How to Maintain a Healthy Eating Lifestyle

[日]石黑成治 著
安忆 译

少食生活

少吃一点，活久一点！

日本名医解读暗藏在饮食生活中的健康密码



减少进食量，调整进食时间

从细胞层面对抗肥胖与炎症，
延缓衰老，实现高质量的长寿生活

日本年度话题好书

改变500,000人的饮食习惯

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

日本名医解读暗藏在饮食生活中的健康密码——少食

- 减少进食次数，每顿只吃八分饱
- 适量摄入动物蛋白、乳制品
- 避免食用深加工食品
  （碳酸饮料、膨化食品、加工类肉食等）
- 通过断食，摆脱对糖类的依赖
- 把排毒纳入每天的健康习惯中，而排便是最有效的排毒方式
- 限制热量摄入，不仅不容易肥胖，还会变得更长寿

少吃一点，活久一点！

上架建议 生活方式 · 健康

ISBN 978-7-5742-0253-5

9 787574 202535

定价：52.00 元

快读慢活

绿色印刷产品



少食生活

[日]石黑成治 著　　安忆 译

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社



陪伴女性终身成长

少食生活

[日]石黑成治 著　　安忆 译

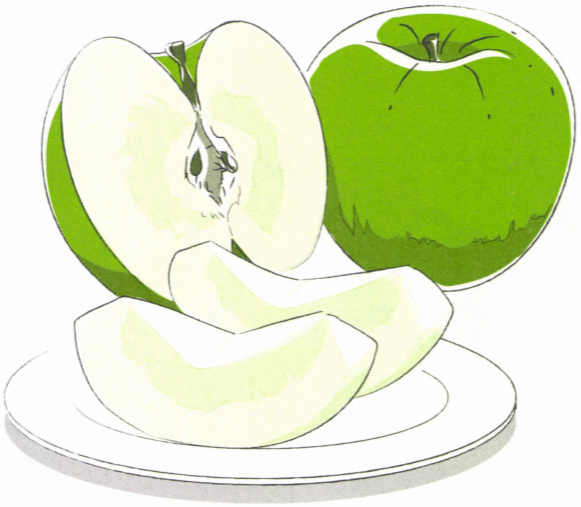
天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

卷首

让我们先从排毒开始吧

人体的脏器中，肝脏24小时不间断地在进行排毒。勤勤恳恳工作的肝脏，也需要呵护。作为医生，我不推荐大家通过服用保健品改善肝功能。呵护肝脏首先应该控制进食量，为人体的消化系统减轻代谢负担。除此之外，再摄入一些有助于改善肝功能的蔬菜、水果和花草茶吧！

1 苹果

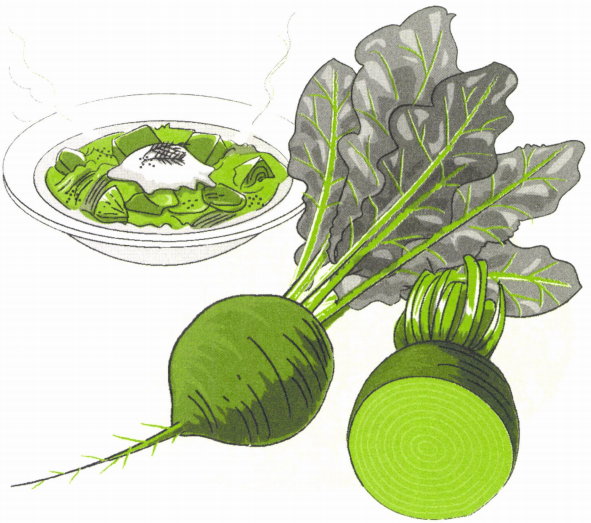


苹果含有膳食纤维和果胶。果胶会成为益生菌的食物，不仅能修复肠黏膜，改善肠道环境，还能吸附汞、铅等重金属，更好地将它们排出体外。

肠道中的毒素减少，肝脏就能更好地统筹毒素处理的工作，让身体其他脏器得到更好的净化。苹果中所含的多酚类物质原花青素、槲皮素还具有抑制炎症的功效。

2

甜菜根



色素成分甜菜碱可以为人体补充硝酸盐与抗氧化物质，能保护心脏健康，还具有很强的抗炎症作用。动物实验结果表明，甜菜根榨出的汁能减轻肝脏损伤，增加天然解毒酶的含量。

3

大蒜



大蒜在古代就被当作重要的药物。到了现代，各种实验与临床实践都证明其对多种疾病具有预防和治疗的功效。

大蒜被切开后会释放出大蒜素，这是大蒜的主要活性成分。研究表明，具有超强抗氧化作用的大蒜素能保护肝细胞。还有研究结果表明，适量食用大蒜能预防脂肪肝和肝癌。

4

橄榄油



橄榄油富含具有较强抗氧化作用的多酚，多酚在抗炎症、抗癌方面的功效已经广为人知。地中海饮食在欧美被公认为理想的饮食方式。这种饮食方式会使用橄榄油。橄榄油所含的脂肪中，单不饱和脂肪酸占83%，这是一种不容易被氧化的健康油脂。有实验数据表明，2型糖尿病患者将饮食方式转变为以橄榄油为中心的饮食方式后，脂肪肝得到了改善。

5 乳蓟



乳蓟又名水飞蓟，其活性成分水飞蓟素不仅具有抗氧化、抗病毒和抗炎症的作用，还能增加肝脏内的谷胱甘肽——一种具有解毒作用的抗氧化物质。乳蓟不仅被用于治疗肝胆疾病，还能防止蛇毒、酒精以及其他环境中的毒素对肝脏造成的伤害，是自古以来就被人们广泛使用的草本植物。现在，人们使用乳蓟防治慢性肝炎、酒精性肝炎以及肝硬化等疾病。

6

肝脏排毒饮



食谱请参考下一页 ▶



肝脏排毒饮 食谱

水	200 ml
苹果	1 个
柠檬	1 颗
甜菜根	1/4 颗
橄榄油	1 大勺
大蒜	1 瓣
生姜	1 小块

请在晚餐后禁食12小时以上，早晨空腹时喝这款肝脏排毒饮。利用苹果汁能够促进胆汁分泌的作用，将进入肝脏内的胆汁中的代谢废物全部排出。当天只喝苹果和甜菜根汁，不吃正餐，以避免增加肠胃负担。花草茶中，除了乳蓟籽茶，还可以喝一些具有保肝效果的牛蒡茶、蒲公英茶，效果会更加显著。

第2天早晨喝肝脏排毒饮时，可以加入2大勺橄榄油。

第3天则加入3大勺橄榄油，连续喝3天。因饮用本饮品需在早晨食用生大蒜，请选择不需要与他人见面的3天饮用。

如果吃生大蒜会感到胃部不适，可先喝一杯溶有车前子粉末的水，20分钟后再喝肝脏排毒饮。

其他肝脏排毒的方法还有在禁食18小时后，饮用1大勺橄榄油与1大勺柠檬汁的混合液，每隔15分钟喝1份，共喝8次，合计饮用橄榄油120 ml。

目录

开篇 医生亲身实践，从不健康的生活到少食生活 …… 001

第1章

少食与长寿

01 有关长寿的证明 …… 008
02 NMN真的可以防止衰老吗 …… 010
03 什么样的人不渴望长寿 …… 013
04 长寿的必要条件 …… 016
05 蛋白质真的有益健康吗 …… 019
06 将鸡蛋放在盛夏的骄阳下会怎样 …… 022
07 “蓝色地带”——世界上最长寿的地区 …… 026
08 冲绳式饮食的秘密 …… 029
09 养成健康的生活习惯 …… 032
10 学习了很多饮食法与保健法，却无法行动起来的原因 …… 035

第2章

排毒与健康

01 什么是排毒 …… 042

02 排毒面面观 …… 045

03 保护肝脏需要注意的事 …… 047

04 为什么有人每天排便却依然便秘 …… 051

05 排便是最有效的排毒方式 …… 054

06 你会每天观察排出的大便吗 …… 057

07 肾脏排毒 …… 061

08 蒸桑拿排毒 …… 063

09 深呼吸排毒 …… 065

10 情绪排毒 …… 067

第3章

进食的节奏、时间和次数

01 从《养身训》看日本人的饮食 …… 074

02 “断食”“少吃”是最佳的饮食方式吗 …… 077

03 减少进食次数带来的影响 …… 080

04 单纯减少进食次数无法收获健康 …… 083
05 推荐间歇性断食——轻断食 …… 086
06 进食的节奏也很重要 …… 089
07 需要严格限制糖类的摄入吗 …… 092
08 渴望糖类的是我们的大脑 …… 095
09 蛋白质的摄入重在适量 …… 098
10 对日本人而言营养的基础是什么 …… 101

第4章

如何实践少食生活

01 少食的要点 …… 108
02 养成健康的生活习惯至少需要28天 …… 111
03 从骨头汤断食开始 …… 113
04 一起开始断食，摆脱糖类依赖 …… 116
05 渐强式断食 …… 120
06 养成运动的习惯 …… 123
07 步行能力决定寿命 …… 126
08 推荐给做事三分钟热度人士的肌肉训练 …… 129
09 为了获得优质的睡眠 …… 136
10 充分利用醒着的时间养成良好的生活习惯 …… 139

第5章

知足地生活

01 避免食用深加工食品 …… 144

02 含有深加工食品的食物 …… 148

03 摄入小麦蛋白后肠道中会发生什么 …… 151

04 肠漏症并非绝对的坏事 …… 154

05 每天都在吃的食物也有可能不适合自己 …… 157

06 通过食用蔬菜汲取大地的养分 …… 160

07 常喝功能性饮料会缩短寿命 …… 163

08 在家中常备精油 …… 167

09 注意体态 …… 171

10 今天你笑了几次 …… 174

11 知足的生活方式，即少食生活 …… 177

结语 少食生活的5项实践 …… 185

附录 石黑医生的健康学校座谈会 …… 193

开篇

医生亲身实践，从不健康的生活到少食生活

吃饱后马上睡觉，这是我45岁之前一直保持的生活习惯。

外科医生的生活比大众想象的更辛苦且毫无规律。有时候，一大早就开始做手术，做完已经是晚上9点了，然后直到深夜才下班。回到家后，我像普通人那样吃晚饭，然后睡觉。饭后，我会立刻感到强烈的睡意，几乎每天都是瞬间陷入昏睡。

第二天早晨，我会因为胃胀而根本不想吃东西，只喝一杯黑咖啡就去上班了。自从小学开始，我就不吃早餐，一直认为是**自己主动选择了早晨不进食的生活方式。**

事实上，在门诊开始前或手术前，我都会买一些点心（麻薯、夹心饼干等）先吃上一口。而且医院内设有便利

店，在门诊工作与手术之余，我会买些点心和果汁垫垫肚子。长久以来，我一直都过着这样的生活。

我在其他拙作中介绍过“断食”。一听到“断食”，你的脑海中也许会浮现出苦行僧几天不吃不喝、修行开悟的场面，可能还会伴随着痛苦、艰难的印象。

其实，**所谓断食，是指摄入必要营养素的同时，避免摄入固体食物的一种饮食策略。**最低限度的必要营养素包括水分、维生素和矿物质。而脂肪、蛋白质则通过非固体食物的形态摄入。可以进食的食物中不包括糖类。如果吃了糖类，就无法获得断食的益处——改善对胰岛素的抵抗和对糖类的依赖。**第一次尝试“不吃”固体食物的饮食方式时，那种身体上的疲劳感一扫而空和大脑变得异常清醒的感觉令我至今难忘。**

都说“只有失去后才会珍惜”，然而**许多人已经失去了健康，却依然无法察觉到其重要性。**

年轻时能做的运动，时隔多年再次尝试，身体却跟不上了；吃肉后，开始胃胀不消化了；睡眠质量不佳，睡眠时长变短，开始起夜了……人们往往将这些现象归结为“上了

年纪”。

其实，**很多现代人的“老化”程度远远超过自己的实际年龄。**

我认为，**吃太多是造成这些老化的普遍原因。当我开始践行不过量进食的饮食方式后，身体状况发生了巨大的改变。**

现在，我非常关注自己的进食量，为了能够过上不吃太多的生活，我采用了“轻断食”的饮食方式。所谓轻断食，也叫“间歇性断食”，就是指将一天的时间分为进食固体食物的时间和不进食固体食物的时间。只在规定的时间内吃固体食物。一般来说，**不进食的时间应超过16个小时。**这期间只喝水，不摄入固体食物。这样一来，进食量自然而然就减少了。

本书借鉴了控制进食的**“节食”**观念，在此基础上再针对各种健康问题展开探讨，并将**“有节制地进食的生活方式”称为“少食生活”。**

“少食”这个概念并不是我自创的，自古就有训诫，教导人们不要过量进食。

日本江户时代（1603—1868年）的儒学家、中医贝原益轩写的《养生训》中提出，**“遇到珍馐也只吃八九分饱，饱餐一顿必有后祸”**，阐述了吃太多带来的害处。他认为，如果不能在任何时候都保持谨慎，控制食欲，很容易病从口入。

16世纪的意大利贵族，活到102岁高龄的路易吉·科尔纳罗在他的《无病法》一书中介绍了节食对健康的影响。关于过量进食的危害，中国古医书《黄帝内经》与古印度阿育吠陀医学体系中都有相关记载。

既然少食有益健康，那么有人可能就会简单粗暴地认为“那不吃不就行了”。然而，如果不明确应该摄入哪些营养、应该采取什么样的饮食模式，只是单纯地减少进食量的话，几乎没有人能战胜自己的欲望。稍稍感到一些压力，就容易吃下太多甜食而被打回原形，回到原本的生活方式。**如果无法做到摄入必要的营养素，适当运动防止肌肉流失，确保睡眠时间，消除生活中的压力**，少食生活也就无法持续下去。

本书介绍了一位医生原本吃饱了就睡，过着极其不健康

的生活，之后通过改变习惯，开始并坚持少食生活的经验和分享。

现代人通过电视、杂志和网络不断接受着各种与食欲相关的刺激，被食欲所控制，不知不觉间就容易吃多。“吃饭八分饱，不用把医找”的道理大家都懂，可真正认识到节制饮食益处的人仍是少之又少。很多人就算知道少吃的好处，但相较于少吃一些活得更长寿，他们还是选择把“人生苦短须尽欢”当作借口，放纵自身的欲望。我衷心希望“少食生活”这样的生活方式，能让大家过上更健康、更幸福、更长寿的生活。

人会本能地厌恶改变。长期坚持少食生活，大脑中负责诱发欲望的部分就会发出多吃一些的指令。不仅是我们的大脑，在肠道中与我们共生的肠道菌群也会发出信号，鼓励我们多吃。

就算心里想要少吃，我们的大脑与肠道还是会努力诱导我们回到原来的饮食方式上去，所以说，无法执行决定好的饮食方式，绝非因为你意志力薄弱。本书就是为了帮助你克服这些困难而写的。

另外，书中还会介绍由我直接进行指导的健康学校的

学员们在实践“少食生活”后，身体和人生发生了怎样的改变。感兴趣的读者不妨先阅读一下最后的附录部分。

如果翻开本书的读者能通过“少食生活”掌控自己的人生，过上更健康、更丰富多彩的生活，那将是我无上的荣幸。

第 1 章

少食与长寿



有关长寿的证明

“有节制地生活”是贯穿本书的主题。那么，我们应该在哪些方面有所节制呢？本书所指的有节制，是指避免放纵式地大吃大喝，提不起劲就放弃运动，时常熬夜、睡眠不足，用暴饮暴食的方式缓解压力等不规律的生活习惯。有节制地生活提倡大家要树立“饮食有节，起居有常”的生活态度。

首先，来简单介绍一下以往研究表明的具有“长寿效果”的生活习惯。

- 饮食上限制热量的摄入
- 饮食以水果、蔬菜、全谷物等植物性食物为主

- 每天运动15分钟（可产生相当于3年寿命的价值）
- 隶属与社会相关联的群体
- 每天的睡眠时间为7~8小时
- 进行正念（冥想等）练习

限制热量摄入在各类实验中均被证明具有延长寿命的效果。在酵母实验中，其寿命达到原来的3倍。小白鼠实验中，寿命延长了30%~50%。虽然流行病学研究表明，长寿的人具有吃得更少的倾向，但并无研究证明在人类身上，限制热量摄入与寿命延长之间有着直接的联系。不过不难想象，限制热量摄入的人不容易肥胖，因此从结果来看，他们会变得更长寿。那么，通过“少吃”来获得长寿效果的原理究竟是什么呢?



NMN真的可以防止衰老吗

如果有一种能帮助人延长寿命的保健品，你会想要尝试吗？在美国，抗衰老的市场以每年十几亿美元的规模在快速扩张。抗衰老的商品多种多样，除了护肤品与美容仪器等，保健品也很受欢迎。其中，β-烟酰胺单核苷酸（NMN）在近年备受瞩目。

细胞中存在一种名为烟酰胺腺嘌呤二核苷酸（NAD+）的辅酶，它会参与能量代谢、基因的修复和发现等诸多重要的生化过程。**动物实验的结果显示，提升NAD+水平能延缓老化，降低多种慢性疾病的发病风险。**而NMN可以快速提

高NAD+的水平。因此，NMN被认为具有抗衰老的效果，受到广泛关注。事实上，**在动物实验中，NMN确实表现出了对老化的延缓效果。**

研究人员推测，NAD+之所以能够抗衰老并有助于长寿，是因为它激活了一种名为“SIRTUIN”的基因。2011年，日本放送协会（NHK）的特别节目曾报道过“SIRTUIN”，将其称为“不老的长寿基因”。**SIRTUIN可以修复基因的损伤，从而抑制炎症。**研究认为，想要健康地老去，必须激活SIRTUIN基因。

“服用含有NMN的保健品提升NAD+的活性，不就能延缓衰老，实现长寿了吗？”越来越多的人怀着这一想法，开始服用含NMN的保健品。然而，大多数NMN保健品价格十分昂贵。其实，NAD+是代谢维生素B_3时生成的物质。只要体内含有维生素B_3，基本上身体功能就能保持NAD+的水平。也许研究人员会主张，NMN能快速合成NAD+，其效果是维生素B_3所无法比拟的。

事实上，人体的代谢途径相互关联，保持着整体的平衡。如果刺激代谢途径增加特定物质，从长期来看，这一特定物质在体内也不会过量增多。机体会自动调节，将这部分物质转为非活性的。因此，服用保健品很难获得长期效果。与其购买昂贵的保健品，**不如把钱用在购买新鲜柠檬、澄清黄油（去除蛋白质的黄油）和有机蔬菜上，这样能收到更切实的保健效果。**

另外，限制热量摄入就能激活SIRTUIN基因。这被认为是限制热量摄入即能延长寿命的原因之一。相较于服用昂贵的保健品，从长期来看，减少进食量才是无须担心副作用、省钱且切实有效的长寿保健法。



什么样的人不渴望长寿

请恕我如此唐突地发问，你是否渴望长寿呢？十几年前，我也曾被问及这个问题。当时我的回答是：“我可不想长寿。”随着时间的推移，如果现在有人问我同样的问题，我一定会爽快地回答：“我希望自己可以健康长寿。”

那么，接下来就讲一讲为什么我的回答发生了改变。

人们对衰老的印象是多种多样的。日本厚生劳动省公布的2019年日本人的平均寿命，男性为81.41岁，女性为87.45岁，这一数据保持了20世纪40年代以来每年增长的趋势。然而，厚生劳动省发布的另一组数据显示，在老年人中，男

性平均8.8年，女性平均12.4年过着卧床、需要看护等日常活动明显受限的生活。

如果认定步入老年后生活就无法自理，步行和站立等行动能力都会变得低下，这时，人往往会得出“长寿也不是什么好事”的结论。

那么，如果掌握了延缓衰老的方法呢？即便上了年纪，腿脚依旧利索，生活可以自理，头脑也没有随着年龄的增长变迟钝呢？头脑灵活，新的灵感不断涌现。每天精力充沛，依靠过去积累的经验，开始尝试新的工作与兴趣爱好，受到朋友与职场同事的尊敬。如果是这样的状态，你还会“不想长寿”吗？

我希望读者们能够“渴望长寿”。当我开始投身自己的事业、创立公司之后，我逐渐转变思维，越来越渴望长寿。而我开始关注健康问题的契机，正是我千疮百孔的身体。健康状况得到改善后，我想要去帮助与我有着同样健康困扰的人，于是，我开始在社交网络上发布相关信息。作为一名外科医生，在大学医院工作时，我的每一天都像是昨日的重

复，我根本无法从生活中体会到任何乐趣。而现在，我体验着以往从未有过的新鲜感，每天都过得非常快乐。慢慢地，我的想法发生了改变，开始思考，如果是这样的生活，那我想要长寿。

