

世界自然疗愈经典译丛

有史以来最重要的健康发现

# 接地气 不生病

★ ★ ★ EARTHING ★ ★ ★

The Most Important Health Discovery Ever!

[美] 克林顿·奥伯 斯蒂芬·辛纳特拉 马丁·朱克 著 周利云 译

本书荣获全球健康图书最高奖项“鸚鵡螺”奖

为什么要接地气？

地球是治疗所有慢性炎症的天然能量场，它简单有效，终生免费，  
是大地母亲馈赠我们却被我们长期遗忘的绿色治愈能源！

怎样才能接地气？

从每天30分钟的赤足行走，到居家、办公、行车乃至睡眠时无处不在的接地小窍门，  
本书让你花最少的力气获得最多的好处！

世界自然疗愈经典译丛

# 接地气，不生病

有史以来最重要的健康发现

Earthing

The Mosting Important Health Discovery Ever ?

[美] 克林顿·奥伯 斯蒂芬·辛纳特拉 马丁·朱克 著

周利云 译



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING

## Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?

by Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker

Copyright © 2010 by Clinton Ober, Stephen T. Sinatra, Martin Zucker

This edition arranged with Basic Health Publications

Simplified Chinese edition copyright:

2014 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

c/o Hainan Publishing House Co., Ltd

中文简体字版权 © 2014 海南出版社

本书由 Arranged through CA\_LINK International LLC 代理授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权登记号：图字：30-2014-011 号

图书在版编目（CIP）数据

接地气，不生病 /（美）奥伯，（美）辛纳特拉，  
（美）朱克著；周利云译。--海口：海南出版社，  
2014.3

（世界自然疗愈经典译丛）

书名原文：Earthing: the most important health  
discovery ever?

ISBN 978-7-5443-3221-7

I. ①接… II. ①奥… ②辛… ③朱… ④周… III.

①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第025369号

## 接地气，不生病

作者：[美]克林顿·奥伯 斯蒂芬·辛纳特拉 马丁·朱克

译者：周利云

责任编辑：万胜

特约编辑：李春燕 郭文静

装帧设计：门乃婷工作室

印刷装订：三河市金元印装有限公司

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

经销：全国新华书店经销

出版日期：2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

开本：700mm×1000mm 1/16

印张：16.75

字数：160千

书号：ISBN 978-7-5443-3221-7

定价：32.00元

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

这本书具有创见性且论据充分，向我们解释了在断开与地球能源和其无限储量的电子库之间的连接后，我们所要面对的病痛和危险。是否大多数疾病、慢性炎症、睡眠障碍以及其他的病痛都是由此引起的？它是科学领域一个论据充分的卓越的假说。

——尼古拉斯·裴礼康 (Nicholas Perricone)，医学博士，  
《不老的身心》 (*Ageless Face, Ageless Mind*) 作者

“接地气”这个课题的重要性就跟“青霉素”的发现一样。本书很可能是 21 世纪最为重要的健康类读物。

——安·路易丝·吉特尔曼 (Ann Louise Gittleman)，  
中枢神经科学博士，  
《减肥饮食》 (*The Fat Flush Diet*) 作者

接地气可能像阳光、空气、水和营养物质一样，是人类的根本。  
“愿大地和你同在！”

——加里·E. 施瓦茨博士 (Dr. Gary E. Schwartz)，  
亚利桑那州立大学 (University of Arizona)  
心理学兼医学教授，《能量治愈实验》  
(*The Energy Healing Experiments*) 作者

人们和地球分开了。根据《圣经》 (*The Bible*) 的说法，和大地分开就是和上帝分开。接地气在我们、地球和其他东西之间重新建立起联系，从某种意义上说，和上帝重新建立起联系。

——盖布瑞尔·库森 (Gabriel Cousens)，医学博士，  
《灵性的食粮》 (*Spiritual Nutrition*) 作者

女性内分泌失调的现象太普遍了。接地气可以显著调节内分泌系

统，减轻症状。

——阿曼达·沃尔德 (Amanda Ward)，自然疗法医生，  
加利福尼亚恩辛尼达市 (Encinitas, California)

我们通过接地气和大自然连接起来，而自然是健康和康复的最终源头。这本书详细揭示了自然治疗力量的一个重大秘密。

——约翰·格瑞 (Dr. John Gray) 博士，  
《男人来自火星，女人来自金星》  
(*Men Are from Mars, Women Are from Venus*) 作者

大多数人希望花最少的力气收获最多的健康。这就对了！接地气就事半功倍。它根本不需要你做任何事。

——大卫·沃尔夫 (David Wolfe)，理学硕士，  
《超级食品：未来的食物和药品》  
(*Superfoods: The Food And Medicine of the Future*) 作者

