



做自己的 全科医生

The Ultimate Holistic Health Book

【英】黛博拉·麦克迈纳斯 著
厚筱 马青芳 译

一本最好的家庭健康书

了解自己的身体，学会做自己的全科医生
真正做到防病于未然，体验健康快乐的人生

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的全科医生 / (英) 麦克迈纳斯著; 厚筱, 马青芳译. —北京: 北京理工大学出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5640-1995-2

I. 做… II. ①麦…②厚…③马… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第174001号

THE ULTIMATE HOLISTIC HEALTH BOOK: YOUR GUIDE TO ULTIMATE
HEALTH & WELLBEING by DR DEBORAH MCMANNERS
Copyright: © 2004 BY DR DEBORAH MCMANNERS
This edition arranged with PIATKUS BOOKS

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2008-5586

作 者 / 黛博拉·麦克迈纳斯

译 者 / 厚筱 马青芳

责任编辑 / 张西金

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 / 880毫米×1230毫米 1/24

印 张 / 10

字 数 / 210千字

版 次 / 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

责任校对 / 申玉琴

定 价 / 35.00元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



做自己的 全科医生

The Ultimate Holistic Health Book

【英】黛博拉·麦克迈纳斯 著
厚悠 马青芳 译

前言

目录

前言	3
第一部分 寻找平衡	5
第1章 健康三原则	6
第2章 案例分析	16
第二部分 生化健康	20
第3章 你如何对待自己的身体	21
第4章 健康饮食从基础做起	25
第5章 健康饮食加油站	39
第6章 食物过敏和食物不耐性	57
第7章 全新营养饮食方案	66
第8章 健康的生活方式	77
第三部分 生理健康	97
第9章 身体筛查DIY	98
第10章 征兆和症状	100
第11章 肠胃反应	108
第12章 运动	120
第13章 身体结构	130
第14章 患者的力量	147
第四部分 心理健康	164
第15章 追忆往日岁月	165
第16章 长大成人	177
第17章 你的情感生活方式	187
第18章 休闲娱乐方式	197
第19章 心静如水	208
第五部分 完全健康	220
第20章 展望未来	221
总结	235

前言

现代医学创造了不少奇迹，诸如验血、扫描等现代诊疗方法的确十分有效。然而在这些医疗技术发明之前，所有的医生都是自然疗法的拥趸，他们大多依靠自己的直觉来诊断病情。在缺医少药的情况下，疾病就只能依靠自然的力量治愈，而医生的职责当然就是尽可能地创造适宜条件以激发病人自身的治愈能力。在这个过程中，自然资源就成了他们的宠儿，比如他们会把温泉和冷水交替使用以刺激人体的愈合功能、利用推拿和冥想等手段达到放松、舒缓性情的目的以及通过适宜的饮食来增强人体的抵抗能力等。

如今，有了现代科学的帮助，我们可以更准确地关注疾病的具体症状，进而对症下药。但是人类是一种很复杂的生物，很多医学难题不仅仅是生理疾病那么简单，同时也包括心理上的问题。过去，医生不可能利用各式各样的检测手段来诊断病情，因此除了关注病情本身外，他们还要考虑病人的生活及其居住的环境等方方面面的因素对病患产生的影响——如今，自然疗法的医生仍然坚信这样做的必要性。自然疗法认为：人类需要与其生活的环境和谐共处；如果这一点实现了，健康自然水到渠成。

可是在如今这个时代，真正了解这一点的人并不多。我们常常把自己弄得筋疲力尽，从来没意识到在压力等心理因素的重压下，我们的身体也会不堪重负。饮食差、锻炼少，如果再加上抽烟酗酒等不良生活习惯，你的身体自然健康状况欠佳，疾病也会时时刻刻缠着你。