当然，不是每一个人都需要为了新的目标开始新的事业，我希望大家不妨去尝试一下内心深处隐藏的一直想做却没能做成的事，或一直忍着没去尝试的事。另外，即便年纪大了，也可以尝试去照料他人或从事志愿者活动，这些活动不仅能真正帮助他人，也会让自己感到非常快乐。就算现在的这个阶段还看不到人生的目标或未来的方向，也无须担心。

然而，当你想要每天都去尝试新鲜有趣的事，想要照料他人，想在某个领域做出一些成绩，并长期保持这种生活状态时，前提就是身体健康。因此我希望你能**抛开杂念，首先回到健康的状态。**健康状况得到改善，会自然而然地发现“活着”的意义，从而转变观念，想要多活几年。

那么，为了长寿，我们需要具体做些什么呢？

Healthy Eating
for Life



长寿的必要条件

说到长寿，应该没有人想要上一节提到的常年都卧病在床式的长寿吧。

长寿的前提是健康地衰老，即年龄增长后，仍能自如地进行各种活动。为此，我们就必须思考，**如何在年龄增长的同时保持一个能自如活动的身体。**

你是否听过“运动障碍综合征”这个词呢？这是由肌肉力量低下、关节损伤、骨折等导致卧床或行走困难等问题，致使需要看护的风险上升的状态。运动障碍综合征的诱因多为骨折、关节痛、营养不良造成的肌肉萎缩，以及平衡能力

的降低。病情加剧后，起身、行走都会变得十分艰难，日常生活受到限制，进而需要长期看护。

想要预防运动障碍综合征，必须尽早开始锻炼肌肉。众所周知，衰老会导致肌肉量下降。研究表明，**肌肉量会在50~75岁流失约25%。肌肉量减少的趋势从30岁左右开始变得明显，在30~60岁期间，平均每年流失250 g肌肉。**与此同时，脂肪量则每年增加500 g。因此，即使乍看之下，体重没有大幅度地减少，但肌肉力量却下降了不少。高龄人士自然不必说，40~60岁的人群如果不注意预防肌肉量减少，缺乏锻炼，今后也将难逃运动障碍综合征的困境。

健康长寿的必要条件之一是保持肌肉力量。上文中已提到，限制热量摄入也是长寿的必要条件。读者也许会产生疑问，限制热量摄入就不会引发肌肉流失吗？确实，限制热量摄入会造成肌肉流失。曾有研究机构针对BMI值超过30的18~55岁成年人开设减重项目。在该项目中，需要参加者坚持8周单日热量限制为1 674 kJ的饮食。在此期间，参加

者的体重平均减少了7.1 kg，同时除去脂肪的体重（即除脂肪以外的肌肉、骨骼、内脏、血液等的总和）也减少了1.6 kg。不过，**在限制热量摄入的情况下，参加者每周进行3次肌肉锻炼后，肌肉的力量与持久力都有所提高。**

在实践断食后，这一保持肌肉力量的效果变得更为显著。在上文提到的这个针对BMI值超过30的18~55岁成年人开设的减重项目中，以隔天断食代替1 674 kJ的减重餐（第1天无限制，第2天24小时断食，如此交替进行），减去的体重更多（达到8.2 kg），而更重要的是，**除去脂肪的体重的减少量下降到了1.2 kg。**研究表明，以肌肉为代表的蛋白质的分解在断食初期稍有增加，之后则持续保持低水平。**将断食与肌肉锻炼结合起来，就有可能在限制热量摄入的同时保持肌肉力量。**



蛋白质真的有益健康吗

人体中的任何代谢活动都需要通过酶进行。每一种生化反应都需要特定的酶作为媒介。据统计，人体中存在约2 000种不同的酶。酶由蛋白质构成，因此对细胞而言，蛋白质毫无疑问是极为重要的物质。也正因如此，很多人会有意识地多摄入鸡蛋、肉类、乳制品等富含蛋白质的食物，还会通过吃蛋白粉来增加蛋白质的摄入量。

蛋白质不仅能构成酶，也是构成肌肉、骨骼等人体组织的核心成分。那么，大量摄入蛋白质对身体是否有益呢？

人体摄入蛋白质后，首先在胃中消化，胃黏膜会分泌消

化酶——胃蛋白酶。消化酶的工作需要合适的酸碱度（pH值）。胃蛋白酶在pH值1~3的强酸性环境下才能保持活性。然而，随着年龄的增长，胃酸的分泌能力会逐年下降，这是由胃黏膜萎缩造成的。其中最具代表性的原因就是感染了幽门螺杆菌。幽门螺杆菌本身为碱性，还会分泌氨，进一步削弱胃酸。与此同时，感染幽门螺杆菌会引发慢性炎症，使分泌胃酸的组织萎缩。

胃酸分泌不足会带来怎样的结果呢？感染幽门螺杆菌的人（一般认为60岁以上人群感染率超过80%）自然不必说，**未感染的人也会随着年龄的增长逐渐难以消化大量的蛋白质。**蛋白质通过胃部后，会继续被胰脏的消化液以及肠道菌群分泌的酶所消化分解。而胰脏的消化液分泌能力也会随着年龄的增长而逐步降低，自然就会出现年轻时吃烤肉没什么大不了，可年纪大了以后吃了却总感到胃胀不消化的情况。

那么，在蛋白质消化能力下降的情况下，仍因相信蛋白质有益身体而大量摄入会发生什么情况呢？蛋白质消化后，

首先被转化为肽，这是由多个氨基酸缩合形成的物质，最终肽被进一步分解，变为氨基酸被身体吸收。可当蛋白质的消化能力下降，未被消化吸收的肽会大量滞留在肠道中。肽到达大肠后，会在肠道菌群的作用下腐败，其结果就是生成氨、胺和吲哚等物质。氨是尿液臭味的源头，胺会散发出近似生鱼的腥臭味，吲哚则是大便臭味的组成部分。这些物质增加后，不难想象排泄物的气味会变得有多糟糕。粪便中的氨含量与摄入的蛋白质含量成正比。这些物质除了部分经肠道吸收外，还会在呼气与尿液中被检出，**成为口臭与尿液发臭的原因。**



将鸡蛋放在盛夏的骄阳下会怎样

请想象在盛夏的骄阳下晒一枚生鸡蛋。假设气温为37℃，湿度约60%。如果就这样晒几小时，这枚鸡蛋会发生怎样的变化呢？我想它很可能会散发出非常糟糕的异味。

从进食到排便为止的时间段被称为“肠道通过时间”。在肠道通过时间中，研究人员重点关注食物通过大肠所需的时间。没有便秘问题的男性的平均肠道通过时间为7.2小时，没有便秘问题的女性则为31.8小时。而有便秘问题的女性的平均肠道通过时间竟达到惊人的110.4小时，也就是说，吃下去的食物在肠道内滞留了近5天的时间！由此可

见，便秘女性排出的大便通常是由一周前吃下的食物所形成的。

开篇提到的盛夏艳阳天下的温度37℃、湿度60%的环境，其实正是肠道内的环境。如同艳阳高照下的生鸡蛋，在肠道中滞留超过5天却未经消化的蛋白质，毫无疑问不可能有益于人体的健康。

在上一节，我介绍了蛋白质与健康之间的关系，接下来我将进一步说明。很多饮食法都主张大量摄入蛋白质，认为这样有益于健康，如吃大量的肉类、奶酪，同时还有限制糖类的饮食法，主张不吃脂肪而吃大量鸡小胸的饮食法等。这些饮食法都没有考虑到进食者对蛋白质的消化能力。**对我们的身体而言，相较于吃了什么，哪些物质被分解、吸收，吸收了多少才更为关键。**

增加肉食后，排泄物的臭味会加重。这是到达大肠的、未消化吸收的蛋白质的腐败产物增加造成的。尤其是那些服

药抑制胃酸分泌的人群，蛋白质的消化吸收能力会大打折扣。研究表明，这些人的肠道菌群往往作用亢进，腐败反应增快，引发尿液中的腐败产物浓度上升。这些腐败产物的增多会使多种健康问题恶化。

再介绍一组让人深思是否应大量摄入蛋白质的研究数据。这是一组针对50岁以上的6 381人的长期追踪观察数据，主要观察受试者蛋白质的摄入量与死亡的关系。研究者将受试者分为3组，一组为蛋白质占摄入食物总热量的20%以上（高蛋白组）、一组为蛋白质占比10%~19%（中等蛋白组）、另一组为蛋白质占比不足10%（低蛋白组），进而展开观察研究。结果表明，**高蛋白组的死亡风险比低蛋白组高出4.3倍。**

这是美国的研究数据，因此蛋白质的来源几乎都是鸡蛋、肉类和乳制品等动物蛋白，中等蛋白组的死亡风险也比低蛋白组高达3倍。这一结果是基于50~65岁人群测算出来的。**如果基准年龄为65岁以上，则高蛋白组的患癌死**

亡风险仅为0.4倍，也就是说，高蛋白组死于癌症的人数更少。

总结来说，在年轻时反而应该注意控制蛋白质的摄入量，尤其是动物蛋白的摄入量。



“蓝色地带”——世界上最长寿的地区

在日本，哪里的人们最长寿呢？答案是冲绳。放眼全世界，有5个特殊的地区，生活在那里的人大多健康长寿。这些地区又被称为“蓝色地带”，那里不仅有大量九旬老人，还生活着许多超过100岁，甚至110岁的老人。

5个蓝色地带分别是意大利的撒丁岛、美国加利福尼亚州的洛马琳达市、哥斯达黎加的尼科亚半岛、希腊的伊卡利亚岛和日本的冲绳。说起蓝色地带这个名字的由来，其实是最初被人发现的长寿乡——意大利撒丁岛在地图上被人用蓝色马克笔圈了出来。撒丁岛的居民寿命超过100岁的比例是

世界其他地区的10倍以上。洛马琳达市的居民平均寿命比全美平均寿命长十多岁。希腊的伊卡利亚岛上每三人中就有一人的寿命超过90岁。日本冲绳则因生活着全球平均最长寿的女人们而闻名。

仔细研究这些蓝色地带后，人们发现了一些共通的长寿因素。

① 每天都活动身体

② 时常都能感受到生活的意义

③ 避免精神压力

④ 只吃八分饱

⑤ 饮食以蔬菜为主，少吃肉类与加工食品

⑥ 少量饮酒或不饮酒

⑦ 从属于某种社会组织或团体

⑧ 有互帮互助的亲友

⑨ 重视家人

以上这些要素是全球最健康长寿之人共有的生活习惯，又被称为“蓝色地带的九大力量”。其中，与饮食习惯相关的有不过量进食，以蔬菜为中心的饮食和少量饮酒或不饮酒。而饮食习惯之外，还有与朋友、家人的交流和思考生活的意义等，内容众多。从这九大力量中可以看出，也许生活中有许多事都比吃喝更重要。

在冲绳，有一种独特的风俗，这是一种名为“模合”的制度。模合是一些能预支钱财、相互信赖的朋友组成的小群体，他们每月欢聚一堂一次，聚餐饮酒、增进感情。**没有孤独感并保持对社会的归属感，这对长寿有着重大的积极影响。**那么，冲绳的高龄女性的饮食方式是怎样的呢？



冲绳式饮食的秘密

现有的冲绳高龄者的饮食生活数据都是于20世纪40年代中期开始统计的，不难想象，那个时期他们的饮食方式都非常质朴。冲绳高龄者的主食不是大米，而是红薯。除了红薯，还有笋、白萝卜、苦瓜等蔬菜，它们共占据食物总量的约60%。谷物（约占33%）以玉米为主，大米的摄入量较低。几乎没有乳制品、肉类等动物蛋白的摄入，大豆（豆腐、味噌、纳豆、毛豆）等植物蛋白也只占5%左右。蛋白质的整体摄入量很低，几乎没有脂肪的摄入。考虑到冲绳高龄者的饮食几乎都是碳水化合物（糖类与膳食纤维），由此看来也许蛋白质与脂肪的摄入量对长寿并无较大影响。

摄入新鲜蔬菜或富含维生素E的红薯、姜黄等含有大量抗氧化物质的食物，很有可能是长寿的影响因素。现在的冲绳饮食已高度西化，年轻人与高龄者吃的食物已完全不同。实际上，现在的冲绳饮食中，培根、火腿、午餐肉和香肠等加工肉类的占比很高。50岁以上的人群其BMI值超过25的比例相较于日本全国平均数，有了显著的提高。调查现代冲绳人的生活习惯后发现，冲绳人每周有3~4次会在晚餐后再次进食，慢性热量过剩已成为人们的饮食习惯。这样的现状让解决肥胖问题变得更为困难。还有调查显示，有运动习惯的人只占总人口的约三分之一。

另外有研究也表明，冲绳的超高龄者与其他年龄段的人在氧化压力的比例（即反映身体氧化衰老的指标）上完全不同。这一研究以居住在冲绳的139位（男性30人，女性109人）百岁老人为对象展开。研究者推测，摄入红薯等富含抗氧化物质的食物，能减轻身体的氧化压力。研究者测定了各个年龄段人群的氧化压力指标——血液中的脂质过

氧化物含量。结果如下方表1所示，百岁老人血液中的脂质过氧化物相比其他年龄段的人群要少很多，保持在低值范围。研究表明，**脂质过氧化物含量较低的人活到100岁以上的可能性更高。**

脂质过氧化物的值，呈现年龄越低数值越高的趋势。现在的冲绳恐怕已是名不副实的长寿之乡了。测定具有抗氧化作用的维生素E浓度后发现，百岁老人的细胞内含有更多的维生素E。长寿的关键在于如何尽可能地避免让身体“生锈”，巧妙地对抗氧化。

表1　居住在冲绳的不同年龄段的男性、女性其血液中脂质过氧化物含量的比较（nmol/ml）

	20~29岁	30~39岁	70~79岁	80~89岁	100岁以上
男性	3.34	4.06	3.15	2.92	1.49
女性	3.18	2.95	3.56	2.90	1.72
平均	3.26	3.51	3.36	2.91	1.61



养成健康的生活习惯

让日本的平均寿命不断刷新纪录的人口，其实是60岁以上的这个人群。这一人群在他们20~30岁的时候还没有吃过快餐或便利店盒饭这类食物。

早餐吃米饭与味噌汤，他们吃下的大多餐食都与油腻的食物无缘。然而，日式饮食的内容在过去的50年里发生了天翻地覆的变化。随着饮食西化的深入，生活方式病[①]的发病

① 也称“生活习惯病”，指在现代紧张繁忙的生活中，由不良的生活习惯所造成的亚健康状态以及相关疾病，比如肥胖、糖尿病、高血压、动脉硬化等。——编者注（如无特殊说明，本书中的注释均为编者注。）

率连年升高。考虑到当今20~30岁人群的饮食西化，作为长寿大国的日本今后能否继续保持这一称号着实令人担忧。

观察冲绳百岁老人的数据可知，在日常饮食中积极摄入抗氧化物质十分重要。细胞内有线粒体，这是人体细胞的能量工厂。当线粒体使用氧气产生能量时，会生成自由基。

自1956年自由基会促进衰老的理论被提出以来，诸多研究均证实了这一理论。因自由基带来的氧化而受到最大损伤的是主要由磷脂和蛋白质构成的细胞膜。脂肪受损后转变为脂质过氧化物，引发细胞的受损与老化。而百岁老人体内的细胞中含有大量抗氧化物质（维生素E），可能正是因为如此，细胞衰老的速度才得到了抑制。

然而，不论可以变得多长寿，在现代饮食生活中，以富含抗氧化物质的红薯为主食显然是不现实的。我们应该打造出适合现代人的健康饮食方式。毕竟，能做到只吃抗氧化物质为生的人非常有限。

当着眼于现实时就会发现，人自然地分成了两类——希

望保持健康的人和并非这么认为的人。对健康没有渴望的人吃加工熟食、点心和快餐，代谢水平会逐步下降。相反的，那些代谢水平高的人却能克服诱惑，保持健康的生活习惯。那么，这样的差异又是如何形成的呢？

都说人类是被习惯控制的生物。我们能轻松养成习惯，可要做出尚未形成习惯的行动则需要耗费额外的能量。在驾校考驾照时，只是在驾校内开车都会紧张不已，容易筋疲力尽。可一旦驾驶技术提高了，我们可以一边开车一边喝咖啡，有时甚至一手拿着手机也能开车（请遵守交通规则，切勿尝试）。习惯，其实是一种“适应”的表现。

进食富含抗氧化物质的食物也是如此，如果无法养成习惯，就难以长期坚持。我们需要坚持实践，直到养成习惯。当然，为了养成习惯，需要设计各种策略。



学习了很多饮食法与保健法，却无法行动起来的原因

尝试新事物时使用的大脑部位与养成习惯后使用的大脑部位完全不同。**我们在进行新的尝试时，主要使用到的是大脑的前额叶部分。**

这一部位主要与处理过去和现在的记忆、对未来事物的憧憬和对未来的展望等高级信息有关。这部分大脑不仅会在有意识地思考时变得活跃，当我们无所事事时，它仍在不间断地活跃着。比如，工作的时候突然想起一件与工作完全无关的事，这种无意识的、工作中突然出现的走神被称为“神游”。前额叶经常处于神游的状态，不断消耗着

大脑的能量。

而与此相对的，养成习惯的行动主要使用的是一个被叫作“基底核”的大脑部位。这是我们在生长发育初期就已形成的旧大脑区域。这部分大脑控制行为时不需要强大的意志力。

人类是一种即便明白道理但仍无法付诸行动的生物。就算明白先吃蔬菜与水果有益身体健康，可真正付诸行动的人还是少之又少。美国曾进行过一个名为“Take 5”的全国性项目。该项目向人们宣传每天吃5份水果和蔬菜的重要性（每份约80 g）。项目的参加者中有35%的人认可了这一观点。可当实际询问他们具体吃了些什么时，反馈达成目标的却只有11%。由此可见，**道理与解释说明可以改变人们的短期意愿，却无法改变他们已形成习惯的行为。**

不调动意志力就无法执行的行为与习惯化的行为，二者所需的能量完全不同。就如推动重物时那样，一旦推动了就

不再需要太大的力量，但最初推动的那一下所需要的能量却是巨大的。

想要将某种行为变成一种习惯，最初一定要有意识地反复进行尝试。**在实践健康的生活习惯时，必须重视初期的动力。**如果日常生活中充满压力，感到疲惫不堪，是无法产生积极面向未来的正能量的。人类细胞的活动非常单纯，就是获得必需的能量，排出不再需要的废物。只要这一单纯的功能能够有效地发挥作用，细胞就能处于被激活的状态。而由这些细胞组成的身体也会保持高效能的状态。

获得能量与排出废物是保持细胞健康状态的两大必要条件。**在思考如何通过吃特定的食物以获得健康之前，首先应该关注的是体内生成的废物是否彻底被排出体外。**我们在关注健康问题时，容易忽略将身体内的废物排出这一方面。排出身体内有害物质的过程被称为“排毒”。下一章将着重探讨与排毒相关的内容。

【本章参考文献】

Ageing Res Rev. 2014

JAMA. 2004

Lancet. 2011

Am J Epidemiol. 1979

Sleep. 2010

J Pers Soc Psychol. 1989

Science. 2010

Maturitas. 2010

Cell Metab. 2016

NPJ Aging Mech Dis. 2016

Aging Cell. 2008

Biogerontology. 2017

Genes Dev. 2013

Clin Interv Aging. 2018

Am J Physiol. 1997

Am J Clin Nutr. 1999

Obesity(Sliver Spring). 2016

Eur J Sport Sci. 2017

West J Med. 1982

Gut. 1997

日本大腸肛門病学会雑誌 63:2010

Aliment Pharmacol Ther. 1998

Cell Metab. 2014

Gerontology. 2012

Cure Gerontol Geriatr Res. 2010

J Gerontol. 1956

Mind-wandering Proc Natl Acad Sci USA. 2011

Health Psychol Rev. 2016

Am J Prev Med. 2007



第 2 章

排毒与健康



什么是排毒

听到排毒这个词，你会有什么样的感想呢？排毒是指将积聚在体内的有毒、有害物质排出至体外。很多人认为，人从饮食、环境等诸多渠道吸收了各种各样的毒素，身体中也一定积聚了大量的毒素。因此人们会被酵素饮料、排毒茶等产品的广告，以及断食训练营的“清除体内毒素”等宣传语所吸引。

的确，在现代社会中，我们无法完全避免与毒素的接触。外界环境、家中的壁纸与地板都会释放毒素。人们为了保持苗条的身材，会去泳池游泳。可泳池的水中却含有大量有毒的氯化物。只要生活在这个世界上，我们就会不断地接

触有毒、有害的物质。因此，想要在这样的现代社会中享受生活，就需要更多地关注身体与精神层面的排毒。

一般认为，部分毒素具有不易分解且可溶于油脂的特点。因此，**有的毒素会溶入脂肪，与脂肪一起蓄积在人体中。**体脂肪多的人，毒素溶入脂肪的概率也相应增多，**肥胖的人通常有较严重的毒素蓄积问题。**而更可怕的是毒素对于人体细胞层面造成的损伤。因为包裹细胞的细胞膜主要由磷脂和蛋白质构成，所以细胞本身也会因毒素而受损。

