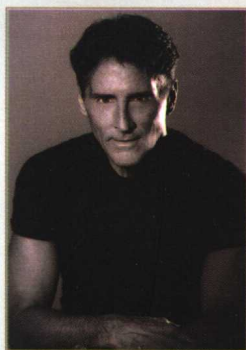


全美畅销书  
National Bestseller

# 加利·纽尔 家庭健康宝典

美国著名健康营养专家  
加利·纽尔  
by Gary Null



一切的成就，一切的财富，都始于健康的身心

著名中西医结合专家陈可冀院士  
著名儿科专家胡亚美院士  
作序推荐



## Get Healthy Now With Gary Null

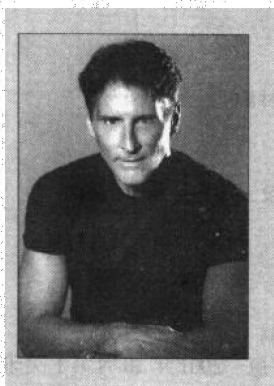
海南出版社



全美畅销书  
National Bestseller

# 加利·纽尔 家庭健康宝典

美国著名健康营养专家  
加利·纽尔  
by Gary Null



一切的成就，一切的财富，都始于健康的身心



海南出版社

## **Get Healthy Now**

by Gary Null

Copyright © 1999 by Gary Null

中文简体字版权 © 2001 海南出版社

本书由 Seven Stories Press 授权出版

**版权所有 不得翻印**

版权合同登记号: 图字: 30-1999-68 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

**加利·纽尔家庭健康宝典** / [美] 纽尔 (Null,G.) 著;

尹义存 吴仕和 译。-海口: 海南出版社, 2001.8

书名原文: Get Healthy Now

ISBN 7-5443-0201-6

I 家... II. ①纽... ②尹... ③吴... III. 家庭保健 - 基本知识

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001)第 059106 号

**加利·纽尔家庭健康宝典**

作者: [美] 纽尔 (Null,G.)

译者: 尹义存 吴仕和

责任编辑: 黄明雨

特约编辑: 钟庆安 王俊峰 林淑兰

**海南出版社 出版发行**

地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编: 570216

电话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销: 全国新华书店经销

印刷: 永清县第二福利厂印刷

出版日期: 2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32

印张: 27.5

字数: 1000 千字

印数: 6000 册

书号: ISBN 7-5443-0201-6/R·1

定价: 58.00 元

# 推荐序一

胡亚美

中国科学院院士、首都医科大学附属儿童医院院长

如果说人类健康是一棵常青的大树，医学只是一位护林员，因为医学所作的一切都是为了维护人的健康，倡导健康的生活。从这个意义上讲，一位好的医生也应该成为一位保健专家。读者会问，这两者有什么不一样呢？有！医生服务的对象大多是已经犯病的人，医生利用各种高明的技术和药品对病人实施治疗，努力实现康复；而保健专家则服务于各种人群，包括健康人群，亚健康人群（自己觉得有些不适，检查起来没什么太大的异常），也包括患病的人群。如慢性病发病的间隙期，病前病后的潜伏期、恢复期，通过保健手段就可以消除不适，阻断疾病的进程或减少发病的机会。另一个特点是大家都可能成为“保健专家”，但不可能也没有必要成为高明的医生。不过，要做一位高明的“保健专家”也不是容易的事情，因为他不仅要具备丰富的医学知识和技能，还要会搞咨询，打比方，讲故事，与老百姓有共同语言、善于用生活中的常识、比喻来介绍医学的原理，让老百姓觉得这些保健知识和道理容易理解，容易接受。在我看来，这方面的才能一点也不简单。如同医院里有许多资深大夫一样，这个领域里也有不少顶尖级的专家，本书的作者加利·纽尔就是这样一位专家。以他的名字来命名这部宝典，也说明他在美国社会有相当高的知名度。就像《希氏内科学》、《克氏外科学》，在书名前冠人名表明了书与人都有权威性。