作为医生，我们的职责之一就是给予人们适当的指导，使他们摆脱那些容易导致健康质量下降并最终造成慢性疾病的不良生活方式。但是对于工作繁重的家庭医生来说（我也是其中一员），繁忙的工作不允许他们时时刻刻都守护在病人的身旁，充当疾病“消防员”的角色。

生活得健康快乐就好比一段长长的旅途，必须依靠我们每个人自己的脚走出来。然而要想顺利到达目的地，你还需要携带上一份地图、一个指南针——你现在所读的这本书正是出于这个目的而诞生的。我将指导你做一些我的病人还没有意识到但却很重要的事情：学会理解和倾听你的身体；了解身体机能是否运转顺畅；学会为身体功能的正常运作补充必要的养分，即适当的饮食、舒适的生活环境、最佳的运动搭配以及必要的休息和放松。

在本书的第一部分，我先要向读者们介绍我的健康养生理念和一些实际操作方法。然后按照我在诊疗室里与病人们谈话时所做的一样，与读者聊聊你们自身的健康状况。当病人来找我咨询的时候，我首先会要求他们回答一份十分详细的调查问卷，要求他们告诉我有关他们生活的方方面面——饮食、日常锻炼、生活环境、心理状况以及其他一些内容。只有掌握了这些情况，我才能尽自己所能来帮助他们。这本书包含了这份调查问卷的某些内容。你可以像我所做的一样对你自身的健康状况来个大检阅。

这份调查问卷被分成了好几个部分，你能在本书的任何一个章节见到它的“踪迹”——为了便于你在快速阅读中一眼就能把它们挑出来，我把这些问卷的内容用了曲线的方框加以标识。大文字标题下会跟随着几个小问题。我希望你能仔细考虑这些问题的答案。也许有时候你也不知道这些问题的答案，或是不知道这些问题和健康到底

有什么关系，但是我需要你坚持读下去并仔细思考一下。

你还会在书中见到一些与调查问卷里的内容直接相关的标题。仔细阅读它们，你肯定能从中获取大量信息、提示和新想法。它们能帮助你意识到应该如何更好地关注自己的身心健康，而且使你认识到怎样成为一个了解自身状况的人。下次你再与医生探讨病情的时候，就能在制定医疗方案的过程中拥有更大的主动权。

我写作这本书的最大愿望就是希望它能成为一本促使你去更好地生活、更深入地思索的书籍，去思考怎样才能使自己变得更健康、更快乐，怎样才能尽可能地远离疾病的困扰。当然，我也希望它能成为你的枕边书，只要有时间就翻翻。吸收新思想总是需要时间的，而且往往是需要把学到的东西与实际状况和实践结合起来才能获得最新鲜的体验，才能使其发挥催化剂的作用——这也正是最健康的生活目的之所在。



第一部分 寻找平衡



第1章 健康三原则

我是一个医生，会竭尽全力为自己的病人提供最全面的检查和最好的治疗。但是很早以前，我就意识到我所接受的常规医疗课程并不足以让我做到这些。

医生只不过是一项职业。从这个意义上讲，医生们很少关注病人的整体健康状况，也就是说他们只把病人看作是一系列病症的载体，而非一个完整的个体。医生们很清楚营养物质和体育锻炼对人体的重要性，但却很少详细告知自己的病人。关于辅助替代疗法的知识，人们知之甚少，或者说那些知识压根就被我们忽略了。

我来自于一个波希米亚家庭。对于有这样文化背景的家庭来说，自然疗法对于健康生活的重要性不言而喻，我同样也不例外。因此，我始终不相信这样的说法：来自低收入和低教育水平家庭的人的寿命比生活富裕、教育程度较高的人要短10年左右。当我还是医学院的学生的时候，我就对此表示怀疑，但是似乎很多医生都很认同这样的观点。

