

Kathy Freston

保健和疗养专家、《纽约时报》畅销书作家
美国时尚人物、奥巴马就职仪式特邀嘉宾

THE QUANTUM WELLNESS CLEANSE

定量 健康清洗

21天心灵提升与身体净化

【美】凯西·弗雷斯顿 著 李剑坡 译

风靡全美的畅销书
华尔街白领的饮食、修行新“圣经”



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

Kathy Freston 凯西·弗雷斯顿
THE CLEANER WILLNESS CLEANER

定量 健康清洗

凯西·弗雷斯顿与营养师合作

THE CLEANER WILLNESS CLEANER

凯西·弗雷斯顿与营养师合作
凯西·弗雷斯顿与营养师合作



凯西·弗雷斯顿
KATHY FRESTON



定量健康清洗

21天心灵提升与身体净化

【美】凯西·弗雷斯顿 著 李剑坡 译

【美】



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

定量健康清洗：二十一天心灵提升与身体净化 / (美) 凯西·弗雷斯頓著；李剑坡译. —北京：华夏出版社，2011.7

书名原文：The Quantum Wellness Cleanse: The 21-Day Essential Guide to Healing Your Body, Mind, and Spirit

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6573 - 1

I. ①定… II. ①弗…②李… III. ①保健 - 通俗读物②个人 - 修养 - 通俗读物 IV. ①R161 - 49②B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139967 号

The Quantum Wellness Cleanse

Copyright © 2009 Kathy Freston

Simplified Chinese Transtation Copyright © 2011 by Huaxia Publishing House

All rights throughout the world are reserved to Lime Tree Productions, Inc.

北京市版权局著作权合同登记号：01 - 2011 - 3864

版权所有 翻印必究

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编：100028)

新华书店经销

北京市建筑工业印刷厂南厂印刷

三河市万龙印装有限公司装订

*

880 × 1230 1/32 开本 6.5 印张 100 千字

2011 年 7 月北京第 1 版 2011 年 7 月北京第 1 次印刷

定价：20.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

健康让生活变得更美丽（代序）

程丹彤

如今人们更多地关注自己的健康状况。亚健康的存在，就像个定时炸弹，想要解除健康危机，我们就要对饮食、思想、运动等方面做出循序渐进的改进，从而实现最终的变化。

从事健身运动这么多年来，实践告诉我，运动能很好地保持我们身体机能的旺盛，是健康生活中必不可少的一部分。现今，人们更多地走进健身房，在获得完美身材的同时，让自己的健康状况也有所改善，而且运动的同时还可以让人们的情绪变得更加健康。看完《定量健康清洗》我了解



到，除了健身运动以外，静坐跟冥想也是不可或缺的。如果说静坐是获得内在体验和灵感的安静过程，那冥想则是描绘你希望发生的改变过程。

美好的一天总是从早晨一杯香浓的咖啡开始，慢慢地，喝咖啡也成为我一天当中不可或缺的休闲方式，但看完《定量健康清洗》，我突然意识到我要从此对咖啡说“不”了。如果你也和我一样依赖咖啡才能提高工作效率的话，那一定要看看这本书，它会告诉我们咖啡因对身体到底有哪些危害，教你如何去抵制它的诱惑！

健身人士都知道每天必须要摄取足够的蛋白质才能促进肌肉生长，让身体变得更加强壮、结实有力，所以我们会要求自己不断摄取所有富含蛋白质的食物，但《定量健康清洗》告诉我们，不是所有的蛋白质都是能在人体中自然存在的，比如谷蛋白。在我对于蛋白质的认识中，谷蛋白这个词是相对陌生的，通俗地说它就是我们经常吃的面筋，在吃火锅的时候它会是我每次必点的食物，一直都没有意识到它会



对我们身体有所伤害。当看过《定量健康清洗》后，才知道谷蛋白有可能危害我们的免疫系统，造成身体的各种病变，严重地危害身体的健康。

现如今市面上有很多教你“如何饮食”的书籍，但《定量健康清洗》这本书则是将运动、日常饮食、思想、人际关系等多方面结合在一起，给你一种对于健康生活的全新理念。让我们感受定量清洗练习带来的巨大身心改变吧，从中获得完美的体验，让身体充满活力，享受那绚烂多彩的美丽人生！

译者序

早在几年前，就经常在医学、健康类期刊上看到凯西·弗雷斯顿的名字和她的有建设性的文章，让人耳目一新。记得我曾在博客上转载了她的一篇糖尿病与植物性饮食关系的文章，并发给我身边的朋友看，引起了不小的反响。

去年，无意中发现了凯西的这部《定量健康清洗》的英文原著，先是随手翻阅，然后手不能释卷，当即买下来带回了国。大致看了一遍后我就决定，一定要把这本书翻译成中文，让更多的中国人了解食物的真相，了解食物与生活方式、食物选择与我们的精神状态、灵性生活，以及饮食方式和环境保护的关系。

