

懒惰赐福

——悠着点，让生命之树常青

[德]皮特·阿克斯特

米夏埃拉·阿克斯特-迦德曼 著

葛菲 译



上海译文出版社

懒惰赐福

R161

52

2003

——悠着点，让生命之树常青

[德]皮特·阿克斯特

米夏埃拉·阿克斯特-迦德曼 著

葛菲 译



图书在版编目(CIP)数据

懒惰赐福:悠着点,让生命之树长青/(德)阿克斯特(Axt, P.)等著;葛菲译.—上海:上海译文出版社, 2003.12

书名原文:Vom Glück der Faulheit

ISBN 7-5327-3242-8

I. 懒... II. ①阿...②葛... III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 098504 号

Prof. Dr. Peter Axt
Dr. Michaela Axt-Gadermann

VOM GLÜCK DER FAULHEIT

Langsame leben länger, So teilen Sie Ihre Lebensenergie richtig ein

©2001 F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

本书通过海格立斯贸易文化发展有限公司购得中文简体字版权

图字: 09-2002-390 号

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,

非经本社同意不得连载、摘编或复制

懒惰赐福

——悠着点,让生命之树长青

[德]皮特·阿克斯特 著
米夏埃拉·阿克斯特-迦德曼 著
葛菲 译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

易文网: www.ewen.cc

全国新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.875 插页 2 字数 95,000

2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0,001—6,000 册

ISBN 7-5327-3242-8/B·169

定价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向承印厂联系调换

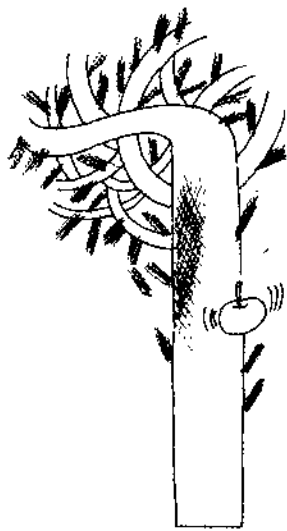
原出版者的话

通过本书,你将有机会了解许多建立在科学研究基础之上的论据:为什么经常偷偷懒是有益健康的;为什么过多的体育运动会使人得病;为什么贪睡者长寿;如何放松自己、调整心态从而让自己生活得更智慧、更健康;为什么冬天到南方去度假能延年益寿……令我们健康、成功和长寿的秘诀到底是什么呢?说来简单,它就是——节省生命能量。

人的生命能量是有限的,我们消耗能量的速度决定了我们的寿命。日复一日,我们听任各种各样的能量强盗劫掠我们的生命能量:紧张,生气,寒冷,睡眠不足,营养不合理,以及不恰当的健身训练,诸如此类。生命能量消耗过快使我们迅速衰老,使我们脆弱易病,甚至使我们折寿。

本书作者在新陈代谢理论的科学基础上,开发了一套节省生命能量的有效计划。通过这套计划,每个人都可以成功地节省生命能量。作者用简单明了的方式阐述了生命能量和寿命之间的科学关系,也回答了这样一些问题,如:

- 为什么懒惰能增强我们的免疫系统;

