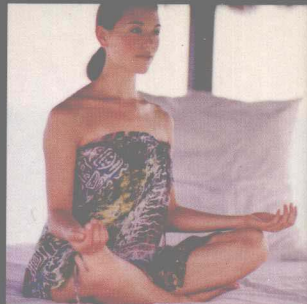
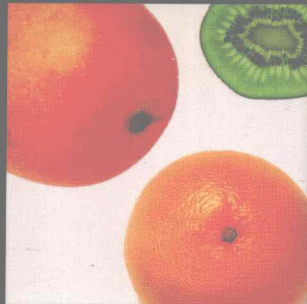
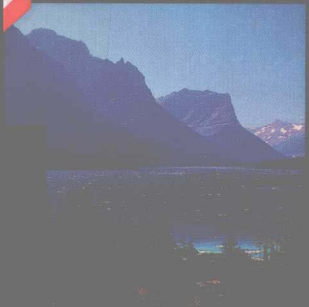
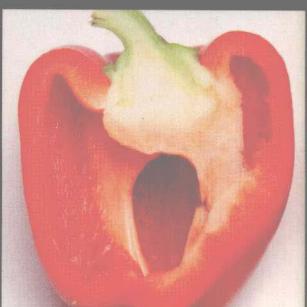
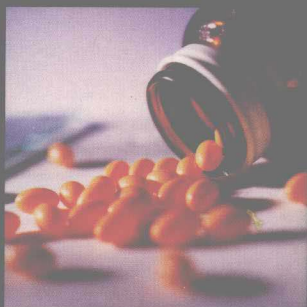


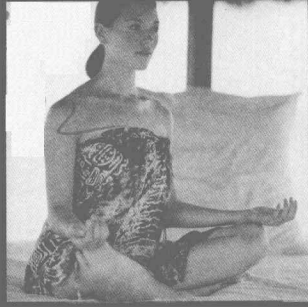
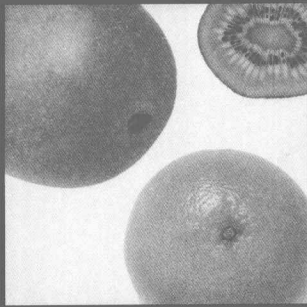


健康全方位

身 心 靈 三合一



合記圖書出版社 發行



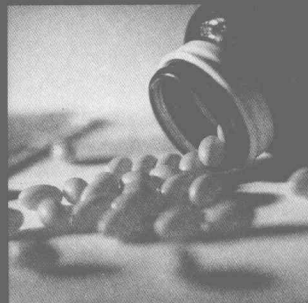
健康全方位

身

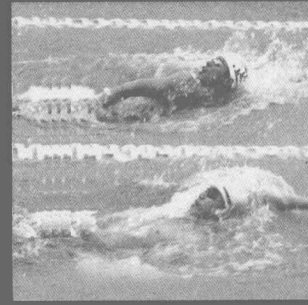
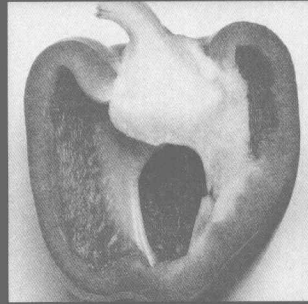
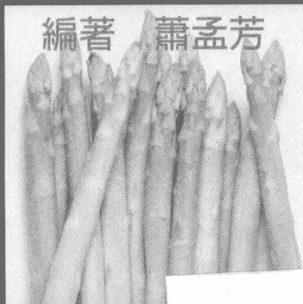
心

靈

合一



編著 蕭孟芳



合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

健康全方位：身心靈三合一 / 蕭孟芳 編著.

-- 初版. -- 臺北市：合記，2005 [民 94]

面；公分

參考書目：面

ISBN 986-126-214-8 (平裝)

1. 健康法

411.1

94006403

書名 健康全方位：身、心、靈三合一
編著 蕭孟芳
執行編輯 林麗淑
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺業字第 0698 號
社址 臺北市內湖區(114)安康路 322-2 號
電話 (02)27940168
傳真 (02)27924702
網址 www.hochi.com.tw

