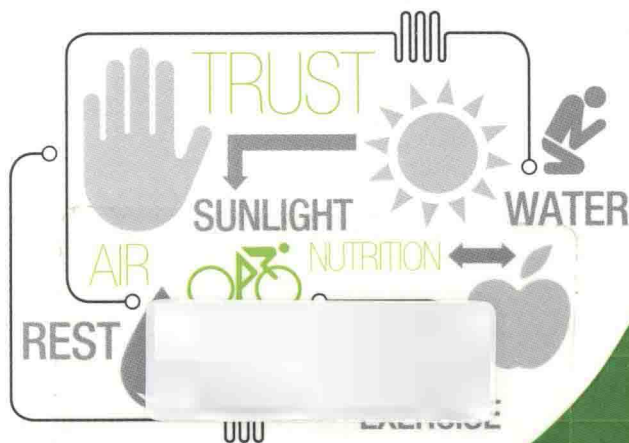


观念对了 获得健康好轻松

编著 / 台北台安医院

NEWSTART® 八大新生活



《国家地理杂志》揭开美国罗马林达长寿村的百岁秘诀！

胡子辉

香港港安医院
副院长

喜公三丫

中国幸福家庭养生学
创始人

黄晖庭

台北台安医院
院长

专文
推荐

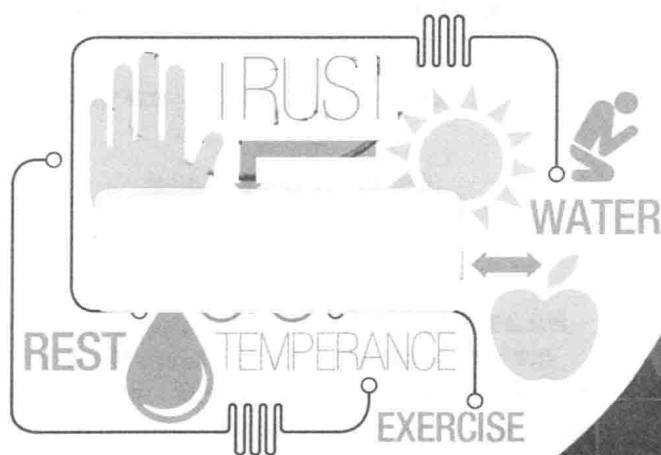
医疗级NEWSTART®八大新生活原则，能预防癌症、强化免疫力、反转糖尿病、改善骨质疏松、降低心血管疾病，创造不生病、健康长寿的美好人生。

中医古籍出版社

观念对了， 获得健康好轻松！

编著／台北台安医院

NEWSTART® 八大新生活



《国家地理杂志》揭开美国罗马林达长寿村的百岁秘诀！

图书在版编目 (CIP) 数据

观念对了, 获得健康好轻松 / 台北台安医院编著. —北京:
中医古籍出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5152-0531-1

I. ①观… II. ①台… III. ①保健—基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000205 号

观念对了, 获得健康好轻松

台北台安医院 编著

选题策划 曹鹤
责任编辑 邓永标 梅剑
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街 16 号 (100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 880mm x 1230mm 1/32
印 张 6.5
字 数 115 千字
版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-0531-1
定 价 32.00 元

目录

专文推荐

■ 观念就是健康的一部分 / 中国幸福家庭养生学创始人·喜公三丫	007
■ 您需要新起点! / 香港港安医院副院长·胡子辉	015
■ 新起点改善不健康的生活形态 / 自然医学博士·章约翰	018

出版序/前言

■ 帮助健康的成功关键 / 台湾时兆出版社发行人·周英弼	020
■ 台安医院推动健康促进的理念 / 台北台安医院院长·黄晖庭	022

第1章 NEWSTART® 是一种健康形态	027
■ 源自美国加州“威玛学院”理论与精神	028
■ 台北台安医院新起点健康生活计划与成效	037

第2章为什么 NEWSTART® 一定要成为我们的生活方式?