病人的反馈如此好，作为一名医生，我可以预测接地气将改变人的命运。

——大卫·杰斯滕 (David Gersten)，医学博士，  
《变聪明还是变疯狂？》  
(*Are You Getting Enlightened or Losing Your Mind?*) 作者

接地气确实有用！它具有巨大的潜力。接地气很简单，应该人人都来用。

——理查德·德拉尼 (Richard Delany)，医学博士

接地气是健康事业的一项革命性突破，它可以改变你的生活。读

一读这本书，将自己接地气，开始打破压力和疾病的恶性循环吧。

——马丁·加拉格尔 (Martin Gallagher)，医学博士，

《加拉格尔博士：21世纪医学指南》

(*Dr. Gallagher's Guide to 21st Century Medicine*) 作者

这是一本奇妙的书！接地气指是回归到自然的治愈力量中去。接地气以科学原理为基础，形象，直观，有效。这是一种全面恢复健康的简单但强大的方式。

——伊拉·加斯 (Hyla Cass)，医学博士，

《8周找回健康》(*8 Weeks to Vibrant Health*) 作者

睡觉的时候接地气让我整晚安睡。我醒来时感觉神清气爽，甚至在旅行中也一样。

——米兰达·可儿 (Miranda Kerr)，超模

接地气一直对我帮助很大，对伤口的恢复和消除疲劳有着巨大的推动作用。我比赛回来时比以前强健多了，感觉好多了。

——克里斯·列托 (Chris Lieto)，3次获得铁人三项冠军



## 接地气

如果可以的话，请你在阅读本书时赤足触地，不管是草地、鹅卵石地、泥地、沙地，还是水泥地都行。

你将体会到在书中读过的经历：如何通过和大地接触而恢复身体的天然电荷状态。

你感觉到的积极改变，正是大地永生永在的治愈能量慢慢注入你身体的开始。

接地气就是这样一种减轻痛苦、舒缓压力的方法，简单、安全而又自然。





## 献 辞

本书献给凯·威尔逊 (Kay Wilson)，感谢她在本书创作初期给予我那么多的帮助。同时也献给其他所有好心的人们。因为他们认同接地气理论的确与众不同，因为他们雪中送炭般的鼓励和帮助，我才能坚持不懈，把这份世人急需的知识传递给世界。

——克林顿·奥伯 (Clinton Ober)

献给我的儿子斯德普 (Step)。他被电污染折磨了6年，在接地气疗法的帮助下得以恢复健康。正是你让我领略了人精神之坚韧，正是你让我明白了积极的心态和爱对治疗的强大促进作用。

我深深感谢你教给我的东西，然而我最最感谢的是此生能够有你相伴。

——斯蒂芬·辛纳特拉 (Stephen Sinatra)

和往常一样，本书献给罗西塔 (Rosita)，也献给探索我们的星球将会取得的光明前景。未来我们将会迎来巨大的变革。

——马丁·朱克 (Martin Zucker)





## 目 录

【中译本序：重回大地母亲的怀抱】 /001

【前言】 /011

【第一部分 作为地球人，我们为什么生病？】

第一章 人体是电器，地球是电源 /016

第二章 不通电，人体将百病丛生 /026

【第二部分 接地气，就是恢复人体与大地的直接联系】

第三章 至关重要的实验：一旦接地，失眠不药而愈 /038

第四章 更多有力的数据：从慢性疼痛到各种炎症 /047

第五章 心脏病学家的声援：接地气，抗击心脏病的新武器 /059

【第三部分 接地气的科学原理：大地自有安排】

第六章 地球是一粒抗炎大药丸 /066

第七章 找到连接点，开启疗愈奇迹 /083

【第四部分 只要还身在地球，治疗就不可放弃】

第八章 入门课：如何接地气 /106

第九章 十多年的实践：接地气很靠谱 /115

- 第十章 千万人的反馈：接地气有口碑 /125
- 第十一章 心脏病的终极杀手 /168
- 第十二章 女人更容易接地气，好处也最多 /184
- 第十三章 如何在运动中接地气并取得最大效益？ /199
- 第十四章 怎样一边开车一边接地气？ /212
- 第十五章 萌宠也能接地气！ /216
- 第十六章 一场革命的酝酿：接地气在未来 /222

## 【附录】

---

- 附录 A 如何接地气？ /228
- 附录 B 接地气有何科学原理？ /234
- 附录 C 参考资料 /245
- 附录 D 症状检查表和过程备忘录 /246

