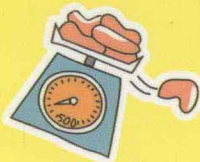


作者：莲村 诚（日） 译者：任万峰



# 排毒生活 蓄毒生活



传承五千年的古老养生智慧  
教授你远离现代病，实现心理成长，获得幸运和幸福人生

求真出版社



中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

# 排毒生活 蓄毒生活

中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

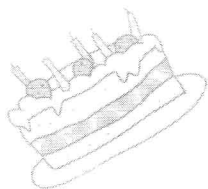
中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心 编

中国疾病预防控制中心



# 排毒生活 排毒生活

作者：莲村 诚（日） 译者：任万峰



求真出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

排毒生活, 蓄毒生活/ (日) 莲村诚著; 任万峰译. —北京: 求真出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 80258 - 112 - 8

I. ①排… II. ①莲… ②任… III. 生活—卫生习惯—关系—健康 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 250389 号

DOKU WO DASU SEIKATSU TAMERU SEIKATSU

Text copyright © 2009 by Makoto HASUMURA

Illustrations copyright © 2009 by Yu SHICHIJI

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Center/Bardon-Chinese Media agency

著作权合同登记号 图字: 01 - 2010 - 5653 号

## 排毒生活, 蓄毒生活

著 者: (日) 莲村诚

译 者: 任万峰

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 131 千字

印 张: 8.5

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 112 - 8/R · 42

定 价: 18.00 元

编辑热线: (010) 83190019 83190238

销售热线: (010) 83190289 83190292 83190297

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

# 前 言

现在，对代谢综合征一词，人们已经不再陌生。为了预防、摆脱代谢综合征，人们不仅争相尝试各种新型饮料、运动器械，对电视或杂志上介绍的各种健康法也无不趋之若鹜。这种健康热，可以说正是“自己的健康，自己负责”的具体体现，有值得肯定的一面。然而，遗憾的是，我们平时所见所闻的各种健康信息，未必都是正确的。如果我们无有甄别，长期身体力行，它们也许反而有害健康。

前作《排毒饮食，蓄毒饮食》从饮食的角度阐述了如何通过饮食，获得身心平衡；而本书则从饮食、生活习惯等各个方面出发，对诸如“如何预防代谢综合征”、“什么导致失眠”等问题进行了详细的阐述。

例如，为了消解便秘，不少人坚持运动并大量摄取富含膳食纤维的食物，结果便秘反而恶化了。实际上，这种方法可能削弱胃肠功能，导致消化和排泄紊乱。

还有，不少人都认为一天睡7个小时就足够了。但实际上睡眠的好坏不仅取决于时间，还要看睡眠的质量。一个人就算睡了七八个小时，如果他入睡困难并且经常中途醒来，那他的睡眠质量就有问题，应及时采取措施进行改善。

本书中介绍的知识是基于一种名为阿育吠陀（Ayurveda）的古印度传统医学。这种医学体系传承了数千年，是印度古老养生保健智慧的结晶。而且本书中介绍的内容，更是阿育吠陀经现代物理学、神经科学验证后重新统合而成的产物——马哈里希阿育吠陀（Maharishi Ayurveda）的具体体现，是“最古老，最新进的健康法”。

马哈里希阿育吠陀是一种以预防疾病、促进健康为己任的医学，同时也是一种增进整体幸福的知识体系。例如，为了健康，坚持慢跑；为了活力，三餐吃好；为

了预防感冒，坚持早晚用凉水漱口等健康法，真的能预防疾病，增进健康，实现幸福人生吗？阅读本书，相信你一定能找到答案。

同阅读《排毒饮食，蓄毒饮食》一样，刚接触马哈里希阿育吠陀的读者，感到惊讶之处一定不少吧。自己长期以来坚信、坚持的健康法，竟然是错误的？与专家们的权威看法有异，真的可以吗？不过，这种惊愕和疑虑，我在每日的诊疗中，早已是屡见不鲜了。因每天食用纳豆、山药等黏性的“健康食品”，而患上鼻炎或花粉症等过敏性疾病的家庭主妇；每天下班后积极健身，健康反而受损的工薪族。这些绝不是什么个案。当告知致病原因时，他们无一例外都非常震惊，“是相信有益健康才坚持的啊！”其后，仅仅通过采取与体质相符的饮食、对生活习惯做小小的改变等，他们的病症就不治而愈了。此时，震惊却又化作发自内心的喜悦。