■ 糖尿病的威胁与迫害	042
Q1 · 吃糖就会得糖尿病?	043
Q2 · 糖尿病有哪些类型?	044
Q3 · 如何得知是否罹患糖尿病?	045
Q4 · 哪些族群较容易罹患糖尿病?	046
Q5 · 如何预防糖尿病?	046
Q6 · NEWSTART® 的健康生活计划能预防糖尿病吗?	047
■ 肥胖与减重的重要	051
Q1 · 你是隐性肥胖吗?	052
Q2 · 一天需要多少热量才足够?	053
Q3 · 吃得对才会瘦,“低 GI 饮食法”有用吗?	055
Q4 · NEWSTART® 饮食有利于减重吗?	057
■ 更年期与代谢症候群	061
Q1 · 你更年期了吗?	062
Q2 · 更年期会带来什么影响?	064
Q3 · 代谢症候群会威胁身体健康吗?	066
Q4 · NEWSTART® 能改善停经与代谢症候群的症状吗?	069

第3章 NEWSTART® 八大健康原则与生活的应用	071
■ Nutrition 均衡营养	074
Q1 · 你的热量摄取过度吗?	075
Q2 · 生活不节制, 肥胖、高血压、糖尿病、洗肾迅速上身?	075
Q3 · 好食物立大功, 如何吃出高免疫力?	077
Q4 · 盐分如何摄取, 高血压才不会上门?	080
Q5 · 什么是减盐小撇步?	080
Q6 · 哪些是在外用餐及在家烹调的小技巧?	081
Q7 · 怎么吃才能排毒?	082
Q8 · 聪明吃油, 肥胖 Go Away?	085
Q9 · 植物性蛋白质最优?	088
■ Exercise 持久运动	091
Q1 · 你是肥胖者吗?	092
Q2 · 好怕变成大肌肉, 我不要变成健美先生 / 小姐?	094
Q3 · 怎么运动才能减重?	095
Q4 · 运动过度会引发肌肉溶解症?	097
Q5 · 运动前后该怎么吃?	098
Q6 · 如何增强心肺功能?	099
Q7 · 如何增加肌耐力?	106
Q8 · 如何提升柔软度?	112
Q9 · 前庭刺激能减缓老人平衡功能的退化?	118
Q10 · 柔软操能改善老人的肌肉筋膜紧绷?	119
■ Water 充足饮水	120
Q1 · 喝水有什么好处呢?	121
Q2 · 一天要喝多少水才足够?	123
Q3 · 可以用饮料代替水吗?	126
Q4 · 你喝的是什麼水?	127
Q5 · 怎么喝水才健康?	131
■ Sunlight 适度阳光	133
Q1 · 阳光具有意想不到的好处?	134
Q2 · 紫外线, 真的不好吗?	134

Q3 · 防晒乳真正的功效？怎么使用才正确？	136
Q4 · 缺乏维生素 D，身体开始生病？	139
Q5 · 光疗法可以改善高血压？	140
Q6 · 食欲不振，晒太阳就会变好？	142

■ Temperance 节制生活 ····· 143

Q1 · 吸烟少活 14 年，更赔上一辈子的健康？	143
Q2 · 过度饮酒伤身体，不如不喝？	146
Q3 · 上网不节制也是一种病？	148
Q4 · 儿童 3 岁前，养成规律的生活作息是节制的关键？	150

■ Air 清新空气 ····· 156

Q1 · 空气被污染，健康也被污染？	157
Q2 · 你缺氧吗？小心慢性缺氧症候群上身！	159
Q3 · 空气清净机真的有效吗？	161
Q4 · 负离子对健康带来多大的好处？	162
Q5 · 芬多精让身体充满正面能量？	165

■ Rest 身心休息 ····· 167

Q1 · 晚上 12 点前不睡觉有碍健康？	167
Q2 · 还在熬夜吗？小心变成大胖子！	168
Q3 · 做伸展操，入睡更容易？	170
Q4 · 该睡几个小时才健康？	171
Q5 · 午睡 15 分钟，下午工作精力充沛？	172
Q6 · 睡得好，就能远离高血压、心脏病？	173