促使我成为医生的重要因素之一就是我感觉自己有责任教会人们怎样去帮助他们自己。当然，我知道现在的医生和以前的家庭医生还是有很大不同的。家庭医生可以经常造访病人，并且亲自了解他们的生活方式，因此他们对于那些真正困扰着病人的问题了如指掌。而如今的医生却很难做到这一点。但是无论如何，作为一名医生，在开药方之前，我们的确是应该知道他的饮食方式、家庭供暖方式、所养的宠物以及幸福感程度。要知道，所有这些都是影响健康的重要因素。尽管我所从事的是很常规的医生的工作，但是我的毕生愿望却是教会人们成为健康的主人。

在我成为职业医师的初期，我经常感到不可思议，因为我的病人经常仅仅丢给我一份列满了症状的单子就走了——好像他们的健康是我的责任，而不是他们的问题似的！我想做的并且的确正在试图做的却是告诉他们怎样通过一些最不起眼的小方法而达到在家也能拥有健康的目的。这段经历对我来说是如此重要，在接下来的很多年里我一直在学习关于自然疗法的课程，尽管与此同时我不能全身心地投入我的医疗工作，也无法完全尽到一个做母亲的责任。

我还保留着好几张度假时照的照片——我穿戴得整整齐齐地坐在沙滩上，除了埋头读书外，找不出别的姿势。那段时间真的很难，但是当我从病人那里得到积极反馈时，我却感到没有什么事情能比这还令我兴奋的了。而且，尽管对于我来说用自然疗法为病人提供治疗并不是什么奇特的事情，因为我深信它拥有常规治疗和补充性治疗的双重优点，但我却是英国第一个登记在册的女性自然疗法医师。自然疗法早就流行于美国、澳大利亚和欧洲各国，但在英国，它还是一个新兴行业。自然疗法注册理事会是培养自然疗法医师及其管理工作的最高机构，但是目前在此注册的自然疗法医师不过几百人而已。

目前，我的自然疗法诊所正在不断壮大。光临过我诊所的病人都鼓励我把自己的医疗方法写成一本书，以便可以跟更多的人分享这些年来我积攒的经验和心得。就是摆在你面前的这本书了！我希望有了它的帮助，你能更了解自己的身体状况，变得一天比一天更健康，一天比一天更自信。

完全健康

“完全健康”可不是仅仅意味着“没有疾病”那么简单，在这一章节里我将为你解读其最根本的意义。世界卫生组织的章程给健康下了如下定义：“健康是一种完全的生理上的、心理上的和社会关系上的良好状态”。然而在现实生活中，很多医学理论却完全忽视了这一点。这句话的真正含义与我一贯坚持的信念相一致，那就是当评估个体的健康状况时，医生应当将病人的整个生活状态考虑在内，也就是说除了生理上的健康外，我们还应该审视他的精神、情感以及心理方面是否健康。牢记这一点，你就不难理解我所说的“完全健康”了，而我的目的就是要帮助你达到“完全健康”的状态。

也许对于你而言，以上所提到的这些因素并不对你的健康生活构成威胁，因为它们各就各位，井井有条。但是，如果我问你“你健康吗”，很多人会说“我当然很好了……除了上个月有点小感冒罢了”，或者“不错了……只是偶尔脸上会长几个痘痘”。要给健康下定义，的确不是件容易的事情。所以，我要劝你别再做健康评估之类的无用功了，你只需每天问问自己“当我清晨醒来的时候，感觉如何呢？”

还记得你的童年吗？清晨睁开眼睛，轻快地跳下床，热切地期望着即将开始的这一天所带给你的新体验。那时的你有着清澈明亮的眼神、精力充沛、勇往直前——可是，你有多长时间不曾体验过这种感觉了？

如果你早已淡忘那时的自己，每天清晨醒

来只感到百无聊赖、无精打采，满脑子想的只是“要是能放弃今天的工作该多好啊”，那么你需要阅读这本书。你不知道如此懒散的感觉从何而来，也不知道该拿它怎么办；或者你也曾试图做些什么来摆脱它的困扰，却无功而返。我的病人中就有很多人有过这样的经历：来来回回多次奔波于诊所和医院，花了大笔大笔的钱，接受了一次又一次的治疗，吃了各种各样的营养品，却仍无法获得令

