

健康自由行

我荤我素皆长寿

没有不能吃的

只有不会吃的

健康 养生

大实话

第二版

编著 冯清 李智 曹友廉

中国医药科技出版社

● 编著 冯清 李智 曹友廉 整理 李文佳 ●

健康养生大实话

第二版



长沙卫生职业学院图书馆



CW0068858

12.61/590

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是在第一版《养生胜过医生——我荤我素皆长寿》的基础上做的再版，从百姓最关心的话题入手，深入浅出地讲解了人的寿命、烟酒食色、嗜好与疾病、人体的健康自查和养生方法，更用大篇幅讲解了人们应该如何健康合理饮食，告诉人们如何吃得明白，活得健康。本书图文并茂，语言通俗，贴近生活和大众，适合所有热爱养生的广大群众阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

健康养生大实话/冯清, 李智, 曹友廉主编. —2 版. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5643 - 3

I. ①健… II. ①冯… ②李… ③曹… III. ①保健 - 基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 210415 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{3}{4}$

字数 136 千字

初版 2009 年 7 月第 1 版

版次 2012 年 10 月第 2 版

印次 2012 年 10 月第 2 版第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5643 - 3

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

健康養生大實話
馮清寺智編著



前言

本书是基于中国医药科技出版社2009年出版、2010年加印的《养生胜过医生》一书的再版。作者还是同一批人，只是有的作者上次用的是笔名。为贴近百姓，本书比原书简化了许多，删去了人体结构的大部分章节。另外，就是将普通百姓喜闻乐道的烟酒食色等话题、对养生与癌症和冠心病等问题的关注、以及一些困惑百姓养生的背后道理，独立出来，分别讨论，力求实用。本书名落定，别致、切题、大俗即大雅，其跃然纸上，都是得益于高人才子出手。

太平盛世，朗朗乾坤。人都想活得自在，又都想长寿。因此，养生已成为中国第一热门话题。各种营养学家和保健医师纷纷出来开班、办讲座，从各自角度劝解公众应如何正确进行养生保健，或医治疾病，恢复健康。

很多人开始抱怨，怎么越听越糊涂，越听越不敢吃东西了。专家们的意见也是众说纷纭，很难完全统一。每个人背后都有一堆理直气壮的数据资料佐证。真正遗憾的是，世上许多伟大的理论本身无懈可击，但是把人类放进去就都行不通了。我们人类的思想太复杂，结构太奇妙，它们的功能不是专家们设计的，即便你完全遵从专家们的建议摄取营养，身体不吸收，结果可能事与愿违。此时若去找专家理论，他们保证不会“三包”，倒霉的还是自己。明智的做法是专家的意见可以听，但要学会兼听则明，偏信则暗，主要还是要结合自己的身体情况。你的感觉实际上反应了你所有细胞的综合“意见”，想吃什么一定是身体缺乏了该食品所含有的某些元素。典型的例子是孕妇有的喜酸，有的喜甜。总之还是那句话有道理，我辈我素皆长寿，想吃什么，你就去吃点什么。很多人前半生拿命换钱，什么都想吃，就是没钱。后半生拿钱换命，有钱了，又什么都不敢吃了。其实跟着感觉走，换个活法，即好好享受每一天，你可能会更快乐，更长寿。

本书叙事，先易后难，若想深究，请再查阅该名词后标注页码，阅读本书内的相关章节，便可加深理解。本书第八章后的几章明显与前面的章节风格不同，遣词造句有所严谨，内容有所重复。学而时习，方能记住。本书力图满足不同读者的不同口味，琐碎之处，希请大家见谅。如有问题商讨，可与作者联系：corpo2008@163.com。

冯 清 李 智 曹友廉
2012年3月于北京

目 录

第一章 ● 人的自然寿命 / 001

一、人天生应活120岁	002
二、影响寿命的各种因素	003
三、人体内部由蛋白质构成的几种组织	005
(一) 酶与酵素	005
(二) 激 素	006
(三) 抗原与抗体	007
(四) 干扰素	008

