

<<健康生活方式新概念>>

图书基本信息

书名：<<健康生活方式新概念>>

13位ISBN编号：9787565904493

10位ISBN编号：756590449X

出版时间：2012-11

出版时间：杜国光、顾文霞 北京大学医学出版社 (2012-11出版)

作者：杜国光，顾文霞 著

页数：204

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>

## &lt;&lt;健康生活方式新概念&gt;&gt;

## 前言

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。

这实在也太低了点，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，痛心地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，抱病方悔养生疏”。

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对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人“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。

## &lt;&lt;健康生活方式新概念&gt;&gt;

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，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。

## &lt;&lt;健康生活方式新概念&gt;&gt;

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。我们痛心目睹不少老年人自满足于现状，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

## <<健康生活方式新概念>>

### 内容概要

健康长寿是众多老年人的共同夙愿，《健康生活方式新概念：享受美好人生》将帮助你实现这个愿望。

健康生活方式是健康长寿、祛病延年的基石，无疑已是全球医学界的共识。

《健康生活方式新概念：享受美好人生》收集了大量有关的科学研究、临床例证和有根据的科学统计学资料，加以笔者的心得体会和亲身实践，力荐全方位的、自然的、综合性的健康生活方式，使你耳目一新，从而将你的健康素养提高到一个新的水平。

老年人应把关爱自己的身体作为第一需要，增强防病意识，积极学习有关医学知识，进一步改进和完善自己的生活方式。

祝愿老年人们健康长寿，安享美好人生。

<<健康生活方式新概念>>

作者简介

杜国光及顾文霞，1955年分别毕业于浙江医学院及上海第二医学院。同在北京大学医学部（北京医科大学）任生物化学及分子生物学教授、副教授多年，退休后同在美国哈佛大学医学院麻省总医院及美国西北大学医学院从事医学分子生物学研究十余年。晚年致力于老年健康生活方式的学习和研究，颇有教益，且身体力行，得益匪浅。本书将现代健康生活方式的新进展及个人的心得体会汇编成册，以飨广大中老年读者。

## <<健康生活方式新概念>>

### 书籍目录

“全方位”的健康生活方式 生命只有一次，应珍惜和充分享受幸福人生 个人生活方式对健康的决定性作用 全方位的、综合性的、缺一不可的健康生活方式 健康长寿 人的自然寿命有多长？至少能活到百岁 人为什么会衰老？

如何延缓衰老 退行性变 长寿老年人生活的共同特点 对你有何启示 我们要的是健康长寿，而非“苟延残喘” “命”以食为天 什么是健康的饮食？

新鲜蔬菜、水果是健康饮食之本，好在哪里？

适量优质蛋白质是营养所必需的，不可掉以轻心 为什么糙米、杂粮在营养上远胜于大米、白面？

油脂类宜吃植物油，少吃除鱼以外的动物油 控制食盐摄入量的必要性和窍门 全食物营养及其对健康的无穷好处 不当烹调会产生有害物质或导致营养丢失 水是生命的源泉 素食、DASH膳食及地中海式膳食 饮食规律化 生命在于运动 要活就要动 运动能增强生理功能及生命活力 运动对健康的无穷好处 体育锻炼与健康长寿 老年人对锻炼的特殊需要 运动的方式多种多样，特别推荐有氧运动 保持正确的生理性姿势方能防止骨关节及肌肉损伤 大脑也要勤于锻炼，以防老年痴呆症 有条不紊生活规律化 按生物钟节律起居有时，全身生理活动方能有序进行 睡眠充足、休养生息，熬夜的人相对短命 吸烟是健康的致命大敌 喜悦心态、延年益寿 喜悦心态是健康生活方式中的重中之重 大脑是生命的主宰 意念与躯体密切关联 培育喜悦心态 信仰、祈祷与冥想大多能助人安享天年 防患未然，增强防病意识 以预防为主，多管齐下，力争延缓衰老 充分利用医疗条件，定期体检，消除隐患 老年人重要常见病之一：高血压及心、脑血管意外 老年人重要常见病之二：癌症 老年人重要常见病之三：2型糖尿病及肥胖症 老年人重要常见病之四：骨质疏松症 结束语 对老年人的赠言 索引