这本《定量健康清洗》，是一本实用性非常强的指导饮



食、心灵生活与人际关系的日常手册。简言之，凯西制定了一个使人身体、心灵、精神全面康复的、易于执行的二十一天计划。在这二十一天里，凯西推出了一个让身、心、灵达到健康幸福的方法，在食物选择、生活方式的定位、身体排毒、人际关系处理、心灵净化等方面给予了细致的指导，使参与者得到充分的身体清洁和生命能量的恢复，在三周内体会到显著的改变，包括改变不良的生活方式、提高自身生命意识的等级，以及灵性意识得到提升后的自我满足、愉悦的精神状态。

这还是本具有巨大社会意义的书，在书中，凯西呼唤人们保持警醒。凯西提示人们，在当今环境气候异常，人类的生存出现危机的背景下，每个人所应有的责任感，这就是反思每个人自己的生活方式，尤其是饮食方式是否会对环境、身边的生物、生命造成伤害，我们的饮食方式是否环保等等。

难能可贵的是，凯西的观点是建立在各个大学及其研究机构的研究成果或者统计分析数据的基础上的，翔实而可信。凯西提供的方法，也是她的亲身经验和一贯实行的日常



做法。作为一个和凯西生活方式相同的人，一个多年的植物性饮食者和静坐者，我知道，她所说的一切都是真实的，我深信，如果能有人照此奉行，他将会得到多么大的收益！

这本书的翻译初稿，我曾给身边的朋友和同事看过，并送给专门从事健身行业的几个专业人士，包括全国知名的从事健康事业的健身教练，他们都说受益匪浅，非常有价值。这更坚定了我推介此书的决心。

感谢我的太太，她用她的医学背景和从医经验，为本书的医学词汇翻译提供了专业的指导和审核，确保了本书翻译的准确性。还要衷心感谢华夏出版社慧眼独具，本着对社会负责的精神出版此书，善莫大焉！希望更多的人通过阅读此书，发现生命的本质和内心深处的喜悦，转变自己的习惯，开始和平与慈悲的生活。

李剑坡

2010年夏于北京香山

前言：二十一天，通向喜悦与美好的生活之路

在法国电影《巧克力》里面，巴黎牧师皮雷·亨利这样总结生活：我们不能从“不做”中体察到我们自身的美好，我们拒绝什么，反对什么，都不能说明我们的品质。只有从“做”中，从我们提倡什么、拥抱什么、宽容什么中，才能真正看出我们内在的美好。

你手中的这本书，是一个对日常生活方方面面，包括对最基础的消费行为和思想行为的指导手册，书中的内容，就是告诉我们，应当如何“做”。从“做”中，可以帮助读者找到或明确地感受到生活的快乐与生命的美好。

近三十年来，我一直从事帮助人们改变生活方式的工



作，我认识到：喜悦、充实和自由——享受生命，不畏惧死亡对生命质量的提高是多么重要。

生活本身就是充满乐趣的。

每个人都可以选择改变：在我的研究中，我发现许多人在做出改变后，他们的身体情况改善，感觉很好。按照本书中凯西推荐的方法，你能做出的改善会更多：看上去更有精神、感觉更好、减肥成功、变得健康等。我们都知道，在生活中做出小的改变比大的改变要容易，但是像凯西在本书中所描述的全面、整体的改进，却要比只在某一方面做出单一的改进要更具持续性。

为什么呢？因为大的改变带来大的好处，这种好处来得如此之快，超出我们的想象。当你的心思从对死亡的恐惧、对风险的忧虑转移到对生命的喜悦上，你会马上感觉非常美妙。所以，你可以发现：当你放弃一些东西后，你获得的要比失去的多得多。

我最近的一项研究显示：身体的活力和变化，超过了科学家现有的认识水平。例如：你身体里血流的形式每分钟都在变化，你吃什么，你做什么，都能立刻增加或减少血流。



行为对血流的影响非常巨大，可以使之变得更好，也可以使之变得糟糕。

当你吃健康的饮食，戒烟，开始运动，静坐，在生活里体现爱，这时你的大脑能得到更多的血流和氧气，所以你的思维清晰，精力充沛，睡眠时间减少，你的脑细胞加速生长，三个月后，外观上可以观察到明显的变化。你的脸因为有更多的血流，皮肤光滑整洁，皱纹减少。你的心脏得到更多的血流，更有耐力，开始从心脏病中康复。你的性器官获得更多血流，会更雄壮，如同吃伟哥的药物机理一样。对许多人来说，这是值得一做的选择，不仅仅是要活得更长久，而且要活得更好。

