

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

图书基本信息

书名：<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

13位ISBN编号：9787533025250

10位ISBN编号：7533025253

出版时间：2008-7

出版时间：王哲 山东美术出版社 (2008-07出版)

作者：王哲

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<求医也要求己-写给女人的健康书>>

内容概要

《求医也要求己2：写给女人的健康书》讲述了作为一名女性，您可曾直视您身体正在面临的健康状况——当血压计中的汞柱渐渐升高；当流动着红色液体的血管像快要干涸的河床一般阻滞不通；当每一次心跳都伴随着色厉内荏的疼痛——片刻的绝望之后，您会万分焦急地追悔自己之前没有建立科学的健康观念并及时排除身体存在的种种隐患——这正是《求医也要求己2》要为您以及每一位女士所极力避免的。

想要远离疾病，健康长寿，就要遵循预防胜于治疗的原则。

《求医也要求己2》的目的就是除了做到定期体检、减压、减肥等十条健康守则外，更重要的是使读者树立一种全新的健康理念，在生活中时时刻刻主动维护和完善自己的健康。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

作者简介

作者：(美国)王哲王哲，毕业于北京医科大学和中国预防医学科学院研究生院，毕业后从事艾滋病毒研究和预防控制，后赴美国从事医学研究。

2004年开妈在网络和报刊上发表上百万字的杂文和随笔，并创建海外华人论坛清谈天地。

出版著作有长篇传记文学《国土无双伍连德》、《健康10+1——男人篇》。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

书籍目录

第一章 培养健康的饮食习惯运动了！

指标能说明问题吗？

想出个好办法为什么要吃得健康？

怎样吃得健康？

减少饮食污染养成健康的饮食习惯选择健康的饮食第二章 保持心情舒畅男女有别养颜在于养心压力之高减压制怒克服焦虑走出忧郁有关洁癖消除负罪感对付失控感第三章 坚持锻炼返祖锻炼是什么？

选择合适的锻炼方法走伸展手臂锻炼腹部锻炼保持活动状态第四章 减肥全民肥胖为何肥胖？

减肥的好处如何减肥饿刺激代谢饱吃什么让身体在动如何进行减肥锻炼第五章 补充必要的营养食与药缺乏营养相关的问题维生素矿物质如何补充壮骨补钙晒太阳第六章 定期体检你的身体你并不明白定期

体检的重要性体检的内容询问情况身体检查咨询实验室检查指标异常怎么办？

相信科学第七章 保养偷得浮生几日闲睡眠的重要性睡眠知多少？

找时间睡觉提高睡眠的质量提高时间效率禁食劳逸结合第八章 保湿水灵水在哪里？

怎样喝水？

水的污染安全喝水从其他途径补水保持湿润第九章 注意外表不美丽的谎言皮肤不是一张皮笑得灿烂青丝飘柔指甲的健康为自己而容第十章 预防为主假如没有发生消除隐患戒除不良嗜好增强免疫力预防传