人满意的效果。当你意识到自己的健康问题的时候，代价却是如此昂贵！但是，请注意拥有健康和拥有健康意识是两个不同的概念，因为往往当人们的身心状况出现了问题的时候，他们才会意识到自己的健康问题。我想说的是拥有健康并不是件难事，也用不着付出如此多的金钱和时间。只要有了正确的养生方法，任何人都可以轻而易举地拥有健康，重新变得活力四射。



以下是一些较为典型的案例，而且他们都是我的病人：

● 4年多以来，苏西一直饱受慢性鼻窦炎、湿疹和便秘的困扰。过去，她的医师只是为她提供一些常规治疗方案，效果不佳，病症始终无法得到根治。直到现在，这些健康问题仍得不到解决，苏西只不过是这位医师的众多病人档案中的普通一员罢了。

● 珍妮是一位空姐，不过26岁的年纪，却因为长年高空飞行而感到身心俱疲。尽管正值花样年华，她却好像走入了一条死胡同般，深信自己已经“太老了”，已经无法再改变自己的职业选择。

● 查理曾经很讨厌那些为人冷漠、思想迂腐的人，可他万万没有想到自己有一天也会变成这样的人。他的医师替他做了详细检查，却找不出任何问题。查理渐渐开始怀疑是不是自己的脑子出了问题。

● 32岁的西蒙在传媒行业供职。本来正是事业上升期，可是他却患上了前列腺炎——不仅令人难以启齿，使人力不从心，更重要的是这是一种常常被归为“老年问题”的疾病。

从表面看来，这四个人所遇到的问题各不相同。但是如果继续挖掘表层背后的原因，我们可以发现他们有一个共同的问题，那就是生活失去了应有的平衡——这也恰恰是我的大多数病人的症结所在。平衡，这是拥有健康生活的重要环节——在思考你的健康状态的时候，我希望你能牢记这一点。

平衡意味着你既要努力工作，也要为你的家人、朋友以及自己留出一些时间；意味着你需要

为自己真正想做的事情留出余地，而不是简单地将它们从你的生活中完全删除。除了在家庭和工作中找到平衡点外，平衡的生活状态还要求你吃得好、睡得香，健康积极地过好每一天。

大多数时候，保持生活中的平衡并不是什么难事，难的是我们太忙了、压力太大了，往往不能准确地识别出到底是什么地方出了问题。这个时候，你需要我的帮助。

也许你听说过“精气神”这个词，也知道它在塑造健康生活、保持健康状态方面的重要作用。中医把“精气神”称之为“气”。当“气”的分配失衡或是运转受阻时，健康问题就会接踵而来。针灸、草药以及其他一些手段可以恢复“气”在体内的正常流动，从而重新使人体达到健康平衡的状态。有着5000年历史的印度生命吠陀疗法也承认“平衡”的重要性，认为健康就意味着所有与健康相关的因素需要和谐共处。印度生命吠陀疗法医师遵循的准则就是：一旦生理、心理和精神达到平衡的状态，健康就不会出现不和谐的现象。

顺势疗法是另一个基于“平衡”理论而诞生的医学流派。更具体地说，顺势疗法的基本原则是“以毒攻毒”。在诊断病情时，对患者的基本身心状态和他的病症都会加以考虑。在医生的处方上，诱发病情的最初物质成为最根本的治疗药物。医生希望通过使用小剂量的这种物质，以达到刺激身体自身的康复能力，并最终回归平衡的目的。