当思考如何排毒时，必须考虑以下三个方面。

- 处理进入人体的毒素
- 处理体内生成的或已经蓄积的毒素
- 修复因毒素而受损的细胞

人体内每天都会生成新的毒素，只靠喝市面上流行的酵

素饮料是无法完成上述三点排毒活动的。首先我们必须要认识到，排毒应融入每一天的健康习惯中，并且作为很重要的一部分去认真实践。





排毒面面观

接下来会为大家讲解排毒的具体方法！如果我这样说，大家也许会有所期待，不知道我会提出多么厉害的方法。你是不是觉得排毒需要服用特殊的药品或使用特别的机器？然而我的回答非常简单，也许会令你大跌眼镜。

真正进行排毒的是你的身体和细胞，一年365天，细胞每天都在分解，将毒素和对身体而言不再需要的物质代谢出去。肠道、肝脏、肾脏、肺、皮肤等器官都会参与排毒过程。**人体通过排泄粪便和尿液、排出汗液与呼气，每天都在进行排毒。**

人体内之所以会蓄积废弃物质与毒素，一般来说，都是由上述这些排毒器官功能低下，或者是超过人体排毒能力的毒素进入身体而造成的。因此，我们需要从两个层面去考虑排毒：其一是细胞层面的排毒，其二是脏器层面的排毒。

关于细胞层面的排毒，需要了解细胞内的各种解毒途径以及老旧细胞的处理系统。而脏器层面的排毒则应关注排便、排尿、排汗、呼吸等各方面是否存在障碍。

另外还有一点需要引起重视的就是精神层面的排毒。**慢性的精神压力会引发免疫力下降、心理疾病、肠胃问题、内分泌失调等各种身体不适。心理排毒，即精神层面的排毒也是身体所需要的。**

那么，接下来就让我们从脏器层面的排毒开始说起。



保护肝脏需要注意的事

人体中最大的排毒器官是肝脏。肝脏会从细胞层面解毒，将毒素无毒化。那么，身体接受毒素最多的部位又是哪个呢？答案是肠道。

食品添加剂以及氧化的脂肪等源自食物的炎症诱发物质、未消化的食物，还有肠道中的细菌都会经由肠道入侵人体，而经肠道吸收的毒素会随着肠道的血液被运往肝脏。

换个角度看，肝脏就像是一个过滤器，首先会过滤掉对人体有害的物质。细菌等会被肝脏内的自然杀伤细胞（NK

细胞）或巨噬细胞等吞噬细胞当作有害物质处理掉。

上文中也介绍过，有的毒素为脂溶性物质，想要将其排出体外存在一定难度。为此，肝脏会将毒素从脂溶性转变为水溶性。变为水溶性并经过无毒化处理的代谢产物进入血液，经肾脏处理变为尿液排出，或从肝脏以胆汁的形式直接排入肠道中随其他废弃物一起排出。

另外，还有一部分会随汗液通过皮肤排出，也可能变为气体通过呼气排出体外。

肝脏就像是全身脏器的保镖，身先士卒，处理毒素，从而大幅度地降低流入大脑、心脏等其他器官的毒素量。

肝脏代谢的毒素并非全部来自饮食。它还会处理身体代谢过程中产生的所谓的生物毒素。以下均为生物毒素，让我们来做一个简单的了解。

① 氨

氨基酸用于合成人体中的蛋白质。氨则是这一过程中的

副产物。另外，部分霉菌和寄生虫也会在人体中合成氨。氨对人体具有毒性，会被肝脏分解为尿素。

② 激素

人体通过排出激素来调节体内的激素平衡。各种激素会经由肝脏排入胆汁中，最终排入肠道。

③ 脂多糖（LPS）

这是革兰氏阴性菌细胞壁外壁的组成成分。细菌死后，LPS会被释放到肠道中进入体内。

④ 霉菌毒素

浴室或天花板上等来自环境的黑色霉菌与食物的霉菌进入人体后，会在体内生成真菌毒素。

如果肝脏不健康会怎样呢？我想大家应该很容易猜到，这些毒素会在体内逐渐增加，越来越多。因为要减少体内

的氨与激素等生物毒素非常困难，所以肝脏总是无法得到休息。

很显然，**为了呵护肝脏，我们应该尽量减少每天摄入的酒精、加工食品中的添加剂，并谨慎控制内服药的剂量。**



为什么有人每天排便却依然便秘

你有便秘的烦恼吗？就算你立刻回答了这个问题，但其实也无法准确把握真实的便秘情况。医学上对便秘并无明确的定义，一般来说，**每周排便次数少于三次就可被定义为便秘。**

原本人应该每天都排便。如果两天排便一次或三天排便一次，那毫无疑问就是有便秘的问题。有些人从孩童时代开始每周就只排便一次，并认为这是很正常的，甚至从未察觉到自己有便秘的问题。因此，单纯问“你便秘吗？”并不准确，应该问“你每天都排便吗？”食物进入胃部后，大肠就

会条件反射性地开始蠕动。

研究表明，便秘患者的这种条件反射明显较弱。**吃饭后很快想排便是肠道蠕动活跃的标志。**因此，进食次数与排便次数相同是最为理想的。**不过，如果时常软便、腹泻，排便次数增多，则是肠道出现问题的信号。**

如果我说每天排便的人也有可能存在便秘问题，你是否会大吃一惊呢？其实，有无便秘问题不能单纯通过排便次数来判断。重要的是吃下的食物需要多长时间才会转化为粪便被排出体外。

如果每天排便，但排出的是一周甚至更久以前吃下的食物，那说明一周甚至更久以前粪便就已经堆积在肠道中了。如果肠道中积满了粪便，即便每天都有排便，也是如同挤牙膏一样一点一点排出，以致于肠道中总是有许多尚未排出的粪便。近年来，对腹部做CT（电子计算机断层扫描）时，发现大肠中积聚有大量粪便的人不在少数。

吃下的食物在胃中开始消化，一点一点从胃部流入肠道，最初进入肠道的食物会在3~4小时后抵达大肠。胃中的食物全部排空大约需要4.5小时。进食7~8小时后，吃下的食物就会全部进入大肠。大肠的通过时间如前文所述，没有便秘的日本男性平均需要7.2小时，女性则需要31.8小时。换言之，男性需要的时间不到半天，女性则需要一天半的时间才能将吃下的食物排出。

而有便秘问题的人的粪便会在大肠中滞留更久。研究表明，便秘患者的大肠通过时间平均为110.4小时，相当于需要在肠道中滞留近5天。进食后要多久才会排便在测定上有一定的困难，不过有一个简便的方法可以尝试，那就是**甜菜根测试**。

甜菜根是俄罗斯名菜红菜汤中会用到的红色蔬菜，吃下半颗中等大小的甜菜根后大便会变成红色。计算从吃下到排出红色大便的时间，就可以了解食物通过的大概时间了。



排便是最有效的排毒方式

如果厕所堵住了，依旧往里面继续倒水会怎么样呢？不用说，马桶中的秽物就会溢出来。同理，通过肝脏努力工作处理后的毒素也必须要切实地排到体外。

肝脏会将毒素进行无毒化处理，再以胆汁的形式释放到肠道中。然而，如果便秘导致肠道几乎无法蠕动，肝脏就会像往堵住的马桶中倾倒毒素那样，无法将毒素排出体外。**如果只是无法排出，那还算是好的。事实上，这种情况下毒素会被人体再次吸收。**

肝脏最后会以“结合”的方式将毒素无毒化。所谓结合，

是指与其他化合物“合体”。雌激素会与葡糖醛酸结合为失去活性的形态，并被排入肠道中。然而在肠道菌群之中，有些细菌可以清除葡糖醛酸，失去了葡糖醛酸的雌激素会被再次激活。而再次激活的雌激素又会被人体再次吸收。换言之，肠道细菌的能力决定了雌激素是再一次被吸收还是通过大便被排泄掉。这种能清除与雌激素结合的葡糖醛酸的肠道细菌基因叫作“Estrobolome基因”。

关于Estrobolome参与雌激素代谢的研究结果在近年来备受瞩目。雌激素与另一种雌性激素——孕激素的平衡与月经量过多、重度痛经、更年期及绝经后的症状有着密不可分的关系。

许多女性的激素平衡出现异常都是由雌激素相对偏高引起的。**肠道环境恶化后，雌激素被再次吸收的概率升高。研究表明，雌激素过剩会增加罹患乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌的风险，还会引发肥胖等问题。**实际上，医学界已经有研究证明了患有乳腺癌的女性的肠道菌群与健康女性存在差异。

饮食中的膳食纤维，会削弱Estrobolome的作用。研究

指出，大量摄入膳食纤维的素食主义者，其粪便中被排出的雌激素量是普通人的3倍，血液中的雌激素浓度会大幅下降。如果饮食中膳食纤维较少，那么粪便就会积聚在体内，原本应被废弃的雌激素则会再次被人体吸收。

如上文所述，过量的雌激素是危险的致癌要素。另外，雌激素的浓度与男性的健康也有关系。男性体内的部分雄性激素（睾丸素）会转变为雌激素。人体内激素的浓度会进行自我调节，以达到精准的平衡状态，因此当雌激素过量时，可能就会影响到睾丸素的浓度。**近年来，性冷淡、性欲下降等俗称男性更年期的各种症状呈现增多趋势。**总之，不论男女，都应尽快将肠道中的代谢废物以大便的形式排出体外。



你会每天观察排出的大便吗

你是否每天都会排便？我们必须更严肃、更认真地面对排泄问题。粪便滞留在大肠中，肠道内会发生怎样的变化呢？**肠道的内壁上只有一层细胞覆盖。**因此，肠内壁有一层厚厚的黏液，防止毒素与病原体入侵。**便秘，其实就是肠道中发生炎症的状态。持续出现炎症后，黏液分泌减少，形成毒素源源不断入侵的状态。**肠道内壁只有一层肠上皮细胞，一旦便秘，肠上皮细胞就会变薄，让毒素变得更容易入侵。这种状态下，外敌不断入侵，肠道的免疫系统将被迫持续工作。我想，这样解释大家就能有一个更为直观的概念——便秘其实是一种非常可怕的情况。

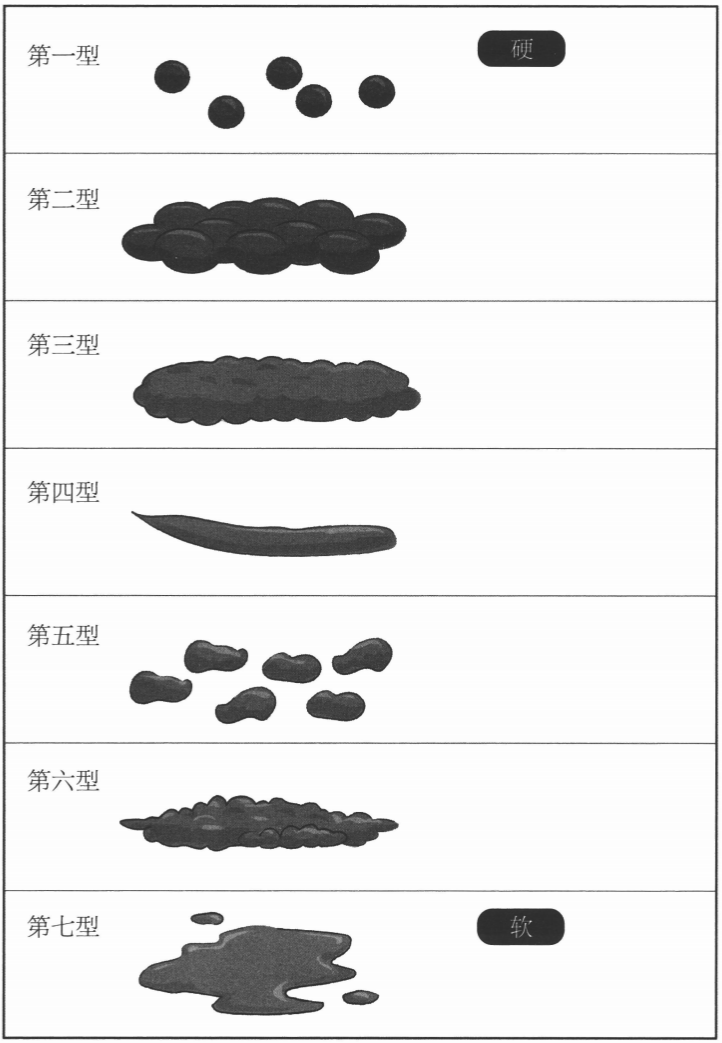
要确定是否每天都在排毒，就需要每天观察自己的大便。不论肝脏多么努力地分解毒素，如果无法顺畅地排便，人体就无法充分发挥排毒的功能。

在门诊询问病人大便情况时，我惊讶地发现绝大多数人从不观察自己的排便情况。大便呈什么形状，是什么颜色，用手纸擦拭呈什么颜色，几次才能擦干净等。一次排便后，需要确认的信息其实非常多。排出大便的性状是身体排毒情况最有力的参考。

在判断大便情况的好坏时，常用到“布里斯托大便分类法（Bristol Stool Scale）”。理想的情况是一直保持下一页表2中第四型的“香蕉便”。请在每次排便后观察大便表面有无干裂，是否不太硬也不过软，颜色是否发红、泛白或发绿。当然，若吃下大量西蓝花等深绿色食物后大便会偏绿，但肠道发生感染时也会排出绿便。同样的，如果肠道出血大便则会呈红色或黑色。

平时留意并记录自己大便的性状是发现身体细微变化的

表2　大便的分类（布里斯托大便分类法）



诀窍。比如，大便呈较硬的颗粒状是水分或膳食纤维摄入不足的信号。如果大便周围浮现一层油脂，则说明摄入的脂肪超过了身体处理能力的上限。排便是排毒的关键，无法正常排便是个大问题。

有的人便秘严重，不服药就无法排便。也有的人对服药促进排便有抵触心理。其实，通过药物或灌肠帮助粪便排出远比一直便秘，让粪便积聚在肠道中要好得多。



肾脏排毒

肾脏会将血液中身体不再需要的成分滤出，形成尿液。虽说人体最大的排毒器官是肝脏，但其实肾脏处理的毒素也不少。心脏泵出的血液有四分之一会流经肾脏过滤。肾脏会将体内生成的氨、尿素、尿酸、肌酸酐以及被肝脏处理为水溶性的激素代谢产物等毒素排出体外。

随着年龄的增长，肾脏的功能会逐年下降。与20岁时相比，60岁时的肾功能已大幅下降。正因为肾脏的排毒功能每年都会逐步降低，所以平时就应该有意识地呵护肾脏。**对肾脏造成最大伤害的是脱水。为了避免脱水引发血液量减少，保证水分的摄入就变得十分重要。**

当然，减少进入人体的毒素也很重要，特别是应了解平底锅涂层的特氟龙（聚四氟乙烯）、用于农药的草甘膦会对肾脏造成较大的损伤。其中，**最伤肾脏的是一种名为NSAID（非甾体抗炎药）的消炎镇痛剂（止痛药）。**经常服用止痛片超过3年的人群，患严重肾功能障碍的风险会上升。

为了加强肾脏的排毒功能，应积极摄入益肾的食物。最具代表性的食物就是蓝莓。研究表明，**蓝莓的抗氧化成分花青素能帮助肾脏抵御从肠道流出的毒素的侵害。**另外，甜菜根中富含硝酸盐，具有扩张血管的作用。因此，**甜菜根能促进肾脏的血液循环。**此外，动物实验表明**银杏叶、姜黄、生姜等具有抗氧化作用的植物**也有改善肾功能的效果。另外，作为日常保养，激活肾功能的有效方法是**每天早晨喝一杯柠檬水**。



蒸桑拿排毒

一说到桑拿，也许不少人会认为只有上了年纪的老大爷才会去洗桑拿，因而不愿去尝试。但只要明白皮肤也是排毒器官，就能理解桑拿的保健效果了。

桑拿疗法是通过发汗，促进代谢废物与环境毒素的排出。**桑拿可将砷、铅、汞、镉、双酚A、邻苯二甲酸酯等毒素排出体外。**从外界环境进入人体的砷、铅、汞、镉等重金属很难被排出体外。虽然可以服用DMSA（二巯基丁二酸）等药物强行排出，但这类药物具有一定的副作用（造成肾功能障碍等）。**桑拿疗法几乎没有副作用，从这点来看优于服药。**

重金属几乎都是通过大便排出体外的。虽说经汗液排出

的比例较低，但考虑到可反复多次出汗，累计排出效果也会十分可观。

双酚A是坚硬透明的塑料的主要成分。它是扰乱内分泌的物质，会引发多种激素异常现象。研究表明，这种化学物质会增加不孕、性早熟、乳腺癌、前列腺癌等疾病的发病风险。双酚A的主要排出途径是经尿液排出。不过，**如果汗液中双酚A的浓度长期高于尿液，那说明其能切实地通过汗液排出。**

蒸桑拿还有让人心情变愉快的效果，**大脑会分泌内啡肽与强啡肽等阿片样物质（麻醉剂类物质），具有减轻精神压力、放松身心、改善睡眠等诸多保健功效。**

蒸桑拿时有一点需要注意。那就是要充分摄入水分，以防止脱水。每蒸15分钟桑拿，就应喝下500 ml含有盐分和糖分的水。BMI值越高的人脱水症状会越严重，比较胖的人在蒸桑拿时更要注意多喝水。



深呼吸排毒

吃过大蒜后，口中会散发出刺鼻的口臭。为了去味，人们常会喝一些牛奶或直接刷牙，但效果却十分有限。大蒜的臭味源自化合物大蒜素。将大蒜切开后，大蒜中的酶合成了大蒜素，这是大蒜的核心活性成分。因此，大蒜在入菜时常被磨成泥或切成细末。

大蒜素进入体内会立刻被各种物质代谢消耗。其中，二烯丙基硫醚就散发着人们所熟悉的那股大蒜臭味。血液中的二烯丙基硫醚会通过呼气排出，因此，洗澡和刷牙都无法完全除臭。

呼吸吐出废气时，会排出体内生成的二氧化碳。其实，

呼出的气体中除了二氧化碳，还含有血液中的诸多成分。呼气是将有毒物质排出体外的重要途径之一。酒精与其分解物乙醛就会通过呼气排出。酮体之一的丙酮是通过呼气排出物质中最多的一种，它是一种脂肪酸或氨基酸分解时产生的物质。体内有毒的硫化氢经过解毒转变为二甲硫醚，通过呼气排出。二甲硫醚是引发口臭的主要非口腔内部原因。研究表明，从地板清洁剂或墙面材料吸入的福尔马林等物质也会通过呼气排出体外。



情绪排毒

此刻的你是否过着无忧无虑的生活呢？

精神压力不仅会引发抑郁症等精神疾病，还是心血管疾病、糖尿病、癌症、自身免疫性疾病等各种疾病的致病原因。

有一个简单的方法可以测试出你现在是否正承受着精神压力。请用一只手的拇指按住另一只手的手腕内侧，能感觉到跳动吗？如果能感觉到脉搏在跳动，那就说明你正承受着精神压力。抱歉，我跟各位读者开了一个玩笑。

人只要活在这个世上，就会一直处于承受压力的状态之中。因此，巧妙地释放压力，学会排解压力的方法，在保持健康方面有着与饮食和运动同等重要的地位。

精神压力的来源大致可分为两大类，分别是人际关系的压力与个人财务方面的压力，尤其是人际关系上的压力。每天在职场、学校、家庭中的各种人际交往实在让人头疼不已。我在大学医院工作时，也曾因人际关系占用了不少本应用在业务上的时间而感到苦恼。

“为什么这么简单的事情，这人就是理解不了呢？！”

“那人脑子有毛病吧，要不换你给别人擦屁股善后试试？”

“那家伙真的是一点都叫不动！这种事情还需要别人明说吗？”

虽然也不是一直与他人产生摩擦，但这些念头总是占据着我的大脑。不过现在，我已经不会花时间在这些事情上了。

契机是我阅读了一本名为《你工作快乐吗》（戴尔·道廷著）的书。这本书讲的是这样一个故事：在因暴风雨而关闭的机场中，一位老人突然问了主人公一个问题：“你工作快乐吗？”年仅35岁的主人公事业停滞不前，对未来不抱任

何期待，“现在的工作很无聊，也没有前途。可如果辞职又不知道干什么好，很不安，又无法辞职，因为害怕改变”，这就是主人公内心的真实想法。然而，经过与这位老人一夜的谈话，主人公的人生彻底改变了……

详细内容大家读过就明白了，总之就是要在明天做一个与今天不同的自己，每天尝试新的事物。就算制订了日程安排，可世界瞬息万变，安排毫无意义。不要为了追求完美而不付出行动，应该一边行动一边修正、完善，努力过好当下。这些内容让我非常受用，再也无暇感受压力、无暇在意他人的想法了。