染病防止意外附录 永远保持快乐最健康的办法快乐需要培养让自己快乐的方法

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

章节摘录

第一章培养健康的饮食习惯运动了！

最近几十年，人们的生活的确是改善了许多，不光是经济形势不错，而且以信息革命为龙头带动了人类文明的再一次飞跃，造成全球性的生活水平的提高。

可赶上好时候了，我们喜悦的心情都不知道怎么表达，可是才敞开肚皮没吃上几年，又运动了！

这场运动叫健康革命，矛头对准的正是我们才刚刚满足不久的肚子。

心脏病、糖尿病、癌症等等慢性疾病越来越多、得病年龄越来越年轻化，明明白白地告诉我们富贵也会得病。

这很符合中国人的传统思维，祸兮福之所倚，福兮祸之所伏，人生本来如此，我们也只好泰然处之。

但是富贵病并不嫌贫爱富，居然是这个世界上少有的几种很公平的事情。

就拿糖尿病来说，美国、中国和印度号称举世糖尿病三巨头，糖尿病病人加在一起上亿，按人口比例美国是老大，按绝对人数中国是龙头，这就让人有些愤愤不平了。

美国人吃掉了全球三分之一的肉食，他们得糖尿病是应该的，我们中国人才端起碗吃肉几年呀，凭什么跟他争世界第一呀？

有位伟人说得好，牢骚太盛防肠断。

糖尿病这件事上咱们好歹比上不足比下有余，还有比咱们更可怜的。

中国人过去是没肉吃，现在不光吃鸡鸭鱼和猪牛羊，只要是动物，除了人以外都有人敢吃。

可是大部分印度人根本就不吃肉，吃肉的那一小部分也不能随便吃。

牛是他们的神，不能吃。

猪肉又不爱吃，只能吃相对健康的鸡肉，居然也有三千多万糖尿病病人，这不是见鬼了么？

国际上的医学专家们认真地思考，怎么能出现这种不合常理的现象？

忽然从中恍然大悟，糖尿病不是富贵病。

不仅糖尿病不是富贵病，心脏病、癌症等等现代慢性病都不是富贵病，而是文明病，是文明进展到了我们这个时代而带来的弊病。

就拿糖尿病来说，科学家认为，印度人虽然并不像中国人那样，在饮食结构上西化得那么严重，但是他们的食品虽然从表面上看没有什么变化，却已经不是他们在过去几千年里吃的同样的食品了，而是现代化生产和现代化加工的食品，也就是热量相对富足的食品，而印度人在基因上是适应过去那种热量不足的状态，突然间让他们从同样量的食品中获取过多的能量，他们的不满只有用糖尿病的方式表现出来。

适者生存，用不着为印度人担忧，过若干代或者若干代的若干代以后，他们的基因会适应的。

他们的现状是普遍现象，我们的基因也不适应突然的文明的飞跃，尤其不适应现代化食品工业造成的热量极度过剩，因此我们的身体也只能用刚才已经被重新定义为文明病的那些方式来表现出来，告诉我们自己，必须搞运动了！

用运动来形容今日之健康革命是很贴切的，因为它的精髓之一就是有史以来第一次让人们不是为了衣食而勤劳起来。

越来越多的科研成果加上越来越多的专家毫无余地地告诉人们：因为上面所说的文明病的日益增多，因此每个人都应该反省自己，尤其是要经常性地注意以下这些指标：血压、胆固醇、甘油三酯、血糖等等等等。

于是我们每个人的眼前都出现一只如来佛的巨手，五个指头一齐指向我们的鼻子：你要注意了！

指标能说明问题吗？

高血压、高血脂、高血糖这三高，对我们来说已经司空见惯了，数不清的场合有数不清的愁眉苦脸在不停地宣布：高、高、高。

多高算高？

高为什么这么可怕？

高血压的标准是，收缩压即高压等于或高于160毫米汞柱，舒张压即低压等于或高于95毫米汞柱，两项有一项符合即可诊断。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

高血压、高血脂是心脏病的两大元凶。

世界上每死三个人，其中就有一个死于心血管疾病。

全球每年心脏病死亡人数达一千七百万人，而且每年还以两位数的比例增加着。

心脏病也是中国死亡人数最高的疾病，每年死亡300万人。

五分之一的美国人患心脏病，中国则有上亿的心脏病病人。

对于我们每一个生活在当代的人来说，心脏病是最可能患上的疾病。

刚才说过了，中国已经成为糖尿病总人数的冠军，血糖高是和糖尿病密切相关的。

4000万糖尿病患者放在13亿人中比例虽然没有那么可怕，但因为糖尿病主要在城市出现，因此我们每个人身边都有糖尿病患者。

正是因为这些原因加上其他的原因，这几项指标非常重要，一旦高了或者接近高了的话，就要提高警惕，努力把它们降下来。

可惜大多数三高的人自己都没有察觉，因为没有任何症状，心脏病犯了、糖尿病出现了才知道。

医生的对策是定期体检，每次体检的时候都要先禁食12小时以上，饿个半死然后抽血、量血压，高的要行动起来，不高的也要有这根弦。

一说到指标高，妇女们就扬眉吐气，因为中青年妇女里面很少见到指标高的人，因此心脏病、糖尿病等都比男人少多了。

男人一胖就有可能浑身是病，女人一胖也就是难看而已。

女人们关心的都是老公的高指标，没几个关心自己指标的，因为每次去抽血检测，应该高的都很高，应该低的全很低，看着为了自己的高指标唉声叹气的男人们，这一下把几千年的怨气都出了。