在我看来，“精气神”的量是处于不断变化中的，受到很多因素的影响。要想保持健康，就必须保持“精气神”的平衡。“精气神”一旦失衡，

我们就会生病——可以说，疾病所表现出来的各种症状就是说明我们的身体正在努力回到平衡的轨道上来。

我写作这本书的目的并不是要告诉你怎样重塑健康平衡，而是要指导你怎样保持并加强已有的健康平衡，怎样积蓄能量以对抗疾病的侵袭。在通向“完全健康”的旅途中，你要学会的是永远向前看，去想我怎样才能拥有一个健康的未来——对于健康的人来说，这意味着继续保持健康；而对于受到健康问题困扰的人来说，这意味着重拾往日风采。如今，我们经常听到关于老龄化的消息，也常听人说现在的人比起以前来寿命更长。但是你知道我们常说的“老寿星”们在哪里能找到吗？

“老寿星”们往往是我们所生活的社区中最热情、最积极的一群人，他们中很少有人会在养老院里过着衣来伸手、饭来张口的生活。生活在那样的环境中的人并不幸福，他们不能随心所欲，失去了原有的活力和自理能力，还有可能由于长期不运动而导致身体功能退化，例如患上老年痴呆等疾病。他们虽然长寿，但却失去了自由，生活得毫无质量。谁会希望过上这样的生活呢？在我写下这些话之前，我正在和我的一位老朋友玩扑克，她就是我96岁高龄的曾祖母。她还教我怎样做美味的南瓜肉桂酱呢。虽然已经96岁了，但曾祖母仍然对生活怀着极大的热情，正在热切地盼望着家族里一个新生命的诞生。我真希望当自己96岁的时候，也能像她一样。而我的祖母也毫不逊色，虽然年事已高，但仍然是派对上的大明星。在我看来，“完全健康”的真正含义是：既要活得长久，也要活得有质量。

麦克迈纳斯法

我在一个有着自然疗法传统的家庭中长大，并且也接受过这方面的专业培训，因此我对于健康和治愈有着完全不同于常规疗法医生的观点。自然疗法的精髓在于“通过自然的力量来治愈疾病”，它源于希波克拉底所推崇的“自然治愈的能力”——即一切生物天生就具备自我治愈的能力。因此，在治疗过程中，我既会使用常规治疗方法，也会使用一些并不复杂且蕴涵着自然因素的疗法，以达到提高自我康复能力的目的。营养物质、阳光，就连普通的水，都是我常用到的自然物。

自然的力量：与你同在

从本质上来说，生存是大自然赋予人类的能力。为了使我们的肌体变得更加健康、更加活力四射，我们需要利用和借助这一与生俱来的重要能力，善待我们称之为“自愈能量”的天然能力。另一特别需要指出的是，要想健康快乐地生活，我们还应该尽可能远离生活中的“健康杀手”，最常见的例子就是酗酒和熬夜了。

作为一个既了解自然疗法也通晓常规疗法的医生，在诊断病情时，我深信以下七件事：

1. 别做伤害自己的事情；
2. 大自然具有治愈疾病的能力；
3. 确定病因并对此制定治疗方案，而不仅仅是“对症下药”；
4. 把病人作为一个整体来看待，并且重视病人的个体特征；

5. 医生更应该承担起教授健康知识的责任；
6. 防患于未然；
7. 建立并保持健康良好的生活状态。

作为一个医生，我们总会遇到一些必须立即实施常规治疗方案的紧急情况。当面对慢性疾病或是一些长期困扰着病患的健康问题时，医生也应该利用常规方法来检测和评估病情。但是，通过自然疗法的指导，病人的抱怨保准会变少。

使用常规治疗方法的医生也许会认为只要病人的病症解除了，他们的工作也就结束了。我却不同。即便病症解除了，我也要 and 病人一起找出导致疾病的潜在因素，并指导他们如何积蓄体能。这样一来，他们的身心条件才能更好地抵御疾病的侵袭，即便患病，也能很快康复。

常规医学与自然疗法相结合的方法关注到了人体健康的方方面面，使你学会如何成为一个“全面健康”的人。通过我的指导和帮助，我的病人通常都能正确理解和掌控他们自己的健康状况。我们的终极目标就是：疾病不来访，健康永相伴！