反之，高脂肪、高糖和高热量的食物，导致你的动脉收缩，后果是通过的血流减少，身体处于慢性应激状态中。同样，香烟中的尼古丁、咖啡、可卡因和安非他明中的兴奋剂成分、缺乏锻炼，也会导致上述后果。回想一下你从丰盛的晚宴归来后的感觉吧，你感觉困倦，想马上睡一会儿。

为什么呢？因为你的大脑得到的血流和氧气少了。受累的还有你的皮肤，皮肤显得衰老；还有你的心脏，它的耐力



下降；你的性器官，它的勃起程度降低。

看，这就是我所说的——生活方式的改变，对人的影响是全面的和整体性的。我很高兴能够写此前言。本书作者凯西具有多年的教导经验，她一直致力于指导人们对饮食方式和生活方式做出改变，从而提高人们生活的质量，提高人们的生命意识等级。她的智慧在这本书中得到了完全的体现。

凯西的教程是全方位、综合性的，它不仅告诉读者该如何做，也告诉读者为什么。它的目的不简单是长寿，而是为了生活得更好，帮助读者找到身心的完美：精神的喜悦、身体的健康和活力、良好的人际关系等等。相比许多人的避而不谈，她揭示了许多慢性病的真正病因。如果我们只看症状而不关心深层的病因，就像我们的地板被水浸泡，我们不去马上关掉水龙头而是忙着用墩布拖地一样。病痛去后还会复来，或者又有新的病痛上身。

所以，就人类整体而言，对生活做出改变的要求是非常迫切的：

- 在美国，有 4500 万人没有健康保险。就在此时，奥



巴马总统正在致力于对此做出改变。总统的健康改革团队深深了解，如果我们不能为那些没有健康保险的人们提供保险，或者不能改善对他们的健康关怀，尤其在预防方面的公共健康关怀，那么医疗的花费将上升到人们无法承受的地步。但是如果我们认真地对待导致我们生病的致病原因，如同凯西在本书里所阐释的，那么就如我曾经主持过的研究及其他的研究结果显示的那样：人有强大的自我治疗的能力，治疗的速度超过我们的现有认识。如果我们能重新审视我们的生活方式，避免那些能够导致疾病的不良因素，不仅能减少患病，还能提高生活质量，并降低医疗费用。

- 美国的医疗花费非常庞大，其中心脏病、糖尿病、前列腺癌、乳腺癌、肥胖症占到了医疗支出的 75%，但是这些疾病都是可以通过调整饮食和生活方式预防、甚至改善的。

- 高科技的医疗手段的局限性越来越明显。最近的统计数字是，130 万冠状动脉血管成形手术患者的费用达到 600 亿美元，45 万冠状动脉搭桥手术患者的费用达到 450 亿美元。虽然费用昂贵，但是效果如何呢？根据《新英格兰医学月刊》刊登的随机对照试验结果，血管成形术并不能延长患



者生命，或者防止心脏病的侵袭（95% 的接受血管成形术的患者如此）。接受搭桥手术的患者中，真正能延长生命的不足 3%。

- 生活方式整体改善带来的强大效果，如同本书所描述的那样，被社会愈来愈重视。发表在《柳叶刀》上的一则心内科学研究报告说：通过对世界各地的三万名男女的跟踪，生活方式的改变可以预防 90% 的心脏病的发生。所以，心脏病这个高致死率和高治疗费的可怕疾病是完全可以预防的。心脏病不仅是完全可以预防的，生活方式的改变还可以使心脏病得到改善甚至逐步康复，其他的一些慢性病也是如此。

- 我主持我院的随机对照试验时发现（已发表在《美国医学协会月刊》和《柳叶刀》上），许多患有严重冠心病的患者在没有药物作用或者手术的情况下，单单依靠改变生活方式，他们的病情就得到了抑制并逐步缓解。有些人严重的绞痛（胸口痛）在几周内消失，他们的生活质量奇迹般地得到改善。我还发现早期的前列腺癌可以通过改变生活方式而抑制并改善病情。我最新的一项研究显示（发表在《联邦科学学会会刊》上），生活方式的改变能在几个月内改变上



百个人体基因，“打开”那些能预防疾病的防病基因，“关闭”那些促进心脏病、乳腺癌、前列腺癌或者其他疾病的致病基因。我们还发现，生活方式的改变能让人体的端粒酶增多，端粒酶是一种修复和延长端粒（即染色体末端）的酶，它能控制人的寿命。如果我们的端粒酶增多，我们的寿命就能延长。

幸运的是，在人们对越来越多的疾病和随之出现的医学解释感到混乱之时，一个新的、已经被公认的观念出现了，那就是健康的生活方式是健康与治病之本，如同凯西·弗雷斯顿在本书中所推荐的那样。

迪恩·奥尼什

临床医学博士

临床医学教授

加利福尼亚大学预防治疗研究所

发起人兼所长