女人一直比男人平均活得长，多少年来人们一直在找原因。

是男人太劳碌了？

还是女人干家务闲不下来？

直到发现这个原因，以及隐藏在指标后面的真实原因：原来上天对女人格外垂青，觉得女人又持家又生孩子，因此让女人比男人活得长一点，具体起作用的就是让女人每月来一次月经的雌激素。

正是雌激素，有效地控制血压、血脂和血糖，让这些指标维持在正常范围内，有少量雌激素的男人们则别无选择地看着自己的指标随着年龄的增长而越来越高。

生孩子的时候疼得喊下辈子再也不当女人的人们看到这儿满意了吧？

下辈子还当女人吧。

女人闹情绪发脾气，准有人嘴上不敢说，心里暗嘀咕：更年期提前了。

更年期最可怕的是情绪控制不住，逮谁掐谁，加上指标也控制不住了。

刚过更年期，气还没理顺，心脏病、糖尿病、癌症就蜂拥而上。

最可气的是，指标正常了半辈子了，才不正常几天就得病了，而扛着高指标十年二十年的男人们却好好的，大家说，这指标能说明问题吗？

指标呀还是能说明问题的，它们所说明的最主要的问题是因为雌激素的控制作用，使社会包括女人们自己都忽视了女性健康的重要性，等到雌激素不释放了，想再加以重视，已经是冰冻三尺，非一日之寒了。

想出个好办法《素问·上古天真论》云：“女子七岁肾气盛，齿更发长。

二七而天癸至，任通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

三七肾气平均，故真牙生而长极。

四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。

五七阳明、脉衰，面始焦，发始堕。

六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。

七七任脉虚，太任脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。

”这段来自中医古籍的话是用乘以七来计算女人的生理周期，14岁初潮，49岁绝经，也就是更年期。

人类的平均寿命直到数百年前还徘徊在二三十岁，因此很多妇女活不到更年期。

最近的数百年尤其是过去的半个多世纪，人类的平均寿命快速增长，已经达到七十多岁，而且随着医学技术和健康水平的提高，还会增长下去，例外美国新泽西州的亚裔妇女的平均寿命已经超过了90岁

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

但是月经的来去并没有随着寿命增长而变化，基本上还是这个规律，也就是十三四岁左右初潮，五十岁左右进入更年期，也就是说今日的妇女要比往日之妇女在没有雌激素释放的情况下还得多生活几十年，文明病便乘机痛下杀手，以美国为例，50岁以上的妇女，四个人里面就有一个死于心脏病。

科学家发现这个原因之后，非常自然地想到了一个称为HRT（Hormone Replacement Therapy，激素替代疗法）的绝妙主意，就是给更年期后的妇女补充雌激素，让她们继续来月经，这样不仅心脏病发病率有可能下降，其他绝经后的症状也消失了，骨质疏松也得到缓解。

这个疗法于上世纪60年代出现在美国后，渐渐风行起来，医生们给绝经和正在绝经的妇女的建议是越早做激素替代疗法越好。

这个非常科学的办法在中国并没有普遍推广，所以中国的妇女还有着更年期的种种表现，一向力求和国际接轨的中国医学界不知道为什么在这件事上变得迟疑了。

因为迟疑却成了中国广大妇女的福气，因为美国在世纪之交进行了一项严格的称为“妇女健康运动”的激素替代疗法的临床效果的评价，这项本来准备进行到2005年的项目在2002年就被终止了，因为已经发现这种疗法的副作用超过了好处。

在这项1.6万多名妇女参加的项目中，使用激素替代疗法的妇女的心脏病发病率不仅没有出现预期的效果，而且比没有使用激素替代疗法的妇女还多将近30%，这种现象在使用激素替代疗法的第一年就出现了。

