



健康革命

西方健康新观念读本

THE HEALTH
REVOLUTION

[澳大利亚] 罗斯·霍恩◎著

姜学清◎译

曲秀香◎校

1980年首版于澳大利亚，
之后连续修订和发行了4次，印数高达16万册，
是西方一部有影响的保健著作。
本次中文译本是根据1997年由哈珀·柯林斯出版公司
(Harper Collins Publishers) 出版的第5版翻译而成的。

中国书籍出版社

健康革命

——西方健康新观念读本

THE HEALTH
REVOLUTION

[澳大利亚] 罗斯·霍恩◎著

姜学清◎译

曲秀香◎校

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康革命——西方健康新观念读本 / (澳) 霍恩著; 姜学清译. —北京: 中国书籍出版社, 2007. 6

ISBN 978 - 7 - 5068 - 1580 - 2

I. 健… II. ①霍…②姜… III. ①自然疗法②食物疗法
IV. R454. 6 R459. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 114241 号

责任编辑 / 毕 磊

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 20.75

字 数 / 429 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 8000 (册)

定 价 / 29.80 元

版权所有 翻印必究

谨以感激之心将此书献给

内森·普里蒂金

与前辈相比，现代人知识更渊博，眼界更开阔。在世代传承的过程中，发明家和革新家经常顶着嘲讽、冷漠和压制，贡献出个人的新思想，促进了人类的进步。我们正是站在一代又一代伟人的肩膀上，汲取着他们思想的精华，去观察世界，了解世界。

——罗斯·霍恩



译者的话

2005年6月，正是骄阳似火的季节，澳大利亚畅销书作者罗斯·霍恩（Ross Horne）的《现代医疗批判——21世纪的健康与生存》中文本面世，据说社会反响还不错。当时仍在上海三联书店工作的刘宏伟博士嘱我将霍恩的《健康革命》（The Health Revolution）翻译成中文介绍给国人。好在对罗斯·霍恩先生有所了解，于是毕恭毕敬地拜读和翻译。

本书1980年由作者自费首版于澳大利亚，之后连续修订和发行了4次，印数高达16万册，是西方一本有影响的保健著作。本次中文译本是根据1997年由哈珀·柯林斯出版公司（Harper Collins Publishers）出版的第5版翻译而成的。

本书是罗斯·霍恩先生的代表作，花费20年时间才得以成书。本书充分体现了罗斯·霍恩先生一贯的态度，以现实的、批判的眼光看待医疗和医生，大胆质疑过去和现在的医学观点，全面探讨了癌症、心脏病等文明病的起因、预防和治疗，特别重视饮食、锻炼、光线、新鲜空气、心理等对人类健康与疾病的影响，极力宣传和倡导自然疗法，尤其是推崇饮食疗法。

他山之石，可以攻玉。真理再往前迈一步就成了谬误，世界上没有绝对的真理。用赵安民先生的话来说，“本书是一本医疗保健科普著作，观点新颖，内容丰富，语言机智，而又有人物故事穿插其中，颇具可读性，同时用大量的调查、专家的观点、研究数据和实验结果来证实，具有专业可信度”。本书的“许多观点与当前研究相吻合，至于个别观点是否全面正确，可由某方面专家予以全面研究之后才能判定，但至少其观点有一定道理和现实适用性，其分析还是中肯合理的”。正所谓“仁者见仁，智者见智”，换个角度看世界，听听不同的声音，也许会让我们的豁然开朗，茅塞顿开。翻过《现代医疗批判——21世纪的健康与生存》一书的读者，对健康长寿感兴趣的读者，不妨花点时间浏览浏览本书，也许会让您有所



感悟。

作为翻译作品，本书所提供的与饮食、健康和治疗有关的信息和建议，有些不乏有益的探索；有一定的启发性，但也不无偏颇之处，只能作为公众共同关心的资料来参考。书中提到的方法和建议，请读者不要将它们看作治疗个人疾病的处方。

若不是刘宏伟博士一直信任，若不是钟天乐教授和周京臣总编始终鼓励，也许本书的翻译还要等待一段时间。若不是林海红等同事的倾力帮助，也许本书的翻译还要出现不少错误。同时，也衷心感谢诸位亲朋好友对初稿提出的诸多宝贵修改意见，感谢我的儿子姜正宇对书中图表的细心修订。

