

<<不生病的生活方式>>

图书基本信息

书名：<<不生病的生活方式>>

13位ISBN编号：9787801736413

10位ISBN编号：7801736419

出版时间：2007-6

出版时间：国际文化

作者：石原结实

页数：125

译者：李榴柏

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>

<<不生病的生活方式>>

内容概要

只有按照本能来生活，才能有效呵护健康。

北京协和医院著名营养专家于康作序推荐！

日本权威健康专家石原结实为您讲述不生病的生活方式 现在日本有一种奇怪的现象，这可能也是世界的趋势，即：尽管医生人数增加了，但患者并没有减少。

日本健康专家石原结实想要告诉您的是按照本能来生活，才能达到预防疾病、守护健康的目的。

他为您厘清健康常识的真知和误区，带您轻松踏上自然健康的坦途！

人类治病、疗伤、保持健康的本能是与生俱来的，感冒、出疹、炎症、高血压，血栓等是身体为保持健康而表现出来的本能反应。

日常生活中，人们使用解热镇痛剂强行退烧，认为不摄取营养不行，即使不想吃东西也要进食……其实，这些都是无视本能的治疗方法，并不一定能保持长久的健康。

按照本能生活，肥胖、高血压、脑血栓、心肌梗塞、痛风等疾病都可以通过生活疗法加以治疗……

<<不生病的生活方式>>

书籍目录

第1章 依靠本能生存过度在意健康反而导致不健康 12 “好好吃早餐”也许会增加身体负担 13 十二分饱不如八分饱 15 不要过分敌视盐 17 水喝得越多越好吗？
21 “水毒”引起的疾病 23 饮水有方 25 对待食物当然也应有好恶 27 人与酒的缘分：是否适宜饮酒 31 补品的效果 35 第2章 常识中的误区，非常识中的真知 桑拿浴对血压和心脏没有好处？
38 “心脏病患者忌运动”需要重新审视 39 脑中风、心肌梗塞是由肌肉萎缩引起的疾病 41 “水”会加重血栓症和哮喘的发作吗？
42 -GTP值高的人该如何饮酒？
44 胆固醇是好还是坏？
45 寻找糖尿病的真凶 46 摆脱糖尿病困扰的M先生 49 肝病患者能吃高蛋白质食品吗？
51 “生活习惯病大国”——美国的反思 53 体力虚弱的人补充高营养，等于拔苗助长 55 适合喝牛奶与不适合喝牛奶的人 57 预防血栓的药物百服宁（Bufferin）原来是利用它的副作用 60 中药新解——“良药不苦口” 61 第3章 “疾病”与“药物”的深层关系 “血瘀”的自觉症状及外在体征 66 放之不管居然能演变成那种疾病？
71 先“出”后“入”的法则 76 抗“高血压”药物的功与罪 77 解热镇痛剂的副作用 79 药物到底为何物？
81 第4章 从早到晚保持健康的方法通过“空腹和发烧”增强免疫力 84 增强免疫力的饮食习惯 87 石原式节食法 89 “不需要医生”——我的少食生活 91 升高体温，增加HSP值 94 泡热水澡的绝妙功效 96 尽量多运动，锻炼肌肉 97 走步时佩戴计步器 98 工作忙的时候做做下蹲运动 101 心情左右健康 102 男性要有“pa-”（为父）之道 103 第5章 掌握击退疾病的“生活疗法”，健康问题不求人 肥胖 106 高血压、脑血栓和心肌梗塞 107 糖尿病 109 痛风 110 癌症 111 胃炎、胃溃疡和胃癌 113 感冒（支气管炎、扁桃体炎） 115 肩关节酸痛 116 头痛 117 腹痛、腹泻 118 神经痛、类风湿痛 119 过敏症 120 醉酒 121 精力减退 122 肾脏疾病 123 抑郁症