我们常常对昨天发生的、去年发生的以及未来可能要发生的事心怀不安，被它们夺去了心智。

自己能掌控的，只有当下这个瞬间的自己，仅此而已。

《汤姆·索亚历险记》的作者马克·吐温说：“我这辈子经历过一些可怕的事情，有些事情确实发生过（可以理解为有一些并没有发生）。”

英国著名摇滚乐队“披头士”成员约翰·列侬则说：“当你忙着为生活另做打算之时，它已悄然来临。”以此告诫人们关注当下，感悟人生。

时刻关注当下、活在当下的能力并非与生俱来的，而是可以通过后天训练而学会的重要能力。不要将能量用在挑剔他人、坚持自己的主观意见或改变他人上，请把注意力集中到当下的自己身上。这样，每天在生活中感受到的精神压力将减少一半。

【本章参考文献】

Compr Physiol. 2017

Toxins (Basel). 2018

EXCLI J. 2017

Clin Am Soc Nephrol. 2015

Biomed Pharmacother. 2018

Virulence. 2014

Toxins (Basel). 2013

Can J Gastroenterol. 2011

Gastroenterology. 1978

Int J Colorectal Dis. 2006

Dig Dis Sci. 2010

J Anesth. 2019

Oncotarget. 2018

Cell Host Microbe. 2011

J Steroid Biochem Mol Biol. 2000

Int J Environ Res Public Health. 2018

Gastroenterology. 1992

N Engl J Med. 1982

Trends Mol Med. 2016

PLoS One. 2016

Neurogastroenterol Motil. 2016

Integr Med (Encinitas). 2016

Chem Res Toxicol. 1991

Envrion Health. 2015

J Am Soc Nephrol. 2009

Free Radic Biol Med. 2014

J Appl Physiol. 2011

Phytomedicine. 2011

Redox Biol. 2013

Exp Gerontol. 2010

Temperature (Austin). 2019

J Environ Public Health. 2012

J Clin Invest. 1976

Rocz Panstw Zakl Hig. 2015

Evid Based Complement Alternat Med. 2018

Scientific World Journal. 2014

J Breath Res. 2012

J Chromatogr B Analyt Technol Biomed Life Sci. 2009

Future Sci OA. 2015

Springerplus. 2015

J Glob Oncol. 2019



第 3 章

进食的节奏、时间和次数



从《养身训》看日本人的饮食

如今，三餐都吃快餐、点外卖或在便利店解决已经成为大部分人的饮食日常，同时我们的饮食方式已被高度西化。我认为，日本人，包括其他亚洲国家的人正面临着前所未有的饮食危机。

日本的癌症发病率连年上升，临床研究人员认为，平均寿命延长后，罹患癌症的人数自然会增长，此问题无解。然而正是因为这种观念，少有研究会从预防癌症的角度展开。

日本厚生劳动省2012年的癌症对策推进基本计划中，重点关注的课题是培养治疗癌症的人才、丰富保守治疗（即减轻病患身心承受的痛苦）以及尽早通过体检发现早期癌症

等。而与此相对的，有关预防癌症的项目只有禁烟与预防感染（疫苗、杀菌）等，没有任何改善饮食或推广运动的具体措施。但事实上癌症的发病与饮食的关系十分紧密，可厚生劳动省的关注点完全不在预防癌症、减少癌症发病率上。

那么，日本人原本的饮食习惯是什么样的呢？江户时代的儒学家贝原益轩所著的《养生训》中，详细记录了江户时代人们遵循的保健方法与饮食术。益轩出生于1630年，当时，日本大部分人都活不到50岁。在这样的时代背景下，益轩实践自己的养生术，一直活到了84岁，尽享天年。

他传授的养生术包含饮食、运动、呼吸、节欲、阴阳平衡等诸多内容。最重要的养生智慧是平时注重预防就不会生病，即**“防病于未然”**的观点。

他建议，**“损害身体之物皆源自私欲。其中忍耐食欲乃重中之重。饮食适量有节，饭后必走百步。”**

那么，益轩所提倡的饮食术具体是什么样的呢？

首先，一日吃三餐，即早餐、午餐和晚餐，并提出**“少**

食最为关键”。每餐建议米饭配汤，再加一两道菜。

另外，益轩还强调要注意避免吃太饱：“每餐吃后饥渴得到缓解，则不可贪求多吃。须充分思考并节制食欲。”

换言之，即**吃八分饱。**这不仅因为过量进食有伤脾胃（这里的脾，即现代医学中所指的胰脏，主要负责分泌消化液），他还认为重视节欲的谨慎态度也能预防疾病。

益轩认为，“若晨起后感到前一夜的晚餐尚未消化殆尽，则不宜再吃早餐。不饿则不进食午餐。”益轩在书中反复强调了饮食应考虑不给肠胃增加过大的负担以及节制欲望的重要性。



“断食”“少吃”是最佳的饮食方式吗

吃太多有损健康，吃饭要细嚼慢咽。这些都是我们从小就耳熟能详的道理，可几乎没有人会认真地照做。

倡导少食是全球共通的健康理念，其中也包含了提倡定期不进食的“断食”。古希腊数学家毕达哥拉斯就认为“人的疾病源自过量进食”，因此他时常进行断食。被誉为“西方医学奠基人”的希腊医生希波克拉底则认为“放开肚子大吃，吃下多少就会对身体造成多少伤害”，为过量饮食的人们敲响了警钟。文艺复兴时期的意大利贵族，“断食健康法第一人”路易吉·科尔纳罗曾因暴饮暴食、毫无节制的生活

而患上各种疾病，被医生预言活不过50岁。那之后，他开始限制饮食，实践“少食生活”，最终活到了102岁。这在当时的欧洲是不可想象的高寿。

贝原益轩写下《养生训》后约100年，大阪的观相家水野南北写了一本名为《修身录》的书，书中描写了在江户时代后期，许多人因大啖美食、痛饮美酒而身材走样，变得肥胖不堪。

当时，身份地位较低的人也开始吃精米（白米），出现脚气病等因维生素、矿物质摄入不足而引起的疾病。水野南北则节制进食，实践每天只吃以270 g大麦为主的粗粮饮食。与贝原益轩一样，他活到了在当时看来相当长寿的77岁。同时代的尾张藩[①]的重臣——横井也有所著的《健康十训》中记录了当时的健康十法则，其中也提到了“吃饭应细

① 日本江户时代的一个藩，是江户幕府御三家之一，地位最高。

嚼慢咽，少吃为上”。横井也有享年81岁。

通过上文这些流传至今的历史文献，我们可以发现，减少食量与健康长寿之间有着明显的关联。

水野南北提出，**“不同的人体型大小、体质强弱及活动量各不相同，食量也各有多寡。将三餐吃到饱的食量缩减为两餐半，则为吃八分。此乃八分饱之标准。”**以此阐述饮食有节的食量标准。

在还想再吃一口时停止进食可以说是饮食的基本法则。此外，各家也都提到了细嚼慢咽的重要性。充分咀嚼后，口腔中会分泌大量唾液。贝原益轩认为，“唾液会影响到全身，化作清血（纯净的血液），故应珍视”，以此强调了唾液的重要性。

现代医学研究也发现，唾液不仅在口腔中发挥作用，进入肠道后，会被再次激活，作为消化酶被人体利用。因此，唾液可以减轻胰脏消化碳水化合物的负担，食物被充分咀嚼后与大量唾液一同吞咽的重要性不言而喻。

Healthy Eating
for Life



减少进食次数带来的影响

据史料记载，日本人从江户时代才开始一日三餐的饮食生活。在那之前，人们一般都过着日出而作、日落而息的生活。太阳出来起床劳作后吃第一餐，在傍晚时分吃第二餐，太阳下山便早早就寝了。

古罗马人通常只在下午4点左右吃一餐饭，他们认为一天进食超过两次有害健康。可到了现代，我们进食的次数越来越多，进食的时间也越来越晚。有的人认为，减少进食次数会危害健康。也有人主张，应该在10点和15点分别加一次餐，吃些点心，对健康更好。那么，减少进食次数究竟会带来哪些影响呢？

《美国临床营养学杂志》（*The American Journal of Clinical Nutrition*）曾公布过这样一项研究，以平均体重为66.5 kg、一天吃三餐的美国人为观察对象，为他们安排一日一餐的饮食，进食的碳水化合物、脂肪、蛋白质在总热量（10 046 kJ）中的占比与一日三餐时相同。让受试者保持这一饮食方式两周，观察其产生的影响。值得一提的是，66.5 kg并非普通美国人的平均体重水平，这一人群的研究结果适用于类推这种饮食会对我们亚洲人产生何种影响。

一日一餐需在傍晚的四小时内完成进食。结果表明，一日一餐后，受试者的体重、体脂肪均有所下降，而瘦体重（全身除脂肪组织以外的成分的重量）则在一日一餐后出现增加。血清总蛋白的量没有发生变化，说明在营养方面未产生消极影响。甘油三酯在一日一餐后下降，但被称为“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇却在一日一餐后有所上升。不过，有预防心脏病效果的“好胆固醇”——高密度脂蛋白胆固醇也在一日一餐后上升，低密度脂蛋白胆固醇带来的心脏病风险高于甘油三酯，这一风险会在高密度脂蛋白胆固醇偏

低时上升。一日一餐者虽然低密度脂蛋白胆固醇有所上升，但同时高密度脂蛋白胆固醇也增加了，因此未必会带来心脏病风险的上升。总的来说，**一日一餐是有望减少体脂肪，打造肌肉体质的饮食方法。**

一日一餐除了会增加胆固醇，还会令谷草转氨酶（GOT）、谷丙转氨酶（GPT）等肝脏中的酶有所增加。然而，一日一餐要进食等同于一日三餐的热量，需要非常努力地吃。肝脏不得不在短时间内处理相同量的能量，负担加重。因此，长期进行一日一餐的饮食模式也是有弊端的。



单纯减少进食次数无法收获健康

为什么会有人主张多餐有益健康呢？截至1990年，许多研究都表明频繁进食能降低体重增长与罹患心脏病的风险。然而近年来的研究却表明，多餐的饮食方式会增加肥胖、罹患糖尿病的风险。单纯从进餐次数出发的研究其实难以判断究竟哪种饮食方式更好。

像这样的研究结果差异，可能是因为不同的研究时期人们摄入的食物不同（近期的研究中加工食品的摄入量很可能更高），也可能是即便进食次数少，但很多人会在晚餐时吃很饱，并很快就寝。这些因素当然会对结果产生巨大的影响。

如果增加进餐次数时吃的是水果，引发的健康问题或许还比较少，但如果吃的是零食或快餐，则势必会增加肥胖的可能性。

改变进餐次数后，碳水化合物、蛋白质、脂肪等主要营养素提供能量的比例也有可能发生变化。就如上一节介绍的《美国临床营养学杂志》公布的研究那样，应该设置相同热量等一定的条件进行探讨。比如，在9点到19点之间，将相同量的食物分成2份或6份吃，单日摄入的热量并没有差异。但分成2份进食后夜间的热量代谢增加了。这说明在这种饮食方式下，睡眠中的代谢更为活跃。

像这样，以一定的规则减少进餐次数十分重要。即便减少进餐次数，如果是在深夜进餐，心脏病的发病风险仍然会提高1.5倍。

如果不思考吃什么，以及如何确保不进食的时间，只是单纯地将早餐省掉，那么患心脏病的风险就会增加27%。随意省略早餐而在晚餐时放开肚子大吃，只会让体重增加。吃

什么、怎么吃，远比控制进食的次数要重要得多。我们应该先解决这两个问题，再来考虑如何控制进食次数。





推荐间歇性断食——轻断食

我们应该如何控制饮食呢？如上一节所述，吃什么才是问题的关键。除此之外，还有另一个关键，那就是**如何确保不进食的时间。**在一天中设置进食时间与不进食时间，关注不进食时间段的方法叫作**间歇性断食（Intermittent Fasting, IF），也就是我们所熟知的“轻断食”**，而关注进食时间的方法则被称为限制时间进食法（Time-Restricted Feeding，TRF）。**这两种方法都是在一天中设置3~12小时的进食时间，并保证12~21小时的不进食时间。**

只是设置不吃东西的时间，会给身体带来怎样的变化

呢？首先，身体的紧张状态会得到缓解。副交感神经一旦兴奋，心率和血压就会下降。副交感神经兴奋时，人的抗压能力也会更强。最常见的轻断食方法是**“8小时内进食，其余16小时不进食”**。英国的《转化医学期刊》（*Journal of Translational Medicine*）曾介绍了16小时断食的IF方法与普通饮食方式各持续8周后带来的结果。具体来说，轻断食是13点到21点的8小时中（分别为13点、16点、20点）可以进食，而普通饮食则在8点、13点、20点进食。两种方式摄入的热量相同。

结果显示，采用轻断食的饮食方式后，诱发炎症的物质（TNF-α、IL-6、IL-1β）减少，抑制炎症的物质（脂联素）增加。炎症得到抑制意味着心脏病、动脉硬化的发病风险下降了。

研究还表明，坚持轻断食的饮食方式后，体重会逐渐下降。美国的《营养学杂志》（*Journal of Nutrition*）曾对美国与加拿大的50 600人进行了长达7年的追踪研究，以观察进

食次数与体重变化的关系。其中，一天的进食次数为1~2次的人，体重呈现逐渐下降的趋势。而进食次数为3次或更多的人，换言之就是一日三餐外加吃零食的人，每年体重都会增加。而且进食次数越多，这一趋势就越显著。

这项调查研究还进一步探讨了一天中的最长断食时间。**确保断食超过18小时的人体重就会减少。**此趋势不受饮食内容的影响，仅需延长断食时间就能获得效果。**而断食时间不足11小时的人体重则会出现增长的趋势。**



进食的节奏也很重要

我认为，进行规律的轻断食本身就是饮食有节的体现。轻断食的优点在于能确保较长的不进食时间。**有意识地延长不进食时间，不仅可以带来显著的减重效果，还能改善肠道环境。**小肠与胃部相连，是长为5~7米的管状器官。这是人体负责消化吸收的重要器官。除靠近大肠的部分，小肠中的细菌数量相对较少。

因为在胃酸、胆汁与消化酶的综合作用下，细菌无法繁殖。同时，小肠特有的清洁肠道的作用，也能保持肠内的洁净。这种从胃部开始带动整段小肠活动的运动被称为移行性复合运动（Migrating Motor Complex，以下简称

“MMC”）。在MMC的作用下，小肠中的细菌不会过量繁殖，因为经消化的食物已经流入大肠。MMC一般在胃部食物排空后开始。**我们的身体自带这种机制，保持不进食的时间越长，肠道中就会变得越干净。**如果不考虑禁食时间，一直在吃零食，小肠为了消化吸收会一直保持缓慢的活动，食物滞留在肠道中的时间延长，就会为细菌繁殖创造条件。

每次进食后，肠道中的细菌就会来一次大换血。不规则的进食时间会对肠道菌群带来负面影响。动物实验表明，倒时差等极端变化打乱了生活节奏，可能会破坏肠道菌群的平衡，加剧肥胖与血糖问题。众所周知，长期上夜班的人罹患糖尿病与心脏病的风险更高，这表明生物钟的混乱与肠道菌群的失衡有一定关联。上夜班的人较难保证有规律的饮食，不难想象，是生活节奏的变化与不规律的饮食共同作用引发了肠道菌群的恶化。

进行轻断食也要确保相对固定的进食时间，尤其要注

意让结束进食的时间相对固定。特别是晚餐时间，晚餐应该尽量在就寝前的2~3小时前就结束。即便食量与进食时间相同，结束进食的时间一旦延后，也会对肠道造成负担。





需要严格限制糖类的摄入吗

这几年来，“控糖”成为热潮。不少人大声疾呼：“糖类有害健康！”仿佛哪怕只摄入一点点糖类都是一件极其可怕的事情。然而，我要郑重地向大家强调：**“糖类是身体不可缺少的一种营养素。”**

的确，因为一些原因身体出现不适时，人们往往会率先选择限制糖类的摄入。许多人反映，控糖后身体舒服了，头脑也变清晰了。为此，**有人选择长期严格限制糖类摄入的饮食方式，然而这种做法反而不利于身体健康。**

现代人长期处于糖类摄入过量的状态。这是因为我们

从加工食品、零食与快餐中摄入了大量的单糖（如白砂糖等）。**而原本我们应该从谷物、蔬菜和水果中摄入糖类。**

我们现在的饮食生活中，蔬菜和水果的摄入量远远不足，却吃下了许多精制后的白色谷物（精米、白面等），从而导致膳食纤维的摄入量严重不足。因此每次进食后，血糖值会快速上升，为了稳定血糖水平，胰岛素就会加速分泌。长此以往带来的结果就是出现胰岛素抵抗，易导致代谢综合征和2型糖尿病。

胰岛素是由胰岛B细胞合成并分泌的激素，其主要作用是将血液中的葡萄糖转移到细胞中。而**胰岛素抵抗**则是指胰岛素难以发挥作用的状态。换言之，胰岛素无法很好地将葡萄糖转移到细胞中。无法进入细胞的葡萄糖来到脂肪组织，转变为脂肪储藏了起来。**虽然已经囤积了大量脂肪，可葡萄糖却难以被细胞利用，因此胰岛素抵抗其实是一种慢性的能量不足的状态。**

出现胰岛素抵抗后，身体能吸收的糖类的总量将受到限制。对于细胞来说，使用效率最高的能量源就是糖类，其使

用量受限意味着身体在进行效率低下的能量代谢。为了增加细胞可使用的能量，应首先改善胰岛素抵抗的状态。限制糖类摄入正是改善胰岛素抵抗的方法。进行减糖饮食后，胰岛素抵抗得到改善，体脂肪减少。如此一来，可摄入糖类的量就会回升。为了让身体最终能够正常地摄入糖类，首先应该做的就是限制糖类的摄入。



渴望糖类的是我们的大脑

糖类（葡萄糖）是大脑的主要营养源。除此之外，大脑还可以将脂肪代谢产物——酮体作为营养来利用。当出现胰岛素抵抗时，大脑的神经细胞无法充分利用糖类，导致脑神经细胞功能低下，从而引发萎缩。

据研究，大脑细胞可能是受到了胰岛素抵抗的影响，才引发了阿尔茨海默病。胰岛素抵抗引发的糖尿病被称为2型糖尿病。也有人会把同样与胰岛素抵抗相关的阿尔茨海默病称为3型糖尿病。

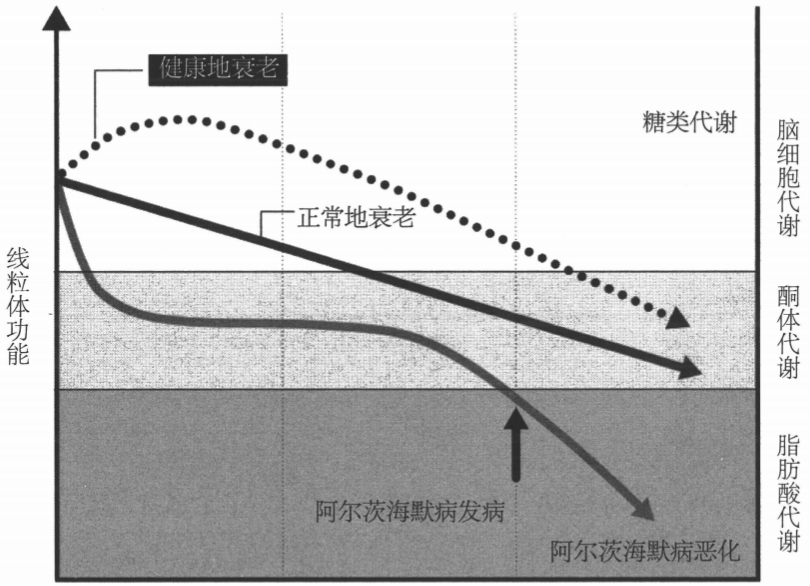
阿尔茨海默病是大脑因无法进行正常的糖类代谢而引发的疾病。理想的情况是如P97表3中代表健康地衰老的虚线

所表示的那样，即便年龄增长了，代谢糖类的能力还是能维持在一定的水平。当无法利用糖类，大脑就必须将酮体作为自己的能量源。然而在胰岛素抵抗的状态下，人体无法顺利地合成出酮体，因此，阿尔茨海默病发病后，脑神经细胞的营养状态会急剧恶化，导致病情加重。

如果不假思索、随心所欲地摄入超过自己身体当前处理能力上限的糖类，多余的糖类会与蛋白质、脂肪结合形成AGEs（Advanced Glycation End products，晚期糖基化终末产物）。AGEs会在体内诱导生产大量的让身体氧化的自由基，引发慢性炎症。为了改善这种慢性炎症的状态，我们需要限制糖类的摄入。

