

美国版《健康快车》



健康^的 *Secret of Health* 秘密

荣获亚马逊网络书店超☆☆☆☆推荐
英文版畅销80,000,000册

斯宾塞·约翰逊
讲述的
生命常青的秘密。

【美】斯宾塞·约翰逊 著 凯歌 译
延边人民出版社

华北水利水电学院图书馆



208939130

B842

S708

健康的秘密

[美] 斯宾塞·约翰逊 著
凯 歌 译

Secret of Health



延边人民出版社

893913

图书在版编目(CIP)数据

人生的四大秘密/ 凯歌编译. - 延吉: 延边人民出版社,
2003. 4

ISBN 7 - 80648 - 901 - 0

I. 人… II. 凯… III. 激励 - 通俗读物
IV. B936 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090985 号
责任编辑 张光朝

人生的四大秘密 健康的秘密

出版: 延边人民出版社
印刷: 北京胶印厂

850 × 1168 毫米 32 开
2003 年 4 月第 1 版

发行: 延边人民出版社

16 印张 320 千字
2003 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80648 - 901 - 0/C · 53

总定价: 55.20 元(共四册)

版权所有 · 翻印必究



序

幕

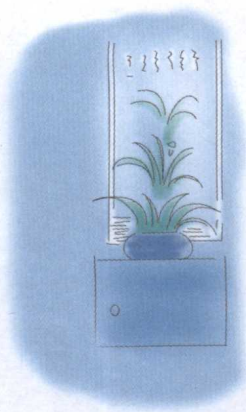
序 幕

未来的医生将不需要对患者使用药物,而是以人性化的关怀、食物控制、预防的措施来取代。

汤玛士·爱迪生(Thomas Edison)

我们都渴望拥有健康,但是为什么很少人能达成心愿?为什么过去这么多年来,随着现代医学越来越发达、药物销售量大增、营养食品愈来愈多样化、但心脏病与癌症等疾病却愈来愈盛行?我们是不是在以错误的方式寻求健康呢?

我相信我们得对自己、下一代的健康负责,同时我们不仅有力量去创造健康,更可以创造出丰富的健康生活。丰富的健康生活并不表示说不怕任何的疾病——有许多人并没有显见的疾病征候,却持续的感到疲倦或虚弱——而是一种具有充沛精力、并且让我们能完全舒展身心的丰足状态。这本书中的许多案例都是经由真人实事发展出来的(只有犹太老人是我所遇过的许多有智慧的老先生女士所综合而成的。)当



然了,他们的名字都已经做了更动;而且也在各个章节中顺利的治疗了他们的疾病。我希望这些故事能激励您开始采取行动,去创造并经历生命中丰富的健康生活。

目 录

CONTENTS

序 幕	(1)
病人	(1)
相 遇	(3)
秘密 1:意念的力量	(14)
秘密 2:呼吸的力量	(26)
秘密 3:运动的力量	(34)
秘密 4:营养的力量	(43)
秘密 5:笑的力量	(63)
秘密 6:休息的力量	(72)
秘密 7:姿态的力量	(80)
秘密 8:环境的力量	(91)
秘密 9:信念的力量	(99)
秘密 10:爱的力量	(109)
尾 声	(119)



病人

当他离开医师的诊疗室时，他的脸是惨白的。颤抖着手关上身后的门，他眼睛肿胀、眼神呆滞地望着自己的脚步。当他走下走道，来到这所大学医院的挂号区域时，他茫然了。突然，他感到一阵虚弱，房子开始旋转起来，而他所能做的只是抓住最近的一张椅子，把自己拖过去坐下来。

雨点狂乱地敲打在入口旁的大窗子上，一个苦涩的问题不停地撞击着他，这是一个当每个人面对这种危机时，都会问的问题，“为什么是我？”

他只注意现在身上的苦痛，却没有意识到病痛是肇因于过去的问题；这样做，对于问题的解答当然一点帮助也没有。所有的疑惑只带来更多的煎熬与苦闷，最后他再也



忍不住地自内心流下了泪水。

一切都发生得这么快,几乎就在一夜之间。他才在学院的第一年安定下来,而且以高分通过了所有的考试,大家都认为他将有一个美好的未来。但是现在,人的一生中最重要的事却让他跌落谷底——健康。

健康应该是一个人最珍贵的财产,但人们却总是把它视为理所当然而忽略了它。许多人照顾他们的车子远比照顾自己的身体来得细心,这个年轻人也不例外。

但是健康是永远忽视不得的。这天迟早都会到来,我们会像这个年轻人一样被迫去正视这个问题。他现在所能听到的就是医生说的最后几个字:“我很抱歉,我没办法做什么……这是没救的。”