赵安民先生的精心审读为本书增色不少，在此，表示衷心感谢。

当然，最应该感谢的是中国书籍出版社的毕磊编辑，若不是他鼎力相助，本书的出版可能还是遥遥无期。

由于译者学识浅陋，误译、错译在所难免，恳求读者批评指正。

我的电子邮箱：Email: jxq2196@sohu.com

姜学清

2007年5月27日于烟台开发区



卷首语

毫无疑义，人们首次认为动脉血小板是可能逆转的。

——摘自在《循环》杂志上发表的文章，1977年9月，《循环》为美国心脏病协会会刊。

若胆固醇值保持在150或150以下，那么，在两年时间内，血小板就有可能逆转。

——摘自芝加哥医学研究院R·威斯勒博士（R. Wissler）在1977年6月美国心脏病协会大会上的发言。

现代社会的三大杀手是冠心病、癌症和中风，它们可能全与人类的饮食有关。

——B·赫策尔博士（B. Hetzel），澳大利亚莫纳什大学社会和预防医学系人类营养基金会联邦科学与工业研究分会主任。

当代社会的大多数癌症起源于饮食，而且主要是由饮食脂肪和胆固醇引起的。

——摘自美国健康基金会厄恩斯特·温德博士（Ernst Wynder），在美国参议院营养与人类需要特别委员会会议上的发言。

一切从该故事开始

新计划让心脏病病人能步行10英里

——饮食和锻炼计划，效果“令人震惊”

据一个医学会议透露，采用新的饮食和锻炼计划后，年老的心脏病病人一天能步行10英里。

医生们说，从前，这些心脏病病人只能步行几百英尺。



在亚特兰大举行的一个医学会议上，医生们提出，这项计划已经产生了“令人震惊”的效果。

饮食要严格控制所有脂肪的摄取量（包括饱和与不饱和脂肪）。

主持这项饮食研究的医生们说，最重要的发现是，通过饮食，可以矫正人类动脉硬化或动脉粥样硬化，猴子实验也得出了同样的结论。

美国加利福尼亚州圣巴巴拉市长寿研究所主持进行了这项研究。

研究结果公布于美国康复医学大会。

医生们发现，在六个月的研究结束之前，参加这项计划的部分老年人一天至少步行 6 英里，其中一些人一天步行 10 英里。

他们说，所有人在研究结束之前都开始慢跑。

对一些病人来说，心绞痛痊愈率达到 100%；不服用药物，高血压痊愈率就能达到 75%。

一些参加该计划的糖尿病病人，不服用药物，就能恢复健康。

斯图尔特·戈尼博士（Stewart Gorney）认为，这项针对人类心脏病的研究，不仅属于首次控制性研究，而且能够治愈该病。

他做出了如下评价：“这是一项重大发现，它说明，夺去大多数美国人生命的心脏病是可以治愈的。”

医生们说，这项研究发明了一种新疗法，用来治疗那些严重血管退化病人。

对那些因心绞痛、高血压、腿痛、糖尿病、关节炎、痛风而出现冠状动脉缺陷症状的病人，或出现其他血管退化疾病的病人来说，这项研究计划能产生快速康复的效果。

在 30 天内，所有病人的身体状况大为改善，达到了不用服药的地步。

饮食和锻炼计划非常有效，在 4 到 12 周内，数位准备做手术的心绞痛病人身体恢复了正常。

戈尼博士提出，饮食需要将饱和与不饱和脂肪的摄取量限制在 10% 以内。

美国人饮食脂肪的平均摄取量为 42%。

戈尼博士说：“辅之以控制性身体锻炼，饮食能在数周内产生下述变化：血流量增大，血氧含量提高。”

“血液循环的改善，能使病人的身体状况迅速好转，促使身体启动自我治疗机制，而这正是永久性康复的关键之所在。”

（转引自《太阳报》，1975 年 10 月）



第五版自序

怀着一颗童心来观察世界，将所有一切成见抛到脑后。虔诚地听命于大自然，否则你将一无所获。

——托马斯·赫胥黎 (Thomas Huxley)

《健康革命》首版于1980年。写作本书的主要原因有两个：一是1976年我与内森·普里蒂金相见的经历，二是亲身体验他的疗法让重度心脏病病人康复的奇迹。当我的妻子生命垂危且被专家宣布为无药可救时，正是普里蒂金的疗法让她恢复了健康。