## 【鸣谢】 /247

---

## 【作者简介】 /252

## 【中译本序：重回大地母亲的怀抱】

丁东

### 一、接地气的一些缘起

大约十年前，我认识了一位台湾朋友陈义堂，他极喜运动养生，特别对爬山情有独钟。他来重庆工作不久，就发现了一个爬山的好去处——离市中心不远的缙云山。在他的带动下，有很长一段时间，我们几乎每个周末都乘车去缙云山。缙云后山有大片的梨树，一些农家散布其中，春天的时候，雪白的梨花遍山开放，是踏青的好时节；到了夏天，山中气温比山下要低好几度，夜坐小院纳凉，可观漫天星斗，真人生一乐也。那时的缙云山，还没有因道家养生而闻名全国。

记得有一次，我们早起活动筋骨，我看见陈君赤足在草地上来回走动，而山中清晨的气温还很低。他见我好奇，解释说：草地泥土上有一种负离子，而人体身上有正离子，赤足接触地面，正负离子相吸，负离子进入人体，有助于健康。由于他经常阐述一些养生的新观念，我当时并未太在意，也没有思考其中的原理；后来我曾尝试过几次赤足接地气，但又思虑“凉从脚起”的古训，遂作罢。

去年秋天，我看到了这本刚刚译成中文的《接地气，不生病》（*Earthing*）书稿，粗略翻阅之下，感觉书中用了不少的例证，说的的大概也就是赤足接地气的种种好处。虽然知道这是一本畅销美国的健康书籍，并荣获了2011年“鹦鹉螺奖”（Nautilus Award，该奖旨在发掘能够促进灵魂升华、清醒生活以及积极的社会改变，同时还能激发想象力，给读者精彩的世界和美好的生活带来“新的可能性”的好书），但对它并没有留下太深的印象。

几个月后，我在翻阅有关现代物理学的书籍时，忽然想到《接地

气，不生病》的种种阐述，回过头来再仔细阅读，发现，看似普普通通的赤足接地气，其中的确蕴含着有关人体健康的极大秘密。而这根基于现代物理学对物质组成最细微的认识。

现代物理学由于深入到物质最细微的电子、质子和中子的结构成分，使现代人对组成我们世界最基本的微观粒子有了较为清晰的了解。半个多世纪以来，物理学不断与化学、生物学研究结合，追问生命的奥秘，也由此产生了分子生物学、生物物理学、电子生物学、遗传学等交叉学科，在这片新天地里，他们从不同的角度解读着生命的密码。

## 二、生物物理学的认识：人体也是一件电器

人类掌握、利用电能不过一百多年时间，它却极大地改变了我们的生活。环顾左右，我们随处皆被各种电线、电器、电波所环绕，可以说，没有电，就没有现代文明。但很多人还不知道，其实我们每个人都是一件带生物电的电器。

现代生物学认为，细胞是机体最基本的运作单位，也是一台台微型的发电机，细胞膜内带负电，细胞膜外带正电，细胞不断发生电荷的变化，这就是生物电现象。人体任何细微的活动都和生物电有关，外界的刺激被人体感觉器官接受后，通过神经脉冲把信号传导到大脑，大脑经过分析判断，再通过神经脉冲把指令传到相应的器官，以作出正确的机体反应。其中信息的传递正是通过生物电来完成的。正如本书中所说：“人体内部所有的网络都是电路，都是基于生物电过程运转的。”可以毫不夸张地说，人体就是一个电容器。

本书作者之一的克林顿·奥伯（Clinton Ober）是一位电器工程师，他知道家用的有线电视必须要接地线，才能够防止其他电讯号的干扰，他设想，作为带生物电的人体也是如此吗？奥伯在家里做了一个小实验，他用电压计来测量人体电压，发现自己在走近家用电器时，身体电势明显增强，但在靠近电冰箱和电脑时，电势却没有变化，他

明白了，由于冰箱和电脑都连接了地线，从而屏蔽了电磁场。当他用导线把身体和户外土地连接起来时，电压计上的读数几乎为零。他意识到：“有线电视的电缆里面传递着数百个频道的信息。同样，身体里有无数的神经、血管和其他含电信号的通道。我想，可能当人体接地后，周围环境的电干扰就不会进入人体扰乱内部电路了。我开始浅显地理解，不接地，人体就总是被卧室、办公室和其他任何地方的电磁波和静电充电。当你接地后，你就没有电荷了。”