健康三角法则

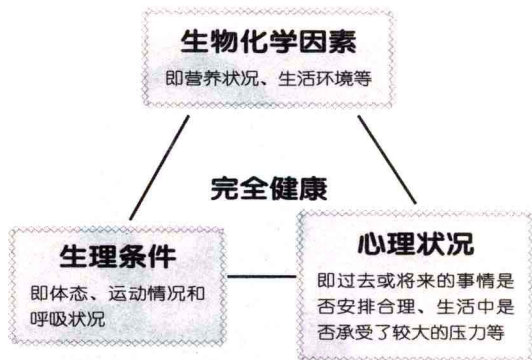
我要提醒你谨记良好健康的生活状态的三要素：生物化学因素、生理条件以及心理状况。这三点共同构成了“完全健康”三角形的三个顶点。

我对于健康和康复的态度也受到三角形法则的影响，经常将其应用到诊断和治疗的过程中。在向我的病人传授健康知识的时候，我最喜欢使用的讲述方法就是三角形法则，让他们知道完全

健康意味着你需要同时在生物化学、生理条件和心理状况三方面下工夫，努力获得最佳的状态。

当然，这本书也不例外。你会发现本书的章节顺序正是按照这三方面的要求而编排的。

我将分别阐述在这三方面你需要注意的问题，但是请不要忘记了，在现实生活中只有那些同时在这三方面都做得很好的人才能拥有完全健康的生活。它们同样重要，你可千万别偷懒。



在自然疗法理论中，完全健康概念通过三角形法则来表达

那么，到底这个健康三角形法则有什么用处呢？举个例子吧。你一定对体重问题不陌生，要么是体重呼呼上升，要么就是减肥不成功。而我要对你说，要想控制住体重，你必须做到如下几点：

- 细心对待你的饮食。不论是你吃下去的食物，还是就餐的时间，都会对控制体重造成大麻烦。比如说吧，如果你经常吃高热量的垃圾食品，或是喜欢在半夜还来一顿大餐的话，那么你的肥胖问题只会变得越来越糟糕。这就属于生物化学健康的范畴。

- 保持足够的运动量。当体内的肌肉含量大于脂肪含量时，人体的新陈代谢功能会得以提高。锻炼当然是一种行之有效的燃烧脂肪的方法。这属于生理健康的范畴。

- 学会控制压力。如果时时刻刻处于高压之下，我们当然会觉得没有时间运动，要么就是回到家后就累得不想动了。工作的重压和焦虑的情绪在我们的生活中占了上风。这时，我们的身体会进行自我调整以增加能量供给，例如皮质醇等

应激激素的含量会增加，从而导致脂肪囤积。压力也是导致我们暴饮暴食的因素之一。是否能自我缓解当然属于心理健康的范畴。

这只不过是健康三角形法则中最简单、最直接的例证，现实生活中要想真正用好这一法则并不是那么容易的事情。所以我经常说要把病人当作一个整体来看待，鼓励他们仔细检查三角形法则的每个顶点，不要放过其中每个有可能导致目前健康状况的小问题。



生化健康

说到生化健康，人们往往会感到少许不解，因为它所涵盖的内容纷繁复杂——不仅指人体内各种化学和生物学意义上的机能运转，还包括所有与人体有关的内因和外因。影响生化健康的因素太多了，既包括肝脏分泌的解毒酶，也包括散布在空气中的过敏原，同时还包括饮食习惯和消化吸收过程。毕竟营养物质是这一顶点中最为重要的基础物质之一。

