

新世纪生活译丛

# Eight Weeks to Optimum Health

## 八周强身法

—— 获得健康体魄的捷径

〔美〕安德鲁·韦尔 著

Andrew Weil

郑向黎 冯恭生 关 华 译

华 出 版 社

# 八 周 强 身 法

——获得健康体魄的捷径

〔美〕安德鲁·韦尔 著

郑向黎 冯恭生 关 华 译

郑向黎校

新 华 出 版 社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

八周强身法：获得健康体魄的捷径/（美）韦尔著．-北京：  
新华出版社，1998.1

（新世纪生活译丛）

ISBN 7-5011-3898-2

I. 八… II. 韦… III. 健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28128 号

**8 Weeks to Optimum Health**

Copyright © 1995 by Andrew Weil, M.D.

Chinese translation copyright © 1997 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Alfred A. Knopf, Inc.

Copyright licensed by Arts & Licensing

International, Inc., New York

Bardon-Chinese Media Agency (International)

**博达著作权代理有限公司**

**ALL RIGHTS RESERVED**

**中文专有权属新华出版社**

**八周强身法**

——获得健康体魄的捷径

〔美〕安德鲁·韦尔 著 郑向黎 冯恭生 关华 译

\*

新华出版社出版发行

（北京宣武门西大街 57 号 邮编 100803）

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 7.75 印张 190 千字

1998 年 2 月第一版 1998 年 2 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-3898-2/R·30 定价：14.00 元

## 内容简介

这是一本重要的、能够取得立竿见影效果的强身指南。作者安德鲁·韦尔博士是医学界一位杰出的、广受尊敬的前卫学者。他在医学研究中的成就深刻地改变了人们对医疗和强身的想法。

韦尔博士在《八周强身法》这本书中将他的畅销书《不治而愈》一书中的思想加以提炼，归纳出一套切实可行的、通过逐步逐周的锻炼达到强身长寿的计划。

这个八周计划能够给您打下一个健康生活方式的基础，可以说，这是一项最广义的强身防病计划。韦尔博士不仅告诉人们身体中固有的自疗系统，这种系统能帮你在日常生活最有效地应付各种挑战，他还教给你如何去建立一种生活方式来保护你免受提前到来的疾病和残疾的袭击，教你训练方法和技能，使你能够应付任何最终可能出现的健康危机。

韦尔博士以明白易懂的文字和十分权威的知识指导你对你当前的饮食习惯进行微调，让你自然而然地逐步地建立起一种有营养的、全面地有益于强身的食谱。他给你示范散步和伸展运动如何满足你锻炼身体的一切要求，让你终身受用。他还给你提供一个循序渐进的计划，使得四十五分钟快步走和简单的伸展运动成为你每周生活节律的一部分。

韦尔博士向你推荐四种抗衰老的补充剂，以增强你身体的自疗功能。他教给你五种基本的呼吸法，可以帮助你消除疲劳和增加能量。他和你讨论沉思冥想的技巧和功效，给你讲解如何解决失眠

的困扰,如何测试和过滤饮用水,如何消除食物的毒素,如何不受日光紫外线等不利环境因素的侵害。他还教你如何使美术、音乐和大自然成为你生活的一个重要组成部分。

作者还给那些想进一步锻炼的人们规划了好几种锻炼计划,包括消除你身上多余脂肪的计划。此外还有针对孕妇、老年、肥胖者、常接触致癌物质的人等的十几种锻炼计划。本书还穿插了许多案例和本人的现身说法,生动地证明他的锻炼计划取得的了不起的成功。

在《八周强身法》一书中,韦尔博士给我们提供了一个思路创新、简单而有逻辑性、并且易于坚持的锻炼计划。按照这个计划从头练到尾,你便形成了一套终身受用的最佳强身计划。

安德鲁·韦尔,医学博士,毕业于哈佛学院和哈佛医学院,曾在全国精神病研究所工作过,并在哈佛植物学博物馆任民族药理学副研究员达十五年。他作为世界事务研究所研究员曾周游世界,广泛收集草药和治疗方法的资料。他还是设在亚利桑那州塔克孙的综合医学中心的创始人,亚利桑那大学综合医学研究室主任。本书是韦尔博士的第七本书。

