


[英] 吉莲·麦克凯斯博士 著



兆彬 俞睿 译

让你更健康更快乐的承诺

销量超过  
240万册



# 改变一生的 健康计划



*Dr Gillian McKeith's Ultimate Health Plan*

影响全球**上千万观众**的健康生活新方案

**皇室成员、好莱坞明星、奥运健将**信赖的营养学家，  
**超级畅销书**《改变一生的饮食计划》作者吉莲博士的最新力作

广西科学技术出版社









[英] 吉莲·麦克凯斯博士 著

兆彬 俞睿 译

# 改变一生的 健康计划



广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2006-153

DR GILLIAN MCKEITH S ULTIMATE HEALTH PLAN by GILLIAN MCKEITH

Text Copyright © Dr Gillian McKeith, 2006

Portrait photography Copyright © Colin Bell, 2006

Food photography Copyright © Benoit Audureau, 2006

Copyright licensed by Penguin Group (UK)

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese edition Copyright © 2007 by Guangxi Science & Technology Publishing House

All rights reserved

图书在版编目 (CIP) 数据

改变一生的健康计划 / (英) 麦克凯斯著; 兆彬, 俞睿译. — 南宁:

广西科学技术出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80666-872-6

I. 改... II. ①麦... ②兆... ③俞... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 158514 号

GAIBIAN YISHENG DE JIANKANG JIHUA

改变一生的健康计划

作 者: [英] 吉莲·麦克凯斯

策 划: 何 醒

装帧设计: 潘爱清

责任审读: 梁式明

翻 译: 兆 彬 俞 睿

责任编辑: 孟 辰 马云解 张桂宜

责任校对: 冯靖城

责任监印: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: www.gxkjs.com

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 中国农业出版社印刷厂

地址: 北京市通州区北苑南路 16 号

邮政编码: 101149

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/24

字数: 80 千字 印张: 8.5

版次: 2007 年 1 月 1 版

印次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80666-872-6/R·133

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

# 目 录

## 序 言 / 6

## 第一章 唤醒你的身体 / 9

- 健康吃出来 / 10
- 健康靠记录 / 12
- 吉莲博士的饮食记录表 / 15
- 你是垃圾食品收纳箱吗 / 16
- 健康意识的觉醒 / 18
- 25 个影响健康的关键问题 / 23
- 我的健康目标 / 34
- 照镜子，反躬自省 / 36
- 让目标变得形象化 / 38
- 勾画能量目标蓝图 / 39
- 拥抱改变 / 42
- 积极迎接新的生活方式 / 45
- 在乎承诺：不要找借口 / 46
- 摆脱坏习惯 / 47
- 让垃圾食品滚得远点的吧 / 52

## 第二章 改变一生的健康计划 / 54

- 综合性食品清单 / 56
- 终极苗条的 20 大箴言 / 62
- 果昔聚会 / 69
- 运动 / 70
- 打破恶性循环的怪圈 / 71
- 运动承诺书 / 72
- 天天做运动 / 74
- 坚持运动 / 75
- 新手的运动计划 / 78
- 我需要多大的运动强度 / 80
- 终极消脂计划 / 82
- 28 天终极健康计划 / 84

## 第三章 排毒好计划 / 149

- 为什么要排除毒素 / 152
- 让我们开始实践吧 / 153
- 24 小时解毒香囊 / 162

## 第四章 苗条一生的计划 / 165

- 评估报告 / 166
- 90/10 法则 / 168
- 终极健康治疗 / 172
- 吉莲博士紧急拯救计划 / 192
- 为什么紧急拯救计划会起作用 / 200
- 吉莲博士有关一生健康的最后忠告 / 201



## 序言

**从头开始！迈向一生健康生活的新高峰！**

这本书能从生理上、情感上和精神上把你的生活带入健康的新高度。与我以往写的书相比，这本书谈得更深入更彻底，完全表达了我与顾客多年来一起努力的结果和成就。你可以直接把它用于实践。

为了一生的健康，你要在各个方面真正地了解自己：你的饮食方式、态度和情绪。然后我将同你一起分享这本真正的健康工具书。事实上它就是你的私人健康顾问。

大家都知道我对芒果泥有一种狂热的喜好。我喜欢它们是因为它们对你的身体非常有好处。我可以对它们添加很多特棒的食物、矿物质和维生素，味道相当鲜美。我每天都会把吃芒果泥当作一天的开始。