到了项目的第四个年头，使用激素替代疗法的妇女的乳腺癌的发病率也比没有使用激素替代疗法的妇女高出26%，吓得主持此项目的美国国立卫生研究院火速喊停。

对于激素替代疗法，权威的意见是还有待研究，目前的使用建议是低剂量短期使用，主要是为了减轻更年期综合征。

激素替代疗法的思路非常科学，用的激素也多是天然来源，尽可能避免化学合成物的副作用，但是为什么出现这样的结局？

俗话说强扭的瓜不甜，激素替代疗法就是企图用现代科学的手段去强行改变妇女经期的自然规律，因此激起了女性基因的紊乱，非但没有达到预期的效果，反而适得其反。

和风光一时的基因疗法的下场相似，我们又一次得到相同的教训：想了解我们自己的身体还需要相当长的一段时间。

这条路不通，妇女怎么办？

还得想办法。

没有科学的直截了当的手段并不表明我们束手无策，相反，它表明我们从一开始就错了，也就是在女性绝经后心脏病等疾病增高的现象上，我们只看到雌激素这个表象，而没有看到心脏病等疾病增多的内因。

雌激素所起的只是控制作用，它掩盖住了女性的各种危险因子并不比男人少的本质，造成了中青年女性对健康保健的忽视。

心脏病等疾病不是因为雌激素缺少而引起的，女性更年期后相关疾病的大量增加是因为没有了雌激素这个遮羞布，其真正的罪魁祸首就青面獠牙的跳出来。

它就是造成男性普遍高指标的同样的东西，就是我们的生活习惯，尤其是我们的饮食习惯。

解决这个问题的根本办法，就是培养健康的饮食习惯。

开篇啰嗦了这么多，不外想告诉大家，我们的身体的毛病要靠我们自己来解决。

不仅这一章的健康守则后面的章节的健康守则也都是针对着上面开宗明义的文明病的，这就是健康运动所要解决的问题。

激素替代疗法的挫折给科学家们，也给女人们最大的教训就是放弃幻想，回到最基本的起点，走健康的道路。

为什么要吃得健康？

健康是一个总体的概念，是以我们的身体为中心，既要生病、没有缺陷，又要心理健康，并能对复杂的、多变的社会环境具有良好的适应性。

促进或者影响健康的因素很多，锻炼、压力、嗜好、环境等等，最起决定性作用的当属饮食。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

人的生存靠呼吸和吃喝，大气的状况是全球性的问题，作为个体来说，我们能够调节的是饮食。吃得好就能活得好，可以不生病，长命百岁，补这补那不如补饮食，可是如何才算吃得好则有千百种说法。