其实只要稍稍调整饮食和生活习惯，很多症状和疾病是可以改善和治愈的。预防重于治疗。疾病不仅带来身心负担，而且花费金钱。如果一个人在平时的生活

中，多注意改善自己的生活方式，他就可少受因疾病而带来的身心、金钱之累。因此，即便你现在尚未出现身体不适，也请参照本书中介绍的知识，养成正确的饮食和生活习惯。坚持一段时间后，你一定会发现自己更健康、更有活力，也更加幸福。

莲村 诚

2009年6月



# 目 录

## 阿育吠陀基础知识 1

### 第一章 代谢综合征

- 01 周末慢跑——通向代谢综合征 9
- 02 下班后健身——通向代谢综合征 12
- 03 餐餐吃好——通向代谢综合征 17
- 04 大量食用鱼或黏性食品  
——通向代谢综合征 20
- 05 三餐因体质而异——通向良好体重 25
- ◆ 实践 1 不适合运动的人群或情形 29
- ◆ 专栏 1 白开水的制作方法 30

### 第二章 容易疲劳

- 01 食用高营养食物——通向容易疲劳 35
- 02 午睡解乏——通向容易疲劳 39
- 03 大量运动——通向容易疲劳 43
- 04 周末补觉——通向容易疲劳 46

05 清晨散步——通向活力 49

❖ 实践2 理想的早起方式 52

### 第三章 失眠

01 就寝太迟——通向失眠 55

02 傍晚稍事休息——通向好眠 58

03 睡前饮酒——通向失眠 62

04 洗头后自然风干——通向失眠 65

05 睡前整理书桌——通向好眠 68

❖ 实践3 好眠作息法则 71

❖ 专栏2 护理用芝麻油的制作方法 72

### 第四章 便秘

01 消解隐形便秘——通向健康排便 75

02 强忍哈欠或打嗝——通向便秘 79

03 喝凉水助排便——通向便秘 83

04 多吃膳食纤维性食物——通向便秘 86

05 散步——通向健康排便 90

❖ 实践4 健康排便法则 93

### 第五章 感冒

01 口中发苦吃糖——通向感冒 97

02 午餐后喝咖啡——通向感冒 100

03 食用油分少的料理——通向感冒 103

- 04 早晚用凉水漱口——通向感冒 106
- 05 善意的谎言——通向感冒 109
- ◆ 实践5 生命能的饮食方式 112
- ◆ 专栏3 印度酥油的制作方法 113

## 第六章 皮肤炎症

- 01 一点小事就烦——通向皮肤炎症 117
- 02 每天食用芝麻油——通向皮肤炎症 120
- 03 就餐时喝牛奶——通向皮肤炎症 123
- 04 餐后饮用冰茶——通向皮肤炎症 127
- 05 晚餐不迟于晚9点——通向好肌肤 131
- ◆ 实践6 增加生命能的生活方式 135

## 第七章 过敏症

- 01 晚餐后吃甜食——通向过敏症 139
- 02 嗜食小麦食品——通向过敏症 143
- 03 日光浴——通向过敏症 146
- 04 赤足健康法——通向过敏症 150
- 05 半身浴——通向神清气爽 153
- ◆ 实践7 健康饮食法则 156

## 第八章 抑郁症

- 01 强忍泪水——通向抑郁症 159
- 02 早餐吃饱——通向抑郁症 162

- 03 常吃久置的料理——通向抑郁症 166
- 04 积攒物品——通向抑郁症 169
- 05 早晨泡澡——通向神清气爽 172

## 第九章 心理脆弱

- 01 努力——通向心理脆弱 177
- 02 满足自己的愿望——通向坚强 182
- 03 孩子过早教导——通向心理脆弱 185
- 04 从小高强度锻炼——通向心理脆弱 189
- 05 25岁前避免发生性行为——通向坚强 192