身体状况得到改善并不意味着可以重新开始随意地摄入糖类。糖类的摄入应控制在个人可代谢的范围内，有节制地摄入糖类至关重要。摄入大量糖类的人需要相应地增加身体的活动量或持续性地强化肌肉力量。

表3　阿尔茨海默病与糖类利用率



年龄增长及阿尔茨海默病的恶化

（出自：Mol Aspects Med. 2011）



蛋白质的摄入重在适量

还有一种风靡一时的饮食法，那就是高蛋白饮食。人体中的酶绝大多数是在体内生成的蛋白质。因此，通过摄入蛋白质而大量吸收氨基酸，能激活人体的机能。此外，心理出现问题可能是大脑中的神经递质水平下降而导致的。为了积极恢复神经递质水平，也应积极摄入蛋白质。

这些信息简单易懂，被大众广泛接受，奉之为真理。于是，大家开始呼吁“多吃牛肉、猪肉、鸡肉、奶酪、牛奶和鸡蛋，这样做有益健康”。那么，事实果真如此吗？

就如第1章第5节中介绍的那样，大量摄入蛋白质应三思而后行。我们的胃酸分泌能力与胰腺消化液的分泌能力每年

都在不断下降。进行CT检查能非常直观地看到，胰腺的尺寸每年都在缩小。

为此，摄入超过身体消化能力的过量蛋白质后，多余的蛋白质不会被消化吸收，而是直接进入大肠中。对于严重营养不良的人来说，补充蛋白质的确是解决问题的根本。可在现代社会，反倒是蛋白质摄入过量（摄入超出自身消化能力的蛋白质）才是需要思考的问题。

你曾遇到过大啖烤肉后放屁特别臭的情况吗？其实这就是蛋白质摄入量超过了自身消化能力的信号。未经消化和未经充分消化的蛋白质在大肠中被肠道细菌分解。这其中有多种代谢途径，而这一连串的蛋白质分解过程被称为腐败（Putrefaction）。腐败会产生代谢产物氨、吲哚、粪臭素、硫化氢、甲酚、酚醛等物质，让屁的气味变得恶臭不堪。

这种腐败现象伴生的代谢产物如果只有少量，其实是人体所需要并能加以利用的。氨基酸代谢生成的短链脂肪酸，会被肠道吸收作为能量使用。吲哚对肠道寄生虫具有防御效

果，氨能发挥抗炎作用，具有预防肠漏症的功效。然而这些物质一旦过量，就会伤害身体。

例如，如果大肠的肠黏膜上皮细胞长期暴露在氨中，会增加氨的吸收，造成细胞受损，引发异常增殖。此外，色氨酸的代谢产物酚醛与酪氨酸的代谢产物甲酚会造成肠黏膜的DNA受损，赖氨酸与精氨酸发酵会生成多胺。研究表明，多胺这种物质与大肠癌的肿瘤形成有关。硫化氢则是便秘引发过敏性肠道综合征的原因之一。



对日本人而言营养的基础是什么

肠道中常见的细菌——厚壁菌门、拟杆菌门、放线菌门、变形菌门、梭杆菌门等具有让蛋白质腐败的能力。这种能力是为了合成肠道所需的短链脂肪酸而形成的。然而这种能力却不是这些肠道细菌所偏好的代谢能力，仅作为缺乏主要能量源时的备用代谢能力。如果肠道中有丰富的膳食纤维，那么肠道细菌就会优先消化膳食纤维。

为了预防过度的腐败反应，摄入足量膳食纤维十分关键。有研究表明，大肠癌的发病与低膳食纤维、高蛋白的饮食结构有很大的关系。长期摄入这样的食物会让肠道中的氨

浓度上升，短链脂肪酸减少，引发肠内pH值上升，从而使肠道环境恶化。

调查发现，生活在非洲农村的民族自古以来罹患大肠癌的病例就很少，可这一人群移居到美国，饮食极端西化后，大肠癌的发病率就上升了。近年来，随着非洲农村的西化不断深入，他们摄入的膳食纤维越来越少，蛋白质反而在增加。然而他们的大肠癌发病率仍然保持低值。**这是因为他们的主食是富含难消化淀粉的全颗粒玉米。这是一种受肠道细菌欢迎的食物，有助于中和腐败作用产生的有害物质。**

从历史上来看，日本人并非是有大量摄入蛋白质传统的民族，因此，日本人的身体中应该不具备激活分解蛋白质酶的相关基因与相关的肠道菌群。过量摄入蛋白质造成的不良影响，需要通过大量摄入难消化淀粉和膳食纤维去缓解。

难消化淀粉近年来还有一个更为大众所熟悉的名字，

那就是抗性淀粉。日本人过去一直是积极摄入抗性淀粉的民族，其代表食物是**饭团**。**米饭在温度下降或静置一段时间后，其中的淀粉会逐渐转变为抗性淀粉。**对日本人而言，饮食的基础不是大量的蛋白质，而是**适量享用自古以来传承至今的大米饭。**



【本章参考文献】

PLOSONE. 2017

Dig Dis Sci. 1987

Lancet. 1968

Am J Clin Nutr. 2007

Arterioscler Thromb Vasc Biol. 1997

Am J Clin Nutr. 1993, Eur J Clin Nutr. 1994

Int J Obes (Lond). 2007

Am J Clin Nutr. 2013

Int J Obes Relat Metab Disord. 2001

Circulation. 2013

J Nutr. 2017

Cell Metab. 2014

J Transl Med. 2016

Cell. 2014

Proc Natl Acad Sci USA. 2009

Chronobiol Int. 2020

Nutr Diabetes. 2020

J Aging Res. 2011

Int J Mol Sci. 2020

Mol Aspects Med. 2011

Microb Cell Fact. 2006

Nutrients. 2016

Aliment Pharmacol Ther. 2016

Front Microbiol. 2017

Br J Nutr. 2007

Nutr Cancer. 2005

Biochem Soc Trans. 2007

Front Physiol. 2012

J Appl Bacteriol. 1996

Int J Mol Sci. 2013

Nat Commun. 2015

Eur J Cancer Prev. 1998

Asia Pac J Clin Nutr. 2015

第 4 章

如何实践少食生活



少食的要点

为了达到长寿的目的，我平时在饮食方面主要会注意以下几点。

① 食量控制在八分饱

② 限制进食的时间，确保肠道休息的时间

③ 以日式传统饮食为主，搭配少量西餐，不过量摄入蛋白质

那么，是不是立刻就要按照以上三点，开始吃搭配少量西式菜肴的日式传统饮食，然后每天确保断食16个小时呢？

对于大多数人来说，直接实践以上操作恐怕会有一定难度。我曾亲自尝试过，结果没能够长期坚持。人无法一下子将过去保持至今的习惯彻底改变。

就如我在前面章节中提到过的，现代人处于糖类摄入过量的状态。一旦感到身体中缺乏糖类，大脑就会释放出渴望糖类的信号。处于这种信号连续不断发出的状态时，人是无法依靠极端地控制食量来维持生活的。日式传统饮食中，糖类的占比较高，有米饭和调味偏甜的炖菜等。当身体渴望糖类时，极端控制糖类的摄入量，会令人难以忍受。精神压力不断增大，最终失控放弃。

如前文介绍的那样，胰岛素不起作用，葡萄糖代谢能力低下的状态被称为胰岛素抵抗。

流行病学的研究表明，与欧美人相比，肥胖度不高的亚洲人也容易罹患糖尿病。这意味着亚洲人更容易出现胰岛素抵抗。其实，大量日本人都处于隐性胰岛素抵抗的状态。

当身体发生胰岛素抵抗时，细胞内无法获得充足的葡萄

糖，使得葡萄糖滞留在了血管中，这种状态就是高血糖的状态。血糖高的人全身会受到葡萄糖的影响而出现慢性炎症。因高血糖而引发的炎症会进一步造成胰岛素抵抗的恶化，从而形成恶性循环。这一点非常重要，我想再次强调一遍：想要改善胰岛素抵抗，重在控制糖类的摄入。摄入量不能超过人体能够处理的上限，避免糖类过剩。



养成健康的生活习惯至少需要28天

为了提高身体可处理的糖类量，必须改善胰岛素抵抗。改善胰岛素抵抗的方法很简单，就是前文第3章第5节和第7节中介绍的——断食与控糖。有研究表明，断食可以改善血液中的胰岛素含量与胰岛素抵抗的情况。接受胰岛素治疗的人所需要的剂量也会有所降低。这看起来好像有些矛盾，不过为了让身体能耐受更多的糖，最初必须限制糖类的摄入。

在我创办的健康学校中，会让学员们体验一个名为“健康习惯28天计划”的项目。这个项目旨在帮助身体在28天中养成轻断食、运动等习惯。有些身体改善较快的学员，即便没有对饮食结构做较大的调整，仅仅只是践行了健康习惯，

就体验到了身体状态的巨大改善。今天的身体状态，是由到昨天为止的几十年的生活方式影响叠加形成的。现在只进行了4周的调整，就能感到身体状态的大幅改善。这难道不是一件非常了不起的事情吗？

可话说回来，这也仅仅只是为期4周的体验课罢了。更多的现实情况是很多人在项目结束后就被打回原形，重新回到了过去的生活方式。想来这也十分合理。几十年形成的生活习惯对大脑而言已是自然的行为。确立新的生活习惯，据说平均需要长达66天的时间。在此期间，负责控制行为的大脑区域会从前额叶转变为更为原始的大脑基底核。只有简单的习惯，才能在更短的时间内形成。

然而，过去一直肆无忌惮地大吃零食，完全不运动，对睡眠质量与时间也毫无意识——要让一直过着这种生活的人改变，就需要大约3个月的时间，慢慢地让习惯在大脑基底核形成。

Healthy Eating
for Life



从骨头汤断食开始

所谓骨头汤，就是用动物的骨头熬成的汤，使用牛骨、鸡架或鱼骨都行。只要不是完全不能食用上述食物的人，大多数人都能接受骨头汤的味道，一次喝上好几碗都不成问题。除了使用骨头外，还可以加入软骨以及筋腱等关节相连的部位一起慢炖，这样的骨头汤里富含胶原蛋白、胶质和谷胱甘肽等氨基酸。因此，它具有改善肠漏症等肠道问题的功效，是一种高营养密度的液体。

做骨头汤时要注意选择食材，考虑到化学物质的污染与脂肪的品质，应选择在非常自然的状态下饲养而成的牲畜的骨头。如牧草地上放养的牛、散养的鸡或野生的鱼等，推荐

选择这类牲畜的骨头熬汤。不过考虑到这些食材的售价，以及可能不太方便购买，用鸡骨做骨头汤，即鸡架高汤是比较现实可行的。但是只用鸡架的话，胶原蛋白较少，可以放入鸡翅等带鸡皮与软骨的部位一同慢炖24小时。

骨头汤断食的目的是防止断糖期间出现营养不良的情况。刚开始停止摄入糖类时，身体可能会出现戒断反应。因为身体还未习惯没有糖类的状态，一旦感到糖类摄入不足，大脑会发出指令要求摄入新的糖类。就我的经验来说，坚持5天不摄入糖类后，这一指令将逐渐减弱。实行4天骨头汤断食后，第5天可少量摄入糖类，就能较好地应对初期的戒断反应。

骨头汤断食期间，骨头汤的摄入量没有限制。可以在任何想喝的时候尽情享用。总喝相同的口味容易腻，不妨加入一些黑胡椒粉、姜黄或苹果醋等，变着口味喝汤。

最初2天只喝骨头汤，除此之外还可多喝水、茶或花草茶等。这期间不建议摄入咖啡。第3天开始早上可以喝一杯

防弹咖啡（加入椰子油、澄清黄油，草饲牛的牛乳中提炼出的乳脂肪）。前3天完全不摄入固体食物，第4天午餐吃蔬菜为主的蔬果昔，晚餐吃蔬菜沙拉为主的轻食。最初3天为了防止维生素、矿物质不足，可服用复合维生素补剂。

Healthy Eating
for Life



一起开始断食，摆脱糖类依赖

从未尝试过断食的人试过骨头汤断食后，会有两种感想。最初的感想是**至今为止从未感到过头脑如此清晰，身体如此舒畅。**身体囤积的能量（肝脏、肌肉中囤积的糖原）全部消耗殆尽后，身体开始利用蛋白质、脂肪来代替糖类进行供能。顺利切换能量源的人会感到身体轻盈。然而，如果切换得不顺利，且在身体渴求糖类的情况下耗尽能量，就会出现畏寒、无力的反应，有时还会恶心、呕吐、腹泻。

对糖类依赖比较严重的人会在第一天夜间出现上述症状，也有人因此无法完成断食。第一天夜间，即只度过了一个白天，仅因为没有摄入糖类，身体就出现了如此严重的戒

断反应，出现这种情况时不要勉强坚持，可先中止断食，摄入一些轻食。好不容易下定决心尝试断食，却不得不马上放弃，许多人会感到十分失落。其实完全不用丧气，因为你通过这次挑战掌握了自己身体的极限，是一次有意义的尝试。这种糖类依赖会在坚持进行“16小时断食”的轻断食后逐渐减轻。

持续断食的能力，是在没有糖类的情况下也能保持生命活动的能力。这期间，身体会逐渐习惯将蛋白质与脂肪作为能量源。换言之，这是在培养从糖类供能快速切换为其他能量源供能的能力。我将这种能力称为“断食力”。

与锻炼肌肉一样，通过反复断食的过程，让身体不断地记住这种感觉，断食力也能得到切实的提高。就算一开始无法完成骨头汤断食。2个月后再次挑战，会发现在相同的阶段，相比上一次断食感觉要轻松很多。健康学校的学员中，有的学员已经挑战了6次，说第6次是最轻松的。

我认为，人应该具备一定的断食力。这样即便遭遇大规

模灾害，出现食物短缺的情况，身体也能扛过去。

骨头汤断食相较于只能饮水的纯水断食要轻松不少。因为骨头汤中富含蛋白质、氨基酸和脂肪，不会令进食者出现能量不足的情况。消化吸收虽然持续进行，但相比消化固体食物，肠道的负担大幅减轻，不会造成肠道黏膜的萎缩。普通的断食后肠黏膜会萎缩，断食后需要吃几天易消化的恢复餐。骨头汤断食后，只需控制食量，没有其他的注意事项。

不论进行哪种形式的断食，患有糖尿病的人，特别是已经开始服用糖尿病处方药的患者，以及接受胰岛素治疗的人，必须在断食前获得主治医师的许可。一般来说，药物的剂量是根据正常摄入的热量计算确定的，断食后按照正常剂量服药有发生低血糖的风险。

儿童、青少年、孕妇或者正处在备孕阶段的人、体重偏低的人、有摄食障碍既往史的人，都不可擅自进行断食。另外，断食也不适用于所有人。虽然很少见，但我遇到过因断食而患上无症状的肾上腺皮质功能不全的患者。肾上腺的功

能一旦出现问题，如果还坚持断食的话，就会出现恶心、浑身无力等症状，并且无法得到改善。因此，如果在尝试了断食之后，身体上有任何不适，都要及时去医院就诊。





渐强式断食

结束了为期4天的骨头汤断食后，就可以开始培养轻断食的习惯了。与此同时，还要开始运动。不过对于没有运动习惯的人而言，一开始不需要勉强自己运动，而应着眼于如何把运动习惯培养起来。这个阶段的目标是16小时不进食，每天只在8小时之内进食。如果对糖类的依赖程度较轻，很多人第一天开始就能轻松地做到断食16小时。

然而，对于那些平时习惯时不时地吃一些零食，临睡前还在吃东西，除了睡觉其余时间都在进食的人来说，突然要求他们16个小时不吃东西，只能喝水，未免有些太强人所难。

为此，可以将前两周的目标设定为12小时断食。习惯了12小时断食后，再逐渐延长到14小时、16小时，第3周以断食14小时为主，其中有2天可以挑战断食16小时。第4周可选择3天以上断食16小时，如果可能的话，甚至可以挑战断食20小时。像这样分阶段逐渐增加断食强度的做法叫作“渐强式断食（Crescendo Fasting）”，这里的渐强（Crescendo）是音乐术语，指乐音逐渐增强的表现手法。

在16小时的断食期间，摄入充足的水分十分重要。特别是原本就有些便秘的人，在进食刺激减少的情况下，水分摄入不足会进一步引发排便困难。为了促进排便，可以适量服用镁剂或维生素C补剂。这样做的目的是确保断食的16小时内不摄入糖类，限制胰岛素分泌。不过在断食期间，可以喝防弹咖啡。在咖啡中加入少量的胶原蛋白粉也无妨。

当可以轻松完成16小时的轻断食后，最大的感受是每天的生活质量有所提高。特别是打瞌睡的次数减少了，可用于工作、劳动的时间增加，日常生活的充实感也不断增强。



养成运动的习惯

科学研究已经证实了运动的保健效果。不运动，人就容易生病，甚至会缩短寿命。这一点我想任何人都切身体会过吧。然而，许多人在日常生活中，除去走路等必要活动，一天连一分钟的运动都没有做过。观察一下身边的人，你就会发现，注重饮食却不进行体育运动的人非常多。首先，我们应该明确地意识到对健康而言，饮食与运动是两大支柱，缺了哪一个都无法收获显著的效果。即便每周去三次健身房，每次都练得满头大汗，一旦饮食过量，健康效果也会大打折扣。

说到运动，我们往往倾向于关注应该做什么运动，从几点开始做，每次做多久。其实问题的关键并非于此。真正

重要的是坚持每天运动。养成每天运动的习惯，是健康生活不可或缺的一个环节。当然，如果每天坚持运动，就没必要长时间跑步到疲劳难以消除，也不应该做太多的肌肉训练以致第二天仍然肌肉酸痛。我将本书的读者群体预设为30岁以上的人群。**对30岁以上的人而言，最重要的是在保持肌肉力量的同时，避免关节受损。**与年轻时不同，如果勉强自己，运动量过大而损伤了关节，很有可能会落下影响终生的病根。

能够每天坚持的运动，就是只需要在自己家中就能完成的自重训练（即使用自身体重而不借助器械的练习）。在我的健康学校中，一开始给大家设定的运动初期目标是**“在28天内每天清晨运动2分钟”。**2分钟的运动内容是做3组30秒的运动，之间有2次15秒的休息，共计2分钟。**也许你会觉得，不就2分钟吗？其实每天早晨都必须完成2分钟的运动并不容易，亲自体验一下就会明白。**人往往会为自己找各种各样的借口，睡过头了，今天没这个心情等，让自己无法坚

持完成。另外，30秒的运动必须全力以赴，一定要使用计时器，一边计时一边运动，在短时间内集中运动。

在健康学校中，学员需要在28天中如实汇报做了什么运动。有一定的强制性，才能促使学员坚持运动。**其实养成习惯不能完全依靠个人的行动力，最重要的是为这一行动创造支持和鼓励的环境。**如果没有这种环境，必须依靠自己一个人行动，那最好能尝试去创造一个具有类似强制性的环境。比如，向周围的人宣布自己要每天运动，或是在社交平台上传自己运动的照片、视频，将每天的活动发布在他人能监督的平台上。这些都是提高强制性的有效手段。也许你会想，用不着做到这个份上吧？然而，仅凭自己的力量养成习惯就是如此困难。为了养成终身受益的健康的生活习惯，一定要努力养成运动的习惯。



步行能力决定寿命

就如我在第1章中所介绍的，锻炼的目标是保持肌肉，稳定核心肌群。肌肉力量持续下降，会缩小步幅，步行距离也会随之缩短。观察高龄人士走路摇摇晃晃的样子，就会发现应该优先锻炼哪些肌肉。

步行的原理是一条腿向前迈步，体重向前腿转移时，另一条腿单独承受整个人的体重。如果单腿不具备承受整个体重的力量，向前迈出的腿就不得不尽早着地。结果导致步幅缩小，丧失行走时的稳定感。现代人多坐在办公室内工作，不走路的生活开始变得习以为常。而不走路，下肢的肌肉力量自然就会不断下降。久坐时间的长短会对疾病的发病率、

住院率、死亡率带来极大的影响。我们应该尽可能地在日常生活中有意识地避免久坐。

那么步行多长距离才最有益健康呢？让我们来看一项针对平均年龄72岁的美国女性单日平均步数与死亡率之间关系的调查研究。研究开始时，受试人共16 741人，将她们分为4组，统计各组的单日平均步数，分别为2 718步、4 363步、5 905步、8 444步。随后跟踪观察4年3个月，结果发现，相较于日平均步数最少的组（2 718步），最多组（8 444步）的死亡率要低58%。

每日步行的平均步数越多，死亡风险就越低，统计还显示，这一效果在日均7 500步左右时达到峰值。以往人们都提倡日行万步更有益健康。根据研究结果来看，不妨**将目标设定为7 500步。**即使走不到这么多步，还有其他研究表明，**一天只需要多走1 000步，就能在一定程度上降低死亡风险。**只需要将目标设定得比现在的步数多一些，就有可能收获健康、长寿的效果。