生理健康

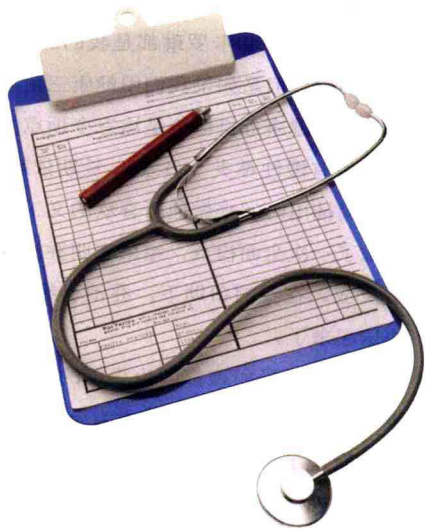
生理健康的范畴很广，人体的所有生理因素都包含在内，如骨质、肌肉、软骨和肌腱以及心脏、肝脏等重要器官的健康状况等。要想保持生理健康，足量运动自然是必不可少的。另外，我们的体态、呼吸以及人类工程学方面的知识也很重要，也就是说我们的坐姿、站姿、呼吸和使用身体的方式都直接影响生理健康。

心理健康

健康三角形法则的第三个组成部分是心理健康。而我有时会把这一顶点称为“心理—情感”健康，因为心智状况和情感生活都属于它所关注的范畴；纯粹精神层面的东西也包含在内——请注意，我需要在此向你强调平衡的概念。良好的心理健康状态要求你能做到“不以物喜，不以己悲”，但是很少有人能达到这一境界，我们总被一些事情所左右，甚至有时还会为了多年前发生的事情而耿耿于怀。人生路上，我们总会迎来对日后产生巨大影响的拐点。我就经常问我的病人他

们是否为了曾经做过的某些决定而后悔，例如是否后悔大学时学错了专业，踏入社会时又入错了行。多年前我们轻而易举地放弃了某些机会，而时至今日我们才发现“一失足成千古恨”，不断想象如果当时我做了另一个决定，生活也许会更好。悔恨之情日积月累，就为日后的健康状况埋下了隐患。我曾经在一次医学会议上遇到了一位科学家，并跟他谈起我那一心想成为小提琴手的儿子。没想到这也是他儿时的理想。当然，时至今日他也不大有可能实现这个梦想了，但是他却对我说“让我放弃这个梦想才是更不可能的事”。

我们日复一日地重复着单调而机械的工作，甚至不曾停下来想一想自己究竟想要什么样的生活。但我要说，请不要忽略这一点，它实在太重要了。诗人W·H·戴维斯就曾质问过世人“终日营营的生活会是怎样，如果我们无暇驻足停留凝望？”



你的问题在哪里

乔治、爱丽森和卡罗琳都是我的病人，他们所抱怨的事情是千千万万普通人都有可能遇到的问题。但是如果我们用健康三角法则来详细检查他们的生活状况的话，就可以发现他们的深层健康危机恰恰是这三个顶点的代表。

乔治患有慢性鼻炎（鼻塞），长期依赖抗组胺剂以缓解症状。这使得他无法正常享受生活，更别提抽出时间来做他所喜欢的义工的工作了。乔治向我提供了他以往的用药清单，我也为他做了一次全面检查，结果表明乔治在生化健康方面有些小问题——他对某些食物会产生过敏反应。在我的帮助下，乔治已经完全克服了食物过敏的问题，他的生活重新变得健康、快乐起来了。

多年以来，爱丽森都因为头疼的问题烦恼不已，虽然服用了大量的止痛药，却收效甚微。她希望我能替她找到一种更为天然的治疗方法。仔细查阅她的生化、生理和心理健康情况后，我发现了一些她的家庭医生没有发现的问题（实际上，由于爱丽森的病症主要是头疼，很多常规疗法医生在他们的例行检查中都有可能忽略这个问题）——爱丽森的腰椎呈弯曲状，而姿势不正确很容易诱发头痛病。除了建议她尽量注意生理健康外，我还为爱丽森介绍了一位整骨医生，帮助她矫正脊椎和不良体态。后来，她的头痛症终于完全治愈了。