《健康革命》第一版的页数为282，普里蒂金的饮食建议受到特别推崇。普里蒂金认为自己的饮食疗法当属世界第一，对此我深信不疑。只要读读1978年洛马林达大学 (Loma Linda) 总结整理的893个普里蒂金首批病人的病例，任何人都会被说服。

然而，随着时间的推移，普里蒂金饮食疗法显然存在着一些严重的缺陷。究其原因在于，对许多病人来说，尽管疗效不错，但同时也会因血液化学问题而引发关节炎，有些病人最后甚至会患上癌症。

以后再版的《健康革命》都指出了这些危险，而且随着个人知识的增长，本书的容量也增加了100多页。现在 (指1997年)，出于对许多普里蒂金信徒的考虑，我专门为他们写了一本书《普里蒂金改良饮食》。

以后出版的有关书籍，分别拓展了《健康革命》涉及的一些重大问题，它们是：《现代医疗批判——21世纪的健康与生存》 (1997年出版)，《预防癌症》



(1996 年出版)。

上述书籍全为畅销书，尽管《健康革命》已脱销多年，但需求量仍很大，因此哈珀·柯林斯出版公司（HarperCollins）抢先出版了第 5 版。由于《预防癌症》发行量较大，因此该出版公司又将重印《21 世纪的健康与生存》。

《健康革命》第 5 版与第 4 版相差无几，变化很小。在 1985 年就是正确的观点，今天仍然是正确的。良好的健康是人类与生俱来的权利。如果拥有这种权利，请珍惜它；如果失去了，就争回来。胸有成竹，诸事顺遂。本书将授你以点金术。

祝你平安！

罗斯·霍恩

1997 年



序一

我的大部分职业生涯是在癌症研究领域度过的，这个领域极其复杂、来不得半点马虎。拜读了本书后，我感到既震惊又欣喜。

我震惊的原因是，一个外行——退休机长，竟会如此全面地通晓诱发癌症的复杂的生物过程，而且，对这些过程的介绍，能够让其他外行明白。

作者不仅探讨了癌症的起因，而且介绍了其他文明病以及避免和控制它们所需要的合乎自然规律的方法。

如果有人能发现医学界人士几乎不具备上述知识的现状，那么，这绝非是微不足道的成就。

民族的强大、统一和幸福，与其人民的健康水平直接相关。在遥远的过去，文明产生、繁荣、衰亡，它们的废墟掩盖于荒漠之下。是富裕毁灭了它们吗？我们正在重蹈覆辙吗？

也许，为了自身的利益，人类过于聪明了，在追求进步和快乐的同时，人类也播下了毁灭自己的种子。

现代人必须理解本书提供的信息：对人类威胁最大的不是核战争，因为，尽管这种威胁确实存在，但人人皆知。对人类威胁最大的是现行的、难以捉摸和看不见的破坏：土壤和水资源的污染、食品失去了自然属性、对环境的毁坏活动不断增加。

人类不再是死于衰老，而是死于心脏病、中风、癌症、糖尿病等。今天，它们已被接受为正常的死亡原因。流感、关节炎、消化不良、便秘、疼痛和内服药成了生活的一个个正常的组成部分。人们不是也把冠状动脉搭桥术、子宫切除术、放大镜、助听器、轮椅、假牙、塑料髋关节视为生活的正常部分吗？

在长期的进化过程中，人类已步入了危险的境地。现在，我们正处于一个十

字路口，无论往哪里走，都是崎岖不平、荆棘丛生。与同以往，适者生存。

罗斯·霍恩的书，是我们人生旅途上的生存指南。

迪恩·伯克博士^①写于华盛顿特区

1984 年 7 月

^① 迪恩·伯克（Dean Burk）博士是美国癌症研究所的创始人之一，曾任该所细胞化学室主任。他对癌症的研究成果为世人所瞩目，并因此获得了法国、英国、德国和前苏联授予的勋章。他曾是科内尔大学的副教授，曾在德国凯撒—威廉研究所和位于莫斯科的前苏联科学院从事过癌症研究。他获得了多马克奖、伯利恒二级医学爵士勋章、马克·吐温协会爵士勋章。他与别人合著了《癌症》、《肿瘤化学疗法》、《细胞化学》，并公开发表了 250 多篇科学论文。