他的生活突然全乱了,永远不再像从前了。

在大厅的角落里,这个年轻人把头放在两手中间,带着绝望、恐惧、孤独,他做出了一件他从童年起就不曾再做过的事——祈祷。但这不是一般的祷告,这是一个来自他内心深处的声音:“喔!天父!请帮助我,请指引我出路。”

祈祷带来神秘的力量,一种难以捉摸的力量把灵魂和更高的精力连结在一起,这股力量,如果引导正确的话,能够克服任何的困难,治疗所有的疾病。在心智和灵魂上对神的沟通会带来平静,一种可以超越所有痛苦的平静,并且,如果祈祷诚挚而意志坚定的话,奇迹就发生了——祈祷有了回应。



相

遇

相 遇

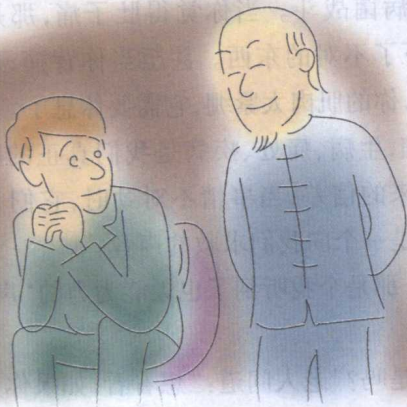
“你遇到什么麻烦了吗？我可以帮你什么？”

年轻人转身，发现一个犹太老人站在他身旁。他是个矮小、谦逊的长者，有着深棕色的明眸，头顶光秃，只剩两道雪白的鬓发。“我会没事的，谢谢你。”他低声说。

老人还是坐下。“你知道，”他说：“在我的国度里，我们相信任何问题都同时带来一个礼物。”

“我的问题里没有礼物。”年轻人喃喃地说着。

“喔！我跟你保证一定有。”他说道：“有时候它不容易被看见，不过一定有，即使在生病中。”



年轻人相当震惊。这个老人是什么意思呢？为什么他会说到“生病”这字眼呢？他不记得自己曾经遇见过他，可是他却有种熟悉的感觉。不是他的脸孔，他不会忘记这个脸孔的。那是一个仁慈、温柔的脸，眼神温暖。可能是他的声音，可是他肯定自己不会忘记这种柔软的口音。不！他真的不知道，可是这犹太老人的确让他觉得似曾相识。他只能猜测这个老人可能是正在休假中的外籍老师。

“生病可能带来什么‘礼物’？”年轻人虚弱地说。

“痛苦经常为未来带来更大的喜悦。就像黑夜带来黎明；生产的痛苦则诞生自然界最伟大的奇迹。这就是透过病痛，我们所得到的健康的礼物。”

年轻人迷惑了，他想：“病痛怎么能制造出健康？”他还没来得及问出口，老人又说了：“病痛只是身体治疗它自己的一种方式。伤风或发烧只是一个征兆，表示你的身体正跟入侵的病菌战斗。当你觉得肚子痛，那是身体在告诉你，你吃下了不对的东西。甚至当你背痛，通常也是身体在告诉你，你的肌肉太紧绷，它需要休息了。”

“你瞧，生病、痛处、疾病是我们真正的朋友呢。它们是上天派来的信差，当事情不对劲时，它们是来通知我们的。疼痛是一个向我们求救的声音。”

“喔！那是个我听到了也无能为力的‘声音’。”年轻人突然插话。

“嗯，是吗？”老人问道：“想看看，如果你无法感觉到任何痛楚，你的生命会是什么样子？你怎么死的自己都还不

知道。你可能有一天坐在炉火旁，然后低头发现手臂已经被烧坏了，这就是因为你听不到那痛楚的声音，在告诉你把手臂移开。”

“大多数人都跟你一样，认为痛苦是他们最糟的敌人，而想要杀死它，或以药物来使它闭嘴。然而，光是杀死痛苦并不能解决问题，如果导致疾病的原因没有被解除，疾病只会越来越糟。最后，就需要越来越强的药物来解决痛苦，而那些药物通常会带来更多问题。”

年轻人想着自己的经验，的确当他开始使用医师开给他的处方之后，征兆却越来越多。

“如果这个疾病是没有办法治疗的呢？”年轻人进一步问道。

“很少有疾病是无法治疗的，”老人说：“可是却有很多无法治疗的病人。他们是一些不能或不愿意让自己被治愈的人。”

