

握紧健康 金钥匙

一生 远离

林海峰 著

林海峰

整体自然医学疗法专家

擅长运用生活方式
训练及营养计划
来帮助人们战胜
各种慢性疾病。

健康

不需要苦修而得来，

健康

是一种溶于生活的
自然行为，是一种
顺便的生活方式。

疾病

世界图书出版公司

抓紧健康
金例送



握紧健康
金钥匙

一生 远离 疾病

林海峰 / 著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

握紧健康金钥匙:一生远离疾病/林海峰著. —西安:世界图书出版西安公司,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5062 - 8977 - 1

I. 握… II. 林… III. 慢性病—预防(卫生)
IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 060628 号

握紧健康金钥匙 ·一生远离疾病

著 者 林海峰
责任编辑 方戎 齐琼
封面设计 飞洋美术

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交通大学印刷厂
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 11
字 数 150 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 8977 - 1
定 价 25.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

如果能够一生远离疾病，真是一种幸福！如果你能够看到这本书，你就有机会获得这种幸福。健康的获得，并不是神的恩赐，疾病的降临，也并非运气不好！从疾病的痛苦中解脱，重新恢复健康，不仅仅来自医疗技术的支持，还来自人们对生命的珍惜和热爱。只有懂得感恩的人，才能够理解身体的语言，才能够体察身体对你的日夜守护，才能够感知为了你的健康，身体时刻都在努力，使出了浑身解数，你的身体，才是你的全科医生！

信任，是整个康复过程中最重要的语言。信任，不是对某个技术或者某个人，而是对自然规律、对你身体的信任。学会信任，并深切地理解你的身体。当你违背自然规律，对它造成伤害，它就会生病；当你为它创造健康条件，它就会恢复生机。

爱，是一生最重要的语言。懂得爱自己的人，才能够明白爱的本意是让身体舒服。舒服，是一个很重要的词语，意思是让身体放松、通畅。爱是一种能量的传递，是使身体得到放松和通畅的力量。如果你的爱使人紧张、担心，就不是真爱。

由于工作的原因，我总在飞，往来于天际，在云端思考，在空中做梦。飞机载我到世界各地，接触不同种族、不同民族、不同肤色、不同习惯的人，我却发现他们都有共同的追求：爱、健康！

关于本书的写作还有一段小插曲，每一次登上飞机，我便打开电脑写作，这本书基本上是我在飞机上写完的。有一次，我把电脑落在了飞机上，吓得我惊呆了！还好，文章在前一天已经备份了！

童年时，我就喜欢与昆虫和小动物斗智斗勇，奔跑在山林里，

喝山中的泉水，聆听山谷的风声、雨声，吃着山里的野果，睡在山里的草地上，至今想起来，仍可感觉得到野花的芬芳。我是自然的孩子，也是山谷里的精灵，写下的每一段文字，不是来自我的教育，而是来自溪水、来自白云、来自山上的野果。妈妈说我从小就喜欢趴在地上数蚂蚁，跑到田里追蜻蜓，站在小河边捉鱼。我一直在想，这样的生活，什么时候能再过一次！只是如今，要找到一条清静的小溪，或者找到一条有鱼的小河，很是不容易了。

科技的进步，让我们远离了自然，靠近了疾病。人类发明了各种科学技术，原本是想用来获得幸福的生活，然而，科技却让许多人成了奴隶，失去了生命的灵气。

一条新的路，虽不好走，但往往有一路的风景。能够一起走大路的人很多，能够一起走新路的人却很少。我的太太陪我走了15年。有时候，走到了一片空寂的地方，周围静悄悄的，只剩下我们两个人。但她从无怨言，总是信任地看着我，让我在孤独的深夜里依然充满自信，这份感激是一生的珍藏。

中国营养健康网 (<http://www.nhcn.com.cn>) 是全力支持整体自然疗法思想的网站，也是我唯一授权传播和登载我各种视频、音乐、文章、动画、照片的网站。由于彼此的信任与支持，我相信这个网站最终将成为全球最实用的健康咨询网站之一。

在人成长的过程中，身体在不断地改变，小的改变叫做进步，大的改变叫做进化。改变在不断地发生，这是适应的过程。不管人类的文明如何发达，人体的生理作用永远都与宇宙天体的运行同步，不会因此而有所改变。尊重自然，理解自然，效法自然是整体自然疗法的核心。

