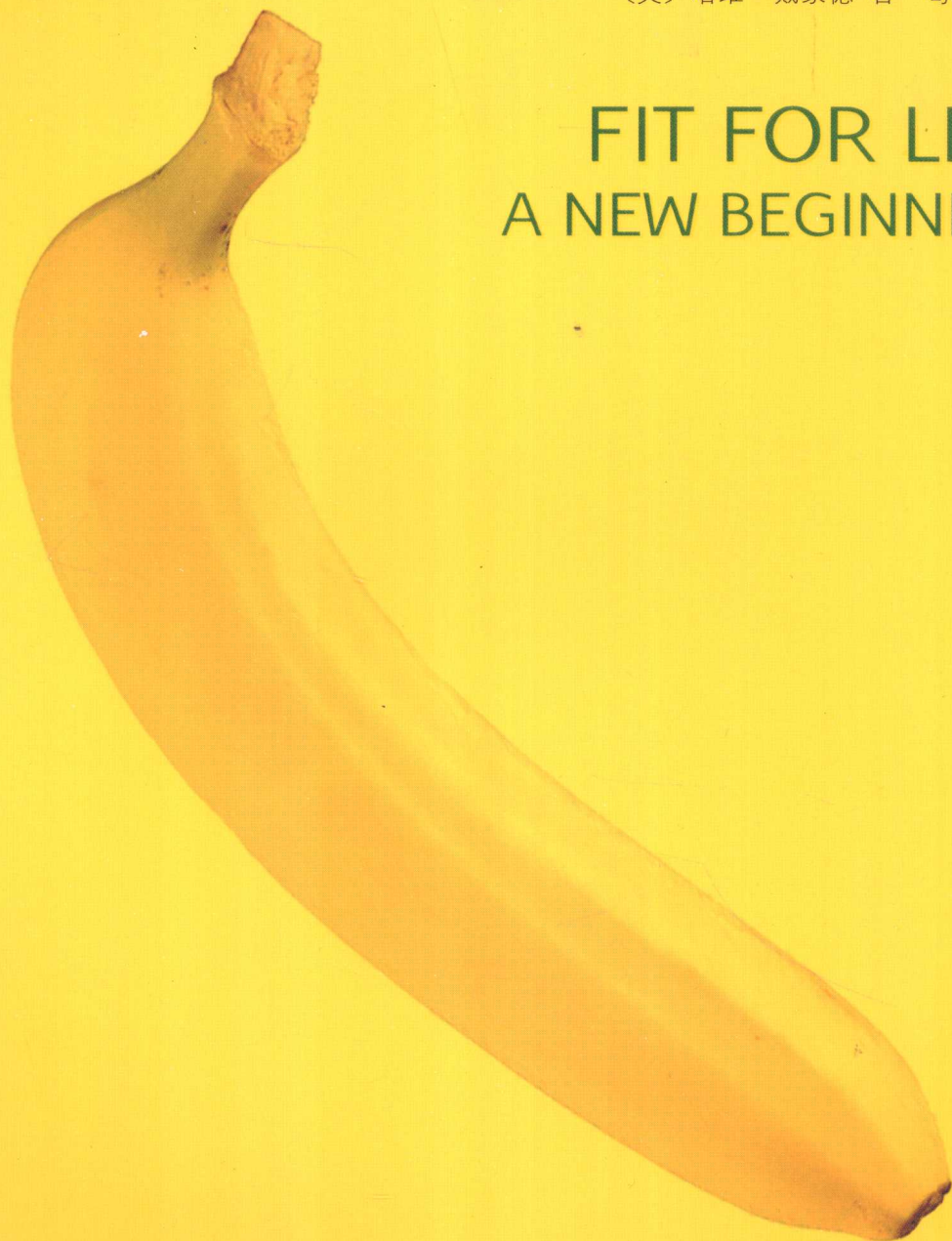


健康生活新开始

〔美〕哈维·戴蒙德 著 荀寿温 译

FIT FOR LIFE
A NEW BEGINNING





健康生活 新开始

[美] 哈维·戴蒙德 著
荀寿温 译

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/[美]戴蒙德著;荀寿温译. —海口:南海出版公司, 2010.9
ISBN 978-7-5442-4819-8