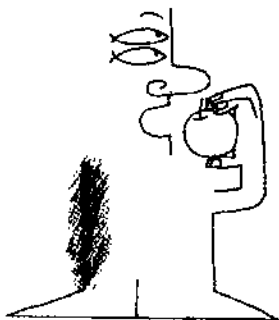


- 为什么体育运动会损害我们的健康；
- 取消晚餐意味着什么；
- 为什么不该过早起床；
- 为什么冬天到南方去度假能节省生命能量；

别再犹豫了。就从今天开始，节省自己的生命能量，为自己创造长寿、健康的人生！

2

懒惰赐福——悠着点，让生命之树长青



引言

“健康是件礼物，
它必须由你自己创造”。

博多·维尔纳

也许你相信，要长寿，就必须从事高强度的健身训练？

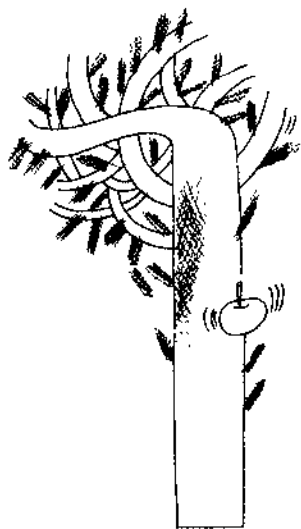
或者认为，清晨早起标志着身体强健，精力充沛？

你也同意这样的观点：每天若不工作十小时，事业上的成功就无从谈起？

或者以为，在冷冰冰的卧室里睡觉或少食多餐都是有益健康的？

忘掉这一切吧！最新的科学研究显示，如果我们还希望拥有健康、成功和持久高效的工作能力，恐怕我们就该彻底换换脑筋了。

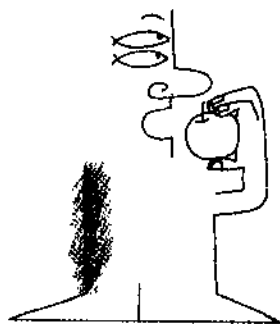
早在我们写作《简简单单保持年轻》一书时，我们就已着手相关的调查研究，在这个过程中我们遇到了许多事实，这些事实让我们对时下许多



有关成功、效率和健康的理论产生了怀疑。我们发现，体育运动方面的勃勃雄心、早上冲个冷水澡或者清晨早起等等，与其说会给我们的健康带来什么益处，倒不如说会损害我们的健康乃至令我们折寿。在研究过程中我们结识了许多老人，这些老人虽然年事已高却仍然身体硬朗、精神矍铄，然而老人们的生活态度却和一般认为的符合健康和健身原则的生活态度相去甚远。起先我们以为，一定是遗传因素使这些老人始终保持着健康的身心状态，可事实并不如此。和那些十分在意自己的健康、讲究健身之道的同时代人相比，这些老人的父母长寿的比例并不高。比较之后我们发现，起决定作用的是生活态度：这些长寿老人在任何处境中都能保持心态平和，他们享受生活，如果运动的话，只进行少量的体育活动。他们吃得不多，从不会无端地去浪费自己宝贵的生命能量。老人们也没有过分的野心。正是这种人生态度，给他们带来了健康和旺盛的生命力。

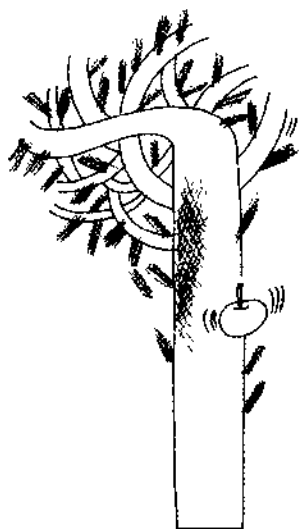
根据我们的研究成果和新的科学发现，我们开发了一套计划，这套计划实施起来无须费什么劲儿，但它却可以帮助你成就自己的健康幸福之梦，使你有可能青春常驻。

这套计划的神奇、惊人之处在于，原来你也可以心安理得地尝试自己迄今为止从不敢做的事：



简简单单地休息一下,放任自己一回,无所事事!
这是第一次,你有机会了解这么多建立在科学研究基础之上的论据:为什么经常偷偷懒是有益健康的;为什么过多的体育运动会使人得病;为什么贪睡者长寿;如何放松自己、调整心态从而让自己生活得更智慧、更健康,以及为什么冬天到南方去度个假能延年益寿……

皮特·阿克斯特
米夏埃拉·阿克斯特-迦德曼



几点补充：

4

懒惰
赐福

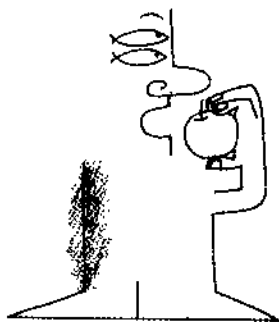
——
悠着点，让生命之树长青

1. 如何才能让自己健康、有活力和长寿？本书在这方面提供了许多有价值的建议。这些建议的理论基础是由鲁伯纳(Rubner)^①在1908年第一次提出的物质代谢理论(生命能量理论)。根据这个理论,本书提出了一系列旨在帮助我们延年益寿的建议。为了更好地理解这些建议,读一读本书第一章是完全必要的。后面各章独立成篇,可以顺序阅读,也可以从自己感兴趣的章节开始。