卡罗琳的问题是严重的肠易激综合征（IBS），主要症状为下腹部疼痛、胀气，经常发生便秘和腹泻。肠易激综合征主要属于生化和生理健康的范畴，但也不排除心理创伤等因素。卡罗琳和我谈起了她的童年，14岁那年她在一次事故中失去了年长4岁的哥哥。卡罗琳十分伤心，至今还常常沉浸在痛苦中。正是这种难以释怀的经历打破了卡罗琳的心理平衡，从而影响了健康生活的其他方面。正确意识到这一点十分有利于卡罗琳的康复。尽管目前她还需要专业的心理辅导，但是卡罗琳已经建立起平衡的心理状态，也完全摆脱了肠易激综合征的困扰。

理论联系实际

你也可以对照健康三角法则来检查自身的健康状况，看看问题出在哪里，用什么方法最有效。如果能做到这一点，你就能清楚地知道目前自己最需要的是什麼，从而为健康的体魄和快乐的生活制定一个切合实际的目标。使用健康三角法则的过程中，你需要时常提醒自己不断重新评估目前应该解决的首要问题，这样才能够保证生活的方方面面长期处于良好的平衡状态下——这当然不是件简单的事，但我相信你有能力做到。

就拿我自己来说吧。我的生活并不轻松，每天要应对各种各样的事物，总觉得时间不够用。我既要行医，又要在媒体行业兼职，每天忙得焦头烂额。但我仍然希望自己能住在乡村，参与各种运动，每天都过得健康快乐。最主要的是，这样我能有充足的时间和家人在一起。我在乡下有一座大房子，养了很多马匹和其他牲畜。而且，我不仅要在伦敦和乡村诊所接待病人，还要照看乡下的房子和牲畜；与此同时，我还是当地节约和环保等问题的积极倡导者，并且热衷各种体育运动。我是怎么做到这些的呢？

关键就在于我始终明确自己的生活重点。如果没有一个坚固的家庭基础的话，我想我不可能在其他领域取得现在的成就。我会仔细分配自己的时间，有效利用家庭成员对我的信任和支持，将时间和精力用在最重要的事情上，而且只做那些力所能及的事情。我也不敢说自己把生活分配得多么完美，但是我的确尽力做到活得充实、活得有价值。可以说，正是因为我尽力明确生活和工作的重点，我才有可能拥有充沛的体力去应对如此多的事情；正是因为我愿意花时间与家人呆在一起，花时间去运动、去乡间呼吸新鲜空气、去骑马，花精力去思索健康的生活方式，乐于参加社区的一切活动，我才能够为三角形法则的每个顶点积蓄能量，使之平衡稳固，永远保持健康快乐。如果我丝毫不考虑平衡的问题，只盯着生活的某一方面看——例如我的事业——我的能量用不了多久就会完全耗干，快乐生活也会随之坍塌。那时的我就只能像我的很多病人一样，因为错过了“生活的重点”而懊悔不已。

我经常见到一些人失去了生活的热情——男人们只知道埋头苦干，直到某一天清晨醒来，才意识到人生中的第三个十年早已不知所终，或是幡然醒悟时，却发现已经年近半百；四十来岁的女人们说她们还没打算生孩子，尽管她们的伴侣早就期望着当爸爸，但是女人们却不着急，因为她们现在“没有时间”。消失的幸福感和错位的生活重心都会影响我们的心理健康，而且时常引起生理健康问题。你的生活重心是否错位？你热爱你的生活吗？如果该做的事情都做完了，你是否认为你很好地分配了自己的时间呢？你對自己即将要做的事情以及做事情的方法感到满意吗？你是否对照三角形法则检查了自己的健康状况，并且正在为今后的健康生活而努力呢？

本书就是一本旨在帮助你建构心理、生化和生理健康的书籍。健康之路很是漫长，你要做的第一步就是要根据三角形法则重新审视自己的健康状况，判断你离真正的健康还有多远，问题在哪里，克服问题的手段又是什么。