

帮助你找到实现身心健康的真正捷径!

健康的5个层次

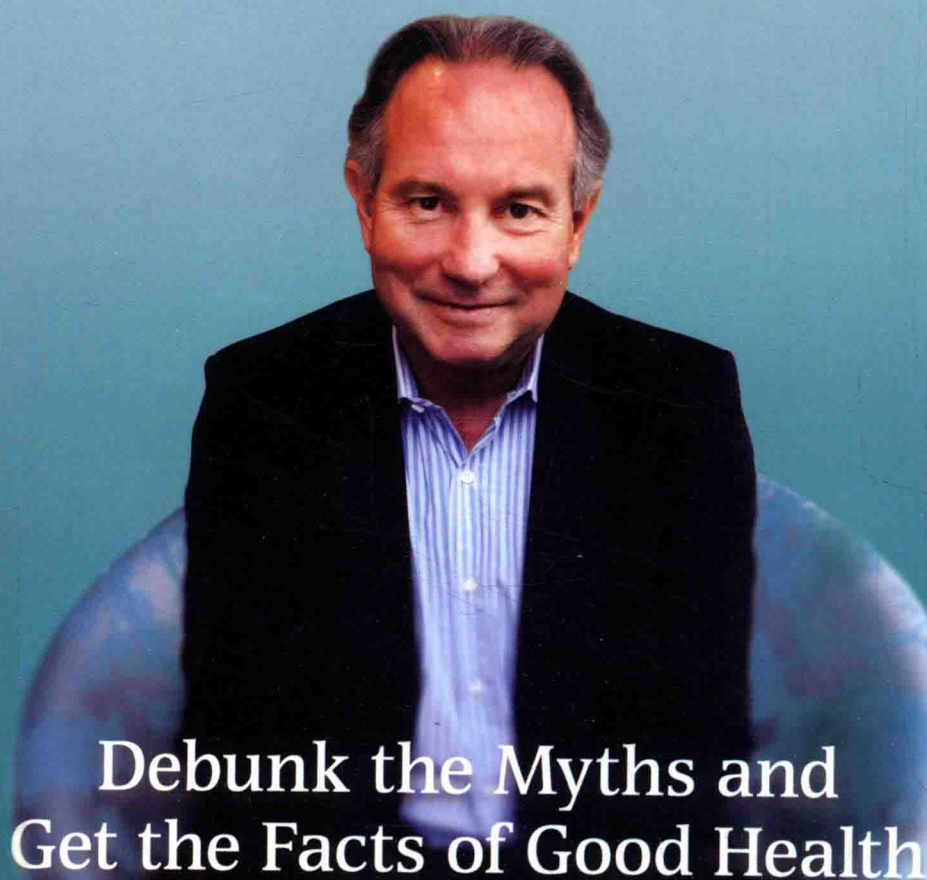
Stages of Health

国际著名疾病预防治疗权威及健康管理专家

《健康高速路》《细胞因素》等七本大众医学畅销书作者

罗斯·沃克博士倾力奉献

Dr Ross Walker [澳]罗斯·沃克/著 沙珊珊/译



Debunk the Myths and
Get the Facts of Good Health

四川科学技术出版社

国家新闻出版总署认定
养生保健类出版资质出版社

健康的5个层次

Stages of Health

[澳] 罗斯·沃克 / 著 沙珊珊 / 译

四川科学技术出版社

□中国大陆中文简体字版出版©2017 四川科学技术出版社
□中文简体版著作权权益为世文图书所有

图书在版编目(CIP)数据

健康的5个层次 / (澳) 罗斯·沃克(Ross Walker)著; 沙珊珊译. —成都: 四川科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5364-8563-1

I. ①健… II. ①罗… ②沙… III. ①健康-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 042073 号

四川省版权局 著作权合同登记章 图进字 21-2017-107 号

健康的5个层次

JIANKANG DE 5 GE CENGCI

著 者 [澳] 罗斯·沃克(Ross Walker)
译 者 沙珊珊
出 品 人 钱丹凝
特约策划 世文图书 shiwenbooks
责任编辑 杨璐璐
装帧设计 阿元工作室
责任校对 缪栋凯 税萌成 杜珂 杨彦康等
责任出版 欧晓春
出版发行 四川科学技术出版社

地址:四川省成都市槐树街2号 邮政编码:610031

成品尺寸 155mm×235mm

印 张 13.5

字 数 210千字

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2017年3月第一版 2017年3月第一次印刷

定 价 37.00元

ISBN 978-7-5364-8563-1

版权所有 侵权必究

本社发行部邮购组地址:四川省成都市槐树街2号

电话:028-87734035 邮政编码:610031

声明:

如果没有出版商的书面许可或授权,本书的任何部分都不得在中文检索系统中复制或保存,也不允许以其他方式或手段传播,包括但不限于电子版本、影印、刻录、扫描等。如果有意获取许可或授权,请与中文出版商联系。