2. 也许你无法或者不想立即采纳我们在本书中提出的所有建议,实际上那也没必要,但你可以从我们的建议中挑选若干个平常就容易实施的加以尝试。无论选择哪一个推荐项目,你都会获得节省自己宝贵的生命能量的效果,并因此为长寿而健康的人生打下良好的基础。

3. 有关这个主题的更多信息可以从因特网获悉。网址:www.bleibjung.de

^① 马克斯·鲁伯纳(Max Rubner, 1854—1932), 德国医生。他证明了能量守恒定律也同样适用于动物和人类的物质代谢。他的研究对德国人的营养方式产生了很大的影响。



目 录

引言及几点补充..... 1

第一章：

老鼠和大象拥有一样多的生命能量..... 3

有些人看上去并不显老 3

如果不改变生活方式,生命就将如此衰老下去 5

“无所事事”,身心健康 7

果蝇不挥霍能量,所以活得久 10

……女人也一样 11

老鼠和大象拥有刚好一样多的生命能量 12

动物在动物园里活得更滋润 13

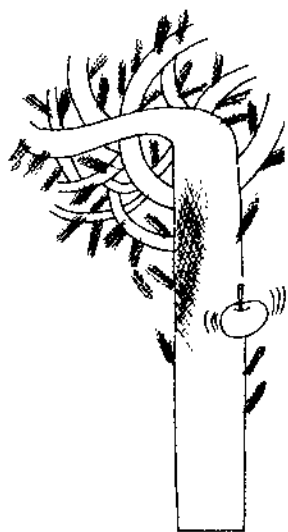
遵循 F-1 赛车原则生活——最大力量,短暂生命 14

哪里有事,那里便有他的身影,他总在那里……
16

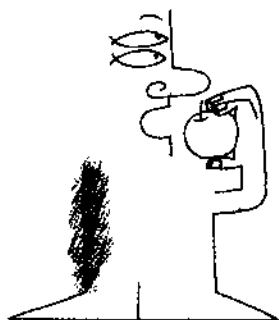
健康——重新认识它的价值 18

自我测试,你浪费了多少能量 19

小心呵护你的能量 21



1



应该努力达到的健康指标 24

重要的长寿标记 25

本章要点 32

第二章：

“无所事事”，节省能量…………… 35

世界上第一个马拉松长跑者付出了生命的代价 35

公共汽车上的售票员比司机长寿 36

费时费力费钱——健身锻炼值得吗？ 37

讨厌运动的人原来是能量节省者 38

上了年岁的运动员长期生活在压力下 39

体育的风险性 42

体育运动是利还是弊，要看是否适量 44

竞技体育——对抵抗力的致命打击？ 46

最低限度运动，最健康的人生 47

最低限度健康和长寿运动计划 48

本章要点 53

第三章：

少食长寿…………… 57

体重容易增加的人更长寿 57

吃消耗能量 58

吃得少一点,活得久一些 60

生物圈 2 号——吃不饱的科学家 62

给炉子少添些燃料 64

少食使人聪明? 65

禁食能延缓衰老、延长寿命 66

让代谢活动调整到禁食状态 67

禁食防癌? 69

一点点卡路里足够了 69

吃得少,但要合理 71

基本养分的正确比例 71

碳水化合物和蛋白质——3 : 1 72

生食熟食各半,营养全有了 73

碳水化合物——吸收越慢,效果越久 75

如何减少体内脂肪 76

补充生命物质 77

日进五餐催人老 79

云雀省晚餐,猫头鹰省早餐 81

