

无病时代:走出健康误区,终结盲目医疗

无病 时代

走出健康误区,
终结盲目医疗!

[美] 大卫·阿古斯著 高静君译
David B. Agus

大卫·阿古斯博士的健康忠告:
某些人醉喝红酒会罹患乳腺癌!
久坐危害高于吸烟!
鲜榨果汁的营养更易氧化!
茄红素并不具备抗癌能力!
癌症患者服用维生素C相当于喂食癌细胞!
睡眠不足更易发胖!
慢性炎症增加心血管疾病与癌症风险!



[无病时代:走出健康误区,终结盲目医疗_下载链接1](#)

著者:大卫·阿古斯 (David B.Agus)

出版者:中信出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:假精装

isbn:9787508642611

《无病时代》是乔布斯的主治医师大卫·阿古斯博士的一部畅销保健图书。他重新解释了传统健康与疾病观念上的偏误，带领读者回头审视现代医学发展至今对“健康”的认

知，放弃继续迷信许多实际上正在伤害我们、折损我们生命的神话。《无病时代》指出：关于健康，唯一的答案，就是真正了解我们的身体，跟医师开诚布公地讨论，从自己的价值体系出发做抉择，量身定做一套适合个人体质的疗法，才能活出健康圆满的人生。

在《无病时代》中，大卫·阿古斯博士告诉你今日医学中攸关生死的最新发展，教授我们如何善用医学发展中的先进技术，如基因测序和蛋白质组学，通过科学的方法确立预防之道，真正开始迈向免于痛苦的无病时代。

作者介绍：

大卫·阿古斯(David B. Agus)

南加州大学凯克医学院(Keck School of Medicine)医学教授。南加州大学西城癌症中心(USC Westside Cancer Center)暨应用分子医学中心主任。主要研究蛋白质组学和基因组学在癌症研究中的应用，并致力于开发癌症新疗法。他从普林斯顿大学获得本科学位，之后又在宾夕法尼亚大学获得医学博士学位。阿古斯已获得多项荣誉和奖项，包括美国癌症协会医师研究奖、斯隆凯特琳研究所临床学者奖、国际骨髓瘤基金会“科学远见卓识奖”，以及2009年《GQ》杂志“科学摇滚之星奖”。

目录: 再版序

前言：来自边缘的笔记——癌症医生终结疾病之路的最大挑战

人体与健康的系统观

肿瘤：自毁前程的事业？或是，自我的冒险？

本书内容

第一篇 定义自身健康的科学与艺术

第一章 健康是什么？——改变一切的新定义

是DNA主宰了我们的健康吗？

无法逃避的数据：顽强的癌症带给我们的警示

众病之王：癌症是所有疾病的代表

落入传染病思考模式的遗传学

蛋白质的力量：影响我们体内细胞的对话

伽利略的天才：让我们试着绘出人体的完整地图

第二章 预防胜于治疗——简易测量你今日健康的方式

接受促成你明日健康的交换

这些健康的建议都适合你吗？

接受交换

我们和以前不一样了

界定你的个人指标

充当自己的医生

建立你的基准

有这种应用程序吗？——数字化的完整病历

第三章 遗传不能决定一切——了解病史有何好处

如何拿到病史

了解族谱是预防特定遗传疾病的最佳途径

考虑做基因检测，评估你自己的疾病风险

先天与后天：基因与环境

第四章 改变人体系统环境——环境效应可能比我们预期的还要多

也可能比我们预期的还要少

环境影响遗传

我们需要更多培养皿之外的人体医疗案例

医疗上的灰色地带

人体外在环境的宏观角度

第五章 遗传不及后天养成——DNA的弱点

蛋白质的力量

达尔文对人类DNA的理解错在哪里？

蛋白质：生命与健康的最小单位

蛋白质组学的力量

复合系统医学

未来的你：个性化治疗

第二篇 健康风格的要素

第六章 信息时代之善与恶——小心相关研究与主张

别被恐吓骗倒

神奇的维生素D？

从新闻头条到健康警示

从报道的字里行间找出弦外之音

恒定控制总在你体内进行

肤色与体内维生素D含量的复杂关系

适者生存

我们到底需要多少维生素D？

身体内建的神奇科技

其他“药物”呢？

第七章 健康是否有快捷方式？——重新思考营养品和维生素的需求

坏血病与维生素C

维生素C的矛盾研究与肿瘤的关系

合成维生素的快捷方式

抗“抗氧化剂”