## 第十章 幸运

- 01 好人不是人生目标——通向幸运 197
- 02 逃避恐惧——幸运远去 200
- 03 压抑愤怒——幸运远去 203
- 04 控制情绪——幸运远去 207
- 05 造福世间——通向幸运 210

## 实践篇 了解自己的体质

- 01 天生体质测试 217
- 02 体质偏离测试 223
- 03 消化力测试 227
- 04 生命能测试 231
- 05 未消化物测试 235

## 附 录 各体质相宜的饮食、生活方式

01 风能量强的人 245

02 火能量强的人 250

03 水能量强的人 255

# 阿育吠陀基础知识

## 能量平衡 (Dosha)

阿育吠陀认为，自然界和人都具有风、火、水三种能量。一个人的身体健康取决于身体内三种能量的平衡状态。

### 风能量 (Vata)



**特点：**产生变化的能量。轻、冷、动、干燥、澄清、不规则等，具有风的气质。

**对人的影响：**个性活泼、轻快。情绪、行动多变，好奇心强。理解迅捷但肤浅，喜好扩大知识和体验，但浅尝辄止。动作轻盈、敏捷，但身体易干燥、受寒。促进内脏及各器官发挥作用。



### 火能量 (Pitta)

**特点：**维持生理机能的能量。热、轻、辛辣、敏锐、流动等，具有火的气质。

**对人的影响：**富于活力、热情、满足感、注意力。知性、敏锐、勇于挑战。行动正确、规律。身体偏热、易干燥。维持内脏及各器官机能。



### 水能量 (Kapha)

**特征：**保持结构的能量。重、冷、湿、软、慢、稳等，具有水的气质。

**对人的影响：**沉着、富于爱心，情绪、行动稳定。理解迟缓但深刻，喜好深度的知识和体验。占有欲、积攒倾向强。身体沉重、偏湿、易受寒，体力、耐力强。保持内脏及各器官结构。

• 一个人的天生体质即为其最佳的能量平衡状态。一个人越接近天生体质，越能实现最佳的健康状态和体验至上的幸福。

• 身体的能量平衡总是受到食物、行为、环境等的影响，无时无刻不处于变化之中。一个人如果长期持续不适宜的生活方式，那么他身体的能量平衡就会受到破坏，从而越来越偏离天生体质。

• 身体的能量平衡恶化，几乎皆因体内的风、火或水能量的过剩而产生。它会导致心理或身体不适，甚至引发疾病。

• 身体的能量平衡恶化时，可以相应的能量进行调节，从而从根本上改善身体不适或治疗疾病。例如，风、火能量过剩时，可通过增加水能量进行调节；而水能量过剩时，则可通过增加风能量进行调节。

### 气质平衡 (Guna)

阿育吠陀认为，食物及心理呈现纯性、活性、惰性三种气质。心理的气质平衡状态影响着一个人的心理健康和幸福感。三种气质的特点如下。



纯性 (Sattva)

食物：温和、平衡。

心理：稳定、平衡。





### 活性 (Rajas)

食物：辛辣、刺激性。

心理：自我中心、攻击性。



### 惰性 (Tamas)

食物：滞重。

心理：抑郁、破坏性。

• 食物影响心理。食物的气质特点对心理的气质平衡状态产生相应的影响。

• 一个人心理的最佳气质平衡状态为：纯性最强，活性次之，惰性最弱，此时心理最健康。

• 身体的能量平衡与心理的气质平衡相互作用，共同决定一个人的身体、心理健康。身体的能量平衡时，心理的纯性气质增强；风、火能量过剩时，活性气质增强；水能量过剩时，惰性气质增强。

## 消化状态

消化力、生命能和未消化物与身体健康息息相关。