第二章 ● 烟酒食色，人之所好 / 009

一、吸 烟	010
二、喝 酒	013
三、饮 食	015
四、房 事	017

第三章 ● 要命的两大疾病 / 021

一、你会得癌症吗	022
(一) 癌细胞是怎么形成的	022
(二) 癌症是心情病，源于环境更在心情	023
二、你会得冠心病吗	026
(一) 什么是冠心病	026
(二) 胆固醇与冠心病	027

(三) 冠心病的几种成因	031
--------------------	-----

第四章 ● 感冒与病毒传染 / 033

一、风寒感冒	035
二、风热感冒	036
三、暑湿感冒	037
四、流行性感 冒	038

第五章 ● 看西医还是看中医 / 039

第六章 ● 偷懒养生法 / 045

一、什么是养生	046
二、养生的几种方法	047
(一) 管住嘴，主要是控制热量摄入	047
1. 为什么要管住嘴	047
2. 管住嘴并非要限定进餐次数和时间	049
3. 管住嘴要坚持食物的多样化	050
(二) 迈开腿，长寿在于走步	052
(三) 多喝水，多排毒	055
(四) 多吃植物油，补充必需脂肪酸	057
(五) 保持好心情，增加免疫力	059

第七章 ● 人体自查 / 061

一、健康自查	062
(一) 查大便	062
(二) 查小便	063
(三) 查体重	064
(四) 查血压	065

二、疾病自查	066
(一) 发 热	067
(二) 疼 痛	068
(三) 肿	068
(四) 泻	069

第八章 细胞 / 071

一、人类与细胞	072
二、细胞内部的秘密	074
干细胞与克隆技术	074
三、染色体与DNA	076
四、DNA、基因及DNA的变异	078

第九章 细胞需要的营养 / 081

一、三大营养素：碳水化合物、蛋白质、脂肪	082
(一) 碳水化合物	082
每日应吃多少碳水化合物类食物	085
(二) 蛋白质与氨基酸	085
每日应吃多少蛋白质类食物	087
(三) 脂肪与脂肪酸	088
1. 爱肉与恨肉	088
2. 脂肪与血脂	088
3. 甘油与脂肪酸	089
4. 饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸	090
5. 反式脂肪酸	090
二、三小营养素：维生素、矿物质、膳食纤维(植物化学物)	091
(一) 维生素的特点	092
(二) 维生素A	093

(三) 维生素B族	094
1. 维生素B ₁	095
2. 维生素B ₂	095
3. 烟酸 (维生素B ₃)	096
4. 泛酸 (维生素B ₅)	096
5. 叶酸	097
6. 维生素B ₆	097
7. 维生素B ₁₂	098
8. 生物素	098
9. 胆碱	099
10. 对氨基安息香酸	100
(四) 维生素C	100
(五) 维生素D	102
(六) 维生素E	103
(七) 辅酶Q ₁₀	104
(八) 维生素的所需量、饱和量和常规量	105
(九) 矿物质	106
(十) 膳食纤维与植物化学物	109

第十章 细胞也会生病 / 113

一、微生物	114
1. 真菌	114
2. 螺旋体	114
3. 细菌	114
4. 支原体	115
5. 立克次体	115
6. 衣原体	115
7. 病毒	115

二、寄生虫	119
1. 原虫	120
2. 蠕虫	120
三、氧化与自由基	120

第十一章 ● 细胞自备的抗生素——免疫系统 / 123

一、人体免疫系统的构成和工作原理	124
二、免疫细胞	126

附录 ● / 129

人体各脏器的位置	129
常见类维生素一览表	143
常见维生素一览表	144
常见抗氧化食物	147
常见抗衰老食物	147
常见抗癌食物	148
适宜高血压患者的食物	148
适宜糖尿病人的食物	149
常见食用油的主要成分及作用	149