總經理 合記書局
北醫店 臺北市信義區(110)吳興街 249 號
電話 (02)27239404
臺大店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電話 (02)23651544 (02)23671444
榮總店 臺北市北投區(112)石牌路二段 120 號
電話 (02)28265375
臺中店 臺中市北區(404)育德路 24 號
電話 (04)22030795 (04)22032317
高雄店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號
電話 (07)3226177
花蓮店 花蓮市(970)中山路 632 號
電話 (03)8463459

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司

西元 2005 年 5 月 10 日 初版一刷



作者簡介

蕭孟芳

國防醫學院醫學士

英國倫敦大學倫敦衛生及熱帶醫學院臨床熱帶醫學碩士

英國倫敦大學倫敦衛生及熱帶醫學院感染與免疫學博士

曾任國防醫學院熱帶醫學教授及預防醫學研究所所長

現任光田綜合醫院醫學研究部主任及感染症專科醫師

弘光科技大學營養醫學、微生物學及免疫學教授



自序

不同年齡層的人對健康有不同的認知，沒有生過大病的人很難體會健康對人生的意義。然而健康絕非僅是沒有病痛而已。健康是身心靈各方面均處於自然平衡、和諧寧靜、快樂自在的一種狀態。

在科技日新月異的年代裡，我們很容易困惑於繁華的表相中，我們禁不起太多「想要」的誘惑，弄不清真正「需要」的底線在哪裡？在物質充裕的大環境中，擁有越多，負擔也越重，與健康也越疏遠。

生老病死是人生旅途必經的路程，是無法改變的行程。但我們希望人生旅途愉快，至少不要過得太辛苦。本書從營養醫學的觀點出發，引介正確的飲食態度與適當的體能活動，加上自我的心靈觀照，指引大家走向身心靈整體平衡之路。

無論我們先天的體質如何，在後天複雜人為的環境中，都要選擇有加分的方式，努力耕耘自己的健康版圖。就大多數人而言，生活型態決定我們自己可以擁有多少健康。金錢、名位無法賺到健康，更無法換取健康。



雖然我們無法擁有完美無缺的健康，也不必刻意追求百分之百的健康，但我們如果及早把健康當一回事，對健康有正確的認識，持之以恆謹慎經營自己的健康版圖。健康可以是簡單的，是自然的，是免費的。

蕭孟芳

寫於光田綜合醫院

二零零五年四月十八日



目錄

1	健康引言	1
2	健康評量	7
3	免疫功能	19
4	心理測試	25
5	肥胖危機	31
6	垃圾食物	35
7	速食文化	41
8	體內環保	45
9	理想體重	49
10	均衡飲食	53
11	食物量化	59
12	肥胖基因	63
13	脂肪細胞	67
14	脂肪源頭	71
15	飽和脂肪	75

16	單不飽和	79
17	多不飽和	83
18	人造奶油	87
19	脂肪陷阱	91
20	隱形殺手	95
21	牛奶是非	99
22	肉食主義	103
23	肉類迷思	107
24	茹素論正	113
25	醣類誘惑	119
26	高糖食物	123
27	酒精問題	131
28	酸性食物	135
29	骨質密度	141
30	食物組合	149
31	基因改造	155
32	基因食物	161
33	假性肥胖	165

34	熱量高低	171
35	食物熱能	175
36	水果熱量	179
37	氧化老化	183
38	抗氧化劑	187
39	抗炎飲食	193
40	保健食品	197
41	性致生活	201
42	心智網絡	205
43	陰性離子	211
44	有氧運動	215
45	基礎代謝	223
46	強化心肺	229
47	跑步健身	231
48	運動代謝	235
49	運動熱身	239
50	運動傷害	243
51	壓力反應	247

52	壓力指數	251
53	放慢腳步	255
54	情緒管理	259
55	不為物役	263
56	順其自然	267
57	寧靜致遠	271
58	靜坐語錄	275
59	淨化心靈	279
60	痊癒之鑰	281
	參考文獻	283



健康引言

1



你要的是什麼？

現代的文明把簡單的生活弄得太複雜了。不管你多有天份或能力，不管你多有財富或成就；沒有健康，人生是很辛苦的。千金難買健康，成就也無法換取健康。健康是一種簡單、自然、平和、寧靜、身心平衡的狀態。



你健康嗎？

資本主義的社會強調消費，有消費才有成長，有成長才有利潤。一味追求成長與利潤，創造出許多假性需求，有了東就想要有西，物慾的門檻不斷提升，也永遠無法滿足。穿的、用的、吃的、喝的，五花八門，新的就是好的。穿的、用的，不斷製造外在的垃圾，吃的、喝的，不斷填積內在的垃圾。外在的環保，看得到，有危機感；內