那具体来说，如何在日常生活中实现这一目标呢？首先请随身携带计步器。现在，智能手表、手机也都有计算步数的功能。我从很久以前开始就一直随身携带电子计步器，以便查看自己当天所走的步数。只需带一个计步器，就能产生让自己多走路的动力，增加步数。你可以使用任何自己喜欢的工具计算自己的步数。只是每天查看步数，就能逐渐养成多走路的好习惯。



推荐给做事三分钟热度人士的肌肉训练

我们的目标不是成为健美选手，不需要塑造令人引以为傲的健美肌肉。我们需要的是维持全身的肌肉，保持随时都能活动自如的状态。当然，做各种运动确实有益健康，不过相较于盲目胡乱地尝试，选择一些部位的肌肉，做有针对性的锻炼会让运动更高效。觉得自己已养成运动习惯后，可逐渐加码。**运动的新目标是4分钟的高强度间歇训练**（HIIT训练：High-intensity Interval Training）。为了均衡地锻炼心肺功能和肌肉力量，我选择的具体做法是完成**8组“20秒运**

动，10秒休息”的TABATA间歇训练[①]。具体来说，主要包含以下3个锻炼肌肉力量的项目。

① 活动肩胛骨周围肌肉的运动

② 活动肚脐以下腹肌的运动

③ 活动臀部肌肉的运动

① 活动肩胛骨周围肌肉的运动

肩胛骨周围分布着多种肌肉，其中一组叫作肩关节旋转肌群，这是连接肩胛骨与手臂的肌肉群。肩关节旋转肌群属于深层肌肉，如果不有意识地去锻炼的话，它会不断萎缩。人们俗称的“四十肩”“五十肩”都是肩关节缺乏稳定性而导致的疾病，而肩关节旋转肌群力量不足就是造成肩关节不稳定的原因之一。以这一肌肉群为核心进行的锻炼太过专

① 这是1996年由日本科学家田畑泉博士研发出的运动方式，以他的姓氏命名。

业，本书为大家介绍一种较为简单的锻炼方式。为了维持肩部的肌肉力量，我建议大家多做俯卧撑。在做俯卧撑向下沉时，有意识地收紧左右肩胛骨。左右肩胛骨收紧之处存在一种褐色的脂肪。这是一种特殊的脂肪，燃烧后能够加快人体的基础代谢。勤加活动，对这一部位施加充分的刺激，就能提升体温，促进代谢。褐色脂肪较多的人罹患心功能不全、高血压、糖尿病、冠状动脉疾病以及脑血管疾病等疾病的可能性更低。当然，女性肌肉力量较弱，做标准的俯卧撑可能会造成腰部受伤，可以如下方图1所示，双膝着地或利用墙面等方式尝试做简易版俯卧撑。

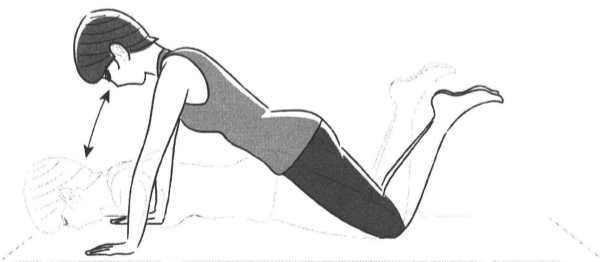


图1　俯卧撑

② 活动肚脐以下腹肌的运动

说到肚脐以下的腹肌，大家可能一下子反应不过来。因为听到腹肌，脑海中浮现出来的往往是左右各三块凸起的腹肌。其实通常所说的腹肌，即左右腹直肌，各四小块。

其中不显眼的那部分腹肌，正是位于肚脐以下、腹直肌最下端的两小块肌肉。这部分的肌肉力量下降后，小肚子就会鼓出来。有的人被说成是“婴儿体型”，肚子总是圆鼓鼓的，没有腰身，这其实是腹肌力量明显不足的表现。这一部位的肌肉力量不足，会导致腹压偏低，还会引发腰痛和便秘。肚脐以下三寸的部位是关元穴，也被称为“丹田”，这是对人体十分重要的穴位。有意识地在呼吸时气沉丹田，能调节自主神经，消除疲劳。然而，即便想要在呼吸时用丹田发力，如果平时没有锻炼和使用到腹直肌最下面的两块肌肉，是很难做到气沉丹田的。因此，**从维持生命活动的角度出发，针对肚脐以下部分的腹肌进行锻炼也是十分必要的。**

腹直肌最下面的两块肌肉无法通过常见的腹肌运动（仰卧起坐）来锻炼。想要锻炼这部分的肌肉，不应抬起上半

身，而是要做抬起双腿的运动。通过**“交替抬腿”**这一仰卧姿势下交替抬腿的运动，可以重点练习如何让下腹部肌肉发力（下方图2）。为避免腰部受伤，运动时应将全部注意力集中在腹肌上。将这组动作加入到每天的HIIT训练中。

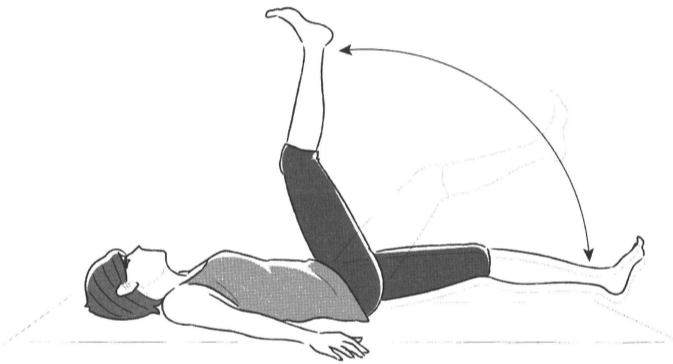


图2　交替抬腿

此外，我推荐每天练习的运动还有“平板支撑”。平板支撑是用双肘与脚尖支撑身体的运动（从俯卧撑的体式开始，双肘落地，支撑全身）。尝试这一动作后会发现，一开始连坚持1分钟都相当困难。这一运动可以在空闲时做30秒

至1分钟，反复练习，对于锻炼下腹部肌肉十分有效。不过姿势不标准时，容易造成腰部受伤。应注意将力量集中到下腹部，避免塌腰。肌肉力量较弱的人在开始阶段可以从双膝落地的平板支撑入门。

③ 活动臀部肌肉的运动

无法行走后，萎缩最为严重的就是臀部的肌肉。臀部的肌肉与腹部、后背的肌肉都是支撑身体的重要肌肉群。臀部肌肉力量不足的人难以保持单腿站立。站着穿裤子或鞋子时容易摇摇晃晃，无法站稳。一说到锻炼臀部肌肉的运动，很多人会首先想到深蹲。其实，一般在做深蹲时，相较于臀部肌肉，更多地会用到的是大腿肌肉。我们锻炼肌肉的目的是为了保持日常生活的质量，因此我推荐的运动是坐在椅子上然后站起身的“椅子深蹲”（下一页图3）。

从坐在椅子上的姿势开始，站起来然后慢慢再次坐下，再次站起，如此不断反复。这时，请别忘了②中锻炼过的下腹直肌也要发力。如果双腿练习感到十分轻松，可以尝试只

用单腿站起。这一动作许多人一开始是无法做到的。如果感到太难，从双脚站起开始。臀部稍稍离开椅子后，换成单腿站直，然后保持单腿站立缓缓坐下。这个运动除了可以在晨间锻炼时做，伏案之余的休息时间也不妨多多练习。

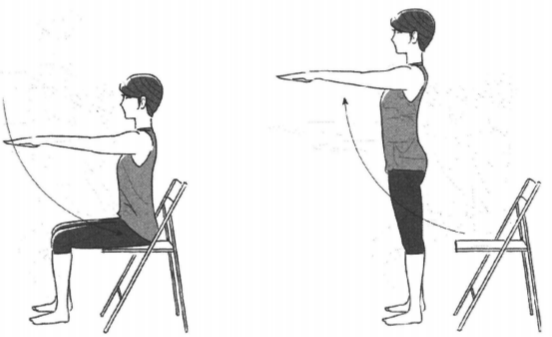


图3　椅子深蹲

当然，能锻炼这三组肌肉的方法还有很多。坚持相同的运动，身体会习惯这一刺激，使锻炼效果下降。不妨查找相关视频或请教健身教练，将各种不同的运动加入晨间锻炼中。



为了获得优质的睡眠

睡眠时间的缩短、睡眠质量的下降会引发超乎想象的健康问题。睡眠不足时，人常会感到脑袋昏昏沉沉的。研究表明，相较于睡眠时间充足的情况，睡眠不足时判断力会大幅下降。这种判断力的下降水平与醉酒相当。睡眠时长在7~8小时，心脏病与脑梗死的发病风险最低，少于这一时长则睡眠时间越短，上述疾病的发病风险就越高。较短的睡眠时间还是肥胖与食欲亢进的原因。如果不重视睡眠不足的问题，长期削减睡眠时间，会产生非常严重的后果。

为了提升睡眠质量，推荐确立一套适合自己的睡眠仪

式。**首先，最简单的仪式就是深呼吸。**深呼吸的目的主要是引导自主神经将白天处于亢奋状态的交感神经主导模式，切换为以放松为目的的副交感神经主导的模式。深呼吸时，应尽量延长每一次呼吸的时间。做10次深呼吸再入睡，睡眠质量会有很大的改善。

在夜间使用电脑工作或用手机观看视频时，人们常会想着在临睡前再做一些工作或是再看一个视频。而我通常会选择尽早收工。我们可以在工作时戴上防蓝光眼镜，或将手机屏幕设为夜间模式以减少蓝光。但一直工作或玩手机到临睡，会造成睡眠激素——褪黑素分泌不足。因此，电子设备的最晚使用时间应在睡前1小时。

我推荐在睡前关掉大部分照明，看看书，一边写写日记，一边回顾一天的生活。牺牲睡眠时间去做想做的事情，在当时的时间点也许能完成更多的工作，可第二天之后的工作效率会直线下降。这样浪费掉的时间，将远超牺牲的睡眠

时间。我向大家保证，睡眠时间与睡前深呼吸的时间，不仅会在第二天为我们带来“收益”，更会在之后漫长的人生中不断“返利”，成为最值得的一笔投资。





充分利用醒着的时间养成良好的生活习惯

轻断食的进食时间为8小时。注意每餐不要吃饱，只吃八分饱，可进食时间内可以在正餐外吃些水果。

下一章会介绍应该尽量避免摄入的食物，我们需要在一段时间内有意识地不摄入食物，而这一不摄入的度应控制在不产生精神压力为宜。但是，必须严格遵守自己设定的进食时间。不可进食时间段中，补充水分十分重要，一有空就多喝水。

运动也一样。并非完成了晨间短短几分钟的锻炼就可草草了事。如果长时间伏案，应该有意识地站起身来，在起身

的同时开始运动，做一些温和的深蹲，活动身体。周围如果有墙面的话，不妨尝试做单手扶墙的单腿深蹲，或练习单腿站立。步行时也要有意识地让腹直肌下方的丹田发力，保持良好的体态。

如果想一次性完成以上全部项目，大脑会发出强烈的抗议，请循序渐进地开始练习。

开始运动后，最初必须充分调动意志力，下定决心想着“我要开始运动了”。运动一段时间后，坚持运动会逐渐成为一种理所当然的状态。这是大脑中决定行动的部位逐渐转变为基底核的信号。当行动由大脑基底核负责控制后，习惯就养成了。一旦养成习惯，进行相关行动将不再需要意志力。如此一来，便可将意志力用于培养其他的习惯。像这样，28天养成一个有益健康的习惯，一年后你将收获13个健康习惯。想象一下，那时你的健康状况会出现怎样的改观。

现在，请选出一个想要养成的习惯，赶快开始行动吧！

【本章参考文献】

J Diabetes. 2015

Nutrients. 2019

European Journal of Social Psychology. 2009

Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2017

Ther Clin Risk Manag. 2020

Compr Physiol. 2012

The Science of Habit. 2015

Ann Intern Med. 2015

JAMA Intern Med. 2019

Int J Behav Nutr Phys Act. 2020

Sports Med. 2017

Nat Med. 2021

Occup Envion Med. 2000

Vision Res. 2009

Eur Heart J. 2011

PLoS Med. 2004

J Clin Endocrinol Metab. 2011

Dialogues Clin Neurosci. 2016



第5章

知足地生活



避免食用深加工食品

当你脑海中浮现出想吃的食物时，你会立刻行动起来将它吃掉吗？

中医认为，食物的味道分为“五味”，不同味道的食物分别具备五种不同的性质。五味为酸、苦、甘、辛、咸，对应的脏器分别为肝、心、脾、肺、肾。有一种观点认为，身体渴望某种味道的食物，就说明对应的脏器出现了问题，应重点给予调理、呵护——如果想吃酸味食物，这就是肝脏虚弱的信号，而渴望苦味的食物则说明心脏衰弱，以此挑选不同味道的食物，以食养生。

吃当下觉得美味的食物是一种饮食原则。然而我们现代人以“想吃这个，这个好吃”为依据来选择食物是非常危险的。在日本，得到官方许可的食品添加剂多达1 600多种。使用这些添加剂能改良口味，让食品的成品更美观，香味更诱人，口感更好。而正是这些添加剂，扰乱了我们的五感。

食品中加入甜味剂、酸味剂、氨基酸后可以增加风味，以人工的方式制造出鲜美的味道。人一旦习惯了添加剂的味道，大脑就会将这些虚假的味道认作天然的风味。

人类的味觉在10岁左右基本固定。孩童时代吃下了含大量添加剂的加工食品或垃圾食品，会习惯含有添加剂的重口味调味。而这些食物中没有新鲜食材原本的味道以及高汤这样天然的鲜味。一旦无法接受食材的原味或较淡的调味，在饮食上就会总渴望吃一些重盐、重油和高糖的食品。

在选择现代食品，特别是经过加工的食品时，不能一心认定“吃自己认为美味的食物有益健康”而凭自己的味觉或

其他感官去选择饮食方式。现在已经到了需要冷静思考，运用理性思维选择食材的时代。

食品按照其加工程度可以大致分为四大组。

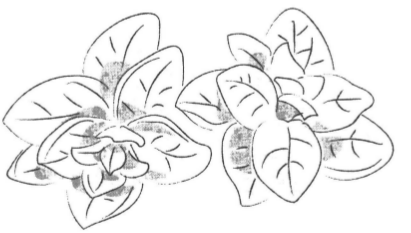
第一组为蔬菜、水果、种子、肉类、蛋类、乳类和水等天然食材经过干燥、粉碎、烘焙煎烤、沸煮、低温杀菌、冷藏、冷冻等处理的食品。

第二组为经过加工的调料，即油脂、糖、盐等，由第一组的食材加工而成或从大自然直接获取的物质。

第三组为加工食品，即在第一组的食物中加入第二组的盐、糖及其他物质制作而成的食物。如面包、鱼罐头、糖渍水果等。

第四组就是深加工食品。深加工食品有碳酸饮料、膨化零食、巧克力、糖果、冰激凌、工业化批量生产的面包、饼干、谷物圈、冷冻的披萨、鸡块和鱼块、香肠、汉堡、热狗、速食汤、方便面等。这些常见的方便食品都是深加工食品。持续摄入深加工食品，会明显提高心血管疾病的患病率

以及各种原因引发的死亡风险，还会提高包括乳腺癌在内的各种癌症的患病风险以及肥胖的风险。这些可怕的事实，你是否都了解呢？





含有深加工食品的食物

深加工食品在生产制造的阶段就与其他食品不同。深加工食品的制作方法其实与做玩具模型无异。这些食品是由普通烹饪过程中不会用到的各种精制糖类（果葡糖浆、酶法糊精、葡萄糖、乳糖）、加工油脂（氢化油脂或酯交换油脂）以及加工蛋白质（水解蛋白、大豆蛋白提取物、谷蛋白、酪蛋白、乳清蛋白）组合生产而成的。

而上述这些物质是将高产的植物性食品（转基因玉米、小麦、大豆、甘蔗等）与集约化养殖的牲畜和禽类进行收割、屠宰、精制、粉碎后提取出来的。

将它们混合成型后再进行油炸或烘烤，用工业技术来加

工、生产食品。

再使用色素、香精、乳化剂以及其他食品添加剂改善口感，打造出诱人的外观。为了延长保质期，还会加入防腐剂，最后装入设计精美的包装中上市。

我们一旦了解深加工食品的原材料与生产方式，就很难再对它们提起胃口了。因为它们都是用根本看不出是什么成分的粉末与液体最终加工成看似美味的食物。

在现代，这类利润可观的“假食品”借助其能快速消费的便捷性与积极的市场营销手段，逐渐取代了过去以生鲜食品为主的饮食方式。许多人早餐就开始吃市售的面包或谷物圈，饮用加工过度的酸奶、果汁、蔬菜汁等。人们每天都在不断地摄入深加工食品。不知不觉间，深加工食品的摄入量大幅增加，由此引发的健康问题也越来越严重。

不断有研究表明，当代各种健康问题很可能源自深加工食品中的食品添加剂。动物实验显示，主要用于食品、药品及部分化妆品中的增稠剂羧甲基纤维素钠（CMC-Na）与聚

山梨酯-80（PS80）会破坏肠道中保护肠上皮细胞的黏液。黏液是肠道的屏障，黏液层变薄，会让细菌轻而易举地侵入人体。这些添加剂还会引发代谢混乱，导致代谢综合征。其结果就是体重增加，出现过量进食的倾向。还有研究报告指出，添加剂之一的乳化剂（让水与油这类原本不相溶的物质均匀混合的物质）会扰乱肠道菌群。近年来，添加剂与肠道炎症的关系也备受关注。

我建议大家在日常饮食中尽可能地摄入自己烹饪的全食物[①]，一定要尽早摆脱每天吃零食、一日三餐靠便利店盒饭与熟食凑合的生活方式。

① Whole Foods：未经加工的天然食物。



摄入小麦蛋白后肠道中会发生什么

学习过饮食健康方面知识的人，应该对“小麦蛋白”这个词并不陌生。小麦蛋白是指小麦中所含的蛋白质，又称“麸质”，是往小麦粉中加水后为面团带来黏性与弹力的物质。近几年的研究发现，这种小麦蛋白成分不利于肠道健康。在欧美，因小麦蛋白引发麸质敏感性肠病的人约占总人口的1%。这是一种小肠自身免疫性疾病，又称“乳糜泻”。患病人群无法食用含有小麦蛋白的食物，如最典型的小麦，还有燕麦、大麦等。即便是不出现乳糜泻的人群，选择不含麸质的食品后，也有不少人会发现身体状况有所改善。因此，很多欧美人选择无麸质饮食。一般认为亚洲人的

乳糜泻发病率低于欧美人，因此麸质并未引起太多的关注。然而这样忽视它真的没问题吗？

麸质对肠道的影响之一就是引发肠漏症。通常情况下，肠黏膜细胞紧密贴合，细胞之间严丝合缝。这些紧贴在一起的细胞间是一种锁扣的结构。然而，有一种名为连蛋白（Zonulin）的物质能打开这些细胞间的锁扣。当连蛋白的分泌量增加，打开了细胞间的锁扣时，细胞之间就会形成缝隙，这种状态就是肠漏症。麸质恰恰会作用于肠道细胞，诱导它们分泌连蛋白。换言之，肠道在消化吸收麸质时，就有可能引发肠漏症。

也许你很难想象，肠道内其实是身体的“外侧”。你是不是认为我在胡言乱语？然而，肠道内确实不是身体的真正内部。从口腔到肛门，一条管道贯穿身体，这一管道串联起了胃、小肠与大肠。肠道的表面只有一层肠黏膜上皮细胞。而普通的皮肤则是由多层重叠的细胞以及角质层构成的，以此将身体与外界分隔开。如果有异物能通过皮肤侵入人体，

那可是个大问题。然而在肠道中，只需穿过薄薄的一层黏膜细胞就能侵入真正的身体内侧了。每当我们摄入麸质，就会让肠黏膜细胞之间的缝隙越来越大。

健康的肠黏膜细胞会分泌黏液，在肠道表面形成屏障。肠道中的免疫细胞与益生菌共同发挥作用，可以在阻止毒素入侵的同时，只让营养素通过屏障。而发生肠漏症时，肠黏膜细胞之间出现空隙，毒素便能长驱直入，轻松通过肠道进入人体。肠道中发生的炎症还会阻碍必要营养素的吸收。