名词汉语拼音索引 ● / 151

鸣 谢	160
-----------	-----

第一章 人的自然寿命





人天生应活120岁

美国科学家1961年经过试验发现人类分裂最多的细胞分裂次数也有极限，分裂50~60次后就不再分裂了，因为染色体末端的端粒越分裂越窄。细胞分裂的周期相对固定，约2.4年^[1]。周期与分裂代数相乘得出人的正常自然寿命为两个甲子，一个甲子为60年，故为120岁左右。古希腊著名学者亚里斯多德首先提出生长期与寿命之间存在“寿命系数”关系，并认为哺乳类动物的生长期与寿命有5~7倍的关系，人的生长期为20~25年，算出人的自然寿命应在100~175岁。另外，其后有的学者经研究又得出了哺乳动物的自然寿命与其骨骼发育的时间之间有一定的倍数关系的结论。这个倍数为5。如狗骨骼发育2~3年，其寿命12~15年；马骨骼发育约4年，其寿命为20年左右。人的骨骼发育约需20~25年，故人的正常寿命应为120岁左右。另一些学者发现，哺乳动物的最高寿命是其性成熟期的8~10倍。人的性成熟期是10~14岁，所以自然寿命应该是112~150年。中国先哲老子曾论“人生大期，以百二十岁为限”。唐代医师王冰也认为“度百岁，谓之一百二十岁也”。以此解释《黄帝内经》中“上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不忘作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去”，也正好吻合。当然，无论怎样保养，人类的细胞分裂复制终将一代不如一代，按预定的程序由发生、发展走向死亡。我们不能改变它的轨迹，但求可以通过努力延缓它的发生。

中国人因孔夫子73岁，孟子84岁过世，而形成“73、84神仙不请自己去”的“过坎”的说法，这完全是荒唐的心理暗示，毫无科学依据。许多农民不知道这种说法或者不知道自己的年龄，这两个“坎”自然也都能跨过去。当代科学为延长人的寿命，在化学制药、基因工程以及干细胞培养等

【1】注：参看蓝春编著《越吃越靓》第7页。

方面都取得了阶段性的突破。如科学家发明的抗衰老药物雷帕霉素，经白鼠试验可延长20%~30%的寿命。另外，还有在细胞中加入某种基因产生的酶，可改变细胞越分裂其中染色体两头的端粒越来越窄的状况，进而可成倍地增加细胞分裂次数。这种端粒酶技术，让人们看到了自己不但可以长寿，而且可以返老还童的希望。抗衰老药物，端粒酶技术，加上通过人体自身干细胞培养从而实现自我器官的复制和替换，这些使得人均寿命达到一百二十岁，基本已经不是问题。那时困扰人类的难题，将是面对人口的重度老龄化，我们的子孙和地球该怎么办？

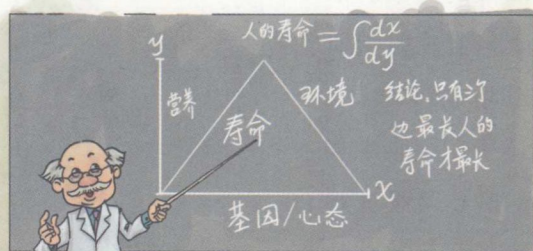


秘诀：多喝水，多走步；常吃人参（西洋参）、海参和冬虫夏草，荤素搭配，多吃植物油，少吃动物油；保持性生活；少喝酒，不抽或少抽烟；保持好的心态和睡眠



影响寿命的各种因素

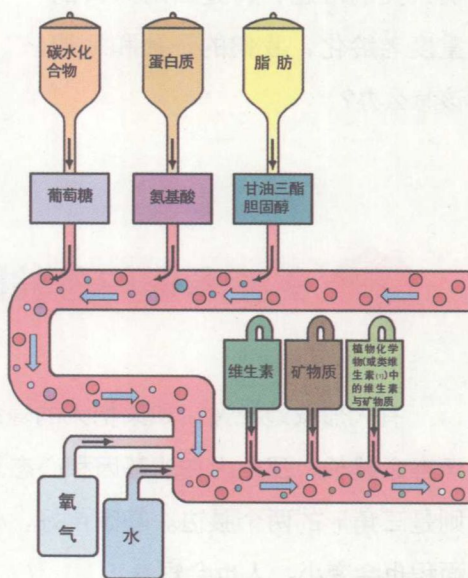
有人形象地说过，如果把人的寿命比做三角形所围的面积，面积越大表示寿命越长，那么内在的基因和心态只是三角形的底，而外在的环境与营养则是三角形的两个腰边。基因再好，心态不好或其他两个条件不好，三角形面积也会变小，人也会短寿。



