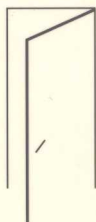


现在，你的“健康密码”终于被破译——
运用自身的意念和行动，你也可以建构绝对健康的身心 and 人生！

你的健康密码

The
Science
of
Being
Well



[美] 华勒斯·华特思/著
裴咏铭/译

本书将向你揭示：

- ◎ 造就健康身心的秘密何在？
- ◎ 心态和健康为什么会有关联？
- ◎ 为什么不同的疗法可以治愈相同的疾病？
- ◎ 要如何吃、喝、呼吸和睡眠才是最健康的？
- ◎ 为什么可以通过信念建构健康的身心？
- ◎ 读者要如何运用和开发内在的“健康之源”？

shiwenbooks
百世文库

中国轻工业出版社

现在，“你的健康密码”终于被破译——
运用自身的意念和行动，你也可以建构绝对健康的身心 and 人生！



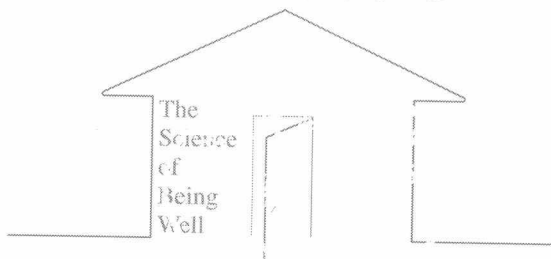
The Science of Being Well by Wallace D. Wattles

Simplified Chinese translation rights:

© 2009 SHIWENBOOKS (CHINA) CO., LIMITED.

All rights reserved.

你的健康密码



[美] 华勒思·华特斯 / 著 裴咏铭 / 译

shuwenbooks
百世文库

 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2009 中国轻工业出版社
□本书文本全球中文版版权为世文出版(中国)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

你的健康密码/(美)华勒斯·华特斯著;裴咏铭译.—北京:
中国轻工业出版社, 2009.1
ISBN 978-7-5019-6792-6

I. 你… II. ①华…②裴… III. 心理保健—通俗读物
②成功心理学—通俗读物 IV. R161.1-49 B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 197444 号

责任编辑:刘云辉 责任终审:劳国强
责任监印:胡 兵 装帧设计:阿 元

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编:100740)
印 刷:北京朗翔印刷有限公司(北京大兴区黄村镇李村开发区6号,
邮编:102600)

经 销:各地新华书店

版 次:2009年1月第1版第1次印刷

开 本:889×1194 1/32 印 张:4

字 数:38千字

书 号:ISBN 978-7-5019-6792-6 定 价:18.80元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话:010-84831086 84833410