希望这本书能够完善你的健康理念。

目 录

CONTENTS



第 1 章

疾病发动的扳机

1

- 一、构成疾病的重要因素 3
- 二、小心你所维护的观念 6
- 三、疾病发生的临界点 9
- 四、谨防“培养”自己成为病人 10



第 2 章

疾病的发展路线

11

- 一、呕吐、拉肚子 12
- 二、感冒、发烧 13
- 三、支气管、胃肠疾病 15
- 四、肺炎、阑尾炎 16
- 五、过敏 16
- 六、肝脏、肾脏、子宫、卵巢、膀胱疾病 17
- 七、内分泌疾病 17
- 八、生命的终点 17



第 3 章

改变疾病的方向

19

- 一、感冒、发烧、拉肚子是一些疾病的开始 20
- 二、改变疾病的发展方向 21

三、切断制造疾病的供应链	24
四、林海峰五大疾病管理原则	25



第4章

对待慢性疾病不要害怕和着急

29

一、疾病不等于急病	30
二、避免强行干预	31
三、慢性疾病大都能够康复	33



第5章

慢性疾病需要健康管理

35

一、健康管理的真正意图	36
二、慢性疾病康复需求	37
三、积极参与管理计划	39
四、握紧健康的三把钥匙	39



第6章

关注恢复健康

43

一、慢性疾病需要健康支持计划	44
二、为康复创造条件	45
三、康复是一个旅程	47
四、正确理解身体的语言	49



第7章

恢复健康与恢复条件

51

一、生命的关键	52
---------------	----

二、三元哲学思想	54
三、创造最佳机会	56



第8章

阳光森林八种武器

59

一、阳光少阳剑——享誉东南亚的“营养早餐”	60
二、阳光乾坤刀——林氏养生茶	63
三、森林清关帚——林氏身体清洁餐	65
四、天空之舞——玫噪养生舞蹈	66
五、阳光魅力棒——断食排毒国际技术	67
六、催眠纤体瑜珈	67
七、玛玫噪——整骨放松技术	68
八、印度阿育吠陀开天眼	68



第9章

整体自然疗法，医学的未来

69

一、整体自然疗法的七个原则	70
二、医学的未来与整体自然疗法	72
三、世界医学的发展	73
四、改善健康三大战略思想	75
五、整体自然疗法的哲学思想体系	76