我的哥哥说我对芒果泥过于着迷。但我想说的是，我既喜欢吃芒果泥，又因为它们对身体健康十分有利。从吃芒果泥这件事情上，我明白了最终的健康来自于自己的积极参与、热情和决心，我们其实控制着自己的身体。还是让我们回到芒果泥的故事吧。

几年前，在保加利亚的索菲亚城召开的一个健康实践者和医生的大会上，我被选为首席发言人。在为这次行程做准备的前夜，我花了一个晚上的时间装了五个大的芒果泥罐头。到了索菲亚城一个相当不错的宾馆后，我拿出一个罐头，用全力想打开盖子。这时我隐约地感觉到

罐头里的压力正在增加。当我期待着享用自己的美味芒果泥时，突然听到一声巨响，罐头像火箭一样飞了出去。我从未见过这样的景象，也许这辈子也不会再看到了：四个熟芒果、三根大香蕉和两个桃子搅拌成的一层厚厚的混合物飞向了房间，天花板上、地板上、床上和我的衣服上，都溅上了或者覆盖着芒果泥。

我被这样的景象惊呆了。你也许听说过英国的摇滚歌星和美国的重金属歌手在他们住的宾馆房间内乱丢垃圾，但是你听说过一个电视营养节目主持人把宾馆的房间弄得到处都是芒果泥吗？当时我突然有所顿悟，我突然认识到，对于一个从家中带上五大罐芒果泥，绕地球飞行 3200 千米的人来说，她一定是一个不折不扣、热衷于健康、坚定无比的营养学拥护者，并且会将终极健康进行到底。

我并不想让你步“芒果泥事件”的后尘，但是我希望你能拥有为健康而奋斗的决心和热情。其实这已经在你的掌握之中了，你只需要学习如何打开健康之门。我将交给你这把钥匙，去发现自己的需求，制定好自己的目标并最终实现它。这本书就像一张地图，只要你知道路线，后面的事情就好办了。

这本书将教会你如何塑造全新的自我，拥有全新的身体，摄入全新的食物，树立全新的生活态度，重新爱自己并欣赏自己。这样一来，身体的自然能量就会释放出来，并为你带来最终的健康和快乐。顺便说一句，如果你曾经雄心勃勃地准备带着你的压缩水果罐头绕半个地球，然后让它突然蹦起来，那你就按计划实施吧，之后再付之一笑就可以了。

希望你健康幸福！

吉莲·麦克凯斯博士



[www.drgillianmckeith.com](http://www.drgillianmckeith.com)





# 第一章

## 唤醒你的身体



## 健康吃出来

很多人都认为自己的日常饮食方式是健康的，但事实可能正好相反。如果你真的认为自己的饮食是健康的，那么，请看看我和一个病人关于饮食方面的谈话摘录，我想它是会对你有所启发的。

吉莲：你好，很高兴认识你。

病人：你好啊，能来这真好。

吉莲：咱们来谈谈你的饮食情况吧，你吃得怎么样？

病人：非常不错！

吉莲：那么你感觉如何呢？

病人：我经常感到胃胀、疲倦，好像没有什么力气；还经常会紧张、头痛，非常想吃甜食，情绪上也常常会有很大的波动，还会有失眠的情况。我就是觉得自己一点也不健康。

吉莲：我明白了，那么你认为自己吃得怎么样呢？

病人：我觉得不错，我时不时还会吃点零食。

吉莲：那你举个吃零食的例子好吗？

病人：比如时不时吃点巧克力什么的。

吉莲：吃多少？

病人：每天就吃那么一丁点儿的巧克力。

吉莲：咱们就别模棱两可了。请直截了当地告诉我，你每天究竟吃多少块巧克力？

病人：平均每天两块，如果我心情不好的时候，就会多吃一些，特别是来月经的时候。

吉莲：你能把你平时吃的东西列给我看看吗？

病人：没问题。不过我这一周吃的巧克力并不能代表平时吃的量，我平时是不会吃这么多巧克力的。这周绝对是个例外，真的！





我看了她的饮食日记，这位病人长期以来每天食用的巧克力数目之多，令人吃惊。难怪她会觉得身体不适。但是，她向我求助，就是向着改善健康状况的目标迈出了关键的第一步。很快她就会明白，摆脱那些令人烦恼的头痛和好吃甜食的习惯，将是一种多么幸福的感觉。