序二

健康长寿几乎是每个人追求的目标。可不幸的是，几乎无人实现这个目标，其原因非常复杂。显然，保持健康与许多因素相关。

这些因素包括：遗传、体能、环境、心理、饮食和生活方式。在现代社会里，医生、医院和药物却占用了大量的人财物。随着技术的进步，对医疗服务的需求也日益增高，除非采取急刹车的方法，否则，我们社会一半的国民收入就可能全部耗费到购买健康的无效努力中，要知道，金钱买不来健康。

人的本性是不愿为健康付出努力。他们需要魔力药方、手术、无所不能的医生，或者奢望会明察秋毫的电子玩意。比如说，许多人认为肺癌不仅与吸烟无关，而且易被拥有“神奇”药物的“医学科学”所控制。一位医生，若提倡病人采用合理的预防措施，则自己的病人就会转身离去，跑到另一位手持简易处方簿的医生那里就诊。

良好的体能、对环境的关心、轻松的心态、正确的饮食和生活方式，都是保持身体健康的关键因素。置上述因素于不顾，单凭超众的遗传基因就能长期保持身体健康的人，可以说是寥寥无几。对一般人而言，必须高度重视上述因素，否则就要吃苦头。身体的各部位功能失调决非偶然，其原因在于多年养成的不良的生活方式，不管是无意的，还是有意的。

饮食矫正是我们追求长寿的开端。饮食爱好形成于多年之前，其中大多数包含优点，但同时又包含诸多缺点。若要获得最佳体能，就必须充分领会大自然对人类饮食的规定，就像对我们祖先一样，让他们在森林中觅食和狩猎。他们的饮食主要为可生吃的野果和各种植物，辅之以极少的脂肪或动物蛋白。换言之，我们祖先的保健食品是纯天然碳水化合物，而不是“高蛋白”。在选择其他食品时，无论你是多么谨慎小心，只要用精加工食品（如白面粉和糖）取代天然碳水化合



物，就肯定会带来灾难。新西兰南岛居民就是一个活生生的例子，他们在食用大量新鲜水果和蔬菜的同时，又食用了大量白面粉和糖，从而使他们深受退化疾病的折磨，像糖尿病的发病率极高，人均寿限低。若以精加工碳水化合物为主食，则会带来更大的灾难。加工食品、人工防腐剂、甜味剂、色素、调味品进一步加剧了身体状况的恶化。仅仅增加一些维生素和矿物质，只会部分矫正该问题，完全矫正的可能性为零。

体能是第二项需要考虑的因素。若循环缓慢，则氧气、营养食品和废料无法运进和运出细胞。体能不佳时，动脉被堵塞，毛细血管中的微循环缓慢，从而损害了细胞代谢功能，引发了包括癌症一类的退化疾病。

幸运的是，本书提供的信息表明，上述疾病是可以治愈的。例如，若某一人患上了心脏病，则通过矫正饮食和锻炼身体，就会改善循环，“治愈”心脏病。这是治疗此病的最好方式，否则，要想消除痛苦，就得做开胸手术或冠状搭桥手术。依我个人的经历来看，这纯粹是本末倒置。从小就有人告诉我们，一个人一旦生病，就要卧床休息，甚至要洗牙。我们完全没有想到的是，这类“善意”不知道让多少人失去了生命。若身体组织保持健康状态或恢复健康状态，则需要一定的身体活动量才能刺激循环。

许多年来，尽管知识激增，但变化微乎其微，健康之路仍然只有一条。阅读本书将照亮你前进的方向。不理不睬只会一无所获，因为对普通人来说，别无选择。

阿奇·卡洛克林诺斯博士^①

1984年7月

^① 阿奇·卡洛克林诺斯博士（Archie Kalokerinos）系澳大利亚新南威尔士州宾加拉市人（Bingara），目前为全科医生，曾多年担任澳大利亚土著居民咨询委员会（总部设在堪培拉市）的健康顾问，还曾担任科拉雷内布赖（Collarenebri）地区医院医学主管。他是著名的预防婴幼儿死亡的专家。



序三

本书的问世，将会让我们进一步警惕生活消费、生病和医疗费，将会让我们进一步重视西方国家已成为流行病的疾病。位居退化疾病之首的两种疾病，一是动脉粥样硬化——最常见的心血管疾病，二是癌症，它们是西方国家居民死亡的主要原因。