取消早餐 82

取消晚餐 82

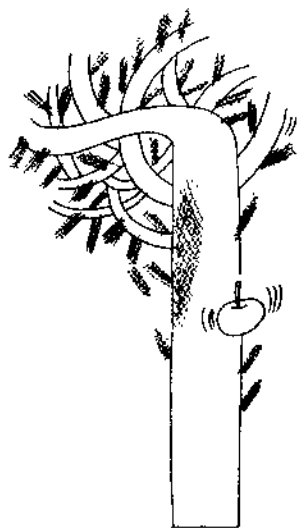
每周禁食一天——没问题 83

几乎每个人都可以尝试禁食 84

禁食——让身体旧貌换新颜 86

对嗜好品再讲几句话 89

本章要点 90



第四章：

懒惰乃健康之始 95

紧张消耗能量 95

压力——原始人的救星，文明人的祸害 96

紧张——自己给自己使绊子 97

平和和懒惰——身体自身的平衡机制 98

放松一点，你会更聪明 100

伤口在假期中痊愈得更快 102

快乐的母亲——健康的孩子 103

满足感能让血管保持舒张 103

你的压力程度有多高？ 104

八大症状提醒你注意：你的压力已经过大！ 107

笑一笑，压力少 111

化解焦虑，重归宁静和和平 112

防止压力过大导致营养不良 117

利用每一个放松的片刻，节省生命能量 119

本章要点 128

4

懒惰
赐福

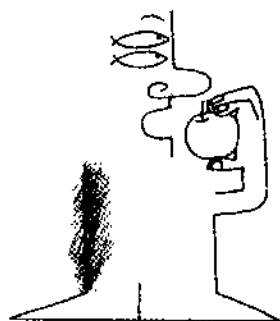
——
悠着点，
让生命之
树长青

第五章：

睡眠充足者拥有绚烂长久的人生 131

睡眠充足，节省能量 131

冬眠令动物生机勃勃 132



睡眠不足使人衰老、愚钝、多病、肥胖 133

晚起一点点,轻松一整天 134

睡眠中的你年轻了 136

睡眠能影响体温和新陈代谢 136

让机体产生更多的青春荷尔蒙 137

良好的睡眠所应具备的条件 138

本章要点 147

第六章:

长寿灵丹——阳光和温暖…………… 151

为什么温暖能使人节省能量 151

当心,人类不是冷血动物 152

寒冬令我们的荷尔蒙系统承受压力 153

温暖的气候可以使血压下降 154

太阳——健康的源泉 155

在温暖中节省生命能量 155

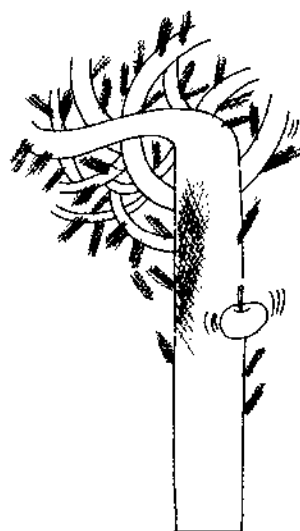
本章要点 157

附录:

附录 1:如何进行走动冥想和轻快散步训练 161

附录 2:成年人正常体重指标 163

附录 3:菲尔特尔博士的脱脂乳禁食计划 165



附录 4:高脂食物和低脂食物 167

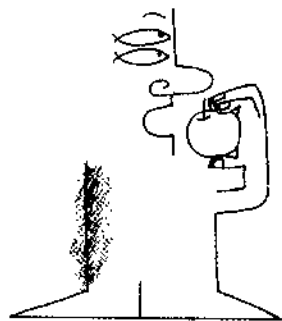
附录 5:食物热量表 169

附录 6:特殊情况下补充生命物质的推荐方案
171

附录 7:为所有希望从容生活的人设计的放松项
目 173

6

懒惰赐福——
悠着点，让生命之树长青



第一章

在本章中你将了解：

- 为什么该适时地“无所事事”，以保持精力充沛和健康
- 为什么动物园里的动物更长寿
- 一个人的生命户头上到底有多少生命能量
- 为什么不该遵循 F-1 赛车原则生活
- 哪些长寿标记该特别注意