我举这个例子，是为了表明很多人在第一次和我见面的时候都认为自己的饮食是健康的。大多数人都认为或声称自己吃得很健康，那种自然而然的相同反应就像是事先接受过统一培训似的。而在进一步调查之后，我发现这些人的饮食状况其实并不健康，脱口而出的“我吃得很健康”与实际情况相差十万八千里。

## 健康靠记录

在接下来的七天里，希望你能够以坦诚的态度，把每天的饮食情况一五一十地记下来。一丝一毫都不能隐瞒，不要漏掉任何东西。记录饮食的习惯可以让你意识到自己到底吃了什么，不会再像过去那样对饮食毫不在意。大部分不健康的饮食方式都是因为我们已经习以为常，或是不在乎食物发出的深层信息，而很少是因为我们真的很饿了。记下你都吃了什么，什么时候吃的，以及当时感觉如何，饮食就能从习惯变为有意识的行为。我们也才能认清自己的保健目标，找到实现目标的方法。

建立自身健康和饮食的综合性档案，为我们了解自己的饮食习惯及其对健康的影响提供一种新的途径，能让我们更清楚地了解到饮食习惯是如何影响自己的生活、精力水平、体重和健康的。所以，希望你真实地记录一切：从早晨起床的那一刻，直到晚上上床休息为止。一开始可能会比较痛苦，但是，只要你坚持下去，很快就会以积极的态度投入其中。

## 饮食

记录从现在开始，不要偷懒。假如你每天晚上吃一块巧克力，一定要记下来。日记上不写巧克力，并不能说明你没吃！记录饮食的具体时间、数量、产品名称以及食物的烹制方式——油炸、蒸、熏或烘烤，以及食物是由哪些成分加工制成的；是新鲜的，还是包装的；用微波炉加热的，或是生的，没有经过烹调的。记录要具体。此外你还要记录茶里放了多少糖，茶是花草茶还是普通茶，烧饭是否加盐，每天的饮水量以及饮用的是汽水还是普通水。日记记得越详细，你對自己饮食的情况就越清楚。

## 运动

我还希望你把自己每天的运动都记录下来，从散步到在健身房完成一整套健身运动。记下开始时间、运动种类以及运动时间。

## 睡眠

记录你的睡眠习惯，如你何时上床休息，入睡需要多长时间，在不被打扰的情况下，你可以睡多久，你在醒来时会觉得精神焕发，还是精疲力竭等。

## 感受

最重要的一点就是记录自己在就餐、吃零食或吃东西之前的感受。你可能会觉得精力充沛，或疲惫不堪，或身上发痒，或者就是感觉还行。如果你吃东西前后感觉有什么变化，或是情绪变好或是变坏，都是正常的，这些都要记下来。下面是一些有关饮食记录方面的指导性问题，以便于你自检：

1. 就餐前有多饿？吃完东西以后还饿吗？

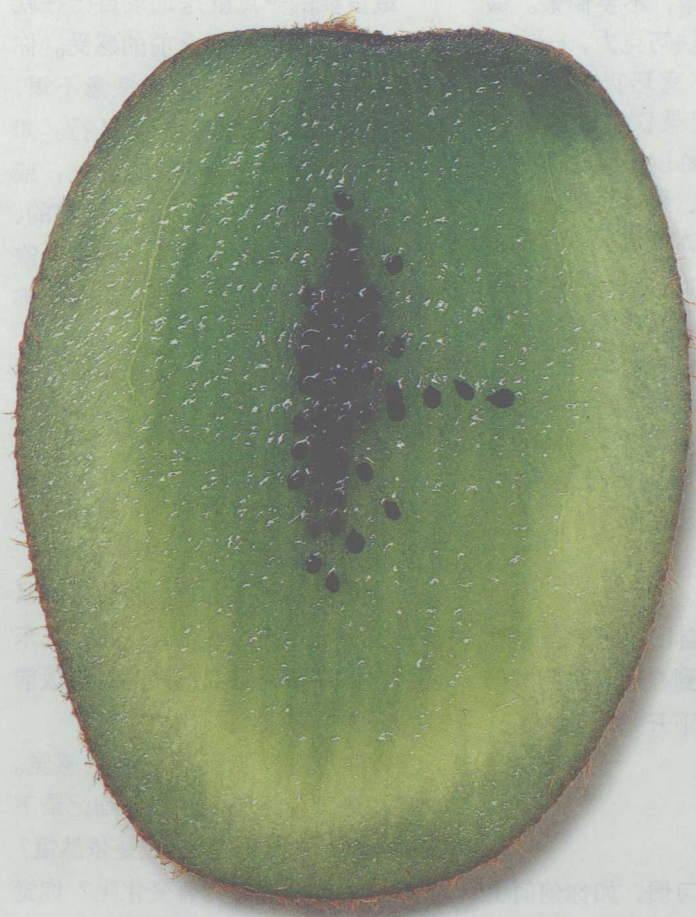
2. 身体感觉如何？比如，你觉得头痛、发抖或者疲倦吗？如果你感觉不错，就不必理会这些问题了。