当然，在美国社会中有权威性到中国来并不一定就能产生同

样显赫的影响，影响大小还应该看看它的内容是否符合中国老百姓的需要和习惯。与中国市面上的各种保健书相比，我觉得本书有一个很突出的特点就是没有教科书的模式与腔调，大家知道教科书是训练医学学生用的，知识需要系统性，术语、概念要严谨，大多以疾病为中心，介绍它的共性、起因和过程。而保健书就不能这样写，它必须以接受保健的人为中心，要讲故事，通过故事、常识把道理说出来，术语要尽量少用，更不能用于巴巴的专业语言，否则就会拒读者于千里之外。一些不成功的保健书通常是抄教科书，稍加改造，而这位加利·纽尔先生则不同，他基本上是抛开教科书来独立写，独立说，当然，里面也有专门的知识，但说出来不难懂，这是下了一番功夫的。话也要说回来，现代医学进步太快，新技术，新药层出不穷，道理也越来越深入，作为有一定知识修养的读者也应该多阅读一些生物学、营养学的背景读物，理解保健的道理就更准确，更快捷。理解总是双方的，保健专家和读者要努力缩短专业分工的鸿沟。

我想说的就这些，书中的精彩与不足还有待读者朋友自己去体会。谢谢大家先花时间来读我这篇序言。

## 推荐序二

陈可冀

中国科学院院士、北京西苑医院教授

大家都知道，在英语里医生和博士是同一个词 Doctor，我想造词的人一定是希望医生们一个个都博学多才。但在生活中，我们病者眼中的医生好像都比较专门化，这当然是因为医学科学与技术太庞杂，一个人的精力和学识无力全部囊括。但是，也有不少是由于观念上的偏狭造成的，自以为我搞内科不必去了解外科、妇科、儿科的动态，我在医生岗位上，不必涉猎护理、康复、心理、社会等领域的知识；我出身西医，不必理会中医那一套等等。这样就人为地把自己限制在一个小天井里，工作、学习、服务都只见树木，不见森林，知识像一根豆芽，长不壮实。医学服务于人，人是万物之灵，有多种属性：生物的，心理的，社会的、伦理的；有多重需求：医疗的、康复的、保健的。因此，医生博士不只是个人的一个理想，而是职业生活的切实需要。

加利·纽尔先生是一位博学广识的保健专家，他写过 50 多本专题类保健书，内容涉及疼痛、慢性疲劳、肿瘤、艾滋病等等，尤以这部《家庭健康宝典》最为系统。在这部书中，纽尔博士完全不拘于医院中的专业分工，也不拘于医学分类的科目划分，而是立足于大众生活的需求和逻辑，从营养不当、心理紧张、运动不足说到心血管疾病丛生的必然性，从环境恶化说到肿瘤疾病上升、慢性病社会化、复杂化；从男女保健问题的高度细分和个性化说到健美、长寿的理想与现实。结构上很具有公众理解的开放

性。其实内容上也很有包容性，一个保健主题之后，有背景知识、有典型案例的故事，有各种人士的感受和评论。不仅是医生的，护士的，心理大夫的，还有病人自己的，原理分析既有医学角度的，也有社会、经济、文化、习俗层面的，保健手段和方法也十分杂驳，有新药，新技术的介绍，也有百姓间流传的经验疗法，还有中医的草药、针灸等方法。真正体现出“世界医学”的视野。

最值得赞许的是书中的患者立场，提高人们保健也好，求医也好，一定要保持一种积极、自主的姿态。生命是美好的，生命对于自己只有一次，当遇到不适和疾患打击时，寻求医疗帮助是明智的，但保持自主决策的权力必不可少。加利·纽尔还提示了几条基本原则，譬如，“尽可能运用非侵入性诊断技术”，即能做非侵入性检查决不做侵入性检查，使用药品能口服给药时决不选择静脉注射。因为侵入性检查和静脉给药具有潜在损伤的巨大风险。还有“不轻易使用补充内分泌激素的方法来替代内分泌腺的功能”，“遇多种器官病变时，应尽可能先治疗主要病变”，“治疗疾病时，一定要考虑人是一个立体，一个整体，不能只考虑病痛和局部症状”。治疗思路提倡综合性，适宜性，自然疗法……等等，这些建议和见解都是十分清醒的，也是其他保健图书中不易找到的。