80566SAX101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目 录

作者自序 8

+ **第一章 健康之源** 11

无论采用什么方法或措施治疗,真正治愈人体的是健康之源,人们通过某种方式的思考,将健康之源带入建设性的活动之中。

+ **第二章 信念之基** 17

人的健康是原初物质的思想,不健康是因为人自己没能想到完美的健康,不能以健康的方式履行自主功能。

+ **第三章 生命力与有机体** 25

万物的生命之源是人的健康源泉,无论人在什么时候以一种特定的方式思考,它都会起建设性的积极作用。

+ **第四章 你应该思考什么** 31

不断地思考你自己非常健康,不允许自己有其他想法,想的时候要完全相信这是一个事实,是真真切切的事实。

+ **第五章 信念** 39

只有信念才能使人拥有健康,断绝与疾病的关系。

+ 第六章 运用意志力 45

运用你的意志力选择那些只是健康的想法，安排你的环境，使环境让人联想到健康。

+ 第七章 健康源于造物主 53

对健康毫不怀疑的病人，他的目的就是要让自己与健康之源取得和谐一致，他以某种特定方式运行身体的自主功能，他一定能得到足以满足他全部需求、治愈他所有疾病的重要能量。

+ 第八章 心理活动的总结 61

如果你的每个想法是关于健康的想法，每个意识行为是健康行为，那么每个内在和无意识功能都必定是健康的，因为所有的生命力量不断朝健康努力。

+ 第九章 什么时候吃 67

需要食物，食物能被利用时，都会有饥饿感，只要感到饥饿，就是该吃东西的时候了。

+ 第十章 吃什么 73

确定身体所需非常简单，当你真正饿了的时候，想到的食物就是你需要的食物。

+ 第十一章 怎么吃 83

我们知道，应该咀嚼食物。如果咀嚼食物是符合自然的事，那么嚼得越彻底，这个过程必定越接近自然。



+ 第十二章 饥饿与嘴馋 91

饥饿感开始消退之后摄入的食物只是满足你的胃口和嘴馋，根本不是满足饥饿，也不是自然的召唤。

+ 第十三章 关于饮食的简单概括 97

要想健康，人必须形成完美健康的概念，使他对自己以及一切事物的想法都与这个概念保持和谐一致。

+ 第十四章 呼吸 105

必须让你的脊柱适当挺直，胸部肌肉必须富有柔韧性、能自由伸展。如果驼背含胸，人不可能以正确的方式呼吸。

+ 第十五章 睡眠 111

在睡眠中，我们的大脑重新被注入生命的能量，体内的健康之源获得了新生力量。

+ 第十六章 补充说明 117

要形成健康概念，有必要考虑当你非常健康、非常强壮时你希望的生活和工作方式——想象自己以非常健康、非常强壮之人的处事方式做事，直到你有了当你健康时的良好概念。

+ 第十七章 全书总结 125

如果人只思考健康，对健康充满信心，以极其健康的方式吃、喝、呼吸和睡觉，他一定会拥有完美健康。

作者自序

本书是针对想获得健康的读者而写的健康手册，他们渴望得到一本打造健康的实用手册，而非一部理论巨著。

这是一本关于宇宙的生命之源的使用手册，我尽量运用平实又简单的文字向读者说明当中的来龙去脉。虽然读者事先对新思维（New Thought）或形而上学（Metaphysics）可能未做深入研究，但仍可容易领会本书所要叙述的绝对健康的概念。本书的写作过程中，我排除了不必要的枝节，只留住有效又实用的要素。我不会运用专业、抽象或艰涩的文字，而是紧紧地扣住重点，希望读者阅读过后就可以轻松实践。

就像这本书所宣示的，本书的内容是立基于科学，而非来自凭空想象。

最具说服力的是，书中提及的意念和行动模式，在12年间，都经过作者自己和数百人的实践和试练，并证明行之有效。

我敢保证，本书非常实用而且效力奇佳，不论你身处何处，书中的法则都要加以遵循，这些法则像几何学一样，都奠基于科学，不可能没有效力。如果遵循“特定方式”生活和思考，你将会获得健康。

想要获得更多、更详细信息的读者，例如饮食的自主



功能之运作等，我推荐弗莱彻 (Horace Fletcher) 和爱德华·杜威 (Edward Hooker Dewey) 的著作。你可以阅读这些书籍以支撑你的信心。但我也要提醒你，如果你同一时间研究诸多相互冲突的理论，或同时实践数种不同“学说”的理论，可能会造成混乱。为了获得健康，你必须全心全意运用正确的方式思考和生活。

记住，就像本书所宣示的，本书在各方面都有完整和充分的指引。全神贯注于书中所描述的行动和思考方法，并按照书中的细节加以实践，你将会获得健康，如果你已拥有健康的身体，也会持续拥有强壮的体魄。

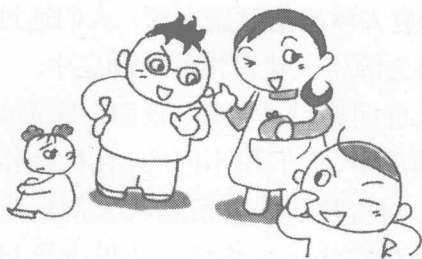
请持续相信完美的健康是无价的赐予！

华勒思·华特斯

无论采用什么方法或措施治疗，
真正治愈人体的是健康之源，人们通
过某种方式的思考，将健康之源带入
建设性的活动之中。

第一章

健康之源



作为个人使用的《你的健康密码》这本书，像《失落的致富经典》一样，开始必须了解一些最基本的事实，并毫不怀疑地接受这些事实。

我们这里要说的事实是：健康所必需的人体功能的完全自然发挥，产生于生命之源的自然行为功能的完全自然发挥。

宇宙中有个生命之源，它是唯一的生命物质，所有事物都是由该物质制成。这个生命物质弥漫、渗透、充斥宇宙的每个空隙，它像精制的扩散性乙醚，存在于万物之中，并贯穿于万物始终，世间的一切生命均来源于此。

人是该生命物质的一种形式，体内有健康之源。如果人体的健康之源处于完全建设性的活动中，会使他生命的全部自主功能得到完美的发挥。无论采用什么方法或措施治疗，真正治愈人体的是健康之源，人们通过某种方式的思考，将健康之源带入建设性的活动之中。

现在我来证明最后一句话。我们大家都知道，在各种不同的医术领域中，人们用不同的，且往往相反的治疗措施治愈疾病。对抗疗法医生给病人大剂量使用抗毒剂将病人治愈；顺势疗法医生给病人使用少量与疾病最相近似的毒药，也能把病治好。如果对抗疗法曾经治愈任何疾病，那么可以肯定，顺势疗法将永远不能治愈那种病。如果顺势疗法曾经治愈了某种疾病，对抗疗法就不可能治好那种病。