■ Trust 信靠 ····· 174

Q1 · 为何我们需要信靠？	175
Q2 · 有无信仰对我们的生活有影响吗？	176
Q3 · 健康与信仰有何关系？	177

第 4 章 学员见证 ····· 179

■ 感谢老天爷，心血管不塞了！ / 罗尹瑜	180
■ 吃得饱饱又可减重 20 公斤 / 宋玉梅	181

■ 医师体验健康新起点 / 陈良南	182
■ 千真万确的真实见证 / 谢文亦	183

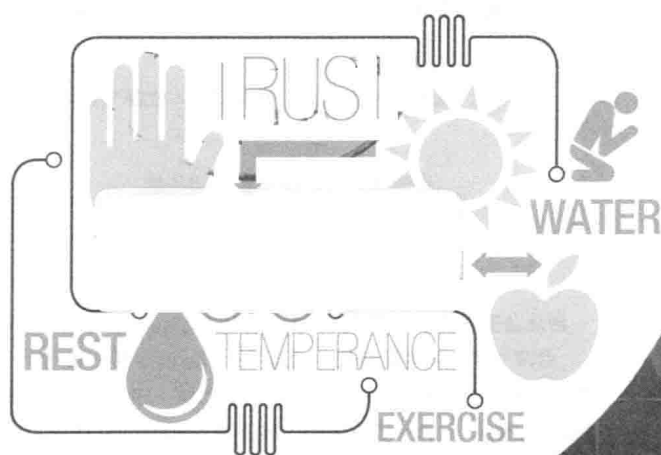
第5章 你最想知道的30个NEWSTART®生活疑问

Q1 · 长期吃素会影响孩子的生长发育吗?	186
Q2 · 长期摄取植物性蛋白质足够吗? 需补充其他营养代替品吗?	187
Q3 · 癌症治疗后适合喝生菜汁吗?	188
Q4 · 肾脏病患可以吃糙米饭或生菜吗?	189
Q5 · 孕妇与哺乳妈妈如何在天然素食中获得均衡营养?	189
Q6 · 吃仿肉、仿鱼等素食加工制品, 对健康有影响吗?	191
Q7 · 外食族如何选择才能吃到健康的素食?	191
Q8 · 吃素有什么好处?	192
Q9 · 吃素会贫血吗?	192
Q10 · 可用哪些天然食材取代提炼油?	193
Q11 · 如何搭配每餐素食才能均衡营养?	193
Q12 · 一天三餐该怎么吃才正确?	194
Q13 · 晚餐只吃水果、面包或意大利面而不吃蔬菜, 营养足够吗?	195
Q14 · 吃饭当中不能喝水吗?	195
Q15 · 水果与蔬菜不能同一餐食用吗?	195
Q16 · 不喝牛奶, 钙质摄取足够吗?	196
Q17 · 喝牛奶反而会引起骨松吗?	198
Q18 · 蛋中含有丰富的蛋白质与铁, 为何不能吃? 但可以吃起司吗?	199
Q19 · 用餐前需要先吃碱性食物把胃填饱吗?	199
Q20 · NEWSTART® 与长寿村村民的共同特征为何?	200
Q21 · 适合参加 NEWSTART® 健康生活计划的对象?	200
Q22 · NEWSTART® 健康生活计划最大的特色?	201
Q23 · NEWSTART® 健康生活计划为什么获得大众高度的赞赏?	201
Q24 · 为什么 NEWSTART® 致力推广活性炭的功效?	202
Q25 · NEWSTART® 认同饭后可饮用适量红酒吗?	202
Q26 · 食用过多的黄豆会造成骨松吗?	203
Q27 · NEWSTART® 认同少量多餐的减重饮食原则吗?	203
Q28 · 吃素可以减肥吗?	204
Q29 · 为什么 NEWSTART® 以五谷根茎类的食物, 取代精制的白米及白面?	204
Q30 · 天然温和的香料有助于降低疾病的发生率?	205