当然，记录显示的仅为已确诊的病例，绝大多数病人的病情，既未进行诊断，也未得到治疗。

霍恩先生认为，退化疾病尤其是心血管疾病惊人的发病率与多项危险因素相关，这些危险因素正在影响着我们的饮食和我们熟悉的生活环境。如澳大利亚巴瑟尔顿市开展的一项心血管疾病调查研究表明，该市大多数人已患上动脉粥样硬化，甚至儿童和青年也患上了动脉粥样硬化，其中一些已属晚期。由此，我们可以清醒地认识到环境所产生的难以捉摸的、灾难性的结果。

霍恩先生发现，传统的动脉粥样硬化治疗观认为，该病为“成年人”征候病和威胁生命的并发症，基本上未研究导致年轻人患病的关键因素，更不用说预防和治疗了。显而易见，只有全力以赴地消除致病因素，传统的治疗才能取得真正有利的效果。

经济发展、广告诱惑、方便食品和生活习惯是人类健康状况总体下降的主因，也是年轻人死亡率和发病率上升的主因。不过，单是认识到这一点还远远不够，因为人们需要建议和指导。显然，传统的饮食和其他方法还不足以消除引发退化疾病的代谢障碍。本书讨论的饮食摄生法，尽管可能属于经验主义性质，但却能明显矫正这些代谢障碍，并能基本恢复健康必需的、适宜的身体化学。通过分析原始人类的饮食和众所周知的信息，研究人员发现，在绝大多数疾病的发病过程中，饮食调整和症状缓解之间存在着强正相关。将癌症归于退化疾病似乎有点武

断，但越来越多的证据表明，饮食因素在肿瘤形成过程中起着举足轻重的作用，因此需要做深入探讨。

当然，最初，这些饮食疗法难以实施和坚持下去，因为这需要高度的自律才能适应新的口味。毋庸置疑，这些疗法的效果已得到广泛认可，而且也明显不是安慰剂效应。与本书相配套的食谱——《抗癌症、抗心脏病食谱》，将有助于你形成一种全新的饮食生活方式。

本书搜集了大量有关身体化学、饮食、发病过程、身体锻炼和其他环境因素的资料，学识渊博的霍恩先生对这些问题进行了长期和广泛的研究。我相信，本书将填补过去、现在和未来研究之间的空白。对于填补了诸多传统营养知识空白的霍恩先生，我们应该祝贺他、钦佩他。

约翰·赖特教授^①

^① 约翰·赖特教授 (John Wright): 医学学士、澳大利亚皇家外科医师学会会员、美国外科医师协会会员、外科医生，前澳大利亚新南威尔士大学外科学副教授，现任悉尼亨利王子医院和威尔士王子医院心胸外科主任。



导 言

在美国圣巴巴拉市的加州大学校园内，一名 51 岁的男子走下脚踏车，气喘吁吁。他刚刚用 20 分钟时间“骑行”了 3 英里，与此同时，一个医疗小组始终密切监测其心电图。在“骑行”期间，他的心搏率平稳有力，始终保持在 177 次/分。然而，五年前，医生却告诉他不要散步，因为他的心脏病非常严重，所以，一旦达到心率 80 次/分，就会心脏病发作。

心脏病学家重新核对了心电图仪记录的每一次心搏，均是完美无瑕，他们面面相觑。

此事发生于 1966 年，该男子名叫内森·普里蒂金，不久之后，他成为世界性革命的领袖，而且他领导的这场革命愈演愈烈，是一场“不流血的革命”——又是一场征服疾病的革命……

心脏病和癌症是冷酷的杀手。其他一些杀手（疾病），或许不是那么穷凶极恶，但仍然会致人于死地。它们与心脏病和癌症狼狈为奸，威胁着整个人类——谁将是下一个谋杀对象？

人类越来越意识到这种危险的严重性，医学文章经常见诸于新闻媒体，它们关注普通大众的健康，不停地谈论这类疾病的生理和心理症状。

耗费数 10 亿美元的“健康保险计划”显然是劳而无功，其结果是令大部分人病入膏肓，不能正常工作。这些计划完全不是什么健康计划，它们只不过是一堆“疾病计划”，其主要效果是刺激了医学和制药业的迅猛发展。

与此同时，自然康复运动方兴未艾。见多识广的人发现了自然康复的神奇，他们深知：只有奉行一种保持身体健康的生活方式，才能避免心脏病发作、中风和其他绝症的侵扰。

只有理性地理解有关因素，才能选择科学的生活方式。许多人认认真真地实