这两种体制在理论和实践上是截然相反的，但两种方



法治愈了大多数疾病。甚至同一个医疗学派的不同医生使用的治疗方法也并不完全相同。

以消化疾病为例，如果同一个病人去看五六个医生，比较他们的处方，很可能其中一名医生的处方中的药物在其他任何医生的处方中都没有。难道我们不应该得出结论：病人是被他们自身的健康之源治愈的，而不是各不相同的治疗方法？

不仅如此，我们还发现：正骨科大夫推拿脊柱，信仰治疗师的祈祷疗法，食物专家的食物疗法，基督教精神疗法专家的公式化教义，精神病专家的信仰疗法，卫生学家采用不同的生活方案等等都治好了同一种疾病。面对所有这些事实，我们只能得出这个结论：所有人体内具有相同的、真正治愈一切疾病的健康源；各种治疗体系都具有某种东西，只要在有利条件下，才能使健康之源发挥作用。也就是说，当药物、推拿、祈祷、食谱、信仰、卫生措施使健康之源活跃起来时，都能治愈疾病；如果不能让健康之源活跃起来，则不能治愈疾病。除此之外，难道我们还能得出其他的结论吗？

难道这一切不都表明：治疗结果取决于病人对待治疗的态度，而不是处方中的药物成分？

有个古老的故事很好地说明了这个问题，现在我就讲讲这个故事。据说在中世纪，保存在某个修道院的一名圣徒的遗骨具有神奇的治愈力，在某些特定日子，一大群受疾病折磨的人都要去摸圣徒的遗骨，所有摸过的人都病愈了。

在一个摸遗骨日的头天晚上，某个亵渎圣物的恶徒打开了存放能创造奇迹的遗骨的宝箱，将其盗走。第二天上午，像往常一样，一大群患者在门口等候，神父们发现具有神奇力量的遗骨不见了。

他们决定对此事保持沉默，目的是希望能查出窃贼，找回宝物。于是他们匆忙去了修道院的地下室，在那里挖出一具埋葬多年的凶手的尸骨。他们把凶手的骨头放进盒子里，打算编造一些看似有理的借口，以解释圣徒的遗骨那天之所以不能像往常一样创造奇迹的原因，然后他们让等待的病弱之众进来。

令知晓内幕的人极为吃惊的是，罪犯的骨头与圣徒的遗骨一样有效，治愈力一如既往。其中的一名神父记述了这件事的经过，他在记述中承认：在他看来，治愈的力量一直在于病人自身，从来都不是因为骨头的原因。

无论这个故事是真还是假，该结论同样适用于所有治疗体系的全部治疗方法。治愈的力量在于病人自身，是否有疗效并不取决于所使用的物理或精神方法，而是决定于病人如何看待这些治疗措施。宇宙中存在一个生命源，正如耶稣曾所教导的，它是一股巨大的精神治愈力量，每个人体内都有与此治愈力相连的健康之源。这个健康源也许处于休眠状态，也许活跃着，根据个人的思考方式而定。只要以某种方式思考，他总能迅速使其活跃。

恢复健康并不取决于是否采纳了某种治疗体系，或是找到某种治疗方法，所有治疗体系、所有治疗方法都治



好与你一模一样的疾病。健康也并不取决于天气，各种气候下都有人健康，有人生病。健康并不取决于人的职业，除非是那些在有毒环境中工作的人，各行各业的人都很健康。

开始以某种方式思考和行动决定你的健康。

一个人对事物的思考方式由他对该事物的态度所决定。他的想法取决于他的信念，结果则受制于个人信念的自身运用。

如果一个人相信药物的功效，并能将此信念运用于自身，那么这种药一定能治好他的病。如果他虽然有强烈的信念，但他并没有将该信念作用于自身，那么他的病将无法治愈。许多病人对别人很有信心，但对自己却丝毫没有。如果他相信祈祷治疗，相信信仰疗法，并将他的信念运用于自身，祈祷治疗和信仰疗法就能医治好他的病。

运用于自身的信念能治愈疾病，但如果不在自己身上使用该信念，无论这个信念多么强烈，无论想法多么持久，都不会有治疗作用。若要健康，如果只是以某种方式思考是不够的，他必须将他的想法运用于自身，必须像他所想的那样以行动表达，并在他的外在生活中具体化。

人的健康是原初物质的思想，
不健康是因为人自己没能想到完美
的健康，不能以健康的方式履行自
主功能。