I. ①健… II. ①戴…②荀… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107970号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-136

FIT FOR LIFE A NEW BEGINNING: THE ULTIMATE DIET AND HEALTH PLAN by HARVEY DIAMOND
Copyright: © 2000 by HARVEY DIAMOND
This edition arranged with KENSINGTON PUBLISHING CORP.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright ©
2010 THINKINGDOM MEDIA GROUP LIMITED
All rights reserved.

健康生活新开始

[美] 哈维·戴蒙德 著
荀寿温 译

出版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发行 新经典文化有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经销 新华书店

责任编辑 侯明明 崔莲花
装帧设计 蔡阳阳
内文制作 田晓波

印刷 三河市三佳印刷装订有限公司
开本 700毫米×990毫米 1/16
印张 17.5
字数 200千
版次 2010年9月第1版
印次 2010年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5442-4819-8
定价 29.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

FIT FOR LIFE - A NEW BEGINNING

序言/1

引言/5

第一部分 健康是天赋权利

第一章 我发生改变的前前后后/13

第二章 清洁的身体/34

第三章 一个词的中滋味/41

第四章 疾病的7个阶段/52

第五章 你最好的朋友/70

第六章 洞察“胸”机/88

第七章 不断变化的健康状况/116

第八章 高脂肪还是低脂肪/134

第九章 运动/157

第二部分 CARE计划

第十章 关于CARE计划/171

第十一章 第一项原则：定期单一饮食/179

第十二章 第二项原则：逐步减少动物性食物摄入量/205

第十三章 第三项原则：精神的作用/216

第十四章 你的选择/236

附录

附录一 水的魔力/241

附录二 青春的源泉/257

附录三 关于补充剂/264

序 言

《健康生活新开始》是一本不同寻常的书。

这本书不仅重新审视了疾病（如癌症）及其治疗方式，更重要的是让人们的观念发生了重要转变——从治疗疾病为主到预防疾病为主。如今，人们越来越重视自己的健康。《健康生活新开始》让每个人能够根据自己了解的情况作出决定，对自己的健康负责。实际上，它还加速了这一过程。

随着医疗知识的普及，过去医生无所不知的神话正在破灭。举例来说，医生对于癌症的成因知道多少？少得可怜。事实上，人类对多数癌症的成因还无法确定。虽然心脏病仍然是人类健康的头号杀手，癌症却是我们最恐惧的疾病。不幸的是，有些癌症，比如乳腺癌，发病率在几十年来一直呈上升趋势，我们却仍然不明原因。将近40年前，当时的美国总统查德·尼克松发起了一场对抗癌症的战役；几十年过去了，美国花费了约300亿美元，癌症的死亡率却依然居高不下。1997年，美国芝加哥大学的约翰·贝勒博士和希瑟·格尼克博士在《新英格兰医学杂志》上发表了一篇对比癌症研究经费和癌症死亡率的文章，并得出如下结论：新的癌症治疗方法“大都令人失望”；最有希望战胜癌症的方法，是全民致力于预防。

让我们来看哈维·戴蒙德的《健康生活新开始》。这不是一本医学教科书。医学教科书探讨的只是疾病的诊断和治疗，而《健康生活新开始》

涵盖的内容要广泛得多。它虽然也谈诊断和治疗疾病，但真正要传达的信息是：**疾病是可以预防的**。而且，医学教科书通常不带感情地分析问题，读起来枯燥无味；本书却充满真人真事、鼓舞人心的观点，以及管理自身健康的合理方法，读来生动有趣。本书有血有肉、生动活泼地谈及了多个领域：自然养生学、激励人心的康复案例、肿瘤根治手术、营养学、身心联系、素食、化疗、运动、放疗、淋巴系统，还有最重要的 CARE 三原则。