最后还应该提及，加利·纽尔博士是一个自身生活充满活力的人，他不只是从书本上归纳保健知识然后再告诉给大家，而是用自身的体验、社会组织活动来实践许多保健方法，来帮助大家理解保健的思想精髓。他是一所提倡自然生活运动的俱乐部的教练，指导着数以千计的学员尝试健康的训练计划。他的成就不只是在写作，传播保健知识，而在以榜样的方式示范着保健艺术。所以，他笔下的知识也好、技能也好、方法也好，都是可信的，可行的。

# 目 录

## I 基础知识：什么是营养

- 第 1 章 “你是由你的食物构成的” /3
- 糖 /4
  - 肉类和禽类 /5
  - 基本营养 /7
  - 水 /4
  - 化学添加剂 /6
- 第 2 章 碳水化合物 /8
- 碳水化合物的类型 /8
  - 你需要多少碳水化合物 /11
  - 碳水化合物的消化 /13
  - 危险：甜食可以迅速变酸 /10
  - 复合碳水化合物 /12
  - 关于纤维 /15
- 第 3 章 脂肪 /18
- 并非所有的脂肪都是相同的 /19
  - 脂肪的危害 /21
  - 你需要多少脂肪 /20
  - 处于危险中的国家 /22
- 第 4 章 蛋白质 /26
- 必需氨基酸 /27
  - 烹制蛋白质食物 /32
  - 蛋白质与运动 /34
  - 你需要多少蛋白质 /28
  - 蛋白质与饮食 /33
- 第 5 章 维生素 /35
- 维生素 A /35
  - 维生素 C /39
  - 维生素 E /40
  - 生物类黄酮 /41
  - 关于大剂量补充维生素的争论 /42
  - B 族维生素 /36
  - 维生素 D /40
  - 维生素 K /41
  - 维生素的补充 /41
- 第 6 章 矿物质 /44
- 钙 /44
  - 铬 /45