肠漏症并非绝对的坏事

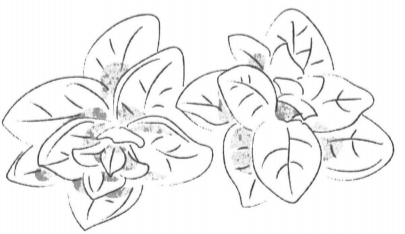
其实，身体出现肠漏症的状态，也是一种有必要的身体机制。当肠道中出现原本应该被排出体外的病原体时，免疫系统就会被激活，同时通过肠细胞之间的缝隙进入到肠道中的水分可以帮助冲洗肠道。病原体会以腹泻的形式被快速地排出体外。换言之，肠漏症是在一定的条件下形成的状态，它并不完全是一件坏事。然而，每次进食小麦，细胞之间的锁扣都会被打开也实在令人头疼。频繁摄入面包、意大利面、乌冬面等小麦制品的人，肠道细胞之间的锁扣处于常开不锁的状态。也许有人会认为自己吃面包和意大利面后并没有拉肚子，上文所述的情况肯定没有发生在自己身上。但研

究表明，麸质诱导肠漏症的反应发生在每一个人的身体中。

出现肠漏症时，通过这些细胞间的缝隙侵入人体的可不仅只有肠道中的毒素，细菌、食物碎屑等都会侵入体内。麸质进入体内后，人体会形成针对麸质的抗体。研究表明，这种针对麸质的抗体会伤害大脑。不仅是麸质，还有各种抗原（蛋白质、肽）会进入体内，从而生成相关的抗体。所谓的自身免疫性疾病，正是免疫系统产生出攻击自体组织（自身抗原）的抗体（自身抗体），从而开始伤害自己身体而引发的疾病。有研究报告指出，肠漏症与自身免疫性疾病（1型糖尿病、克罗恩病、多发性硬化症、强直性脊柱炎等）密切相关。研究人员认为，这一系列免疫反应的根源是肠漏症激活了抗体生成机制，从而引发了过度的免疫反应。

考虑到乳糜泻在亚洲国家的发病率较低，我认为亚洲人终身坚持无麸质饮食的意义不大。不过，为了给肠道留出足够的时间，自我修复因小麦造成的机体反应，应考虑控制摄

入面包、意大利面、乌冬面等小麦制品，以及含小麦成分的油炸食品，有意识地降低这些食品的摄入频率。





每天都在吃的食物也有可能不适合自己

并非只有小麦会引发肠漏症。肠道菌群对调节肠道环境起到了至关重要的作用。肠道菌群的遗传信息会对肠道免疫能力产生重大影响。肠道菌群紊乱是引发肠道过度免疫反应，导致肠漏症的诱因。即便不摄入小麦制品，如果肠道内反复发生炎症，也容易出现肠漏症的情况。

肠道环境失调的原因有饮食、慢性精神压力、环境毒素等。在我们的日常饮食中，几乎每个人都会因过量摄入ω-6脂肪酸含量较高、易诱发炎症的植物油以及食品添加

剂而受到影响。过量摄入酒精、服用阿司匹林等消炎药或口服避孕药等也会在很大程度上扰乱肠道菌群。另外，与食物相关的另一大扰乱肠道环境的因素是食物不耐受症（Food Intolerance）。

所谓的食物不耐受症，是指摄入某种特定食物后会出现肠胃反应。哪些食物容易出现反应，哪些食物不容易出现反应，情况因人而异，需要每个人各自进行筛查才能确定。一般来说，在食用了会引发过敏的食物后，人体会立刻出现症状。进食者本人非常容易察觉这类快速出现的过敏反应，因此能在很大程度上避免再次摄入过敏源的危险。真正危险的是身体对吃下的食物明明有所反应，但又不到重症的地步，以至于会长期持续地进食相关食物。

就如在本章第3节中介绍的那样，小麦会引发肠漏症。有的人虽然进食后不会出现乳糜泻，但也会产生一些身体不适。这类不适被称为非乳糜泻性过敏症。非乳糜泻性过敏症没有诊断方法，只能通过尝试一段时间的无麸质饮食，然后

再次摄入麸质才能判断。

一般认为，日本人中应该有较多隐性非乳糜泻性过敏症患者。在我创办的健康学校里，会要求学员进行28天的无麸质饮食，然后再次摄入麸质，约有20%的人会出现一定程度的症状。我本人进食小麦后会严重便秘。大家可以进行选择性断食测试，依据再次摄入相关食物后出现症状的严重程度，考虑是否应控制小麦类制品的摄入。此外，对于乳制品、蛋类等易出现过敏症状的食物，也推荐暂时将其排除出摄入食物之列，过一段时间后重新摄入，测试反应。我就遇到过每天吃鸡蛋的人在限制鸡蛋摄入后再次摄入时出现了严重的不耐受反应，甚至到了被迫卧床的地步。**食物不耐受症的病理尚未明确。也有可能是对食物中所含的防腐剂、乳化剂或残留农药所产生的反应。**请注意，如果不加识别地持续摄入那些再次摄入时会出现不良反应的食物，肠道环境持续恶化的情况将无法获得改善。



通过食用蔬菜汲取大地的养分

我们从蔬菜与水果中获得的营养究竟是一些什么样的成分呢？人体无法通过自身产生能量，而植物则能通过光合作用吸收空气中的二氧化碳，在种子、果实、叶片中将其转化为碳水化合物、脂肪与蛋白质等各种成分，并储存起来。植物在繁衍中所需要的氮、磷、钾则是通过根系从土壤中吸收而来的。吸收的氮用于合成蛋白质，磷用于合成脂肪，再将这些营养物质储存在种子、果实与叶片中。动物通过摄入植物获得这些营养，而这原本都是来自土壤的成分。由此看来，我们其实是通过植物汲取大地的养分。

一般来说，植物无法生长在沙子中，只能在土壤中存活。沙子与土壤的区别恰恰是其中是否存在生物遗骸及其腐败物，还有相关的微生物。土壤中若没有微生物，植物的根系就无法顺利地吸收营养。观察人类肠道黏膜的放大照片会发现，肠道上有许多微小的凸起状的构造，乍看之下与植物的根系十分相似（下方图4）。与植物一样，肠道中如果没有肠道细菌，我们就无法很好地吸收营养，因为要吸收哪种营养以及吸收多少正是由肠道细菌决定的。因此，我们需要大量摄入有益肠道健康的益生菌。

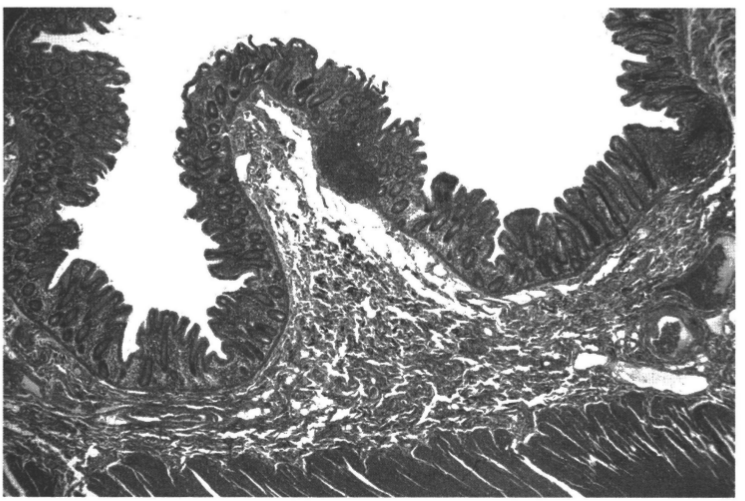


图4　肠道黏膜　（出处：Depositphotos.com）

一听到要多吃蔬菜，不少人会有抵触情绪。“这50年来，农业标准化生产大行其道，在蔬菜种植的过程中，使用了大量的化肥与化学农药。胡萝卜的维生素A含量降低了约三分之一，菠菜的维生素C含量减少了约四分之一。蔬菜的营养价值已经大不如前，吃这样的蔬菜没有意义。”

但是，不吃蔬菜的话，我们能吃什么作为替代品呢？要让身体获得大地的养分，只能通过蔬菜，别无他法。益生菌的主要食物是难消化的淀粉与膳食纤维。为了摄入这些成分，植物性食物的重要性毋庸置疑。我们应该清醒地认识到，吃蔬菜和水果是为了获得大地的养分。就如我在第3章中介绍的，**抗性淀粉又称难消化淀粉，这种淀粉无法在小肠内被消化，会抵达大肠。米饭冷却后，淀粉中的抗性淀粉含量会有所增加。**



常喝功能性饮料会缩短寿命

在便利店里可以轻松购买到功能性饮料。你在工作或学习中，想要再加把劲的时候，是否也曾购买过这类产品？

与含有“强壮身体”“补充营养”等成分的医药部外品[①]不同，功能性饮料被当作普通的饮料销售。但有研究表明，长期饮用功能性饮料，会产生健康方面的问题。

2017年，日本放送协会（NHK）曾在节目中报道了年

① 根据日本的《药机法》，医药部外品介于药品与普通食品之间，所含有效成分能对身体起到一定的作用，但无法像药品那样达到治疗目的。

轻人因饮用功能性饮料造成咖啡因中毒而被送去急救的事件。日本中毒学会的调查发现，5年里有101人因此被送往医院，其中3人不治身亡。

功能性饮料中不仅含有大量的咖啡因，还有许多具有药效的成分。

这些事故都是当事人为了提神，或在已经十分疲劳的状态下想要继续工作而在短时间内连喝几瓶发生的。

日本最具代表性的功能性饮料中，每罐含有80 mg咖啡因。从含量上看，一杯咖啡约含咖啡因80 mg，一杯红茶约含50 mg咖啡因，这样看功能性饮料中的的咖啡因含量并不算高。然而，这款功能性饮料是口感绝佳的碳酸饮料，如果接连喝下几罐，就可能引发危险。另一款大受欢迎的饮料更是宣称能快速补充能量，而该饮料每罐含有142 mg咖啡因，摄入时更要注意适量。

那么，功能性饮料的实际效果如何呢？有项研究让健康的男性与女性分别饮用一款功能性饮料（含200 mg咖啡

因），然后再让他们接受认知神经学的测试。结果表明，喝下饮料的受试者6小时后仍精力充沛，不易疲劳。不过，就大脑的工作效率来看，喝不喝饮料并无差别。换言之，功能性饮料确实能让人感到更有精神，可在认知能力方面的表现并无改善。血压与心跳在饮用功能性饮料后出现了具有统计学意义的上升。研究还发现，测试中受试者的脑部血流还出现了减少的趋势。

此外，还有研究表明，功能性饮料会引发心律不齐、癫痫甚至自杀倾向。同时还进行了一项对照实验，饮用同等咖啡因含量的咖啡却不会引发心律不齐。

功能性饮料不仅含有咖啡因，还有瓜拉纳等成分，以及大量的白砂糖。虽然目前长期饮用造成影响的相关数据尚不充分，但研究表明，饮用功能性饮料会造成明显的睡眠质量下降，与酒精同时摄入还会增加致死性心律不齐的发病率。动物实验证明，功能性饮料的摄入会引发心脏肌肉变薄与线粒体功能低下。

功能性饮料尚无长期的安全性数据，加之喝了之后工作

效率也被证实无法获得提高。在我看来，与其一边喝着功能性饮料，一边冒着缩短寿命的风险去工作，还不如先小睡一会儿，待恢复精力后再投入到工作或学习中去。





在家中常备精油

你使用过精油吗？精油可不是偏爱芳香疗法的时尚女性的专利，早在公元前3000年的古埃及，精油就被用于医疗与保健，历史十分悠久。精油的微粒子是从花、叶、树皮、树根、树脂与果皮等植物的各个部位提取出来的，具有强烈芳香气味的高浓度油脂。关于数百种精油所具有的**调节激素平衡、提高免疫力、改善大脑功能、镇痛、抗抑郁**等功效，相关医学文献数量之浩瀚，也许会令你大吃一惊。

以下简单介绍5种推荐在家中常备的精油。

① 薰衣草精油

薰衣草精油因其滴在枕头上具有改善睡眠的效果而广为人知。其实除此之外，这种精油还能带来许多健康方面的益处。薰衣草含有强力抗氧化物质，具有抑制炎症的效果。因此，它对小面积外伤具有镇痛和消炎效果。这是使用最为广泛的精油之一，加入香薰机中作为空气清新剂使用，便能获得很好的放松效果。

② 乳香精油

乳香是从乳香属树木的树液中提取出的油脂成分。自古以来就被用于制药，其历史可追溯到距今6 000多年前。

在古埃及，乳香还是用于制作木乃伊的防腐剂。它具有抗炎症、祛痰（促进痰液排出）、防腐的功效，还能缓解不安情绪，舒缓神经。几个世纪以来，民间疗法中广泛使用乳香配制治疗哮喘、皮炎与肠胃炎的药物。因具有抗炎症作用，乳香还有望用于预防癌症，对以膀胱癌为代表的癌症具有一定的抗癌效果。

③ 白千层精油

白千层精油还有一个更广为人知的名字——茶树精油。白千层树的树叶是澳大利亚原住民的传统药草。它具有极强的抗菌与抗真菌效果，而且不用担心会像抗生素那样产生耐药性。另外，白千层精油的抗病毒效果也非常好，用它做漱口水效果极佳。它也可用于治疗因感染细菌而引发的青春痘（寻常痤疮）和脚气病。用水稀释后装入喷瓶，还能作为桌面消毒喷雾使用。在感冒肆虐的季节，可以滴在口罩内侧，或将稀释后的精油直接涂在皮肤上来预防感冒。

④ 胡椒薄荷精油

用途最为广泛的精油之一。胡椒薄荷在日本又被称为欧薄荷，自古以来就被大量用于制药和食用。薄荷醇清凉的香味与涂抹在身上时的冰爽感觉带给人难以言喻的畅爽感。这种精油还能加入冰激凌与花草茶中，增加薄荷清香。它不仅具有抗菌、预防口臭等口腔护理效果与改善胃肠功能的效果，还有抗炎症、镇痛等功效，可以与薰衣草精油混合，调

制成晒后修复喷雾，效果显著。

⑤ 牛至精油

每当我感觉自己可能要感冒了，都会第一时间拿出牛至精油。它会发挥出超强的抗菌、抗病毒效果。新鲜的牛至叶干燥后还可用于烹饪，传统医学认为其具有治疗感冒、消化不良、胃部不适的功效，长年来被人们广泛使用。牛至含有抗氧化物质香芹酚，因此用它制成的精油带有独特的刺激性气味。这一成分对肠道内的慢性念珠菌感染症有一定治疗效果，常被用于改善肠道环境。还有为了调理肠胃内服，结果脚气病也获治愈的案例。牛至精油十分强大，务必在医师指导下服用，并且注意不要连续内服超过10天。

除了种类繁多的单方精油，还有许多复方精油。不妨依据个人喜好调制，代替香水使用，这样就不需要再用市售的那些含有大量化学物质的香水了。



注意体态

在思考健康问题时，我们往往比较重视饮食、运动、睡眠、精神压力等方面，并且会积极地采取各种应对措施。那么，你会有意识地改善自己的体态吗？具体来说，你平时会关注自己的站姿与伏案工作时的姿势吗？

经常使用手机或对着电脑工作的人很容易出现脖子往前伸，肩胛骨向前翻，从而造成圆肩，以及胸部内收的情况。如果没有意识到自己平时的这种体态，脖子前倾的体态会逐渐固定下来。近年来，许多十几岁的青少年就已经出现了脖子前倾的症状，通过X线检查发现，他们的颈椎已经开始变形了。

人体的脊椎呈S形。脊椎骨中间贯通着一条粗约1 cm的脊髓神经。当脊椎呈现S形时，留给脊髓的空间最为宽敞。而体态不佳则意味着侵占了脊髓的空间，换言之，会对脊髓神经造成压迫。如此一来，会出现头痛、脖子疼和四肢疼痛也就不足为奇了。

脊髓神经不仅有分支直通四肢，还有分支与内脏相连。心脏、肺、肠道、膀胱、肛门都有神经与脊髓相连。这下你该明白了吧？为什么说体态不佳会造成上述脏器的异常。只是身体某个部位的姿势不对，就会造成肺活量下降，削弱呼吸功能。而呼吸功能的减弱则会对全身的氧气供给与血液pH值的平衡带来巨大的影响。体态不佳可能会对腹部施加压力，便秘的人也大多存在体态问题。我在门诊中发现，腰痛患者中便秘的比例较高。这很有可能是因为排便时没有恰当的腹压刺激腹部，使得脊髓对肠道的神经刺激平衡恶化所导致的。也许很少有人会知道，原来想要改善便秘，也应该注意体态。

站立时头部位于骨盆的正上方，沉肩、肩胛骨向后微

收，这才是正确的体态。确认鼻子的位置是否超过胸骨，侧面看耳朵是否位于肩膀的正上方。保持腹部周围稳定十分重要，因此在站立时应收腹，让肚脐尽可能地靠近脊椎。保持这种发力方式，会逐渐体会到什么叫“丹田发力”。前文第4章第8节中介绍了如何有意识地锻炼全身肌肉，其中提到的肌肉都是对于保持正确体态起着至关重要作用的肌肉。



今天你笑了几次

请问今天你笑了吗？如果无法自信地回答“笑了”，那就大事不妙了。人不有意识地去笑，笑容就会变得越来越少。现在，请打开手机摄像头，观察一下自己的脸，如果观察到较深的法令纹，嘴角还往下垂，就要立刻开始笑容训练。

研究表明，人的笑容会逐年减少。在调查了20 000名65岁以上的日本居民后发现，每天都笑的只占总人数的43%。这一调查的其他选项分别为1周有1~5天会笑、1个月1~3天会笑和完全不笑。各项占比分别为37%、12%与8%。这项调查研究发现了笑的频率与疾病的关系。结果显示，不笑的

人罹患心脏病与脑卒中的风险明显更高。在去除吸烟与肥胖的影响因素后，其结果依旧保持不变——不笑的人发病风险更高。

有关笑容与健康关系的研究还有许多。不少研究都表明，笑能改善失眠，提高免疫力，改善糖尿病等。我们的身体状况与精神状态密切相关。并不是发生了有趣的事，我们因此发笑，结果身体变得更健康了。各项研究结果显示的其实是通过“笑”这一行为所获得的改善健康的效果。只要有意识去“笑”，就能改善人体的健康状态。

孩童时代，明明会莫名地发笑，长大成人后却在不知不觉间变得不苟言笑。正因如此，到了一定年纪后，特别是年过四十之后，更应该有意识地进行“笑容训练”。

我会要求健康学校的学员们进行“笑容训练”。一开始，因为用到了平时不常用的面部肌肉，可能会感到面部肌肉酸痛。坚持两周后，就能在无意识的状态下灵活自如地活动这些面部肌肉了。当然，训练后表情也会发生变化，有的

学员非常吃惊地发现，身边的人对自己的态度也发生了巨大的改变。从而深刻地认识到，自己的表情会给周围的人带来很大影响。如果不知道该怎么笑才好，不妨上网检索一下“杜乡微笑[①]”，请以这张笑脸为模板，在镜子面前多多练习自己的笑容吧。

① Duchenne Smile，是指发自内心的微笑，特点是嘴角上扬，眼角出现鱼尾纹，脸部多处肌肉被牵动。为纪念发现者法国人杜乡而得名。



知足的生活方式，即少食生活

你是否一直在寻找自己没有的东西呢？在现代，物质层面的富足已毋庸置疑。我们不再苦于饥饿，可以随时通过手机查看自己感兴趣的资讯，观看视频，上网下单购物，第二天商品就会送上门来。然而，人们在生活中仍会时常感到不安。即使时代改变了，物质生活富足了，在生活中感受到各种精神压力的人的比例却未下降。我认为，不论是对物品还是信息，一味地渴望“更多”正是这一切问题的根源所在。

对健康而言，最重要的是什么？首先，我们要从“认知”的层面去加深对健康的理解。饮食、运动、睡眠，每一

项都很重要。但需要注意的是，不论你吃得多好，运动得多么充分，睡眠质量多高，如果一个人总是在担心这个担心那个，还有爱自责的思维习惯，那么，想要改善健康状况就会比较困难。

改变固有思维

让爱生气的人一下子变得积极乐观、笑脸待人，或是让一直容易担惊受怕的人别再害怕将来会得癌症或卧病在床，这些都是不现实的。只要理解了这种思维方式其实也是一种习惯，就会明白，如同在饮食、运动与睡眠上需要接受训练养成习惯一样，转变思维也需要一定的练习。

你现在在想什么？人的大脑会有什么都不想的瞬间吗？现在我们在思考的内容都是有意识的、自觉的。大脑一天24小时，一年365天都在运转。有意识地思考时，大脑的信息处理量只有约50 bps（比特，每秒处理的比特数=信息处理能力）。而在无意识的情况下，信息处理能力高达1 100万

bps。当我们毫无理由地喜欢上一个人或讨厌一个人时，大脑相当于在用22万倍的信息处理能力做出反应。眼前出现一袋零食，在我们做出“把它吃了吧”这一有意识的决定前的0.35秒，无意识的大脑就已经发出了决定的信号。“吃零食”这个决定并非由你的个人意志而是由无意识所决定的。

