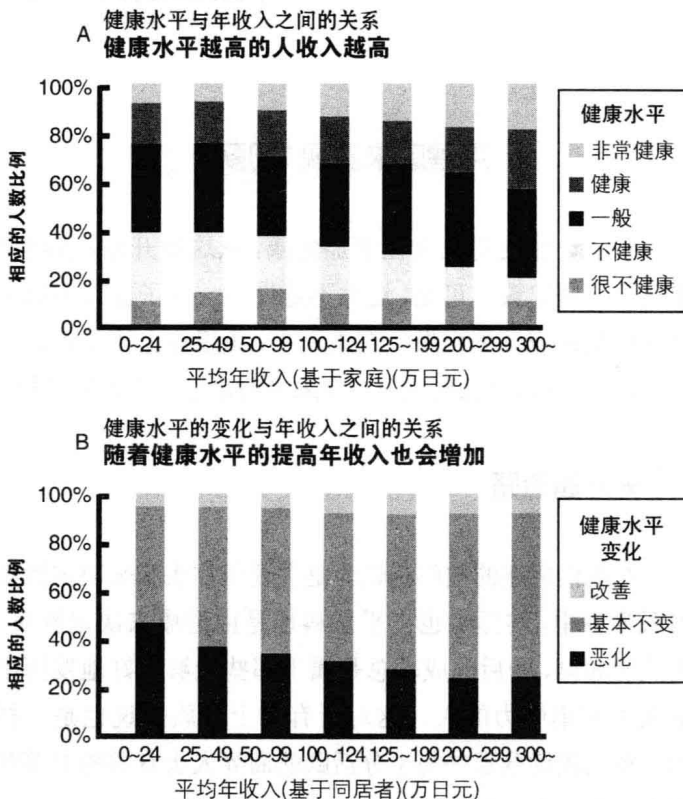
+ 开通道路

在我们所在的被广泛认为是主要依靠头脑来决定胜负的医师界中，实际上也出乎意料地是由健康来决定胜负。在关键时刻，最后的成功总是属于那些能够很好地发挥出耐久力和集中力的人。这对所有的上班族来说也是一样的。每当我读到那些与十分活跃的商界人士有关的书籍时都会让我感叹，这些人可真够“强壮结实”啊。

那么，究竟在这些能力非凡的人身上都发生了些什么特殊的事情呢？这就是我将首先要根据调查数据介绍给读

者的内容。

首先要说的是身体越健康年收入越高。先看一下图 1 中的 A 表。



(根据东京大学2006年(平成18年)为内阁府经济社会综合研究所所做的调查结果改绘)

图 1 所谓健康水平就是主观上对自身健康的感觉