3. 情绪如何？比如，你会感到紧张、无聊、乏味，还是高兴呢？吃东西时会因某事而感到扫兴吗？吃饭后是否与人争吵过？

4. 注意观察自己用餐后的感觉。如果与进食前不同，就要仔细记录下来。用餐后是觉得饱了，还是依然饿？情绪和生理上的感觉有变化吗？你觉得困倦、疲惫，还是精力充沛？

不要刻意去琢磨自己有没有什么特殊感受，只要真实地记录当时的身体状况和情绪就可以了。





## 吉莲博士的饮食记录表

我个人保证以 100% 的诚实态度真实地记录今后七天的所有饮食情况。

本人签名: \_\_\_\_\_

1. 时间。
2. 摄入的食物和饮料, 尽可能记录摄入量和摄入的食品等具体信息。
3. 食物烹制的方式。
4. 饮食场所和就餐同伴。
5. 情绪及心情。

### 举例

#### 星期五

- 早上 7 点 喝了一杯茶。睡眠不佳, 梦见自己什么事都没赶上, 感到疲倦。
- 上午 8 点 喝了一杯 150 克的榛子酸奶, 其中添了奶油和糖。
- 上午 10 点 喝了一瓶水。
- 下午 1 点 吃了一块不加蛋黄酱的鸡肉沙拉三明治, 小包加盐的炸薯片, 苹果。
- 下午 1 点半 喝了一杯茶。
- 下午 3 点 感觉疲倦、厌烦, 吃了一块巧克力。
- 下午 4 点 喝了一杯水和一杯薄荷茶。
- 晚上 7 点 喝了一杯红酒, 吃了一把橄榄。
- 晚上 8 点 晚餐: 旗鱼和蔬菜, 有鲜黑莓馅柠檬烘饼……再喝了两杯红酒。
- 晚上 11 点 喝了一杯茶, 然后上床睡觉。





## 你是垃圾食品收纳箱吗

我曾经接待过一位银行家。他是一个工作狂，整日待在办公室里。他的早饭、午饭，甚至是晚饭都是在打电话或是谈大生意的时候就近在办公桌上吃的。他向我预约就诊时，我让他把一周以来所有的食物包装都带来。他到我办公室的时候，拖进来一个巨大的垃圾袋，袋子都快被撑破了，鼓鼓囊囊地装满了他一周内狼吞虎咽后留下的“战利品”。

我和他检查了这些“战利品”，很快就发现这一周以来他并没有吃到真正的好东西。散放在我办公桌上的都是巧克力棒、甜点、口香糖、含糖饮料（有几十罐），还有一些油脂含量极高快餐的包装。他简直是以甜食为生的。

我和他仔细查看了这堆“战利品”后，银行家先生突然说道：“我知道这样不好，但是却不知道该怎么办。我真是忙死了。”

他说出了最受大家欢迎的头号借口。我总是听到病人们说这个借口：“忙死了！”忙什么？忙得不会吃了？忙得没法照顾自己的健康？忙得都无法好好生活了？

看来，这位银行家的健康状况就像一个定时炸弹，随时有患Ⅱ型糖尿病的可能。他总是感觉很疲倦，体重超重 19 千克，饱受头痛的折磨，工作上也经常发生重大失误。但在他意识到事情严重性的那一刻，他就在恢复健康的路上迈出了第一步。他第一次清楚地认识到是自己在强迫身体依赖那些伪食品、化学物质、添加剂和垃圾食品为生。