人类在漫长的进化过程中，一直是赤足行走，身边也没有这么多的电磁干扰。在发明鞋子以后，人们也多用动物皮革或木头棉布制作鞋底，这些天然材料在受潮后也能导电，人与大地直接融合在一起，受到大地能量的庇护。现代橡胶鞋底的发明，让人类彻底与大地断绝了联系，与此同时，越来越多的电器设备又进入了居室，使现代人处于极为复杂的电磁环境中。不同频率的电磁波形成了一个复杂的空中网络，与人体本身固有的电磁频率以及人类早已适应的地球自然频率形成了冲突。虽然家电的电磁频率有安全范围规定，但长期的电磁干扰的确会影响到身体本来的振动频率。很显然，我们无法放弃家用电器、手机、电脑等等所带来的现代生活方式，那么唯一的选择就是接地，让自己与大地重新联接起来。

正如本书中所表述的：“接地气意味着人体的五脏六腑屏蔽掉大气中的任何静电或电磁干扰，为体内安静的电‘环境’做准备，没有多余的电场或磁场能破坏体内功能，扰乱生理平衡和影响健康，包括消化、内部修复、伤口愈合和其他所有的代谢活动。记住，所有化学反应或生化反应本质上都是电反应，所以很容易受到外部电场和磁场的干扰。接地气阻止了这些干扰。”

### 三、电子生物学的理论：关于人体衰老的氧化与自由基学说

如果再深入追问一下，为何人体会产生生物电现象呢？生物电从

何而来？现代物理学回答了这个问题。我们知道，如果把物质不断细分，可以发现分子，分子由原子团构成。原子又由电子、中子和质子组成。原子中的电子是一种带有负电的粒子，围绕由质子和中子组成的原子核运动。原则上一个原子中的电子数目是一定的，但是在某些条件下，原子中的电子会被另一个原子的原子核吸引走。当原子得到额外的电子时，它就开始带有负电，称为负离子；原子失去带有负电的电子时，它就带有正电，叫正离子，正负离子相遇会中和。当电子脱离原子核的束缚，能够自由移动时，这种电子称为自由电子，自由电子的定向流动就形成了电流。

这样的论述稍显枯燥，但却是我们理解人体奥秘的关键所在。本书引用了生物化学家、诺贝尔奖得主山特吉尔吉（Albert Szent-Györgyi）的表述：“人生匆匆而微妙，缓慢的化学反应和神经脉冲难以解释生命。蛋白质是生命绽放的舞台。舞者就是微小而不停移动的电子、中子等单元。”由山特吉尔吉创立的电子生物学，从更细微的电子角度解释了生命的生长与衰老现象。

我们知道，人可以不吃不喝好几天，但一刻也离不开呼吸。这一呼一吸中，帮助人体新陈代谢的主要是氧气。但正如暴露在空气中的铁器会氧化生锈，人体也会发生氧化作用。人体通过氧化作用吸收摄入的营养物质，以此提供生命活动所需的能量，但同时也会产生有害的代谢物，它就是自由基。从微观世界来认识，自由基就是含有不成对电子的原子团，也就是带有正电的分子，原子团在组合成分子结构时，要求电子必须成对出现，因此自由基就到处夺取其他物质的一个电子，来中和自己的正电，以形成稳定的物质。而被夺去电子的物质，它原来稳定的状态就被破坏掉了，这个过程就称为氧化。

就像木柴燃烧会产生灰烬，生命活动每时每刻都在燃烧着能量，这必然产生自由基。在正常情况下，自由基对我们身体的免疫系统起着正面的作用。当我们的身体受到病毒细菌侵袭而发炎的时候，血液

中的白细胞会分泌出更多的自由基来帮忙助阵，自由基到达炎症部位后，会夺取病原体和受损细胞的电子来获得自己缺失的电子，这样就会破坏掉病原体的细胞，造成病原体死亡，使之不再危害机体。

但若自由基过多，它就会变得不易控制。这就像为抵抗侵略而紧急组建了一支武装力量，敌人已经消灭后，如果对枪炮不妥善处理，就可能埋下后患。对于极为活跃的自由基来说，没有了破损细胞的电子可以夺取，它就会不分青红皂白地抢夺正常细胞的电子，造成正常细胞功能的破坏，从而引起体内各种慢性炎症。现代生物医学认为：人体很多疾病，如心脏病、中风、糖尿病、老年痴呆、关节炎、过敏、皮炎等等，都与身体长期的慢性炎症有密切联系。而体内数量过多的自由基正是破坏正常细胞，导致慢性炎症的元凶，所以有人把自由基称为万病之源。