章节摘录

版权页：插图：控制进食总热量，掌握收支平衡的原则 进食过多，消耗不掉，导致过多能量在体内转化为脂肪；进食过少，则人不敷出，导致消瘦。

老年人总热量的消耗比年轻人低，大致是每天消耗20~25千卡/千克体重。

对体重为60千克的老年人，每天所需总热量为1200~1500千卡，视各人的体重、活动情况及代谢状态而异，而不是根据各人的胃口大小想吃多少就吃多少。

热量（卡路里）的计算比较复杂，大致是每克糖或蛋白质产能4千卡，每克脂类产能9千卡。

你可不必精确地去计算它。

对一般老年人，只要控制在七八分饱足感即可（对少数缺乏食欲者例外）。

古人有云：“吃饭七分饱，青春永不老”。

要摄取多品种的食物，营养互补 洪昭光教授总结了老年人进食的原则：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱，红黄绿白黑。

笔者认为简单易记，值得参考。

所谓有粗有细指的是粗粮和细粮，即以各种粗粮搭配细粮为好。

不甜是指食物中的甜味宜少，因甜味多来自葡萄糖之类的单糖，单糖极易吸收进入体内，使血糖升高，刺激胰岛素分泌，以调节血糖及糖的利用，但若餐餐美食加甜点、冰淇淋不断，过度或频繁刺激胰岛，则可致胰岛衰竭而酿成糖尿病。

咸是指每天进食的食盐不得超过6克。

因盐是氯化钠，摄食过多会导致体内钠与水潴留、血容量增加，导致高血压、心脏病，并增加肾排钠的负荷。

至于红、黄、绿、白、黑，指的是摄食多种不同颜色的蔬菜、水果，因各种不同颜色的蔬菜、水果含不同种类的维生素、抗氧化剂和植物化学成分。

其中的黑是指黑木耳，据说有疏通血管的功效。



<<健康生活方式新概念>>

后记

居安思危，关爱自己身体； 重中之重，健康生活方式。  
粗茶淡饭，蔬菜水果为主； 运动锻炼，每天三十分钟。  
起居有时，睡眠七八小时； 喜悦心态，常怀感恩之心。  
小毛小病，切勿掉以轻心； 定期体检，多与医生沟通。  
全方位地，改善生活方式； 一分耕耘，方有一分收获。  
自愈机制，多能战胜顽症； 长命百岁，安享美好人生。

## <<健康生活方式新概念>>

### 媒体关注与评论

《健康生活方式新概念——享受美好人生》一书结合作者本人亲身经验和体会，介绍国际上对健康生活方式研究的新进展，不是简单地教读者该怎么做或者不该怎么做，而是告诉读者科学养生的理念和原理，使读者能够举一反三地设计适合自身的健康生活方式。

韩启德院士 北京大学医学部教授，中国科学技术协会主席 癌症之所以发生发展，虽与内因(基因)有关，但外因——不健康生活方式也起着极其重要的作用。

不少人自认为自己的生活方式“已很不错了，要改也难”。

请你不妨对照《健康生活方式新概念——享受美好人生》一书中的要求，恐还大有商榷余地，甚至相距甚远。

该书从大量科学文献和著者的实践经验中总结出科学健康生活方式的理念和如何进行实际操作，此书代我们医生说出了本想关照广大未病和患病的中老年的话。

这是一本如何防病、治病、康复养生以达到健康长寿的实用读物，相信对广大读者会有莫大帮助。

徐光炜 北京大学临床肿瘤学院教授、名誉院长；中国抗癌协会名誉理事长

## <<健康生活方式新概念>>

### 编辑推荐

《健康生活方式新概念:享受美好人生》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。

## <<健康生活方式新概念>>

### 名人推荐

本书一书结合作者本人亲身经验和体会，介绍国际上对健康生活方式研究的新进展，不是简单地教读者该怎么做或者不该怎么做，而是告诉读者科学养生的理念和原理，使读者能够举一反三地设计适合自身的健康生活方式。

——韩启德院士 北京大学医学部教授，中国科学技术协会主席 癌症之所以发生发展，虽与内因（基因）有关。

但外因——不健康生活方式也起着极其重要的作用。

不少人自认为自己的生活方式“已很不错了，要改也难”。

请你不妨对照本书一书中的要求，恐还大有商榷余地，甚至相距甚远。

该书从大量科学文献和著者的实践经验中总结出科学健康生活方式的理念和如何进行实际操作。

此书代我们医生说出了本想关照广大未病和患病的中老年的话。

这是一本如何防病、治病、康复养生以达到健康长寿的实用读物，相信对广大读者会有莫大帮助。

——徐光炜 北京大学临床肿瘤学院教授、名誉院长 中国抗癌协会名誉理事长

<<健康生活方式新概念>>

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>