

養生與健康

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，

浙江科學技術出版社，2018。

(這又是一本從人類進化史討論健康之道的書，本文重新整理自作者的序言。)

作者西木是杜國強企業的健康顧問。西木原本學的是經濟在美國明尼蘇達大學留學時師從 Hurwicz 教授，獲得了經濟學博士。他的老師非常注重養生，且在 90 歲時還獲得諾貝爾經濟學獎。西木曾任教於香港城市大學，受老師影響和自己身體關係，半路出家投入養生實踐。

1988 年西木由北京赴美攻讀博士，那時正值美國盛行低脂、低膽固醇的飲食，他也開始了長達近十年的高碳水化合物飲食。沒多久他就被頻繁感冒、腹瀉、流鼻血、口腔潰瘍、皮膚過敏等問是困擾，特別是長期腹瀉。美國醫生查不出問題，就說他是腸燥症，於是他開始與止瀉藥、抗生素、西藥、中藥周旋了十年，仍然沒什麼改善，吃藥時暫時止痛止瀉、停藥了又恢復，沒完沒了。直到世紀之交，讀到了 Atkins 醫師的《新飲食習慣》以及哈佛大學有關糖和碳水化合物飲食危害的研究報告，決定改變飲食，除徹底告別糖以外，嚴格控制米、麵的攝入量，腸燥症消失了，其他的問題也逐漸消失或明顯減輕。他認為，是營養而不是藥物救了自己，於是開始反思並自學營養學。

由於西木在職業高中時選讀過衛生專業，所以有些基礎知識，再研讀了許多醫學和營養學著作及研究論文後，發現：西方醫學擅長的是急救，但治不好慢性病；藥物可以控制症狀，但康復則要依賴營養；飲食無可替代，保健品則可能弄巧成拙；營養可以救命，但「營養學」卻可能致命！例如，營養學家曾認為反式脂肪酸可以保護心臟，鼓勵人們用植物油替代動物脂肪，後來發現反式脂肪才是心臟殺手，在食用一個世紀後才開始禁止。西木把心得感悟與金瑋教授合寫成《營養革命》一書，許多人也通過調整飲食習慣，使自己的各種慢性病得到了改善和控制。

在西木年過半百後，逐漸出現了肌肉鬆弛、肩頸疼痛、睡眠減少……等退化症狀。於是，他開始研究如何抗衰老和健康長壽，並與本書作者之一的杜國強共同探討，並在他的企業裡實踐和推廣健康管理。基本原則就是，盡量按照人類老祖宗的生活方式去吃飯、睡覺、運動、曬太陽，不但自己的體型、體力會逐漸年輕化，耐寒能力、免疫力也會大幅提升。目標就是讓更多人告別疾病，擁抱健康！

總結：

賦予我們青春活力的不是藥物或保健品，是食物、運動和陽光！

另一作者施南峰則指出，本書從人類進化談到當代人們的起居作息、自然養生、飲食習慣，引用了世界多位著名科學家的研究成果。本書不是要否定醫學的作用，而是希望大家能更加實際、更加理性地看待醫療，不要盲目依賴和過度期望。為了自己的健康，應該要從日常的飲食和生活習慣入手，實實在在的出力，每個人可以為自己健康做的事，要比現代醫學提供的多的多。作者希望通過本書，引導民眾改變不良的生活習慣、遵循自然規律。在去醫院前，走出治療和飲食的誤區，樹立正確的養生觀，掌握擺脫疾病的方法和技巧，尋求一套適合自己的飲食、運動、起居方式，達到健身祛病、延緩衰老、延年益壽的目的。

他特別提醒：「養生並沒有放之四海皆準的金科玉律」。我們應該關注個人的體質差異，同一種作為，對有些人來說是正確的，可能對另一些人又不太合適。就像疫苗，我們不應過分誇大其作用，但也不是排斥的理由，對於很多疾病如狂犬病等，在我們真正面對時，疫苗還是最有效的防控手段。維護健康不是拿來主義，是要通過不斷學習、調整、總結才能得到，要在實踐中摸索出最適合自己的養生方法，做自己身體的主人。