自由基是带有正电的分子，正如它的名字一样，它自由而活跃，喜欢到处寻找带负电的电子以达到稳定。我们可以用人类社会来做个比喻，人们常说家庭是社会的细胞，单身男子就好比自由基，需要异性来组成一个稳定的家庭。如果一个社会男女数量相等，各自组建家庭，人人安居乐业，社会便安定和谐。但如果一个社会男女比例失衡，众多男子无法顺利组建家庭，他们就会到处去吸引夺取其他家庭的异性，造成一个个家庭的解体，而被破坏家庭的男主人此时又处于单身状态，他们又会去夺取另外家庭的异性，如此恶性循环，遂造成社会的混乱。

一个和谐稳定的系统需要比例协调的阴阳关系，大如社会国家，小如细胞分子，皆同此类。对于人体来说，自由基是生命活动的产物，如何控制并减少体内自由基的数量，是抵抗氧化、维持健康的重要措施。



#### 四、如何减少自由基

和一百年前相比，我们今天的生活方式发生了极为重大的改变。简要说来，一方面是化学的：现代工厂制造了大量的化工产品，包括农药化肥、食品添加剂、塑料制品、石油燃气等等。在化工产品的生产和使用过程中，都会产生大量的化学污染。另一方面是物理的：电的发明不过一百多年，但现代人已经完全被各类电器所包围，由电产生的各种频率的电磁场充斥着我们生活的空间，它们看不见摸不着，却不断影响着我们的内部电荷。

无论是化学污染还是电磁辐射，最终都会产生大量的自由基。在人类历史的漫长进化中，人类机体遇到的外部侵袭主要是病毒和细菌，但现在，由生活方式和环境带来的自由基成为了更为隐形的致病因素。

如何减少自由基，成为了健康学的一项重大挑战。专家们给出了很多的建议。

从饮食方面考虑：不吸烟，尽量少吃煎炒食物，避免服用过多的药物等等，可以减少体内自由基的产生；此外，大量摄入新鲜的素菜和水果，特别是含有多种维生素、花青素、胡萝卜素、番茄红素的果蔬，它们具有天然的抗氧化作用，可以捕获、中和自由基。

从环境方面考虑：空气中的自由电子特别容易与氧气结合形成负氧离子，按世界卫生组织标准，清新空气的标准是每立方厘米负氧离子的含量不低于 1000 ~ 1500 个，而城市住宅里每立方厘米负氧离子的含量不到 100 个，封闭办公楼里含量更低，而森林湖海等户外环境的负氧离子可达数千至上万个，经常走到郊外，去呼吸清新的空气，是减少体内自由基的有效途径。

在这之外，本书的作者告诉了一个我们更为简单有效的方法，他说“很少有人知道地球是一块充满活跃的自由电子的蓄电池。”原来，我们身边的大地就有着大量的自由电子，它们取之不竭用之不尽。但

由于我们穿着绝缘的橡胶鞋，就与大地断绝了电子联系。我们需要做的就是脱掉鞋子赤足接触大地，或通过金属导体把自己与大地联系起来，这时，地球表面的自由电子便会源源不断地流进我们体内，饥渴的单身汉自由基得到异性负电子温柔的抚慰，它们狂暴的脾性便会平伏下来，对健康的细胞不再构成威胁。

## 五、中国传统的“接地气”

本书的英文名字是“Earthing”，中文直译应该为“接地”，作者认为，带有生物电的人体，如同一台电器，需要与大地相连接来消除电磁干扰，保障电器的正常运行。译者把它翻译成“接地气”，与中国传统的养生观念进行了巧妙的嫁接。不过，中国人所说的“接地气”，无关现代物理学的认识，而是建立在一套朴素的宇宙自然观基础上。

中国古老的《礼记》记载说：孟春三月，“天气下降，地气上腾”。按照中国古代的哲学观念，天属阳地属阴，阴阳这两种能量要能够相互交流，才能化生万物。在《周易》一书中，象征国泰民安的“泰卦”就是由上坤下乾组成，本来乾为天，应该处于上部，坤为地，理应位于下方，但这样的排列在《周易》中却是象征阴阳离绝的“否卦”。阳气要下降，阴气要上浮，阴阳才能交合，这体现了古代阴阳互动的辩证思维。

以天地自然来讲，一年四季不过是阴阳二气在天地间升降沉浮的表现。春天“地气”开始从地底往上升，一直到夏季浮到天顶，秋季“天气”开始下降，到冬季沉到地底，由此形成春夏秋冬的季节更替。

具有浓厚哲学思辨色彩的传统中医，接受了这种阴阳变易的思维方式，并运用于中医理论与实践。清代御医黄元御在《四圣心源》一书中就系统阐明了这种观念，他认为人体与天地按照同一规律运行，