《健康生活新开始》对癌症这一复杂问题的研究令人振奋。哈维·戴蒙德揭示了癌症领域的很多奥秘，提出了一整套以自然养生原则为主的疾病预防方案，对传统思维方式提出了挑战。他猛烈抨击了医生在癌症诊断方式、病情控制和治疗手段上的墨守成规，阐述了自己对癌症的看法，并提出了一个简单而行之有效的根治方案。当然，这个方案并非他的一家之言或者胡思乱想，而是建立在全球最知名的科研人员提供的坚实依据上。例如，他在探讨女性与乳腺癌这个问题时凭借的不仅是激情，还有从很多可靠渠道搜集到的、经过仔细分析整理的事实和研究成果。作为有史以来最受欢迎的健康饮食类畅销书——*Fit for Life*（被译成 31 种文字，销量约 1100 万册）的作者，他将这些信息写成了人人都能看明白的书。同时，他自己三十多年来对饮食与健康、疾病的预防、自然养生、瑜伽和东方医学的研究也是本书的信息来源。

《健康生活新开始》的出现令人欢欣鼓舞，它将改变你的生活方式、饮食习惯、娱乐方式，以及对疾病的看法。据我所知，无论是通俗读物还是科学书籍，在这个问题上都不可能带给你超越本书的知识。每个人都应该读一读这本书，而且应该反复阅读。这是一本为你答疑解惑的书，一本给你切实希望的书，它将终结你对疾病的恐惧。

哈维关于促进健康、恢复活力的计划能让你拥有实在的安全感，当你为自己的健康做主时就会获得这种非常重要的感觉。一旦知道远离疾病(如

癌症)的困扰是可以实现的,你将重获喜悦和希望。

我在普通外科学学习期间治疗了数千名癌症病人,参与过多例癌症根治手术,这绝非愉快的经历。接受手术的病人失去的绝不仅是乳房、胃或前列腺等身体器官,由于癌症往往会复发,病人除了忍受身体上的痛苦,还得承受绝望无助、精神崩溃的折磨。我除了能在他们疼痛难忍时开一些吗啡类药物外,无法再为他们提供更多医疗援助,我能感受到病人绝望的心情。有时,我去病人家里探望,一些病人因为有家人的爱护,有信仰的支持,可以帮助他们渡过难关,而其他就没有这么幸运了。我深切地感到,医生必须找到一种方法,战胜这一夺去无数生命的疾病。然而据我所知,到《健康生活新开始》出现为止,我们能做的**一直很有限**。哈维的方案令我激动,我相信它确实有效,我相信要战胜这种最可怕的疾病,真正的希望就在于**预防**。

那么,是否有绝对可靠的科学依据证明本书提供的方案能够预防疾病呢?当然没有,生活往往不会如此简单。我想要花5000万美元,花上20年时间研究两万个病例才能证明这个方案的成效。我记得美国国内关于吸烟能否导致肺癌的争论长达40年!尽管40年间有多达1400万美国人死于吸烟引发的疾病,但如今关于在公共场合禁烟的斗争仍在继续。哈维·戴蒙德呼吁,我们不应该在未来20年里无谓地等待,眼看数百万的人患上癌症,而是应该现在就采取措施,预防癌症的发生。既然流行病学的最新研究成果有力地证明了改变生活方式确实可以预防癌症(本书中有详细的介绍),我们应该可以得出结论:哈维的方案会奏效。遵循他的方案,人们至少可以更有活力,体形更苗条,感觉更健康;更好的是,还可以预防一系列退行性疾病的发生。