观念对了， 获得健康好轻松！

编著／台北台安医院

NEWSTART® 八大新生活



《国家地理杂志》揭开美国罗马林达长寿村的百岁秘诀！

致谢

感谢参与本书撰写及审订的医师群、专业人员及见证分享者。

撰文作者（按文章顺序排列）

第1章

台北台安医院家庭医学科主治医师·翁珮瑄

台北台安医院健康事业发展部专员·萧若妍

第2章

台北台安医院内科暨教学研究部主任·黄启熏

台北台安医院家庭医学科暨社区医学部主任·罗佳琳

台北台安医院妇产科医师暨策略长·周辉政

第3章

台北台安医院健康事业发展部营养师·刘怡里

台北台安医院健康事业发展部运动中心组长·阳安格

台北台安医院家庭医学科暨社区医学部主任·罗佳琳

台北台安医院敦南儿童专注力中心技术长·廖笙光

基督复临安息日会台湾区会健康部干事·杜慕恒牧师

第4章

罗尹瑄、宋玉梅、陈良南、谢文亦，4位新起点学员

第5章

香港港安医院副院长·胡子辉

台北台安医院营养课课长·林淑姬

审订者（第3章）

台北台安医院营养课课长·林淑姬（Nutrition 均衡营养）

台湾大学体育室副教授·余育苹（Exercise 持久运动）

台北台安医院家庭医学科主治医师·翁珮瑄（Water 充足饮水）

台北台安医院皮肤科主治医师·林佑镛（Sunshine 适度阳光）

台北台安医院胸腔内科主治医师·吴宪林（Temperance 节制生活）

台北台安医院家庭医学科主治医师·廖柏宜（Air 清新空气）

台北台安医院家庭医学科主治医师·林欣颖（Rest 身心休息）

目录

专文推荐

■ 观念就是健康的一部分 / 中国幸福家庭养生学创始人·喜公三丫	007
■ 您需要新起点! / 香港港安医院副院长·胡子辉	015
■ 新起点改善不健康的生活形态 / 自然医学博士·章约翰	018

出版序 / 前言

■ 帮助健康的成功关键 / 台湾时兆出版社发行人·周英丽	020
■ 台安医院推动健康促进的理念 / 台北台安医院院长·黄晖庭	022

第 1 章 NEWSTART® 是一种健康形态

■ 源自美国加州“威玛学院”理论与精神	028
■ 台北台安医院新起点健康生活计划与成效	037

第 2 章为什么 NEWSTART® 一定要成为我们的生活方式?

■ 糖尿病的威胁与迫害	042
-------------	-----

Q1 · 吃糖就会得糖尿病?	043
Q2 · 糖尿病有哪些类型?	044
Q3 · 如何得知是否罹患糖尿病?	045
Q4 · 哪些族群较容易罹患糖尿病?	046
Q5 · 如何预防糖尿病?	046
Q6 · NEWSTART® 的健康生活计划能预防糖尿病吗?	047

■ 肥胖与减重的重要	051
------------	-----

Q1 · 你是隐性肥胖吗?	052
Q2 · 一天需要多少热量才足够?	053
Q3 · 吃得对才会瘦,“低 GI 饮食法”有用吗?	055
Q4 · NEWSTART® 饮食有利于减重吗?	057

■ 更年期与代谢症候群	061
-------------	-----

Q1 · 你更年期了吗?	062
Q2 · 更年期会带来什么影响?	064
Q3 · 代谢症候群会威胁身体健康吗?	066
Q4 · NEWSTART® 能改善停经与代谢症候群的症状吗?	069

第3章 NEWSTART® 八大健康原则与生活的应用	071
■ Nutrition 均衡营养	074
Q1 · 你的热量摄取过度吗?	075
Q2 · 生活不节制, 肥胖、高血压、糖尿病、洗肾迅速上身?	075
Q3 · 好食物立大功, 如何吃出高免疫力?	077
Q4 · 盐分如何摄取, 高血压才不会上门?	080
Q5 · 什么是减盐小撇步?	080
Q6 · 哪些是在外用餐及在家烹调的小技巧?	081
Q7 · 怎么吃才能排毒?	082
Q8 · 聪明吃油, 肥胖 Go Away?	085
Q9 · 植物性蛋白质最优?	088
■ Exercise 持久运动	091
Q1 · 你是肥胖者吗?	092
Q2 · 好怕变成大肌肉, 我不要变成健美先生 / 小姐?	094
Q3 · 怎么运动才能减重?	095
Q4 · 运动过度会引发肌肉溶解症?	097
Q5 · 运动前后该怎么吃?	098
Q6 · 如何增强心肺功能?	099
Q7 · 如何增加肌耐力?	106
Q8 · 如何提升柔软度?	112
Q9 · 前庭刺激能减缓老人平衡功能的退化?	118
Q10 · 柔软操能改善老人的肌肉筋膜紧绷?	119
■ Water 充足饮水	120
Q1 · 喝水有什么好处呢?	121
Q2 · 一天要喝多少水才足够?	123
Q3 · 可以用饮料代替水吗?	126
Q4 · 你喝的是什么水?	127
Q5 · 怎么喝水才健康?	131
■ Sunlight 适度阳光	133
Q1 · 阳光具有意想不到的好处?	134
Q2 · 紫外线, 真的不好吗?	134