<<不生病的生活方式>>

章节摘录

为什么医生人数不断增加，而患者却不见减少？

高血压患者现在已增至5000万人。现在日本有一种奇怪的现象，这可能也是世界的趋势，即：尽管医生人数增加了，但患者并没有减少。

1965年至2005年的40年间，在日本，医生的数量从11万人增加到27万人。

实际上增加了近1.5倍。

医生是被称为“医圣”的人，医生增加了，按理说患者应该减少，但实际情况却正相反。

肿瘤造成的死亡人数继续快速上升，以心肌梗塞为主的心脏病患者也在年年增加。

尽管新的抗生素药物一个接一个地开发，但肺炎造成的死亡人数却依然居高不下。

此外，患有生活习惯病的高血压的患者数，尽管经历了40年的“限盐运动”，也不见效果，现在已达到3500万人。

根据2000年开始使用的《高血压症的新指南》，以收缩压140 mmHg、舒张压90 mmHg为诊断依据，患者数至少达到了5000万人以上。

糖尿病人(包括高度可疑者)大约有1620万人。

血胆固醇或甘油三酯增高的高脂血症患者大约为3200万人。

如果说国民多数都患有生活习惯病，的确一点儿也不过分！

此外，免疫系统异常造成的疾病以及克隆病、溃疡性大肠炎、桥本氏病、硬皮病、属于胶原病的SLE(全身系统性红斑狼疮)、血小板减少性紫癜、干燥综合症等所谓自身免疫病也在逐渐增多。

日本的医疗费用实际上每年花费约32兆日元。

大约每天花费900亿日元用于医疗。

疾病和病人的增加大有超出医学控制的感觉。

但是，尽管医学也取得了长足的进步，如此快速增加的疾病和病人，还是令人不可思议。

人们不得不怀疑：莫非作为现代医学主流的西洋医学在疾病预防和治疗的理论与方法上存在什么问题吗？

对此，我心生怀疑。

依靠本能，预防疾病，守护健康！

人类如果能更多地依赖本能生存，就不会生病，即使生了病，也很容易治愈——我是这样认为的。

理由如下：地球上，最早生命大约诞生于30亿年以前。

本来只有无机物存在的地球上，有机物的制造和产生是光合作用的结果。

以二氧化碳和水为原料，靠太阳光的能量，叶绿素生产出葡萄糖。

空气中的氮气与这些葡萄糖相结合，产生了氨基酸。

通过这些氨基酸的聚集产生了蛋白质，形成生命的起源。

在各种条件的多重作用下，在“偶然”的机会，生命就诞生了。

最初，海中产生了阿米巴状的单细胞生物。

这些生物经过分裂、增殖、进化的反复作用，大约在6.5亿年以前，地球上首次出现多细胞生物，在随后亿万年的进化过程中，人类诞生了。

形态学家海克尔认为：“个体的发生是系统发生的反复”。

也就是说，一个个体生命诞生的过程，遵循了这种生物种群进化的相同过程，人类出生的过程很好地印证了这一理论。

人类胎儿诞生时，首先由精子与卵子结合成受精卵。

此后，经由阿米巴状的单细胞生物 鱼类 两栖类 爬行类 哺乳类(猿 人类)，以这样的顺序在母亲的体内变化。

胎儿在母体内的形成过程，丝毫不差地再现了人类生命发展的历史。

人类有300万年的历史。

大约在300万年以前，在东部非洲，大猩猩属的动物向黑猩猩和原始人派生、演变。

<<不生病的生活方式>>

大猩猩属的动物、人类及黑猩猩的基因有98%的同源性。

人类的生命，是由3亿年前海中诞生的阿米巴状的单细胞生物毫无间断、连续变化的结果。我，当然还有正在阅读本书的各位读者的生命就是由阿米巴时代，不经任何间断、连续变化的结果。也就是说，地球上30亿年的生物进化过程，全部都记录在我们的遗传因子中。

长途飞翔的鸟在黑暗的空中飞翔几百乃至几千千米也能找到目的地；鱼儿在海中能够回游到出生时的河流中；麻雀虽然没有受到父母的传授，却可以用同样的材料搭建出同样结构的鸟巢。这些全是由于基因记忆的结果。