# 目 录

|           |     |
|-----------|-----|
| 内容简介..... | (1) |
|-----------|-----|

## 第一部分 发挥改变生活习惯的潜力

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 1 人人具有改变生活习惯的能力 .....    | (3)  |
| 2 健康与自然康复面面观 .....       | (13) |
| 自愈个例之一:不被不良预后所吓倒.....    | (22) |
| 3 整体观念 .....             | (23) |
| 自愈个例之二:健康的根本保证是精神状态..... | (28) |
| 自愈个例之三:改善呼吸.....         | (30) |
| 4 为什么需要八周时间 .....        | (31) |

## 第二部分 八周强身法

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 5 第一周 .....                | (41)  |
| 自愈个例之四:营养添加剂的功效.....       | (58)  |
| 6 第二周 .....                | (59)  |
| 自愈个例之五:胡萝卜改善了视力.....       | (76)  |
| 7 第三周 .....                | (77)  |
| 自愈个例之六:呼吸锻炼的效果.....        | (94)  |
| 8 第四周 .....                | (95)  |
| 自愈个例之七:肝病的康复 .....         | (106) |
| 9 第五周 .....                | (108) |
| 自愈个例之八:姜的作用 .....          | (122) |
| 10 第六周.....                | (123) |
| 自愈个例之九:醉茄根和印度药草医学的疗效 ..... | (140) |

|    |                             |       |
|----|-----------------------------|-------|
| 11 | 第七周.....                    | (143) |
|    | 自愈个例之十:亲热行为产生的奇迹 .....      | (155) |
| 12 | 第八周.....                    | (156) |
|    | 自愈个例之十一:实行了八周强身法的一对夫妇 ..... | (165) |
|    | 自愈个例之十二:精神因素战胜了背痛 .....     | (167) |
|    | 自愈个例之十三:来自密执安州的报告 .....     | (168) |
|    | 自愈个例之十四:K·G 夫人的勇敢探索 .....   | (170) |
| 13 | 第九周和以后.....                 | (173) |
|    | 自愈个例之十五:实行了强身法的部分内容 .....   | (175) |
|    | 自愈个例之十六:一位女理发师的报告 .....     | (176) |
|    | 自愈个例之十七:一位多发性硬化症病人的来信 ..... | (178) |
|    | 自愈个例之十八:一位周围神经系统病患者的康复 ...  | (179) |

### 第三部分 因人而异的强身计划

|    |                 |       |
|----|-----------------|-------|
| 14 | 50 岁以上的人 .....  | (183) |
| 15 | 70 岁以上的人 .....  | (187) |
| 16 | 不到 20 岁的人 ..... | (192) |
| 17 | 男人 .....        | (196) |
| 18 | 女人 .....        | (200) |
| 19 | 怀孕和希望怀孕的妇女..... | (205) |
| 20 | 已有年轻子女的父母.....  | (209) |
| 21 | 大城市的居民.....     | (217) |
| 22 | 经常外出旅行者.....    | (220) |
| 23 | 体重超常者.....      | (225) |
| 24 | 有患心血管疾病危险者..... | (231) |
| 25 | 有得癌症危险者.....    | (236) |
|    | 译后记.....        | (241) |

## **第一部分**

# **发挥改变生活习惯的潜力**



## 人人具有改变生活习惯的能力

你现在有了一种能使自己的生活改观的方法，即八周强身法，它能增进你的健康，发挥你体内的自愈潜力。我将引导你按部就班地实行这个强身法，教你如何改变你的饮食习惯，如何运动，如何呼吸和增进心理健康。我将向你推荐能保护你体内自愈系统的各种维生素、矿物质和药草，教你如何改掉长期养成的影响健康的行为方式。