第10章

运用整体自然疗法战胜疾病

79

一、整体自然疗法的工作程序	80
二、整体自然疗法对身体的认识	82
三、别迷信所谓“科学”	84
四、整体自然疗法的核心技术	85

五、认识精制食物和其他高淀粉、高糖食物	90
六、全营养食物的巧妙运用	93
七、超级食品	99
八、先进的营养学运用技术	103



第 11 章

正确认识 and 运用人体必需的七大营养素 → 105

一、宏量营养素	106
二、微量营养素	119
三、特殊功效营养素	134



第 12 章

定期断食排毒 → 147



第 13 章

疾病的整体治疗思想 → 155



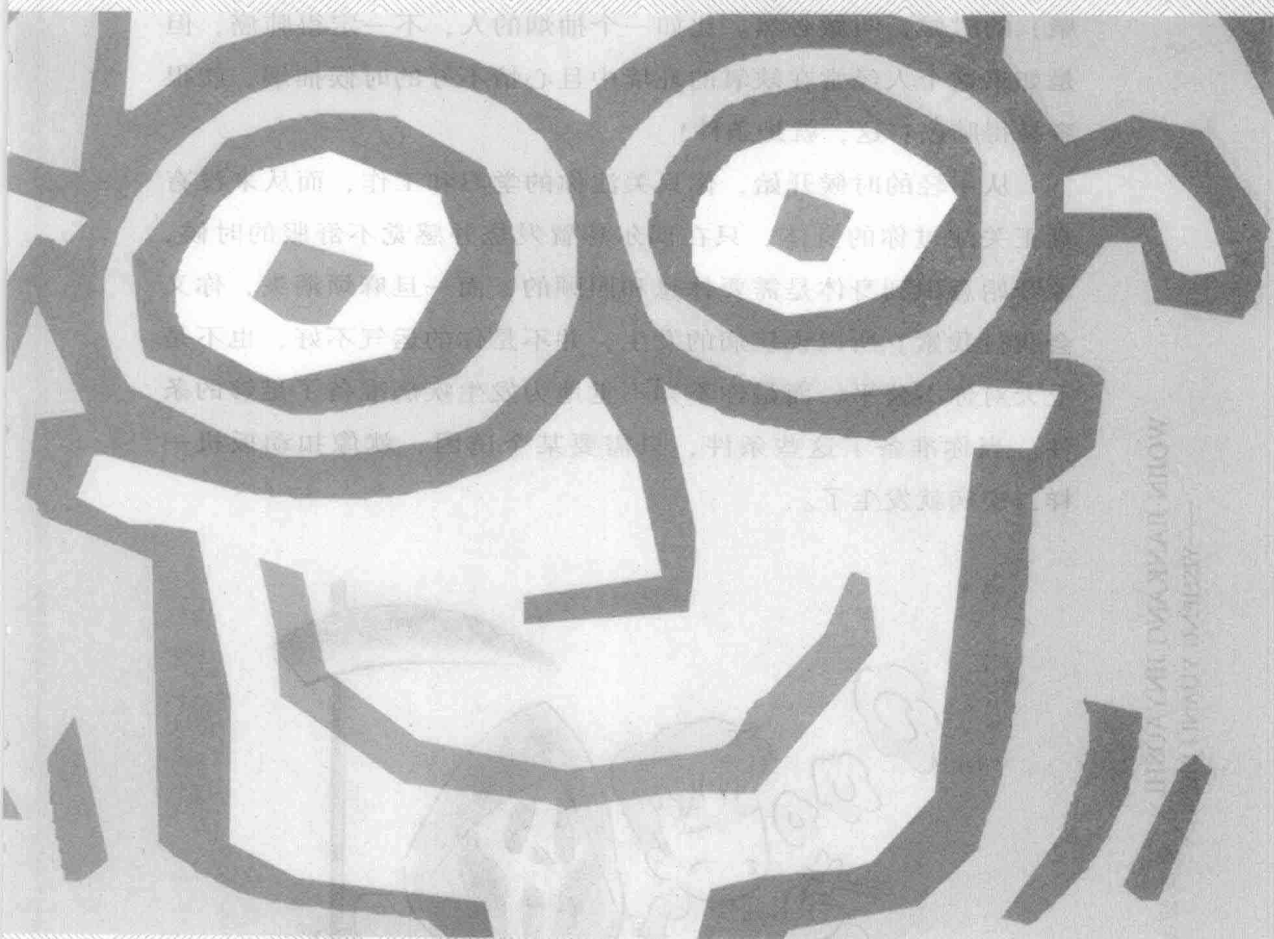
第 14 章

让患者成为自己的医生 → 163



后 记

一生远离疾病 → 166



夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹
渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎。

——《黄帝内经》

1

第1章

疾病发动的扳机

任何事情的发生，都需要条件，当条件具备的时候，发生就不是偶然，而是必然。有了炸药，有了火柴，再有个点火的人，就可以爆炸。有一个条件（炸药）的时候，叫做隐患；有两个条件（又有了火柴）的时候，叫做危机；有3个条件（有人点燃火柴）的时候，叫做必然。比如一个抽烟的人，不一定得肺癌，但是如果这个人经常在缺氧的环境中且心情不好的时候抽烟，就很容易得肺癌！这，就是条件！

从年轻的时候开始，你只关注你的学习和工作，而从来没有真正关注过你的身体，只在偶尔感冒发烧并感觉不舒服的时候，才开始意识到身体是需要休息和照顾的，而一旦麻烦消失，你又会我行我素。所以说疾病的发生，并不是你的运气不好，也不是上天对你不公平，而是你不知不觉地为发生疾病准备了足够的条件。当你准备了这些条件，只需要某个诱因，就像扣动扳机一样，疾病就发生了。





一、构成疾病的重要因素

人们习惯于将健康问题与医院或者医生联系在一起，实际上追求健康与治疗疾病是截然不同的概念，其实病人应该关心的不仅仅是疾病的治疗，还有如何彻底恢复健康。如果不能彻底恢复健康，那么治疗疾病的意义又在哪里呢？