外部环境：主要指人们赖以生存的水和空气。空气中缺少氧气，人几分钟就会窒息；地下没有好的水，人会迅速染疾折寿。因为人的身体，说到底近70%都是水和水分转化的液体。外部环境的改善非任何个人力量所能及，需要全社会乃至全球的共同努力。如果有人为富不仁，以牺牲公共环境来赚钱，对他人无异于图财害命。难怪当今有钱人，都希望用财富去乡下换好的空气和水，以避免城市里比吸烟危害更大的空气污染，以及水污染、光污染、噪音污染、电磁波污染等人造污染；避免恶劣环境使人体基因变异而产生的癌症等恶性疾病。

外部营养：主要指人所共知的淀粉或碳水化合物、蛋白质和脂肪三大营养素。另外，还有三小营养素：维生素、矿物质、膳食纤维（或植物化学物和类维生素）。

内部因素：主要指人体内爹妈给的遗传基因和每个人在多数时间内所表现出的心态和情绪。外



八个最终进入人体细胞的营养素

加四种人体内可自动生成的主要内在因素：酶（即酵素）、激素（译名荷尔蒙）、抗体和干扰素。这四个因素基本都是由蛋白质构成的，都对人体产生至关重要的影响。读者有必要知道一些。

我们假设作为外部环境的天是蓝的，水是清的，吃进去的都是无毒的，那么外部的六个营养素加之空气和水，总称八个营养要素中，除膳食纤维外，归根结底都是要变成小分子，最终进入到我们身体细胞内，去参加细胞内的化学反应。他们将与我们的内部因素，即基因和心态一起决定一个正常人从出生到死亡的速度与时间。我们每个人无法控制环境，无法控制基因，但是我们可以控制营养和心态。



三、人体内部由蛋白质构成的几种组织

（一）酶与酵素

食肉类动物的诀窍在于自身能制造酶。牛自身不能制造蛋白酶和多肽酶，所以它们只能吃草。人体有约20种氨基酸，可以组成5万多种不同特定任务且不能互换的蛋白质及2万多种已知的酶（Enzyme）和酵素（Ferment）。酵素实际上是酶的日文翻译，在日文中只有酵素，没有酶，在台湾亦如此。两者叫法不同，在中文的医学词典的词条中却并列、通用。酶与酵素在市场上派生出不同名称的工业产品，其实本质上都是同一种组织。它们都是催化剂，催促化学反应（或消化、或灭菌、或结合、或其他）。酵素侧重强调其具有修复细胞组织的功能。酶是一种更为普遍的叫法，在消化系统中强调消化功能，一般指胃和胰分泌的消化液。消化系统的酶只是人体成千上万种不同酶的一种。一种酶只能催化一种反应，它在不同的酸或碱的条件下被激活。常见的有胃蛋白酶，胰淀粉酶、胰脂肪酶、胰蛋白酶。人体所有的生物化学反应都需要其他酶的参与。没有被激活的酶，人体的化学反应会停止，

生命会死亡。因此，酶是影响人体健康和寿命的重要内在因素。

（二）激素

激素（Hormone）的音译是荷尔蒙，是人体发育和平衡不可或缺的由蛋白质构成的组织，属于内分泌系统。它是由一些特殊细胞分泌出来的化学物质，通过调节细胞代谢来影响人的生理活动和情绪发作，由此可以把激素看成是神经系统调节各器官的中间环节。人们最熟悉的有生长激素和性激素，它们刺激人体雄性和雌性特征的发育。有人坚信，性功能衰退，人就开始衰老，因此，千方百计地维持性功能。