你看这本书的目的也许是希望能增强体力，想减肥；也许是因为你担心自己老了后会得上使你父母丧失能力的那些疾病；也许是因为你经常外出旅行，途中难以保持健康的生活规律；也许是你得了某种或轻或重的慢性病，希望能减少对药物的依赖。不管你出于哪种需要和动机，本书都将帮助你走上利用体内潜能的自然康复之路。

八周强身法由互相联系的小步骤组成，在你完成整个计划后，你已奠定了健康生活的基础。到那时你可以自行决定将继续长期实行哪些内容。我相信你是希望改变自己的生活方式的，否则你不会来读这本书。我的任务是向你指出正确的方向。无疑你能改变自己的生活方式，因为我从自身的经验得知，谁真有这样的愿望，谁就一定能成功。

最近我在搬运文件时偶然看到了从1971年8月12日《纽约时报》上载下来的一则已经发黄的剪报，标题是《一个肉食者体重

达 230 磅的医生现是 175 磅的素食者》。这篇文章是那天报纸上食品时装家俱栏的一篇专题报道，署名是雷蒙德 A·索科洛夫，他是负责时报的食品报道的作者。文章报道了住在弗吉尼亚州乡间的一位 29 岁医生，他除了吃乳制品外现在放弃了吃其他动物类食品，结果精力充沛，身体全面健康。报上附载这位医生在厨房里烹饪新鲜玉米的照片。他留有浓黑的胡子，穿着牛仔褲和工作服，态度怡然自得。照片旁附有他烹调需用四分之一杯花生油的牛奶黄油玉米浓粥和大麦粒蔬菜砂锅的方法。文章称这位医生由于对意念感兴趣，就去体验瑜伽功和默念冥想，而且“由于练瑜伽功要求吃素，于是他就放弃吃肉‘以求合乎规定’。从那时以后，他就成了一个素食者，这使他的朋友们大为吃惊，因为大家记得他在哈佛时是一个饕餮的肉食者和胖子。……节食一年后，他的体重从 230 磅降至 175 磅。他的反复发作的感冒和过敏症消失了……”

文章中说的这个人就是我。

现在我的胡子已不是黑的了，我也无法把体重维持在 175 磅。我现在基本上还是一个素食者（我过去十年内一直吃鱼），但我既不用牛奶和黄油做浓汤，也不用那么多炒菜的油，也不再使用花生油。我觉得，随着年龄的增长我变得聪明些了，总体上感觉比 29 岁时快活得多。

那一年是我生活中的一条分水岭。1970 年 7 月，我辞掉了在国家精神健康研究所的不称心的工作，脱离了医疗专业来写我的第一本书。在我的生活方式中除了不吃肉外，还发生了许多大变化。我有生第一次远离了城市，单独住在大自然的氛围中。我不需要去办公室，不需要担负什么职责。我开始每天早晨静坐默念，能坐多久就坐多久。这种做法在当时是不多见的。我在林中长久漫步，午后练瑜伽功，写作，阅读有关我所感兴趣的各種题材的书，从美国的萨满教到蘑菇和其他野生食物。到 1971 年 8 月，我又有了一次变动。《纽约时报》上的那篇文章说，“今年秋天，韦尔博士即将

享受国际事务研究所的奖学基金去长期考察某些原始部落。”

我在 1971 至 1975 年期间享受该项奖学基金，另外写过有关那几次旅行考察的文章。在我最近出版的《不治而愈》一书中，我描述过那段时间我在哥伦比亚找到了一个萨满教巫医的情况，说明由于我在哈佛学过民族植物学和医学，我想去看看雨林，见见会治病的土著，了解一下自然康复的根本原因。我最大的希望是想不依靠传统医学中那么多的外部强制性治疗使病人康复并保持健康。我认为我所需要的知识将来自远离教室和医院的山区和丛林。我的计划是去墨西哥南部学习西班牙语，然后南下哥伦比亚，厄瓜多尔和秘鲁，同印第安人住在一起，学习他们用植物治病的方法。