因此，如果无意识的大脑会带来我们不希望的结果，那么就得想办法去扭转无意识层面的大脑所做出的决定。这种习惯化练习并不需要特殊的知识与工具。

确切地说，知识与工具在这种情况下反而会变成阻碍。在现实状况中，出现自己所不希望的结果的原因到底在哪里。我希望你能每天抽出几分钟时间，针对这个问题进行思考，在脑中与自己对话。思考的过程中，务必加入**感谢的环节**。

我能够早起。

我能做到每天步行。

我有饭吃。

家庭生活其乐融融。

职场中受人帮助。

感受到了他人的善意。

……

生活中凡事都要有意识地去感恩

一旦理解了自己已拥有太多，就能将否定一切的负面思维慢慢从无意识中排除出去。

这绝不是玄学。我是一个典型的理工男，不相信灵异，也没有第六感。当我学会从认知的层面，或者说利用意识的力量去控制自己的思维后，我的现实生活就真的发生了改变。如果硬要追究这其中的因果关系，那么这就是一套逻辑自洽的科学。已有研究证明了“正念”的有效性，并发展成了一种系统的心理疗法。

在每天的“正念练习”中畅想自己真正渴望的物品与想要的未来。一旦将22万倍的无意识中的“想要更多”改写为

“已经足够了”，大脑就会产生源源不断的意志力。用这些意志力去追求自己真正渴望的未来吧！

到了那时，**“知足”**便会逐渐融入到你的意识深处，吃饭到八分饱后便会自然而然地停下筷子。



【本章参考文献】

Public Health Nutr. 2019

BMJ. 2018, 2019

Am J Clin Nutr. 2016

Public Health Nutr. 2018

Nature. 2015

Microbiome. 2021

Gastroenterol Hepatol. 2011

Tissue Barriers. 2016

Nutrients. 2020

Int J Mol Sci. 2020

F1000Res. 2020

Gastroenterology. 2002

Nutrients. 2015

Med Hypotheses. 2010

Int J Mol Sci. 2020

Allergol Int. 2012

Nutrients. 2015

Alcohol Res. 2017

Gut. 2001

Nutrients. 2019

J Am Coll Nutr. 2014

Nature. 2015

Am J Clin Nutr. 2011

Asia Pac J Clin Nutr. 2015

J Caffeine Res. 2014

Am J Cardiol. 2015

Postgrad Med. 2015

Perm J. 2011

Sleep Disord. 2019

Food Chem Toxicol. 2019

Anatol J Cardiol. 2018

Neuro Endocrinol Lett. 2017

Evid Based Complement Alternat Med. 2016

Front Aging Neurosci. 2017

Pain Res Treat. 2016

Complement Ther Clin Pract. 2012

Iran Red Crescent Med J. 2015

An Acad Bras Cienc. 2015

BMJ. 2008

BMC Complement Altern Med. 2009

Open Microbiol J. 2014

Dig Liver Dis. 2007

Mol Cell Biochem. 2001

Cure Rev Musculoskelet Med. 2019

J Phys Ther Sci. 2019

J Epidemiol. 2016

Geriatr Gerontol Int. 2011

Biomed Res. 2007

Geriatr Gerontol Int. 2013

Psychol Sci. 2012

Front Hum Neurosci. 2014

Proc Natl Acad USA. 2016

Front Psychol. 2019

Prog Brain Res. 2019

结语

少食生活的5项实践

2020年下半年，正值大众对新冠病毒心怀强烈不安的时候，日本出版社向我约稿，希望我能写一本以“节食”为主题的书。

节食不仅要考虑“在有节制的饮食生活中吃什么，吃多少”，还必须思考“什么时候吃”的问题。我亲自体验了将进食时间限制在8个小时内的轻断食，切实地感受到这种饮食模式是多么切合人体的生理机能。

原本我的排便为两三天排一次。开始轻断食后，我的身体运转发生了变化，能够在不进食的16小时内有规律地进行排便。

① 吃饭八分饱

② 避免摄入加工食品

③ 积极摄入膳食纤维、抗氧化物质（蔬菜和水果）

④ 适量摄入动物蛋白、乳制品

⑤ 多喝水

这些变化不仅发生在我身上，许多健康学校的学员们也都体验到了。在撰写本书期间，每每写到相关事例，我的脑海中总会浮现学员们的面孔。我还特别邀请了学员们与读者分享自己的经历。在此，特别感谢应邀无私分享的荒木女士、柴田女士、藤城女士与山中女士。

近年来，出现了一股新的饮食热潮，认为尽量不吃，一天一餐有益健康。人的身体比我们想象得更强韧，不进食其实并不会让我们立刻就倒下。不过，就如在本书第1章中所介绍的那样，研究全球最长寿地区人们的饮食习惯就会发现，他们均以植物性食物为主，吃饭讲究八分饱即止，但没

有一个地区的饮食能够分析得出“不吃”有益健康的结论。我认为，制订规律的进食时间，吃八分饱，不要吃饱后立刻睡觉才是最重要的。

不过，在撰写本书的过程中，我思考得更多的是单纯依靠控制饮食时间还远远不够。在现代特有的饮食文化中，我们应该如何取舍呢？——这才是问题的关键所在。我非常希望能在这本书中阐明常吃加工食品与快餐的危害。如此一来，就有必要写一写运动与精神压力，便秘与排毒，本书的内容也向着多个方向展开。也许一部分读者在读完本书后会感到有些抓不住重点，原来有这么多事项需要引起注意啊。

我曾经尝试过许多保健方法、保健品与保健器械，至今还没有遇到过一款只需要单纯地使用它就能解决全部问题的产品。试到现在，我摸索出了一套效果可观且容易坚持下来的做法。那就是自己买菜做饭，每天坚持运动，以及保证睡眠质量。在此基础上，转变思维方式以减轻由人际关系引发的精神压力后，我对现在乃至将来在健康方面的不安几乎全

部消失了。

请逐一尝试本书中介绍的方法，看看是否适合自己，如果感到适合就将它养成习惯吧。虽说每28天才能养成1个新习惯，但一想到一年后将收获13个健康的生活习惯，而你需要做的只是集中精力做好手头这一件事，是不是就感觉轻松了不少呢？我现在仍在一点一滴地积累着自己的健康习惯。

“年过四十后，99%的人不会再为今后的人生做出改变，只是依从惰性混日子。”这是我的某位老师对我说的。

饮食习惯不健康的人会一直保持自己的坏习惯，不运动的人不会去尝试运动，与人相处时总是充满愤怒与压力的人则会一直处在这样的人际关系中。从某种程度上来说，这些都是无法改变的事实，但我也认为凡事都没有绝对。

在45岁前，我只是一个将自己的时间全部投入到工作中去的医生。

我埋头过着与昨天别无二致的今天，做好了明天也会干相同事情的准备后，便失去意识坠入“昏睡”之中。如果我一直过着这样的生活，确实，往后的人生也不会发生任何改变，我只会顺着惰性过日子。即便有什么改变，也不过是开始考虑要不要自己独立开诊所罢了。我的思维方式、言行与习惯不会有任何改变，只会循环往复，终其一生。过去，我也曾有过小小的期许，认为自己可能是个特别的存在。但后来我认识到，除了当医生比一般人更忙碌，人生的其他方面，我都平凡而普通，与他人无异。

可48岁的现在，我的人生却有了自己都不曾设想过的巨大转变。

我不仅是一名外科医生，还在线开设运营了一家健康学校，出版了书籍，超过13万的人会观看我上传到网站上的视频。这一切都是45岁时的我所无法想象的。

那么，这一系列的变化到底是从哪里开始的呢？

你听说过“蝴蝶效应”这个词吗？这是美国数学家、

气象学家爱德华·洛伦茨在一次关于气象的演讲中提到的概念。巴西的一只蝴蝶振翅，会造成一系列的连锁反应，最终可能在美国的得克萨斯州引发一场龙卷风。他借用这个例子来说明无法进行长期的气象预测。如今，蝴蝶效应被引申为以一些细微的变化为开端，在一系列的关联与因果的作用下，最终引发了重大的事件。

我的那只蝴蝶在一个寒冷的冬日振翅。我随手拿起一本健康方面的书来读，从而开启了自己对健康话题的兴趣。从那一天开始，我进行了大量的研究与学习。现在，年近五十的我过上了自己不曾设想过的人生。这段经历更让我坚信，人不论到了多少岁，只要能改变自己的思维方式，就能改变人生。

我至今都清晰地记得，改变自己人生轨迹的那一天所发生的所有事情。这种改变让我对自己的健康变得更自信，对未来的健康不再担忧。我期望每一个翻开这本书的读者都能体验到这种改变。

我衷心地希望，在3年后、5年后，各位回忆起今天翻开本书的场景，也会发出同样的感慨——“那一天正是一切的开始。”

最后，我要感谢我的妻子贺子。面对每天收到的保健药品、保健器械，以及一些莫名其妙的保健食品，你总是微笑着默默地支持我。我还要感谢在学校为爸爸的视频做宣传的大儿子达也，以及从楼上悄悄观察爸爸拍摄视频，结束后给我非常多好评的小儿子阳路，谢谢你们！

我很喜欢我生长的地方，这里的气候、食物与文化习俗都是如此美好。为了让下一代的孩子们能更好地生活在这片土地上，我们这代人的当务之急是保持健康的身体，不给下一代人增加额外的负担。为此，我会尽自己所能，继续向大众宣传与健康相关的知识。

石黑成治

附 录

石黑医生的健康学校座谈会


藤城女士　现居日本千叶县 47岁


荒木女士　现居日本岐阜县 49岁


山中女士　现居日本大阪府 65岁


柴田女士　现居日本埼玉县 39岁

感谢各位百忙之中应邀赶来！今天请到各位，主要是想让读者朋友听一听健康学校的学员们的心声。首先请各位介绍一下，在报名之前各自都有哪些烦恼。谢谢！


2020年3月，我在视频网站上查找有关新冠肺炎的信息时偶然发现了老师的视频。一开始我只看了新冠肺炎相关的内容，后来发现其他视频也很有趣，不知不觉全看了一遍。之所以想要报名参加健康学校，是因为我的体重达到了这辈子的最重记录，不知道该怎么办才好。我尝试过自己减肥，但只瘦了两三千克，之后体重就再也降不下来了。我甚至一度自暴自弃，认为自己不可能再回到过去的体重，于是选择加入“健康习惯28天计划”，开启了一个月的断食生活。



17年前，我的丈夫因胃癌去世了。自那之后，我就很在意健康问题，比如吃进肚子里的食物。现在想来，当年我丈夫的饮食真的有很多需要改善的地方。可那时，我只是乱作一团，脑海里除了“我能做些什么呢”以外，就是一片空白。看了很多节目，读了不少书，我一会儿觉得这个好，一会儿又觉得那个好，尝试了很多。结果只收获了一堆碎片化的知识。同时，对未来，我一直心存不安，认为自己可能会步丈夫的后尘。这时，我看到了老师的视频，当时的感想是“这个医生讲的都是大实话！”因为太多的视频并非如此。后来，看到老师的官方网站在招募学员参加“健康习惯28天计划”，我立刻就报名加入了。



我从中学时代开始就有便秘的烦恼。年近五十后，我开始产生了危机感——现在再不改善，可能真的会出问题。另外，我发现工作中自己的记忆力越来越差，经常会忘记一些事情，这也是我报名的原因之一。当时，我对自己逐渐失去自信，变得十分消沉，深切地感受到再不采取行动的话可能

就晚了。老师吸引我的地方在于他是肠道方面的外科专家。了解到有这个项目后，我迫切希望参加，立刻报了名。我很容易受到他人的影响，感觉自己性格上比较脆弱。没想到参加这个“健康习惯28天计划”后，还有情绪方面的疏导，真是受益匪浅。



我的工作是在企业中为员工提供健康管理和健康指导。从工作内容来说，最近还有不少人需要心理方面的疏导。虽说我的本职工作是健康指导，但我没有太多营养学方面的知识，所以对自己的指导一直不太有自信。长期以来，都处于对自己有所怀疑，无法说服自己的状态。有一次，我偶尔有机会与朋友一起挑战断食，但我没当回事胡乱断食，搞坏了身体。当时我想“这可不妙”，于是开始了解什么是断食。这时，朋友向我介绍了石黑医生。我希望学习更多肠道相关的知识，在各种机缘之下报名参加。

接下来，请各位介绍一下在学校体验了6个月后，自己身上都发生了哪些变化吧。



我的体重原本为63 kg，现在减掉了10 kg。以前我通过喝酵素饮料来断食，结果很快就反弹了。反复几次后，我变成了易胖体质。入学前，我一心只想“减肥”，实际听完课程后，我就不再勉强自己了。



之前我会头晕、腰疼、肩膀酸痛，参加了这个项目后这些病痛不可思议地都消失了。另外，之前我患有膀胱炎，现在也痊愈了。最可贵的是这个“健康习惯28天计划”让我有了“自己不会得绝症”的自信。我对癌症一直怀有恐惧心理，总是在想“千万不要得癌症”。但现在，这个念头已经从我的脑海中消失了。对我而言，消除不安，对自己建立起信心，意义更为重大。



最让我受益的是改变了我对便秘的看法。饮食、运动习惯、体态、压力管理、睡眠……通过学习，我懂得了这一切都是缺一不可的。可能一般来说，某个事物要想得到传播与认可，最好就是“简单易懂”，但健康却恰恰相反。现在还不能说我的便秘已完全消除，但我能确切地感受到相比过去有了很大的改善。



其实我还想再减掉一些体重，目前一共瘦了6 kg。我过去苦恼于特应性皮炎的问题，现在已经逐渐摆脱了外用药膏。盲目断食让我吃尽了苦头，在“健康习惯28天计划”中，我按照老师说的去做，不知不觉就断食成功了。果然理论知识是非常重要的。此外，我从第三者的角度看到老师对学员的指导，也很有收获。因为从事相关行业，对我的工作也产生了不小的影响。

在健康学校中，哪些课程给各位留下了深刻的印象？



课程中印象比较深的有“笑容训练”“正念练习”“感恩练习”。我完全没想到健康学校的课程中会包含这些内容。石黑老师讲这类内容的反差感也让人吃惊，我很难想象将这些内容与老师联系在一起。我以前从未尝试过“笑容训练”，但在课上看到大家的表情越来越好，越来越柔和，感到非常受教。在6个月这一较长跨度的时间里，我们聚在老师周围，大家一起进步，这一点意义重大。如果只有一两个月的时间，人也许无法改变，习惯也无法固定下来，所以能在学校与大家一起学习，真是太好了。



早晨的柠檬水对于我来说是比较难接受的，因为我真的吃不了酸的。虽说早晨必喝柠檬水有些不好受，但在强制的要求下，我真的做到了。如果不强制，我肯定不会去做。其实一周前，柠檬用完了，我曾偷过懒。结果喝与不喝，身体的感觉真的完全不同。在学校学习，自己并非孤军奋战的感

觉也很重要。一想到“我不能落在大家后面”，看到大家各有各的烦恼却依然努力做好，我无论如何也说不出“这项我放弃”这种话。


那时，我的特应性皮炎刚好非常严重。每天的生活都充满压力，已经筋疲力尽了，这个“健康习惯28天计划”还跟我扯什么“正念练习”。一开始，我真是这么想的，不过看到大家的笑容，我的想法开始改变，“我也要笑着加把劲啊！”多亏了大家，我度过了愉快的6个月。


在老师的健康学校中，不论哪个课程都很重视大家拧成一股绳的集体感。我想，很难在别的地方找到比这更让人感到愉快的教学了。印象最深的是断食，看到大家每天努力地与其他学员分享经验，我自己也变得干劲十足。老师一直强调，心理健康很重要，我非常喜欢“正念练习”的课程。

上过健康学校的课程后，大家在今后的生活中有什么想要分享给其他人的吗？



周围的人突然变得对我很感兴趣，有人问“你是怎么瘦下来的”，也有人想知道“你的饮食安排是如何做到的”。我希望今后能向这些对健康问题比较关注的朋友分享我的经验与收获。



我总是在想，如果我身边的人得了癌症，我该怎么办。但现在，我已经转变思维，开始思考“要怎么做才能预防癌症”。我今年65岁了，希望告诉身边的人，到了我这个年纪，人依然可以有所改变。



养成运动的习惯后，身体就会变得很不一样，意志力也会变得更加强韧。我希望保持这个势头，让身体变得越来越好。

在公司里，时间和资源都十分有限。现在我正在摸索，看能否设计一个线上的小组，让大家都参与进来，以此来调动员工的积极性。在公司之外，我也想办一些个人的讲座，将石黑老师教授的内容介绍给更多的人。就我个人来说，我希望可以再减掉一些体重，穿上喜欢的衣服，打扮得更时尚。

最后，请大家说一说对石黑医生的印象吧！

老师是一个比我想象中更温柔的人。一般大家都会认为医生比较古板，但老师会讲笑容训练、自我暗示、正念练习方面的内容，其实医学界并不看重这些内容吧。我想，石黑医生一定是以渊博的知识为基础，在思考新的医疗形式。

我印象最深的是老师是个肌肉发达的人。偶尔看到老师露出一些肢体线条，真的非常健美。并且，老师给我们留下了总是在全力以赴地追求何为真正的健康的印象。

一说到医生的指导，很容易变成医生与患者这样的上下关系，而石黑医生总是会主动地关爱学员，和大家一起开展健康行动。很少有医生能够自然地做到这些，我觉得非常了不起。这都是老师的人格魅力与人品的体现。

非常感谢！我总是能受到他人的善待。报名参加线上学校的各位都非常积极。在现实生活中，想到试着做做看后会实际行动起来的人其实是少数。人往往只听自己想听的，只看自己想看的。我想，参加健康学校的各位在1天、2天、3天循序渐进的学习中，已经感受到了自己的过去开始被改写。1个月到半年后，几乎所有学员的思维方式都发生了改变。半年后，自己完全变了一个人。这是我从大家发来的反馈中得到的信息。虽然我的力量有限，但今后还是想与大家一起，针对“健康”这一主题开展研究与实践。再次感谢大家在百忙之中抽出时间来参加座谈会。半年的学习，各位辛苦了。

ISHI GA SUSUMERU SHOUSHOKU LIFE
Copyright © Seiji Ishiguro 2021
All rights reserved.
Original Japanese edition published by CrossMedia Publishing Inc.
This Simplified Chinese edition published
by arrangement with CrossMedia Publishing Inc., Tokyo
in care of FORTUNA Co., Ltd., Tokyo

天津市版权登记号：图字02-2022-145号

图书在版编目（CIP）数据

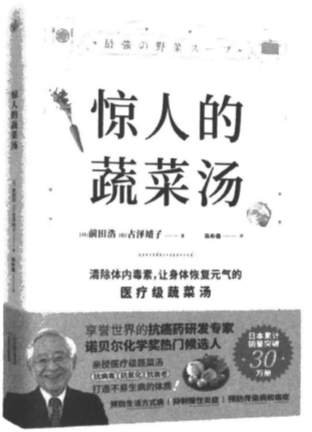
少食生活 /（日）石黑成治著；安忆译 . -- 天津：
天津科学技术出版社，2022.8
ISBN 978-7-5742-0253-5
Ⅰ . ①少… Ⅱ . ①石… ②安… Ⅲ . ①饮食营养学—
基本知识 Ⅳ . ① R151.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 112312 号

少食生活
SHAO SHI SHENGHUO
责任编辑：张建锋
责任印制：兰　毅
出　　版：天津出版传媒集团
　　天津科学技术出版社
地　　址：天津市西康路35号
邮　　编：300051
电　　话：(022)23332400（编辑部）　23332393（发行科）
网　　址：www.tjkjcbs.com.cn
发　　行：新华书店经销
印　　刷：天津联城印刷有限公司
开本 880×1 230　1/32　印张 7　字数 100 000
2022年8月第1版第1次印刷
定价：52.00元

快读·慢活®

《惊人的蔬菜汤》

让身体恢复元气的医疗级蔬菜汤！



享誉世界的抗癌药研发专家、诺贝尔化学奖热门候选人亲授医疗级蔬菜汤，每天1碗蔬菜汤，抗病毒、抗氧化、抗衰老，打造不易生病的健康体质！

书中详细讲解了蔬菜汤的种类、功效以及制作和保存方法。除此之外，还普及了癌症形成的原因，从科学角度分析了蔬菜汤的保健及防癌作用。全书研究资料翔实，科学严谨且通俗易懂，让你一看就懂，轻松实践！

快读·慢活®

从出生到少女，到女人，再到成为妈妈，养育下一代，女性在每一个重要时期都需要知识、勇气与独立思考的能力。

“快读·慢活®”致力于陪伴女性终身成长，帮助新一代中国女性成长为更好的自己。从生活到职场，从美容护肤、运动健康到育儿、家庭教育、婚姻等各个维度，为中国女性提供全方位的知识支持，让生活更有趣，让育儿更轻松，让家庭生活更美好。

上架建议 生活方式 · 健康

ISBN 978-7-5742-0253-5

9 787574 202535 >

定价：52.00 元



绿色印刷产品