碘 /45	铁 /46
镁 /46	锰 /47
磷 /47	钾 /48
硒 /48	钠 (食盐) /49
锌 /49	

## 第7章 水、空气、酶和抗氧化物质 /51

水 /51	你需要多少水 /52
呼吸 /52	酶 /53
抗氧化剂 /54	

## 第8章 饮食和消化 /56

食物是如何降解的 /56
选择有利于你的身体的食物，不要吃对身体不利的食物 /57
消化的过程 /58
适合你的正确饮食 /60

# II 对你的健康负责

## 第9章 解毒作用 /65

解毒作用为什么是必要的 /65
通过适当的实验手段找出问题的所在 /66
解毒的方法 /72

## 第10章 对体重的控制 /74

认清问题 /74
调节点：你的身体是个“自动的脂肪调节器” /75
年龄因素 /76
通过有氧运动重新设定调节点 /77
饮食计划 /79
鸡蛋计划 /80

## 第11章 初始的体重控制饮食计划 /82

从对身体进行消毒开始 /82
进行适当实验的重要性 /84
建立良好的健康状态 /85
对某些说法的重新思考 /87
以4天为一周期的饮食轮作 /88

- 食物轮作的好处 /92
- 第12章 素食主义 /94
- 素食者的类型 /94
- 肉类的危害 /95
- 选择素食主义的理由 /97
- 大麦 /100
- 玉米 /101
- 燕麦 /102
- 黑麦 /104
- 全麦食物(完整的小麦) /105
- 小麦麸质 /106
- 赤豆 /107
- 豇豆 /108
- 大北氏豆和菜豆 /108
- 小扁豆 /109
- 花生 /110
- 大豆(黄豆) /110
- 裂荚的老豌豆 /112
- 杏仁 /113
- 腰果 /114
- 三叶草 /115
- 葫芦巴籽 /115
- 亚麻(亚麻籽) /115
- 美洲山核桃 /116
- 阿月浑子果 /116
- 萝卜籽 /117
- 向日葵籽 /118
- 石花菜 /119
- 鹿尾菜 /119
- 干紫菜(紫菜类) /120
- 人类, 草食动物 /95
- 素食者的膳食品种 /97
- 素食者饮食指南 /99
- 荞麦 /101
- 粟(小米) /102
- 稻米 /103
- 黑小麦 /104
- 标准白面 /106
- 苋属植物和奎藜籽 /107
- 黑豆和龟形豆 /108
- 喙豆(鹰嘴豆) /108
- 四季豆 /109
- 绿豆 /109
- 花斑豆 /110
- 豆腐 /112
- 紫花苜蓿 /113
- 巴西果 /114
- 芡欧鼠尾草籽 /114
- 水芹籽 /115
- 榛子(榛实) /115
- 芥菜 /116
- 松籽 /116
- 南瓜籽 /117
- 芝麻(胡麻) /117
- 胡桃 /118
- 掌状红皮藻 /119
- 昆布(巨藻) /119
- 裙带菜 /120
- 第13章 素食者的饮食轮作和食谱 /128
- 第一循环 /130
- 第三循环 /144
- 第二循环 /137
- 第14章 运动 /155
- 有氧运动 /156

- 流行的无氧锻炼 /159
- 运动和营养 /161
- 为跑步者和其他认真从事锻炼的人制定的为期 28 天的锻炼计划 /163
- 马拉松锻炼 /170

## 第 15 章 将草药应用在日常生活中 /173

- 草药学的简史 /173
- 草药的实际应用 /175
- 草药与免疫系统 /176
- 用于治疗某些特殊疾病的草药 /177
- 草药介绍 /178
- 对草药的管理 /190

# III 精神和心理健康

## 第 16 章 “纠正失衡”精神病治疗法 /195

- 一种革新的治疗手段 /195
- 历史根源 /195
- “纠正失衡”疗法与传统的精神病治疗方法的区别 /197
- 首选的治疗应该是非损伤性的，药物治疗是最后的选择 /198
- 关于营养素的缺乏 /199
- 治疗应因人而异 /200
- “纠正失衡”疗法的现状 /200

## 第 17 章 抑郁症 /201

- 抑郁症的病因 /201
- 疾病的诊断 /206
- 传统的治疗方法 /207
- 革新的治疗方法 /207
- 草药 /211
- 患者玛丽亚的自述 /215

## 第 18 章 酒精中毒 /217

- 酗酒者与“嗜糖者” /217
- 从营养学的角度看待酗酒问题 /217
- 改变饮食习惯 /218
- 营养素的补充 /218
- 匿名酗酒者协会 /218
- 病人鲍伯的自述 /219

## 第 19 章 情绪焦躁 /220

- 代谢对情绪焦躁的影响 /220  
 饮食和营养疗法 /222
- 第 20 章 饮食异常 /224  
 病因 /224  
 认知疗法 /226  
 患者的故事 /228
- 第 21 章 失眠症 /230  
 原因 /230  
 补充治疗 /231
- 第 22 章 强迫症 /232  
 行为特征 /232  
 行为疗法 /233
- 第 23 章 精神分裂症 /235  
 思维混乱和其他症状 /235  
 “纠正失衡”疗法的早期做法 /236  
 应用维生素B<sub>3</sub>的治疗 /237  
 维生素B<sub>3</sub>疗法潜在的副作用 /239  
 可供选择的其他方法 /239  
 精神分裂症与酒精中毒 /242  
 最后要注意的事项 /243
- 第 24 章 儿童的行为、情感和心理健康 /244  
 传统的观点 /246  
 如何对孩子们进行分类 /247  
 治疗儿童心理疾病的其他方法 /249  
 对食物及环境因素的治疗 /249  
 大剂量维生素疗法 /255  
 氨基酸、草药和其他营养素 /256
- 消化的作用 /221  
 减轻情绪紧张 /223  
 补充锌的疗法 /225  
 打破食物依赖的恶性循环 /227  
 研究进展 /229  
 草药疗法 /231  
 其他的天然疗法 /231  
 经典疗法 /232  
 氨基酸和其他营养素 /233