我知道这次旅行不会轻松。当我初有这个打算时，我在体力和思想上都没有做好进行这样一种勇敢探索的准备。我是在费城的公寓房里长大的，很少有机会接触大自然，更不用说荒原了。离开费城后我就进了波士顿的大学和医学院，然后去旧金山完成了住院实习——又是在城里过闭门的生活。我不习惯于户外活动，害怕昆虫和日晒，因为我的皮肤白皙，不能被晒黑只能被晒伤，我以为这是永远无法改变的遗传特性。虽然我尚能集中思想，轻松地完成作业，但我焦躁不安，怕无聊，爱消遣娱乐。我有静坐的习惯，不喜欢运动，加上我贪吃东西，因此我的体重超常。我对饮食毫无节制，爱吃什么就吃什么，不控制食量，包括脂肪含量极高的食物。我还经常喝酒和可乐。

虽然我没有严重的健康问题，但从我上楼梯时气喘吁吁的样子。可以推想我的心血管功能不好。我患有花粉过敏症，特别是在夏天。我还对一些药物和食物过敏。有时我会无缘无故地出荨麻疹，有时得偏头痛。

由此可见，如果我想单独去考察安第斯山脉和亚马孙河流域的陌生土地和人民，我就得有所改变。我的许多朋友不相信我能做到这一点。但我的决心已定，因为我相信，如果我想成为一个真正

的医生，一个能利用自愈力量的医生，这就是唯一的途径。当我现在回顾我在离开美国前的那一年时间里我的一切变化时，我并没有记得实现这些变化的艰难，尽管那时我放弃了长期形成的种种习惯，开始了一种新的生活方式。在我对那一年的回忆中，除了令人欣慰的成就感外我还体验到一种充满发现的乐趣。当我注视我前后时期拍摄的照片时，我为自己的前后判若两人感到吃惊。这不但是因为我的体重减轻了，留起了胡子，而且因为我自感精力充沛，肢体灵活，更适应大自然，甚至奇迹般地能够晒太阳，有生第一次能把皮肤晒黑。我的过敏症和头痛病不见了。待我到了墨西哥南部时，我感觉自己比任何时候都好，浑身是劲，可以纵身跳入未明的水域了。

我的一个刚故去的朋友和导师诺曼·津伯格，哈佛大学的一位心理分析专家，一直保留着从《纽约时报》上剪下来的我的那一张照片和最近的一张照片。他曾用这些照片来反驳一些人认为人是不能改变和改变后能永远保持的抱怨。他的职业是帮助病人放弃会导致机能障碍的思维方式和行为方式——这不是一件容易的工作。现在我作为一名医生和医疗顾问，我发现自己也处于同样境地。病人向我诉说自己的病痛，我没有给他们神奇的妙药，而是告诉他们要改变自己的饮食内容，养成运动的习惯，改变对付紧张的办法，甚至改进自己的呼吸。可喜的是，我的病人是自愿选择来找我的，他们对健康和康复的观念与我相同，具有对自己的健康自己负责的极强自觉性。他们向我征求如何做的意见，咨询后就愿意照医嘱去执行。不幸的是，不少医生遇到的病人并没有这种自觉性，相反，他们希望得到速效治疗，他们宁愿要医生开药方，而不想改变自己的行为方式。

但是根据我自己当医生的体验，对付眼下人们的许多常见病，简单地调整一下生活方式要比服药的效果好得多。你如果经常头痛，你肯定会随时服用止痛药；如果你有过敏症，你会用抗阻胺药；

如果你患关节炎，你会用消炎药；如果你不能入睡，你就用镇静剂；但如果你通过改变饮食和作息制度，或使用天然药物对付这些症状，效果也许会好得多。本书介绍的八周强身法会向你提供这方面的大量知识。最重要的是它能增强和保护你体内的自愈系统，那是一个对付疾病，对付紧张现代生活和有毒环境侵害的最有力的防御系统。