在的環保，感覺不到，麻木不仁。每個現代人都很勇敢，自告奮勇當小白鼠，任何食品，只要有耳傳，大家就趨之若鶩。我們的生活幾乎完全被一些似是而非的資訊所掌控，我們的飲食文化，一直沈溺於感官的享受。吃到飽的飲食，更是貪婪人性最好的寫照。





你快樂嗎？

新興速食產業快速成長，食品不但量產大增，而且精緻可口，許多不健康的飲食也因此大行其道。人體的生理系統原來的設計是草食性的，後來才變成雜食性，但至少是經過幾萬年來演化的結果。我們現在卻以幾十年的時間，要它承受巨大的改變，精緻食品、罐裝食物、甚至基因食物也已氾濫於我們的消化系統。我們期望在短短不到百年的光陰能改變已運行數十萬年的生物法則，企盼更健康、更長壽。不幸的是，人們並沒有更健康，也沒有更快樂，許多人受困於現代的文明病，更糟糕的是，情況一直在惡化中。

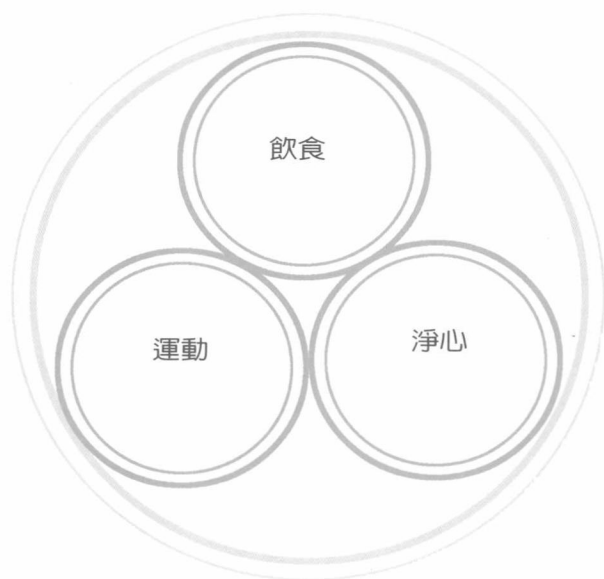


身心靈平衡

生存在當今所謂科技文明的社會，大部份的人，不知不覺陷入了物慾的惡性循環。少數人後知後覺，開始注重養身之道，強調飲食與運動，追求健康，但這種同樣以「物質觀」為出發點的健身思維，仍無法克服現今社會競爭、壓力、緊張與焦慮。如果我們還執著於物質世界，我們的心靈是永遠無法平靜的。唯有寧靜祥和的心境才能使我們過個簡單的生活，有簡單的生活，才能使我們的飲食與運動變得有意義。其實，自然和諧的境界，不需外求，就在我們內心深處。長期以來，我們內心的靈性就一直受外在物質的干擾，不但無法彰顯，而且退縮到谷底了。靜坐可使我們身心靈平衡，讓我們有機會跟自己的內心交談、溝通；可以沈澱我們的雜念，回歸我們自然和諧的本性，讓我們內在的潛能發揮，有心靈健康的身體才是真正的健康。



沉
靜



生活型態——與健康有約



身心靈健康

健康不僅是沒有疾病而已，健康是一種舒適的正常狀態，具有充足的能力可以適應我們生命中環境任何的變化，並且維持其在最佳的狀態。不適的症狀如過敏、發炎、疼痛、頭痛、疲倦、沮喪、緊張、消化不良以及反覆感染都是一個人無法適應其環境變化的表現。健康也是一種生活態度極致的表現，不僅是肉體的而且也是心靈的。人們多注重在肉體的健康，往往忽視了心靈上的健康，人們對飲食上的營養均衡相當講究，卻常對心靈上的精神平衡無所適從。一個體格健壯，眉清目秀的人其生活態度，思考邏輯不一定正常。台灣有一句俗語「一種米，養百種人」。人不僅外表各異，內心的想法及對環境變化的反應也相當歧異，更何況我們的週遭充滿了污染，有毒的藥物，化學試劑，食物，充斥在我們生活中。