“可是，不是每个人都希望健康吗？”年轻人辩解。

“在他们的意识里，可能是这样！没错，可是在他们的潜意识中，有时候却不是如此。如果每个人都希望健康，他们会去做那些不健康的事情吗？他们不知道抽烟、喝太多酒和吃垃圾食物会毁坏他们的健康吗？”

“我懂你的说法。”年轻人说。

“当这些人生病时，他们拒绝改变生活形态，反而紧抓着那些残害健康的习惯不放，直到伤害已无法挽回。你知道吗？这些人从他们刚开始生病时，就已经无法治疗了。”

不是病痛本身无法治疗，而是他们让自己没救了。这些人对于保持健康的身体没兴趣，只是一味的避免痛苦和疾病。”

“可是，身体的状况却比这要复杂多了。”年轻人辩称。

“不尽然。事实上很简单，你想人们生病是什么原因？”老人问。

“我不知道。这种事就是这么发生了，不是吗？这是我的医生说的。我想这是命运或运气不好吧！”

“真的吗？你不认为应该有个原因，才会造成病痛的吗？”

“我不确定。”年轻人耸耸肩。

老人看着年轻人说：“你能想像自然界有什么事，是没有任何原因就发生了？看看外面的雨，它是碰巧掉下来的吗？是云的形成造成的吗？”

老人继续说：“自然界是有定律的。水要到一百度才能沸腾，不是九十九度，也不是一百零一度，而正巧就是一百度。相同的道理，水在刚好零度才会结成冰。”

老人从口袋中掏出一枚硬币，说道：“如果我放手，这个硬币会发生什么？”

“会掉在地上。”年轻人说。

“为什么落到地上？是碰巧还是运气？”

“不！当然不是。它是因为比空气重才会掉下去，这是万有引力原理。”年轻人说。

“完全正确。”老人说：“万有引力是自然界许多法则的



其中之一。所以你可以知道,宇宙间没有什么是碰巧发生的。健康和疾病也不是运气那码子事。相反的,健康是活在和谐的自然法则下的指标;而疾病则是活在违反自然法则下所导致的。一个抽烟的人会有健康的肺吗?”

“当然不会有。”年轻人回答。

“一个吃垃圾食物的人,他会吸收到营养吗?”

“不。我懂你的意思了。”年轻人说:“可是,那细菌和病毒呢?它们导致疾病,却跟我们的生活有什么关系呢?”

“它们是见风转舵的”老人解释着:“只有在不健康的环境中才会累积。你想在家中得到它们吗?有一个方法,就是不要清理房子。如果你保持房子干净整洁,病毒就不会被引来,因为它们没有东西可吃。”

“可是我们有时候还是会接触到细菌。”年轻人说。

“细菌本身不至于会造成疾病。如果说病毒靠我们居家环境的脏乱而累积的话,那么,细菌就是靠我们体内的肮脏环境为生。而病毒无法在干净的环境中生存,因为无以为生,同样的,细菌也无法在健康的血液中存活。”

“人们把太多心思放在病菌身上,反而忽略了引来病



菌的环境。不管他们怎么努力,只有消除病菌赖以存活的东西,我们才有可能远离病菌。”

“这就是为什么健康可以被创造出来,而只有健康地生活着,才能摆脱疾病。想要健康和治愈疾病,必须从改变一个人的生活形态开始,使其能符合自然法则。”

“听起来是有点道理,不过是不是想得太简单了。”年轻人说。老人微笑着说:“因为这本来就很简单。因为太简单了,所以反而许多人都很难了解。这是自然界固定不变的规则,遵循它,就创造了健康;同时也可以确信,如果超越了它,你就制造了疾病。”年轻人明白了老人的这一观点,可是他不确定这讨论的逻辑到底立足于何处。”

“让我解释给你听。”老人说:“所有的疾病都是身体内产生不舒服的感觉,对吗?”

“是的。”

“所有的‘不舒服’都是有原因的,对吧?”

“我想是的。”

“如果要根除绝‘不舒服’,而创造‘舒服’,就必须把导致不舒服的原因除去,是吧?”