当医生仍然把主要精力放在治疗已有的癌症上时,哈维·戴蒙德却把目光投向了掌控自己的生活以预防疾病。我确信《健康生活新开始》会成

为现代健康领域的经典之作。每个人都应该读一读这本书，它能帮你驱散心中的忧虑和恐惧，代之以切实的希望。

肯尼思·克罗尔^①，医学博士

国际外科学院研究员

^①克罗尔博士在哈佛大学医学院获得医学学位，并在斯坦福大学医学中心接受外科培训。——作者注

引 言

不一定每个人都会喜欢这本书，只有那些离不开食物的人才会对它产生兴趣。

食物——我最喜欢的话题——在我的生活中占据着十分重要的地位，我敢肯定多数读者都有同样的感受。要知道，每个人一生平均要吃掉大约 70 吨食物。你在获取食物、准备食物、享用食物上面消耗的时间和精力，在分解食物、取其精华、加以利用上面消耗的能量，占去了生命的绝大部分。这本书力图用简洁明了的语言让你明白：只有你，才能决定自己是健康地活着还是疾病缠身。

贯穿本书的第一条主线是这 70 吨食物如何影响你的能量水平、健康状况和寿命长短。食物会影响人的寿命和生活质量，这一观点已被越来越多的人接受，但是这种影响到底大到什么程度，还有待人们充分了解。

贯穿本书的第二条主线是水的重要性，以及为身体正确补水的重要性。人体 70% ~ 80% 的部分由水构成。认清这一事实，就不难意识到，喝市面上最好、最纯净的水，为身体正确地补充水分绝对非常重要。我将和你分享一项了不起的饮用水新技术，以及我对新一代饮用水的最新发现，毫无疑问，这将对身体补充水分、维持酸碱平衡及清除毒素等方面产生重要影响。

要过健康的生活，有很多东西必不可少，如食物、水、空气、睡眠、运动、

阳光、感情……其中，食物、水和空气是维持生命最基本的要素，缺了一样，生命就会很快消亡。可惜，我们无法控制吸入的空气质量，不过，我们可以在很大程度上控制摄入的食物和水的品质。

本书将引领你踏上探索发现之旅，你将了解自己神奇的身体是如何工作的，你将明白食物和水的品质如何强有力地影响身体健康和日常生活的方方面面，这对你来说可能是全新的体验。

我们生活在一个充满因果联系的世界里，事情不会毫无来由地发生，现在发生的事情都是你以前所作所为的结果。或许表面看来并非如此，但关乎健康的每件事确实都是按顺序、有组织地发生的。尽管看起来是有害的环境危害了健康，但超重、乏力、疼痛不适乃至严重的疾病等所有的一切都源于你对自己的身体做了不该做的事，或是源于你没有采取措施防患于未然。

通常，人们接受的治疗分两种：事后治疗和预防。

事后治疗就是已经得病的人所接受的治疗，现在绝大部分治疗都属于这一种。医学院学生所受的教育也全部是关于事后治疗的，他们求学多年，就是为了学习如何在人们生病后对症治疗。人们只有生病后才会去治病，试图重获健康，没有人身体好好的就去看医生，不是吗？

预防就是预防疾病。恐怕没有哪件事像预防疾病这样说得多做得少，只有很少一部分科研资金用到这方面，而绝大部分资金都投向了事后治疗，如何预防疾病甚至没有被列入医学院的学习科目中。

《健康生活新开始》关注的是预防疾病，而不是事后治疗，是你在身体健康时为保持健康状态应做的事。我不想告诉人们生病后该做些什么，我想告诉人们怎么做才不会生病。马克·吐温说过：“人人都抱怨天气不好，却没人为此做点儿什么。”我觉得疾病的预防也是如此。每个人都在谈论预防疾病，但也就是谈谈，仅此而已。本书的目的是终止这种空谈，

给你一个确定的、具体的、实际的方案，可以拿来就用，使你能够体验到健康、没有疼痛和疾病、充满活力的生活方式。我可以向你保证：获得这种人人渴望的高质量健康生活远比你想象的容易得多。

然而数十年来，这个主题一直被埋在众多困惑和误解中。对大多数人来说，事情的复杂程度完全超出了他们的理解范围，因此，他们将保卫自身健康的责任交给了别人，而那些人同样不知道该如何恢复和维护健康，同样不了解那些业已存在的、能让千万人健康长寿的方法。