遗传因子中记录的这些行为，就是我们所说的“本能”。

我们人类，站在30亿年生命发展的历史顶峰，这30亿年来生物在地球上经历的一切，全部都记录在人体内60兆个细胞之中。

在30亿年的生物进化历程中，不知经历了多少劫难，不过我们最终战胜了种种劫难，生存并一路进化至今。

因此，如何避免疾病、守护健康，早就记录在我们的“本能”之中了。

换句话说，本能就是为了尽可能地延续生命，为了有生命力，为了逐渐得到健康而表现出来的种种征象。

例如“肚子饿”、“发烧”等种种表现，都是本能给我们的信号和警报。

因此，按照本能生活是我们保持健康的最有效方法。

与30亿年的生物进化历程相比，医学、营养学只不过有短短的几百年历史。

而提出的“盐对身体有害”，“应该大量饮水”，“即使早晨没有食欲也一定要好好吃早餐”，“高血压患者不宜桑拿浴”等貌似科学的说法，实际上是通向健康之路的绊脚石。

正如开头所言，近四十年来，日本的医生人数增加了1.5倍，医学也取得了长足的进步，每年的医疗费用更是创纪录地达到了32兆日元，可是以癌症为首的高血压、脑血栓、心肌梗塞、糖尿病、痛风等生活习惯病以及西医倍感棘手的溃疡性大肠炎、克隆病、干燥综合症等自身免疫病，不但没有减少，反而在逐渐增加。

我想在这里建议大家：不要被各种各样的“科学说法”所迷惑，而应该按照自己的本能更加有活力地生活。

希望大家不要不假思索地信奉所谓“医学上的常识”，多用心倾听一下自己本能的声音。

总之，只要按照本能生活，才能得到真正的健康。

<<不生病的生活方式>>

媒体关注与评论

北京协和医院临床营养科 于康 可以说,人们从未如今天这般关注健康,从未如今天这般努力寻找适合自己身体条件和生活习惯的健康解决方案。

这一方面源于人们整体健康意识的提升;另一方面,也凸显人们对各类慢性疾病不断发生和蔓延的严重关注。

2004年公布的中国居民营养与健康现状专项调查的结果显示,对比上世纪90年代,我国居民的慢性非传染性疾病患病率呈现迅速上升的趋势。

我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%,估计全国患病人数1.6亿多。

与1991年相比,患病率上升了31%,患病人数增加约7000多万人;全国血脂异常的患病率为18.6%,估计全国血脂异常现患率人数已经达到了1.6亿;与1996年糖尿病抽样调查资料相比,大城市20岁以上糖尿病患病率由4.6%上升到6.4%、中小城市由3.4%上升到3.9%。

全国目前糖尿病的患病人数为2000多万,另有近2000万人空腹血糖异常;大城市每100个成年人中,就有30人超重,12.3人过于肥胖,肥胖率比1992年上升97%。

这一连串不容乐观的数字时时提醒每个人:关注生命、维护健康、预防慢性疾病,已经刻不容缓。

世界卫生组织(WHO)提出:在决定健康的四大元素中,父母遗传占15%,社会与自然环境占17%,医疗条件占8%,而个人的生活方式占60%。

这表明,一个人的生活方式(life style)在很大程度上决定其健康水平。

美国糖尿病学会(ADA)、国立卫生研究院(NIH)等很多权威医学组织特别强调:不良生活方式可以导致健康损害,而良好的生活方式具有预防和治疗疾病的作用。

因此,我们可以说,每个人都可以通过生活方式的调整达到防病和治病的目标。

实际上,健康的金钥匙就握在每一个人的手中,“最好的医生是自己,最好的治疗是预防”,这是每个关心自己健康的朋友都应该、也都能够懂得的道理。

正是在这样的背景下,国际文化出版公司引进日本健康教育作家石原结实博士所著的《不生病的生活方式》一书。

该书紧紧抓住防病治病的主线,从点点滴滴的生活细节入手,针对常见的误区和细节提供对策,引导读者学会如何建立良好的生活方式,从而构建一个坚实的健康基础。

北京大学医学部的李榴柏教授的精彩翻译使该书的中文版在充分尊重原作的基础上,获得了可靠的科学保证。

本书作者所提倡的生活方式有些与流新观点不尽相同,因每个人在饮食习惯、运动方式等方面千差万别,因此,对读者朋友们而言,只有在掌握维护健康的基本原理的基础上,结合自身的特点做出判断和选择,才能获得实际的益处。

有所谓“授之以鱼,不如授之以渔”,维护健康和预防疾病如此,编书和读书大致也是如此。

我衷心祝愿每位读者朋友从这本书中获得启迪,建立良好的生活方式,拥有健康,享受人生。

2007年4月

<<不生病的生活方式>>

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>