重要的是，疾病的治疗离恢复健康还很遥远，甚至可能因为错误的治疗，而使得身体再也没有彻底恢复健康的机会了。关心健康的恢复，需要的不只是对医疗技术的掌握，还有对身体需要的理解。你应该知道身体需要什么，凭什么才能够健康。如果你不能够满足身体的需要，身体就必定会出现疾病。

在漫长的历史中，我们看到一个事实：无论是中国的皇帝还是外国的帝王，没有人能够单纯依靠医生而长寿，也没有哪个帝王可以单纯依靠医生而减少疾病的发生。中国 5000 多年的历史中，寿命超过 70 岁的皇帝只有 9 个，他们拥有足够的医疗资源，可以调动任何名医，找到最好的药，然而他们仍然无法留住宝贵的生命。相反，在民间却有许多老百姓，身边虽然没有医生，却活得健康长寿，这样的故事至今仍在延续。

两条路，医生向左，病人向右。医生关心疾病，病人应该关心的却是如何恢复健康。关心疾病，应该从关心疾病形成的原因开始，而我们往往会听到这样的话：“目前这个疾病形成的原因暂时不清楚，也没有有效的药物可以治疗，只能暂时控制一下！”病人很难听得懂这句话的真正意思。于是不断地检查，不断地听到这样让人害怕而又无助的回答。

这些年，总有些医生向我学习整体自然疗法，目的是能够在医疗技术之外，寻找管理系统健康的方法。我常对他们说：“病因不明，那么要治疗什么？没有有效的药物，只能暂时控制，控

制的又是什么？”

一棵树倒了，是土壤松了？害虫闹的？风刮的？雨太大？还是各种因素叠加起来经过一段时间的积累所造成的？能够伤害到身体的是一种“力”，无论是化学的，还是物理的，只要存在不能够被身体利用的能量，这种能量就会变成伤害身体的力，无论是来自外在的，还是内在的，真正的病因是由多种因素构成的。

第一组，外在的和内在的因素。外在的因素是指环境污染、空气污染、噪音、居所装修污染、水质污染、食物污染等，这些污染已经严重威胁了动物的生存，许多动物被迫迁徙，也有许多物种因此灭绝。

今天，我们还没有完全意识到，环境的危害是人类越来越多慢性疾病发生的一个关键因素。人们生活这样的环境里，随时都会受影响，这样的伤害时刻在身体中累积，变成强大的破坏力。可怕的污染，不仅带来大量的毒素，也使身体的正常生理活动受到影响，更使得身体需要的重要生命条件遭受破坏。

内在的因素是指不良情绪与不利的心理因素，造成身体能量的大量消耗以及生理紊乱。

第二组，个人生活习惯所造成的损害。如熬夜、吸烟、喝酒、垃圾食品、过度饥饿、过饱、过量运动、缺乏阳光、呼吸习惯错误、营养失衡等。

第三组，意外伤害。如交通事故、化学损伤、辐射、惊吓等。

这是从伤害力的角度来看待对身体构成损害值的各种因素。通常人们只是研究了各种因素，并分别发出警告，但是很少有人充分认识到，一个人的身体受到损害，在多数情况下不是只由某一种因素造成的，而是由多种因素共同影响并长期积累所造成的

持续性破坏。

压力、毒素是构成伤害的关键，如果有基因方面的缺陷，伤害就会更快地呈现。营养流失及缺乏、休息不足造成的修复不完全则导致身体对抗伤害的能力下降。伤害增加，而对抗伤害的能力下降，那么人体就时刻会有发生疾病的危险。

这就是慢性疾病的根源。而具体发生的疾病是哪一种，是很难准确归类的。高血压是不会单独存在的，往往会伴随着心脏问题、肾脏问题、肝脏问题以及心理和情绪问题。很难说清楚哪个问题才是关键，才是重要的，或者顾此失彼，或者因为处理高血压而导致肝脏及肾脏进一步受损，以及心脏负担更加增大。那么究竟是高血压问题比较重要，还是心脏问题、肝脏问题、肾脏问题比较重要呢？