事实上，预防病痛的方法非常简单，以至于太简单而迷惑了人们的视线。一直以来，专家们让我们相信，保持身体健康既复杂又困难，既受罪又花钱，但事实并非如此。健康长寿之道确实存在，而且非常简单，只是大多数人一直没有机会了解罢了。

可靠有效的疾病预防和治疗方法竟不为大众所知，这是巨大的悲哀。隐藏救命良方是一种犯罪，但我们却无法归罪于谁，因为这样的犯罪如此普遍，深植于我们的文化中，以至于连犯罪者本人也蒙在鼓里。他们甚至不知道，正是自己犯下的大错，最终不仅加速了数百万毫不知情的无辜者的死亡，也断送了他们自己和所爱的人的性命。这真是无心之过。

在我们追求想要的那种高水平健康状态时，最好、最有力的盟友其实就在我们眼皮底下，我们却视而不见。我所说的这个盟友就是人体自身的活力，人们对此熟视无睹，以至于忽略了这个天赐之物。

是什么让流血的手指痊愈？是绷带还是抹在伤口上的药膏？当然都不是，是人体自身。人体可以自我治疗，自我修复，自我维护。人体能迅速意识到受伤，使血液凝结来止血，使伤口结痂并使其在伤口愈合后脱落，对此，我们习以为常，可是仔细想想，这真的很神奇。正是这种能力，没有得到应有的重视。就像能使流血的手指痊愈一样，人体有能力应对各种影响健康的问题。

充分利用这种强大的康复潜力，你就能拥有充满活力的健康生活，就能远离病痛。成功的关键在于，不要阻碍人体预防和解决一切可能发生的问题。不幸的是，从来没有人教我们怎样做，相反，我们倒是常常阻碍身体自然的康复努力。

我们来到世界上，并非注定要从儿时开始就遭受无尽的病痛，在生命即将终结时躺在医院里，浑身插满管子来维持生命。事实上，我们的行为决定了我们会疾病缠身还是充满健康活力。在生活的各个方面，无论是健康、感情，还是事业……我们都在不断地作出选择，这些选择决定了我们将会过怎样的生活，而其中有些选择，能帮我们过上健康长寿、远离病痛的生活。本书就要告诉你这些选择，让你更好地把握生活中最重要的东西——健康。

现在回到起点，既然身体在处理一生吃掉的 70 吨食物上消耗的能量远远超过其他地方消耗能量的总和，那么，只有通过科学地调节饮食，身体才能释放更多能量用于预防和治疗病痛。

本书将用浅显易懂的语言，一步一步引领你看清楚疼痛、不适和疾病的实质，它们如何产生、因何产生、该如何预防。你将了解到淋巴系统是你最重要的盟友，是身体防御系统的核心部分，它的主要机能就是维护你的健康。健康长寿的秘诀就在于认识淋巴系统，帮助它们完成使命，而不是阻挠它们的工作。不知为什么，人体这一令人惊叹的康复器官一直被彻底忽略了。

健康身体的各个部分都在某种程度上与淋巴系统有关，然而大多数人甚至完全不知道淋巴系统是什么，也不知道它怎么工作。奇怪的是，就连保健专家们也不知道淋巴系统对于健康长寿的重要性。现在，你将了解到一种简单有效、无需花钱的好方法，让你对自己的健康全权负责，这种方法早已存在，现在你终于有机会用上它了。

读完这本书，你会懂得疾病因何而来，以及怎样预防疾病发生。不管

你的保健目标是什么——减肥、增强活力、免遭疼痛，还是预防疾病——都会发现自己完全有能力实现它们。

现在，科技发展日新月异，奉行“我的健康我做主”原则的人也大幅增加。我们在这个美丽地球上度过的一生是一段持续的探索之旅，不断探索着自身和周围的环境。如果你在这段旅程中保持身体健康，各个器官高效运转，前方就会是一片坦途，你的生活就会像一首欢歌，这就是拥有健康活力的美好之处。

哈维·戴蒙德

Part 1 | 第一部分 健康是天赋权利