## IV 肌肉骨骼系统的健康

- 第 25 章 关节炎 /261  
 什么是关节炎 /261  
 关节炎工业 /262  
 传统的诊断和治疗 /264

革新的疗法 /265

特殊的治疗措施 /275

罗伯特·利弗曼博士：整体平衡的治疗方法 /275

早期的研究 /276

塞隆·兰道夫博士和马歇尔·曼德尔博士：环境过敏反应 /283

达纳·乌尔曼用于治疗关节炎和纤维肌痛的同种疗法 /288

贝蒂·李·莫拉爾的营养措施 /294

劳丽·奥索夫博士的六步营养疗法 /299

戴维·史蒂恩布洛克博士：关节炎与动脉硬化 /302

## 第 26 章 骨质疏松 /307

原因 /307

常规的治疗手段 /308

饮食和营养方面的选择 /308

运动和瑜伽 /309

其他供选择的方法 /312

## 第 27 章 颞下颌关节功能异常 /314

症状 /315

颅骶 (craniosacral) 疗法 /315

其他的物理治疗方法 /316

营养物质的补充 /316

研究进展 /316

## 第 28 章 脊椎指压治疗法 /317

脊椎指压治疗法发挥作用的原理 /318

有关对脊椎指压治疗法的争论 /318

脊椎指压疗法的种类 /325

黏液囊炎的治疗 /326

关节炎的治疗 /327

对应激的控制 /327

肌肉骨骼疾病的治疗 /329

对脊椎指压治疗师的选择 /329

## 第 29 章 疼痛的治疗 /331

草药疗法 /331

维生素、矿物质及其他营养素的补充 /332

指压按摩 /334

针灸 /335

载体技术 /336

罗尔夫按摩治疗法 /336

颅骶神经疗法 /337

- 磁疗 /337  
意念/躯体沟通 /339

## V 脚和腿的保健

### 第 30 章 健康的脚和腿让你享用一辈子 /343

- 熟悉你的双脚 /343  
从婴儿期到老年期的脚的变化 /344  
在你运动前 /348  
非运动员的娱乐休闲 /350  
好的散步计划的组成要素 /351  
穿鞋须知 /354  
特殊用途的运动鞋 /355  
穿什么样的袜子运动 /358  
按摩 /359

### 第 31 章 常见的脚和腿部疾病 /363

- |            |                |
|------------|----------------|
| 皮肤干燥症 /363 | 脚部水疱 /364      |
| 胼胝和鸡眼 /364 | 皮肤感染和炎症 /365   |
| 其他皮肤病 /367 | 血液循环障碍疾病 /368  |
| 运动损伤 /371  | 怎样制备和使用草药 /374 |

## VI 心脏与血液循环

### 第 32 章 心脏病 /380

- 心脏是如何工作的 /380  
为什么其他治疗方法没有得到公正的对待 /382  
饮食与心脏病 /383  
各种替代传统方法的治疗方案 /395  
治疗中心：静脉滴注维生素和臭氧疗法 /396  
朱利安·维塔克博士的观点：营养和教育是问题的关键 /397  
约翰·迈克杜格尔博士：食物是最好的药物 /407  
埃瑞克·布雷沃曼博士治疗高血压的措施 /418  
治疗方法的选择 /419

### 第 33 章 整合疗法 /421

- 什么是螯合疗法 /422
- 螯合疗法如何会对心脏有帮助 /425
- 清除有毒的重金属 /427
- 用螯合疗法成功治疗的其他疾病 /428
- 轻微的预防作用能够导致可观的治疗效果 /430
- 螯合疗法的疗效如何 /431
- 有关螯合疗法的荒诞说法 /434
- 螯合疗法的发展趋势 /435
- 患者的故事 /437