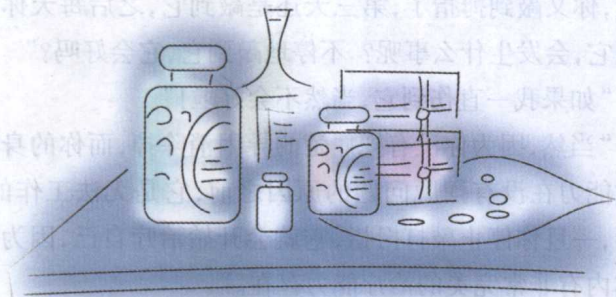
年轻人点头同意。

老人继续说:“你看一下那边那位先生,”老人说着指向坐在另一排椅子边缘的男子,说道:“他从十年前开始,每个礼拜都要承受偏头痛的痛苦,他的偏头痛事实上起因于他的饮食习惯。他吃很多巧克力、起士和肉类,而且每天都要喝好几大杯的酒。他可以借着改变饮食习惯,而摆

脱偏头痛的导因。可是,相反的,他选择以药物来压抑疼痛。”

“大约一年之后,他需要效力更强的药物,可是这种新的药物却有使血压上升的副作用,所以他又用了更多的药,来控制高血压。今天,他得了动脉硬化,这个病不但危害他的心脏,更完全改变了他的生活品质。他必须每天服药;他的心脏太虚弱,以至无法跑步,甚至走得太快也不行。他要求动手术装一个电子心脏定调器,来强化他的心脏。”

“到头来,他还是受偏头痛之苦,而且更频繁。他如今的状况是被自己制造出来的,因为他选择把当初的疼痛压制下来,而不是真正把问题的导因解决掉。”



“你看,真正的治疗并不来自于胶囊或药水。药瓶子或医生的手术刀中,并不能找到健康。当然,我并不是否定全部的医疗和手术方法——在紧急的情况中,它们可以救人一命——但它们本身并不能创造健康。身体以外的

任何东西都不能治疗或创造健康。”

“可是，如果医学不能创造健康，那什么可以？”年轻人问。

“好，想像一下，”老人说：“你正把一个钉子往墙上钉，然后，你一不小心没敲到钉子，却敲到拇指了。它会复原吗？”“当然会。”年轻人说。

“没有任何胶囊或药膏，它也会复原。对吧？”

年轻人点点头。

“为什么？”老人反问。

“就是会自己好啊！”年轻人说。

“对啦！你看，‘就是会自己好’，因为你的身体内有治疗的能力，而这可以治愈任何疾病。”老人说：“可是如果第二天，你又敲到拇指了，第三天还是敲到它，之后每天你都敲到它，会发生什么事呢？不停地敲到它，它会好吗？”

“如果我一直伤到它，当然不会好啦！”

“当然，因为你没有把痛楚的导因消除掉，而你的身体自愈能力在没有摆脱问题的原因之前，它是无法工作的。然而，一旦你停止敲打拇指，它就会开始治疗自己，因为你的体内有非常完美的治疗能力存在。”

“自然界的万事万物都是因循着同样的道理。树木被砍掉枝桠，树汁流出来，然后它会修复自己。每个人都被自身的自愈能力所保护着，在适当的情况下，身体能够治愈自己的所有疾病；只要我们处在正确的法则之下。”

“长久以来，许多人生活在糟糕的习惯中，为自己制造

越来越多的问题,这就好比我们每天都用榔头敲击着自己的身体。要消除身上的疾病,我们首先必须停止敲打的行为。把导致疾病的原因排除了,也就等于排除了疾病。”

“我的朋友啊!在这个世界上,要想收割得先播种,这是因果法则。你必须相信自己能够掌控自己的命运,永远不要怀疑。健康或生病完全任由你自己创造,了解到这一点,你就走上了健康之路的第一步,然后你也拥有了改变现况的力量。”

“每个人不只有治疗自己的能力,更能够创造源源不断的健康……只要改变你的生活形态。你要做的只是了解到自然的法则,并且有你将为自己的身体状况负责的信念。没有其他人可以为你的健康负责,包括医生、父母、老师、心理医生等。当你接受这种责任的时候,就是你开始战胜疾病的时刻,也就是你开始创造出源源不断的健康的时刻了。”

年轻人至此完全明白了。他从来没想到他的健康是被他自己所创造或毁灭的,因此,他也从来不曾学习,让身体需要处在完全健康的状态。

年轻人再次看着老人,他第一次这么仔细看他,发现他并不是一位普通的老人。他想着,老人应该是老态、虚弱的,应该是容易生病的样子,可是这个特别的老人挺拔而强壮。事实上,就他的年纪来说,他的外貌算是相当引人注意的。他的皮肤富有弹性,眼睛闪闪发亮,年轻人几乎很少看到这么神采奕奕的人,更别说是这种年龄的老人