脂肪缺乏酶来帮助分解利用，就会导致血液中脂肪浓度升高，对心脏造成威胁。这些都是糖尿病的并发症！而身体缺乏蛋白质和脂肪，就无法充分制造荷尔蒙，从而导致荷尔蒙分泌紊乱，引起整个内分泌失调，加上蛋白质缺乏还会导致电解质紊乱，钾会渗透出细胞进入血液引起高血压等。那么是降糖重要？还是解决这些并发问题重要？还是我们应该考虑更完整的解决办法更重要？

当构成疾病的某一个条件开始形成，就会引发第二和第三个条件，整个过程，如同“多米诺骨牌”效应。而你需要在第一块骨牌倒下之前就出手，拆除疾病发生的扳机。

心理紧张→思维模式变化→行为模式改变→生理状态受影响→身体功能改变→进一步导致心理模式变化，这个循环很难说是从哪个环节开始的，它们之间彼此相互作用和影响，并且彼此叠加，形成一个紧密的、难于分割的链条。要治疗疾病，必须找到一个符合病人个体的专属而独特的方法，从而切断错误的链条并建立正确的链条。因为错误的链条可以制造各种疾病，正确的链条却可以制造健康。在解决任何问题之前，你首先要思考的是

你的方向，而不是疾病本身，因为疾病只是错误的方向所制造出来的产物。



二、小心你所维护的观念

现代社会资讯发达，要知道一些事情非常容易，到处都有健康方面的信息，如书籍、杂志、报纸、网络、培训课程等。然而丰富的信息反而使人选择更加困难。

病人比正常人知道更多有关疾病的知识，因为这个时候他们开始关心这个话题。然而，你有机会知道许多正确的知识，却很难确定什么是有用的知识。无数的人既关心健康，又不知道该往哪里走，于是只能徘徊，而很多正确的知识对自身有时却无用。比如：“要注意身体”“要注意饮食”“心情要好”“人不可能总是不受情绪影响”“缺乏维生素会生病”“维生素吃多了不好”“大多数人都缺钙”“钙吃多了，不一定能够补进身体”“蛋白质是身体所需要的营养”“蛋白质吃多了增加肾脏负担”“牛奶含钙，但是牛奶的摄取也会带走钙”“饮食要均衡”“要注意，不要晒太多太阳”“不晒太阳对身体不好”“药吃多了不好”“生病了怎么可以不吃药”……这些混乱的话语，让下决心追求健康的人们很糊涂，看来都对，却都没有用。记住，正确的不等于是有用的。

要注意饮食！谁都知道这句话。但注意什么？怎么注意？“多吃肉”还是“少吃肉”？多是多少？少是多少？心情要好！如何才能够让心情永远都好？维生素吃多了不好，那么怎样才可以保证吃得足够而又不会过多？哪些营养素是可以放心吃的，哪些又是要小心谨慎吃的？如何搭配效果最好、最安全？

再比如钙的补充有什么技巧？牛奶如何去弊存利？如何才能够使饮食均衡，从而弥补日常的缺陷？蛋白质怎样才能发挥最好

的作用，而不给肾脏带来负担？怎样利用阳光？如何与医生开的药物配合？

笔者接触的肥胖病人多数都认为自己也了解胖的原因，尽管他们这两年都不吃肉了，但身体还是越来越胖，他们似乎没有意识到，那些看起来“不要吃肉”的正确观念，究竟对健康有什么帮助？还是情况越来越严重了？他们开始抱怨“我怎么喝水都胖啊”，却不知道错误的观念正是肥胖的根源。当吃的食物品种不够完整和充足，身体就无法获得足够的养分以及足够的酵素、能量，缺乏养分、酵素和能量，身体内各种垃圾、毒素、多余的脂肪、糖类、蛋白质就不能够被分解和排出，就会大量地堆积在身体内，肥胖就会越来越严重。

下面是几个关于健康和疾病的核心事实。

1 脂肪并不是亚洲人的饮食重点，更不是那些患有心血管疾病的老年人的主要食物来源。就目前状况而言，我们的长辈年轻时大多经历过贫穷，吃不起肉。到了中年，有肉也尽量给孩子吃，而到了晚年，医生又警告他们不能够吃。他们根本就没有