### 第 34 章 贫血 /441

- 贫血的原因 /441
- 诊断 /443
- 患者的故事 /444
- 妇女的贫血 /442
- 饮食和营养疗法 /443

## Ⅶ 过繁反应与环境问题带来的疾病

### 第 35 章 环境医学 /449

- 早期研究和理论 /449
- 过敏反应的类型和原因 /450
- 环境医学与传统医学的区别何在 /452
- 治疗过敏症的天然疗法 /454
- 清除住所和办公室中的有毒物质 /458
- 建筑物致病综合征 /459

### 第 36 章 食物过敏 /470

- 食物过敏的类型 /471
- 为什么会发生食物过敏 /472
- 食物过敏与慢性疾病之间的联系 /474
- 症状 /477
- 鉴别诊断 /478
- 星期一上午的情绪压抑状态 /478
- 食物过敏和肥胖 /479
- 过敏性水肿 /480
- 食物过敏与关节炎 /481
- 食物过敏的诊断 /482
- 家庭试验 /484

- 用天然的方法治疗食物过敏 /485
- 去除饮食中的过敏因素 /486
- 多变化的轮作饮食 /486

### 第 37 章 儿童的过敏症 /491

- 免疫系统的作用 /492
- 过敏反应有没有影响到你的孩子 /492
- 对过敏症进行测试 /493
- 问题的解决 /494
- 食物过敏 /496
- 最后的注意事项 /498
- 患者的故事 /499

## VIII 癌症的治疗和预防

### 第 38 章 致癌微生物 /506

- 维基内亚·利因斯通医生的发现 /506
- 治疗：饮食，预防接种，应用抗菌素 /509
- 病例介绍 /511

### 第 39 章 肽和抗肿瘤物质 /513

- 施丹妮斯拉·布伊斯基医生的发现 /513
- 癌症治疗：“调整”癌细胞 /516
- 检验和结果 /517
- 布伊斯基医生的诊所 /520
- 病例介绍 /521
- 未来展望 /524

### 第 40 章 免疫增强治疗 (IAT) /525

- 拉温斯·布顿医生的发现 /526
- 治疗 /528
- 诊所 /531
- 治疗结果 /534
- 免疫增强治疗受到攻击 /536
- 荷癌生存，而不死于癌症 /539

### 第 41 章 整体疗法 (“甘泽他”法) /540

- 琼瑟夫·依瑟尔斯的发现 /540
- 治疗 /546
- 病例介绍 /548
- 弄清“存活”(Survial)和“治愈”(Cure)的区别 /549



“甘泽他”疗法的将来 /550

第 42 章 “环境”疗法治疗癌症:重建人体自愈系统 /551

马克斯·葛森的发现 /551

治疗癌症 /553

诊所 /557

病例介绍 /560

## IX 慢性疾病

第 43 章 消化性疾病 /565

传统手段与革新手段的比较 /566

为什么会发生消化系统疾病 /568

消化系统疾病和相关疾病的症状 /570

马丁·费尔德曼博士的保持消化系统健康的方案 /571

强调对消化系统功能的修复 /575

食物过敏与消化作用 /576

对乳糖耐受性的降低 /578

胃炎 /579

压力性疾病 /580

溃疡病 /582

疾病的诊断 /584

针对细菌的治疗 /584

治愈溃疡 /585

对食物过敏反应进行测试 /585

对产生胃酸的机制进行重新平衡 /585

对免疫系统的修复 /586

第 44 章 慢性疲劳综合征 /587

定义 /587

诊断 /589

病因 /591

天然疗法 /598

整体的健康模式 /606

第 45 章 糖尿病 /608

病因 /608

糖尿病的类型 /609

症状 /609

传统治疗手段的缺点 /609

天然疗法的好处 /612

糖尿病的控制和预防 /615

患者的故事 /616

第 46 章 获得性免疫缺陷综合征 (艾滋病) /620