Q3 · 防晒乳真正的功效？怎么使用才正确？	136
Q4 · 缺乏维生素 D，身体开始生病？	139
Q5 · 光疗法可以改善高血压？	140
Q6 · 食欲不振，晒太阳就会变好？	142
■ Temperance 节制生活	143
Q1 · 吸烟少活 14 年，更赔上一辈子的健康？	143
Q2 · 过度饮酒伤身体，不如不喝？	146
Q3 · 上网不节制也是一种病？	148
Q4 · 儿童 3 岁前，养成规律的生活作息是节制的关键？	150
■ Air 清新空气	156
Q1 · 空气被污染，健康也被污染？	157
Q2 · 你缺氧吗？小心慢性缺氧症候群上身！	159
Q3 · 空气清净机真的有效吗？	161
Q4 · 负离子对健康带来多大的好处？	162
Q5 · 芬多精让身体充满正面能量？	165
■ Rest 身心休息	167
Q1 · 晚上 12 点前不睡觉有碍健康？	167
Q2 · 还在熬夜吗？小心变成大胖子！	168
Q3 · 做伸展操，入睡更容易？	170
Q4 · 该睡几个小时才健康？	171
Q5 · 午睡 15 分钟，下午工作精力充沛？	172
Q6 · 睡得好，就能远离高血压、心脏病？	173
■ Trust 信靠	174
Q1 · 为何我们需要信靠？	175
Q2 · 有无信仰对我们的生活有影响吗？	176
Q3 · 健康与信仰有何关系？	177
第 4 章 学员见证	179
■ 感谢老天爷，心血管不塞了！ / 罗尹琯	180
■ 吃得饱饱又可减重 20 公斤 / 宋玉梅	181

■ 医师体验健康新起点 / 陈良南	182
■ 千真万确的真实见证 / 谢文亦	183

第 5 章 你最想知道的 30 个 NEWSTART® 生活疑问 185

Q1 · 长期吃素会影响孩子的生长发育吗?	186
Q2 · 长期摄取植物性蛋白质足够吗? 需补充其他营养代替品吗?	187
Q3 · 癌症治疗后适合喝生菜汁吗?	188
Q4 · 肾脏病患可以吃糙米饭或生菜吗?	189
Q5 · 孕妇与哺乳妈妈如何在天然素食中获得均衡营养?	189
Q6 · 吃仿肉、仿鱼等素食加工制品, 对健康有影响吗?	191
Q7 · 外食族如何选择才能吃到健康的素食?	191
Q8 · 吃素有什么好处?	192
Q9 · 吃素会贫血吗?	192
Q10 · 可用哪些天然食材取代提炼油?	193
Q11 · 如何搭配每餐素食才能均衡营养?	193
Q12 · 一天三餐该怎么吃才正确?	194
Q13 · 晚餐只吃水果、面包或意大利面而不吃蔬菜, 营养足够吗?	195
Q14 · 吃饭当中不能喝水吗?	195
Q15 · 水果与蔬菜不能同一餐食用吗?	195
Q16 · 不喝牛奶, 钙质摄取足够吗?	196
Q17 · 喝牛奶反而会引起骨松吗?	198
Q18 · 蛋中含有丰富的蛋白质与铁, 为何不能吃? 但可以吃起司吗?	199
Q19 · 用餐前需要先吃碱性食物把胃填饱吗?	199
Q20 · NEWSTART® 与长寿村民的共同特征为何?	200
Q21 · 适合参加 NEWSTART® 健康生活计划的对象?	200
Q22 · NEWSTART® 健康生活计划最大的特色?	201
Q23 · NEWSTART® 健康生活计划为什么获得大众高度的赞赏?	201
Q24 · 为什么 NEWSTART® 致力推广活性炭的功效?	202
Q25 · NEWSTART® 认同饭后可饮用适量红酒吗?	202
Q26 · 食用过多的黄豆会造成骨松吗?	203
Q27 · NEWSTART® 认同少量多餐的减重饮食原则吗?	203
Q28 · 吃素可以减肥吗?	204
Q29 · 为什么 NEWSTART® 以五谷根茎类的食物, 取代精制的白米及白面?	204
Q30 · 天然温和的香料有助于降低疾病的发生率?	205

专文推荐

观念就是健康的一部分

中国幸福家庭养生学创始人 / 喜公三丫

首先真诚地祝贺这本书的出版。这是我第一次为台湾养生倡导者写的书作序，十分荣幸的同时，更是惊喜不已。健康是整个人类的重大课题，因此就需要我们从医者不断地交流医科经验、归纳精华，以适应人类社会发展和自然世界的不断变化。为全人类的健康付出智慧与行动，是一项非常让人敬重的工作。当我深读细品全书后，发现它不仅非常值得一读，而且值得随身携带，甚至珍藏。