对维生素效益的期待与证据不成比例

复杂人体中永远的矛盾

第八章 “新鲜”的谬论——暗藏于“本地市场”的危险

综合维生素的神话

取得平衡，什么都吃一点

冷冻食物比不新鲜的食物营养高

丢掉榨汁机和食物搅拌机

解开微生物群落之谜

肠也有知觉：营养需要健康的消化道

第九章 发炎的致命性与应对措施——橄榄球队员和修女给我们的启示

一切都要从发炎开始谈起

当你的工作有损健康时

从发炎到毁灭

著名的修女研究与失智症

为何现在讨厌的流感会在多年后产生问题

第十章 动起来才能活得好——久坐危害你的健康

运动吧！

运动：唯一被证实的青春源泉

运动生理学起飞

抽烟与久坐的相同点（即使你不抽烟也一样）

第十一章 生理节奏的重要性——规律作息是灵丹妙药

作息规律，身体才会稳定

睡眠让身体保持平衡

睡眠是健康状态的哨兵

睡眠不规律，会破坏体内的“健康维持机构”

何时睡比睡眠的时数重要？

何时需要安眠药

良好的生活习惯，从年纪越小开始养成越好

别忘了醒的时候也要休息

考虑养条狗

第三篇 未来的你，健康的你

第十二章 高科技健康——电玩世界的虚拟现实与知识

有一天可能会拯救我们的性命

运用高科技的世界

丢掉诊断范例

虚拟现实

医学与我们的未来面貌

第十三章 给予与接受——分享个人的医护信息

能让我们活得更久更好

“个资隐私权”与“个人身体系统”

新的健康照护改革

动机的力量

第十四章 无所事事的艺术——尊敬身体的自然修复力量

结论：人、鼠和总开关之间——我们必须死亡吗？写在最后的期待与希望

争取你自己健康的权利

后记：挑战与回应Q&A

致谢

推荐阅读

• • • • • (收起)

[无病时代:走出健康误区,终结盲目医疗 下载链接1](#)

标签

健康

科普

医学

预防医学

健康管理

健康养生

癌症

科学

评论

概括地说，作者用前卫的科学、专业的知识、复杂的逻辑、大量的数据，论证并向大家建议了一系列的，非常简单又实在，大家都心知肚明却从不愿意坚持实践的，健康建议——如，饮食均衡，作息规律，适量运动……

引用文献不少，可见本书科学性很强，没有强势推出某种所谓健康的生活方式，就已经让人很有好感了。

观点不新，但解释的很明了。

第一次看到中信出版社的医学类书籍，很新奇，没想到此书跟中信大部分畅销书一样，噱头大于实质（与商务印书馆正相反），华而不实，炒作成分很大。对全世界最注重养生的中国人来说：此书大部分所谓科普内容都是司空见惯的养生常识（多吃水果，多运动，睡眠质量更重要），干货很少，夹带私货很多，作者忽悠半天，口吐白沫，其实是为了自己开展癌症研究工作申请海量经费呢，至于什么通过基因研究加强癌症预防，空口无凭，屁话而已。如今在天朝，屁点小手术都能被宰十几万，这本书吹嘘的这些DNA分析先进技术到了中国，估计王健林马云都得被忽悠破产

是一种思路。

1内容略浅。2翻译略硬，尤其是把酶翻成酵素。3小标题和排版真棒。

干货非常少，观点也不新鲜，阐述倒是很详尽。

it makes me lost again

严谨，建议也很有用

个性化数字医疗将是中产阶级及其以上者将要面对和享受的。

在营养和健康的途径上走捷径，可能会让你的生命也走“捷径”