虽然作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容是准确的最新信息,但书中的建议和方法也可能不适合一些人的自身状况,而且在具体环境的应用中还取决于诸多因素,所以读者有必要向合适的专业人士咨询。无论是作者还是出版者都不可能对书中所出现的瑕疵和疏漏,或者由于读者信赖本书所应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。



5 STAGES OF HEALTH

Copyright © 2012 by Dr. Ross Walker

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Shiwenbooks Co., Limited

All RIGHTS RESERVED

目 录

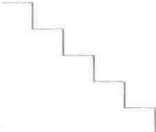
引 言	 001
-----	-----------

第一部分

第 1 章 与我们的天性发生的背离	 010
第 2 章 现代生活中的杀手	 020
第 3 章 更多的现代杀手	 040
第 4 章 能 量	 065
第 5 章 过度疲劳	 075
第 6 章 衰老——我们能阻止时间的脚步吗？	 085
第 7 章 争议和医疗谎言	 094
第 8 章 我们真的需要补品吗？	 101
第 9 章 通向健康生活方式的五个关键步骤	 109
第 10 章 每一个 10 年的健康	 128

第二部分

第 11 章 健康的 5 个层次	 140
第 12 章 健康第 1 层次——身体健康	 144
第 13 章 健康第 2 层次——环境健康	 153
第 14 章 健康第 3 层次——基因健康（基因被放出了魔瓶）	 169
第 15 章 健康第 4 层次——情感健康	 179
第 16 章 健康第 5 层次——心理健康	 188



引言

你是否曾经在特别忙碌的一天中停下来，问一问自己：“我做这些是为了什么？”如果你现在在澳大利亚读这本书，你可能会回想起来那个橄榄球联盟的传奇人物马尔·梅宁佳决定投身政界以后，却创造了历史上最短暂的政治生涯。在任命他为候选人的记者招待会上，会刚开始，在回答记者问题的时候，他的反应就让人出乎意料，他宣称：“我不干了！”

他站起来，向所有人道歉，然后往外走，又重新回到了那个让他感到舒服并且应付自如的世界，也就是橄榄球联盟。

读到这里，你们当中有多少人在生活中感到困惑？有多少人不断地被一些问题困扰着，比如习惯性抱怨，减肥失败，持续疲劳，或者长期焦虑？

如果你不幸深陷在这些苦恼的任何一个当中，这本书将对你大有裨益。我相信你们中的绝大多数人经常会产生这样的疑惑：“如果连生命都没有了，我还能期待什么呢？如何才能过一个更长久、更快乐、更充实的人生呢？”

我们的现代社会到底哪里出了问题，才使得越来越多的人处于长期焦虑的以及不健康的身体状态，越来越少的人保持健康的状态？

在过去的二三十年间，我们一起见证了所谓的“健康产业”的蓬勃兴起，它通过多种形式向消费者提供——也许你已经猜到了的——“健康”。

我们见证了各地的健康中心、美容中心、健康杂志以及相关网站激增，从消除皱纹到阿尔茨海默病甚至痔疮都能治愈的医疗产品也层出不穷。医疗从业人员乐于大肆宣传“改善生活方式”的益处，但是却缺乏

对很少被接受的疗法比如脱瘾治疗法的容忍，而且想当然地对于一些更加怪异的“治疗”行为保持戒备心理，比如结肠冲洗。

遍及整个现代社会，越来越多的有钱人每天都在把自己辛辛苦苦挣来的钱挥霍在营养品、化妆品以及整容手术上面，幻想着这样做能使自己看上去更年轻，感觉更有活力，延缓衰老，延长寿命。

所以，这方面的任何一种努力真的有效吗，还是说只是一种自我欺骗？我们是否应该抛弃这种对永葆青春的质疑，并单纯地相信保守的、矛盾的医疗论点告诉所有的人去遵循一种健康的生活方式。同时，当你的“医学命运”发生改变时，你要去接受它；换句话说，少说话，多吃药！

在此我必须说，我从医 30 多年来，在认识的人当中，只有很少的一部分是真正过得很开心、很健康并且满足于当下的生活的。

所以说，我们现代世界的准则中，并没有一种对健康良好、心智疲劳、健康不良以及最重要的——不满足感的判断标准。在这里我发现一个很重要的原因是：我们的生活方式违背了我们的生理规律。

我们偶尔会听到这样的故事，一个人把一只狮子或者老虎当作宠物来养，并把它从小养到大，当这只宠物长大成为一只完全成熟的野兽的时候，如果一旦出现什么状况，它很有可能不会对主人那么俯首帖耳，甚至会残忍地把养大它的主人撕成碎片。这种事情注定是悲剧，那么就没有必要感到意外。

狮子和老虎从生理上来讲，天生就不能在人类的圈子里跟我们共同生存成长。将另外一种动物撕成碎片——包括人类在内——正是这种大型猫科动物的专属工作的一部分。奇怪的是，当它们感到饥饿的时候，被逼入绝境的时候，或者愤怒的时候，它们就会表现出狮子老虎本性的一面。现在我们再来说说现代社会的人。在过去的 1 万~5 万年间，我们基本的生理结构并没有改变很多，进化得也没有那么快。我们人类注定能够在下面的这些环境中存活：