在我和夫人三丫的心中，最理想的医疗体系并不是社会医疗免费，抑或是染上疾病后由政府发放补贴养活我们。我们理想的世界，是看不到疾病的世界，是健康咨询中心替代医院的社会。尽管这是一个似孩童般天真的梦想，但作为一位年近花甲的养生倡导者，我们却始终在为这个目标付出努力。

在和夫人多年来的养生学倡导中，我们发现：如果把生命比喻为一个足球场，那么医院，只不过是球场最后方的守门员



而已。当敌人的前锋单刀直入，跃过守门员，其威胁已几乎无法消除，只能眼睁睁地看着对方攻破大门。

在进医院之前，你有很多种选择。然而进了医院，你就只有一种选择：那就是听天由命。观念，在首先决定着你的健康。民间久有“中医救命，西医治病”的说法，虽有揶揄玩笑之嫌，却也为人们对健康观念的选择提供了新思路。

显然，我的想法和我推荐的这本书《观念对了，获得健康好轻松》，是不谋而合的。也许在不久的将来，这本书还会有英文版、德文版、法文版等等，但毕竟呈现在您手中的这本是中文版。所以，请允许我从中国人的医学角度谈起。

在我国寻古籍我们有《黄帝内经》、《本草纲目》等等；寻古术我们有经络推拿、针灸等等。中医经过几千年的沉淀积累，无论从理论的完善还是技艺的日益纯熟，都是毋庸置疑的。然而令人哀叹的是：原本只在西方人眼中神秘的中医，如今在国人眼中，竟也披上了一层神秘的面纱。

毋须讳言，当然不是每个人都有精力、有机会去深刻的理解《黄帝内经》、《本草纲目》的精髓所在，但如果不能让大

家对常识性的医理知识有所了解，这就是问题了。原因何在呢？问题就出在我们这些从事医科工作的人身上。

每一位中医从业者都对中医抱有强烈的热爱和崇敬，因此导致了一些错误的观念，如：鉴于中医的高深，与农民、工人以及非专业的人去谈，讲半天他们也听不懂，也听不进去，实在是费力不讨好，是浪费口舌之举。其实不然。了解中医与个人的身份无关，而与年龄和观念紧密相关。接触越早的人，受益也越早。当你已经病入膏肓才想起中医，恐怕为时已晚。

通俗一点说养生，便是阴阳气血调节、静动分泌调节、身心互通调节。我可以自信地说，如果一个人在成年之前形成一个正确的养生概念，成年之后能保持良好的养生习惯，那么他/她踏进医院大门的概率将微乎其微。

时下许多人都在抱怨：程序员抱怨每日坐在电脑前时间太久导致颈椎酸痛；市场人员抱怨应酬酒会太多累得精神萎靡；领导们抱怨公务缠身日夜难寐，且“三高”指标节节攀升……

生活条件好的人在抱怨，生活条件不好的人也在抱怨。然而健康却是一个公平的家伙，它并不特别垂青于穷人或者是富



人，它只陪伴那些懂得爱惜自己身体的人。

许多学生为了考上好的大学，点灯熬蜡温习至深夜一两点，殊不知已错过多项人体排毒规律期；许多恋食主义者奔走于大街小巷寻找舌尖上的刺激，殊不知已为日后疾病埋下祸根；许多女孩儿高举减肥的大旗梦想成为窈窕淑女，殊不知这种的行为已经将身体推向亚健康状态。

熟悉喜公三丫的朋友都知道，我和夫人三丫向来“一文一武”：对于养生的理论传授、方法传授，或是亲自上手调节，进行生命机能的再转换，通常由我来做；而在我之上，还有更重要的工作，那便是我夫人所做的：观念转换，心灵疏通。

有这样的一个小故事：

一天，一位慕名而来的政府高官拜访。称自己患有失眠之症，需要常年服用安眠药品，最近愈发觉得头脑不清晰，心生忌惮，有点不太敢继续服用了，问是否可以一调摆脱烦恼。

这位官员一进屋就开始滔滔不绝地讲自己的重要性：“我和那些不做事的政府官员可不同，我为人民可真的是披肝沥胆，