我不想低估改变生活习惯的难度。惯性是对运动、行为和变化的阻力。人体会抵抗变化正如物体一样，静者恒静，动者具有始终保持直线运动的倾向，除非受到外力的作用。惯性是有生物和无生物共同具有的普遍属性。当你在捏弄一块制做模型的冷黏土和搓揉一块生面团时，你知道你得不停地使劲。在这种情况下，克服黏土或生面团惯性的外力来自一双熟练的手。

许多人想改变自己的生活方式，但觉得如无外界的帮助实在难以实现。如果有某双熟练的手推他们一把，他们也许会去实行，而如让他们独立开始，他们将难以摆脱习惯的旧路。解决这个普遍难题的办法就是要有自觉性。如果你已有增进健康的自觉要求，那你就只差具体的做法了。八周强身法完全可以帮助你达到这个目标。如果你已有兴趣来读这本书并开始照着去做，你就不需要别的什么外界帮助了。

有了自觉性，连最顽固的不健康习惯也能克服掉。现在让我与你分享有关这方面的实际事例。多年来我曾帮助过许多想戒掉有癖瘾的人，如吸烟者、酗酒者，使用可卡因、海洛因成瘾者，酷嗜咖啡和巧克力者。我发现这些人只要有了自觉性，任何癖瘾也能戒掉。问题是医生和强身计划不能强迫成瘾者获得自觉性。许多报名来戒瘾的人尽管口头上说得好听，实际上并不真想戒掉。

烟瘾是我们社会上最普遍的、可以避免的严重瘾癖。我作为一个医生经常试图说服有烟瘾者必须戒掉烟瘾。我长期研究毒品和毒瘾，因此我知道香烟是世界上最容易成瘾的东西。但我认识的许

多人却一劳永逸地戒掉了烟瘾。他们为什么能做到呢？

许多戒烟者戒过一次或多次才最后成功。有些人描述过最后几次戒烟过程中的那些生理和心理上的极大痛苦，但最后戒掉时却并不觉得困难。有一个人告诉我，他有一天醒来时伸手去拿早晨的第一支烟，突然他像是第一次看到了自己被烟熏黄了的手指和那个脏兮兮的烟灰缸。顿时他感到自己已经抽得够多了，于是他痛快地不抽了，而且从那以后再也没有抽烟。“一旦感悟，戒起来就容易了，”他回忆说，“我知道我将永远不会再抽烟了。”

这些故事告诉我们改变行为的可能性由何而来。我认为关键在于自觉性。当自觉性达到临界点时，不管什么难戒的毒瘾也能容易地戒掉。自觉性怎样才能达到临界点却并不那么简单和显而易见。

对烟瘾的研究表明，戒烟即使没有成功，戒烟举动本身也是最终戒掉烟瘾的最好预兆。正因为如此，当戒烟者来看我时，我总问他们过去是否试过戒烟，并督促他们为这次戒烟设定一个日期。试图戒烟就是对改变行为的一种承诺，是自觉性的一种量度，成败与否并不比戒烟举动本身重要。即使你在一周后又抽起烟来，你的努力并没有白费。事实上，努力积累到一定程度就会发生突变，使戒烟者在某一天水到渠成地改掉恶习。这就是自觉性的力量，它必须发自内心。一个医生、顾问或亲友只能向其说明改掉恶习的好处，并给以鼓励和支持。

本书就是有关改变行为的书。你可能不是一个吸毒者，而是有别的会影响最佳健康状态和容易致病的习惯。你也许喜欢吃高脂肪含量的食品，不吃蔬菜，或者从来不运动，喝过量的咖啡，人际关系差，或生活在忧虑与压抑之中。你可以通过改变自己的行为来保护和增进你的自愈能力。你既然想看这本书，我知道你已有了这样做的自觉性。

当我是一个伏案不动，体重超常，患有过敏症的人时我喜欢悠

闲，不适应于大自然，但我能相当容易地改变我的生活方式，因为我很想去干的一番事业需要我去实现这种转变。我知道，像我当时的状况，我是无法去南美的，正是那次远游考察鼓舞了我去锻炼身体，是那种欲望使我放弃了惯常生活方式所带给我的种种舒适。