已阅。。。

观念新颖，如何治疗预防疾病。越来越觉得人生是场马拉松。只有方向是对的，一切都不可怕。身体是一个系统，保持平衡很重要，

天然食物（避免用药物补充维生素等）+规律作息（同一时间起床比保证相同睡眠时间更重要；规律三餐时间）+短时间经常性运动

大都观点看似陈旧但却是事实，也没特意标新立异～中信难得的好翻译

从有病看病观念转变到预防医学！

规律作息，拒绝久坐，抛弃保健品。通过体检、基因和蛋白质测序管理疾病风险。精准医疗市场潜力巨大。

- 1.指甲底部有白月牙，代表身体富含铁质，指甲发黄，有糖尿病风险
- 2.无名指比食指长，患骨关节炎机会是常人两倍（真的假的？）
- 3.降血脂药物（如立普妥）降低心脏病和中风风险

4. 每天服用一颗低剂量阿司匹林能预防血栓，避免心脏病，中风，并能降低死于癌症风险（但会造成出血等并发症，年轻人不必用）
5. 卫生组织建议，若想生出健康的宝宝，女性应在生产后24个月不要再度怀孕
6. 要穿舒服的鞋子
7. 不相信自己有时间运动的人迟早会有时间生病，运动：唯一被证实的青春源泉
8. 久坐危害性不能通过运动消除，且女性久坐危害约为男性久坐危害两倍
9. 吃真正的食物，而不要去迷恋依赖保健品

非常好的一本书。来自乔布斯主治医师的健康忠告，蔡康永2012年重点推荐图书，亚马逊网站2012年排行榜第一名！你们感受一下。

绵羊俱乐部第二本。值得一看！

[无病时代:走出健康误区,终结盲目医疗_下载链接1](#)

书评

寫得很好的一本書。它的好，不僅是它敘述了當代醫學在基因定序、蛋白質體學與高科技運用等尖端領域的發展，更重要的，是作者在講述這些內容時，所注重的科學實證精神與嚴謹推論態度。

這本書的內容，相較一般常見的醫學健康類書籍，顯得更有內涵且深具說服力。它不只呈現了現...

文_猫乱 如果你碰上工作日早晨六点半就开始忙碌的阿格斯（David Agus），通常会看见他手捧一杯咖啡，露出一个大大的微笑。他已经完成了晨间小跑，左腕上的Nike+ Fuelband智能腕带则记录下了他的运动数据。他前一天的晚餐主菜是三文鱼，餐毕用一杯上好解百纳清口，临睡前照例服...

今年初，USC的David Agus来我们这儿的Tracy讲座系列做了个讲座，说了些人体是一个精密系统和personalized medicine等概念，说的大多是我们有可能意识到但是没有警醒到的问题。在研究和医疗系统改革的意义上，这些概念和今年早些时候Leroy Hood讲座中心思想有异曲同工之处。或...

本书目的：1. 提出一种新的健康模式 2. 教授策略和使用方法 3. 介绍发展中的医学科技
语录摘抄：★

健康问题当作是一场战争，需要预防战争而不是赢得战争，为什么不用最充足的时间去
预防未来可能会发生的健康问题。★ 健康规则

- 从真正的全食物获得营养（天然的维生素和...）

本书主要论述了一些健康观点。预防，最好做基因检测，看看哪种因素有可能爆发疾病
，有的放矢。睡眠质量要好，最好早睡，褪黑素很重要。一般情况下，日常饮食基本能
够满足维生素要求了，除非特别的老人和孕妇。不要久坐，久坐早死五六年。吃饭时间
啊，最好固定同一时间，因为身...

书名确实很唬人，听说是乔布斯取的，因为本身对医学和保健知识的匮乏，难以评价这
本书内的具体论证，所以下面列出本书主要内容和所得。

作者从癌症在近五十年毫无进展，以及西方医学对人体整体系统的忽视来论争，应该从
“治疗”转向“预防”，并且是所谓的个人化医疗（personal...

医疗健康方面的科普书。作者自己开了家基因检测公司，是这方面的专家。不过作为美
国人，他的书显然是写给大部分的美国人看的，有一半的篇幅在教育读者不需要吃维生
素（吃维生素是美国比较流行的保健观念）。

作者的具体观点都有出处，应该都是出自比较权威的学术资料。注意...

[无病时代:走出健康误区,终结盲目医疗](#) [下载链接1](#)