直观上看，贵的东西应该是好东西，可是东西之所以贵是取决于供求关系，名贵的东西吃起来大多味同嚼蜡。

感觉上讲喜欢吃的、味道美的是好东西，奈何众口难调，世界上能吃的东西总会有人喜欢。

从传统上总结，肉类无疑是好东西，菜不是坏东西的话起码也是次等的。

十几年前从中国来到美国，我们家有人欢喜有人愁。

无肉不欢的太太发现美国的肉比菜便宜许多，顿时觉得帝国主义的月亮就是圆。

素食占90%的我看到养活自己的代价如此之高，对发明洋插队这个名词的前辈佩服得五体投地。

现在我们说吃不是要吃得好，而是要吃得健康。

是因为吃得健康，我们的身体才能不生病，才能更好地适应如此多变的社会环境，才能健康长寿。

换句话说，现在的大多数疾病多多少少和吃得不健康有关。

就拿心脏病来说，高血压、高胆固醇、糖尿病是心脏病的致病因子中的几种，这三项都和肥胖相关。

科学研究得出了结论，肥胖并不是因为吃得太多，而是因为吃得太不健康、吃了太多的垃圾食品的缘故。

心脏病、糖尿病、种种癌症的多发很大程度上是因为无处不在的、价格越来越便宜的高脂肪、高热量的垃圾食品造成的，也就是说是我们自己吃出来的。

男人吃垃圾食品，吃着吃着哪项指标高了，于是赶紧少吃垃圾食品，多吃健康食品。

女人吃垃圾食品，至多就是胖得走路都喘，不在乎自己形象的话也没什么大不了的。

于是从青年到中年，饮食的习惯根深蒂固了，过了更年期还我行我素地吃，各种慢性病就很不客气地敲门了。

正是雌激素让女人们不能自觉地养成健康的饮食习惯，这些不健康的饮食习惯就是一颗定时炸弹，爆炸时间就定在更年期之后。

如果更年期之后还打算健康地继续生活下去的话，从青年和中年时，女人们就要开始排雷，把这颗定时炸弹清除掉。

我们的一生所追求的，不是在墓碑上刻上活了多少年，而是希望既活得长，又要在我们离开这个世界之前还能够自食其力，也就是要把中年尽可能地延长，让自己在70岁、80岁甚至90岁才进入老年，不至于人生的最后几十年让疾病折磨得痛不欲生，长寿是健康的长寿。

对于女人来说，就是要在更年期以后再活50年，做到这一点，必须从中年开始，从青年开始，从今天开始健康地生活，最至关重要的是要健康地饮和食。

在不同的场合，当我说出这个道理时，总有人反驳：吃东西能吃出什么不好来？

我们的父辈、祖辈都这么吃，也没吃出毛病来呀？

如果有时光穿梭机的话，让我们能够重新坐在老家的那张餐桌旁，和父辈、祖辈坐在一起，马上就会发现，我们今天吃的和他们吃的，除了部分形式上的东西外，是截然不同的。

饮食的组成、饮食的种类、饮食的来源，甚至饮食的做法都有了巨大的改变。

由于物质丰富了，中餐在做法上也向西餐靠拢，用大量的食用油、鸡蛋和动物脂肪，食物中油炸和肉类的比例大幅度上升，这一切在城镇居民每人每月只有几两到半斤油、几两到两斤肉的定量的年代是无法想像的。

我们过上了我们祖辈、父辈所梦想的生活，也比他们多了许多病。

健康的饮食并不一定是有营养的饮食，在我们祖辈、父辈的年代，大油大肉被认为是健康的饮食，因为他们普遍营养缺乏，今天，对于大多数人来说，大油大肉则是最不健康的饮食，因为我们热量过剩，需要减少所吃的热量，现在的健康的饮食是热量不足的饮食，也就是我们的祖辈、父辈的年代里最可怜的人吃的东西，就是控诉万恶的旧社会时总用的那个半成语：吃糠咽菜。

让我们的身体吸收得越少越好，让我们的肠道蠕动得越快越好，让我们身体储存的脂肪越少越好。

如果30年前的中国人看到这一幕，肯定没有一个人会相信自己的眼睛，就像摇滚歌星唱的：不是我不明白，是这世界变化快。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

既然这样，少吃点就是了，最不济饿他几顿。

但是这个问题不是我们吃出来的，而是给我们提供食品的厂家和商家让我们吃出来的，是他们千方百计诱导我们改变了自己的饮食习惯，把我们害成这样的人是食品工业的发展。

西方的确有不少一提起现代化食品工业就咬牙切齿的人，就像我们所说的愤青，他们只看到食品工业对利润的欲望，而没有看到食品工业的现代化已经使人们购买食品的支出从占人们收入绝大部分改变成占很少部分，使更多的人能够吃饱而且还有余钱去买别的，而没有意识到食品工业也存在知识陈旧的问题，他们的知识水平还停留在我们的祖辈父辈的大油大肉就是好营养的概念上，他们和我们之中的很多人一样才刚刚醒悟过来，还没有时间改正。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

编辑推荐

《求医也要求已2:写给女人的健康书》是国际著名健康专家，王哲先生告诉您享用一生的健康理念。也许您正在忙与工作，操持家务，生儿育女……如果忽视了健康，就等于让我们多年苦心经营的幸福家庭，陷入重重危机。

女人只有关注健康，才能活得更完整、更可爱、更长寿，才能享受更精致的生活。

<<求医也要求已-写给女人的健康书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>