这一点很重要。如果你只简单地指责某种不良行为而不承认它给你带来的乐趣，那么尽管其害无穷，你可能仍无法放弃它。为了改变某种行为，你必须弄清楚该种行为给你带来哪些满足和需要你付出什么代价，然后做出清醒的行动决策。再拿吸烟为例。人们极易将其视为一种一无是处的邈邈不健康的习惯，但对于一个吸烟者来说，香烟能带来乐趣，能松弛神经，集中注意力，感到精力充沛，尽管那只是暂时的现象。一位仍在努力戒烟的妇女说：“香烟是我的朋友——或者说更像是情人。我同香烟的关系非常亲密，一想到我将永远失去它，就像永远见不到情人那样令我沮丧”。戒烟后应该给她一种可以弥补这种损失的大奖赏。

看来，恐惧感是改变某种行为的巨大驱动力。面临死亡的威胁会使人愿意放弃吸烟，顾不得香烟是他的朋友或情人；害怕离婚最终会使配偶双方愿意花更多时间在一起过好日子；担心被大学淘汰可能会驱动一个学生开始坐下来学习。由此看来，放弃某种心爱的习惯或惯常的行为方式所得到的补偿远不单是避免了一种灾难。以我的经历为例，我得到的好处不单是避免了某种消极的后果，而是得到了一种积极效果：我终于实现了去拉丁美洲考察，获得了任何东西都不能替代的一段愉快经历。

尽管我承认恐惧感能促使行为改变，但我觉得最好的办法还是去寻求积极的驱动力（即你得到的奖赏），而不是去追求消极的驱动力（即避免不愿得到的后果），因为研究表明，积极驱动力更有利于保持新的行为。如果恐惧感是你的驱动力，一旦恐惧感减弱，驱动力也会减弱。恐惧也可能使人瘫痪，使人根本无法行动。我保证不用吓唬你的办法来促使你实行我的八周强身法。相反我会向

你说明,当你完成这个计划并将其纳入你的生活内容后你将得到什么真正的好处。

你会注意到,我不会要求你放弃很多东西。我不会要求你停止吃肉,喝咖啡和酒,甚至说一声戒烟。你实施我的这个计划时不必放弃性生活,不吃巧克力。我所要求于你的是增加积极的行为,巩固和补充你可能已经确立的好习惯,包括饮食、运动、呼吸、心理方面的习惯。我会让你自行决定节制或摒弃不利于健康的行为。待你加深认识自己体内的自愈系统,并认识到自己有保护这种系统的责任时,你就会自动去改变自己的生活方式。

为了证明人人都有改变生活习惯的能力,我愿意在这里摘引我收到的几封信。

第一封是明尼苏达州的T·J的来信。

6年前(我现年27岁),医生不客气地诊断我患了可怕的癌症(骨癌),听起来像是给我下了死刑判决。他们自认为权威,我是牺牲品,我只能服从他们的判决。我走出了他们的办公室,再也没有回去过。我开始骑自行车(每周约骑500英里)和跑步(每周约跑60英里),并吃新鲜水果,喝果汁,食粗粮……没有别的。糟糕的是,那里有更多的人不承认,发挥一点独立自主和潜意识的作用有可能使人恢复健康。六周后我就将毕业,获得运动学和生理学的理学士学位,我的副修科目是心理学。我希望能研究出一种方法,为别人提供一条不同于传统的通向健康的道路。当我知道世上还有一些医生认为健康的力量来自体内不是来自医生时我感到了鼓舞。从明尼苏达州到亚利桑那州有多远?我想毕业后骑车到那里去,生活在一个比较适合我的关节的气候环境中。

第二封信是巴巴拉·利维·丹尼尔斯写来的,她是纽约州威廉斯维尔的一位律师。

我现在是一个50岁的健康女性,过去12年里我一直在求医