目前，医学把凡是通过血液及组织液循环传递信息的化学物质都统称为激素。激素的化学成分多数是蛋白质中的氨基酸以及肽^[1]，也有胆固醇等类固醇与蛋白质的结合，如性激素和肾上腺皮质激素，因而有人戏谑地说，欧洲人吃肉多性欲强。人体产生激素的部位主要有脑下垂体、甲状腺、胸腺、胰脏、肾上腺、睾丸、乳房和卵巢。脑垂体激素是总指挥和督战队，促进其他激素的合成和分泌。甲状腺激素促进骨骼、脑和生殖系统的发育并调节糖、脂肪及蛋白质这三大营养素的代谢。胸腺激素服务于免疫系统。胰脏分泌高血糖素（促进三大营养素向糖转化，对付低血糖）和胰岛素（促进糖的消耗和进入脂肪细胞内存储，对付高血糖）。肾上腺皮质激素分为糖皮质激素、盐皮质激素和少量的性激素（如雄性性激素），分别调节糖、盐和性特征器官的代谢。其他部位分泌的激素功能单一，可以顾名思义。

激素调动人的情绪，如食欲、性欲。感官感受到的环境刺激，通过神经传导至人体大脑，进而刺激相关激素的分泌，使得相关器官或亢奋或抑制。具体反映在胃液、胰液、前列腺液等液体充分分泌或停止，造成人体食欲、性欲等本能的冲动或抑制。激素还能调节血液中的糖、蛋白质、脂

【1】肽是介于氨基酸和蛋白质之间的物质。氨基酸的分子最小，蛋白质最大；两个或两个以上氨基酸脱水缩合形成若干个肽键从而组成一个肽，多个肽进行多级折叠就组成一个蛋白质分子。蛋白质有时也被称为“多肽”。

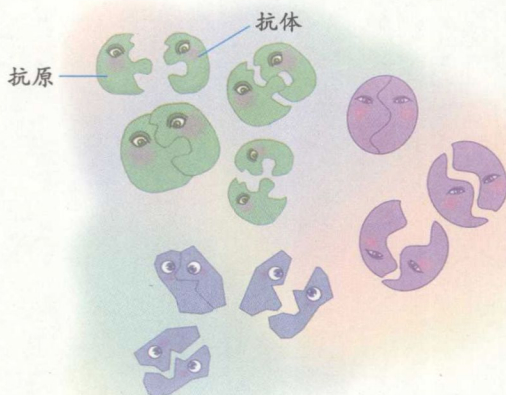
肪、水和盐等电解质的平衡。因此，激素是影响人体健康和寿命的重要因素。

（三）抗原与抗体

抗原（Antigen）是外来物质，如细菌、病毒、花粉、青霉素、磺胺等。一旦抗原进入人体，肯定会激起免疫细胞有所反应。能激发免疫系统产生出抵抗这种抗原的抗体，对人类是好事，是免疫系统得到增强的标志。

抗体（Antibody）属于人体自身分泌的一种抵抗外界病原体侵入的蛋白质组织，主要指免疫球蛋白（抗体全是免疫球蛋白，然而免疫球蛋白不全是抗体）。这种免疫球蛋白由B淋巴细胞分化成的浆细胞所产生，可与相应的抗原发生特异结合的反应，从而有效地清除侵入体内的微生物、寄生虫等异物，中和它们释放的毒素，使机体保持平衡。抗体有抗菌性、抗病毒性、抗寄生虫性等。它又分为天然抗体（自身免疫系统产生的）与免疫抗体（即外界疫苗引发的，有识别和记忆功能的免疫球蛋白）。抗体不能包罗万象，通常一种抗体针对一种抗原。人们接种疫苗，就是为了让体内淋巴细胞去识别和记忆他们还不认识的抗原，不论这些抗原是天花、肝炎、狂犬病、非典还是艾滋病或者其他病毒。

疫苗是把这些病毒抗原去毒化，然后注射到人体，使人体有反应但不会中毒”，从而使淋巴细胞产生针对这种抗原的免疫球蛋白，即抗体。一旦淋巴细胞认识某种抗原，他会永远记住，体内的免疫系统基本上可保你终身不会受其伤害。



抗体与抗原配对反应“抵消”毒性