1. 一个完全天然的只有自然资源的世界；
2. 盛宴与饥荒并存；
3. 不断运动；
4. 由于长期生活在由别的人或者动物对自己频繁地攻击构成的威胁

之中，而感到严峻的生存压力；

5. 由于严酷的环境而导致的一段短暂的寿命（平均 30 岁）。

不管你是否喜欢，这就是我们的生理特点决定的本性。在现代社会当中，我们知识经验的积累告诉我们，让我们面对它，像一个生活在无情的环境中的采猎者一样，因为平均寿命 30 岁实在是太可怕了！

谁想每天游荡在丛林当中寻找食物，结果却被一只剑齿虎或者一些对抗生素没有任何反应的严重的传染病夺去性命？当然，在史前时期也不可能有抗生素。

现在让我们再来看现代世界，我们生活在这样的一种环境中，我们接触到的是：

1. 各种各样的有毒的化学合成物质；
2. 很多不同来源的电磁辐射以及其他形式的辐射；
3. 现代社会长期的生存压力；
4. 久坐的生活方式；
5. 更长的寿命以及由此忍受更长时间的来自上述各种环境的威胁。

因此，现代社会的人所处的状态用一种比喻来形容就是，明明我们是北极熊却无端被运送到沙漠当中生活。所以，与其做在撒哈拉大太阳下被烤焦的北极熊，我们宁愿做金色拱门下面被烤焦的人类。

但是为了能够理解为什么我们饱受现代各种疾病的折磨，首先我们要对自己的身体是如何运转的这个问题有一个基本的了解。有一句非常精彩的谚语是这么说的，“有什么样的小天地，就有什么样的大世界。”

每一个细胞都是一个单位，并且其基本规则与每一个独立的器官，整个身体，一个社区，整个地球以及整个宇宙的运转规则有关。

我上面提到的所有环境因素导致我们身体细胞的紊乱。环境中的不同的有毒物质在一个特有的遗传基因中的结合，通常会导致特定的疾病出现。

但是不仅仅是疾病，这还涉及寿命的长短以及生活状态的优劣。毋庸置疑的是，我们的寿命的确是越来越长了。统计局的最新数据告诉我们，在过去的 20 年里，澳大利亚超过 65 岁的人口从总人口的 11% 增长

到了 13.3%。在原始数据里，这相当于增长了 100 万人口。另外，现在 85 岁以上的人口数已经超过了 38 万。

我很快就要介绍健康的 5 个层次，但是从身体健康和心理健康的角度来看，我认为我们的目标应该是：

1. 保持健康的、持久的能量；
2. 通过维持理想体重，保存强壮结实的肌肉，保持健康水平等来保证生理健康；
3. 确保你能善于思考，记忆力不衰退；
4. 通过远离疾病来保持健康；
5. 通过以上所有的途径让自己活得更长，同时活得更好。

使得世界上的生命成为这个样子的，是缺憾。关于生命，我们唯一能确定的是，在某个阶段我们都将会死去。我知道你们在想：“那个著名的关于死亡和税收是无法避免的两件大事的说法是怎么一回事呢？”其实，税收也不是绝对要交的，尤其是你的会计恰好在国外某个避税天堂有一个好朋友时……

我们确实生活在一个不完美的、不永恒的世界，在这样的世界中世事变幻莫测；同时，我们也生活在一个不够精确的世界，在这里，我们可能会听到各种真假难辨的信息以及悖论。你是否经常听到某一位专家在生活中的某一个领域有了一些新发现或者发表一些高调的评论，结果却被另一位专家反驳了？我完全能够理解公众是如何在过去的二三十年间被频频不断的医学信息所迷惑的。

上一年，全部都是关于低脂肪的信息，下一年就是关于不吃碳水化合物和高蛋白的食物的信息铺天盖地；上一分钟，鸡蛋还是十恶不赦的食物，下一分钟，就被世界各地的心脏基金会大肆宣传和提倡。而且人们把在太阳下合成的每一种化学物质，从除臭剂中的铝到花生酱，都与癌症联系起来。

所以，我认为验证医学方面的争议至关重要。我们是应该直接吃维生素片还是从食物中摄取身体所需的维生素、矿物质等微量元素？正统的医学世界里的很多成员提出：维生素的功能就是为我们提供昂贵的尿液。那么，我将要向你们出示证据证明，维生素还向我们提供宝贵的血

液，而血液正是我们所需要的。

钙片到底是用来帮助我们增强骨骼的，还是可能会增加心脏病的患病率？激素替代疗法究竟是毒药还是的确能够发挥积极作用？医学专家是不是在对药物的药效存在过度自信的同时也在故意缩小这些药物的副作用的影响力？比如，立普妥——一种降低胆固醇的药物——是世界上最畅销的药物，但是它真的是很多人所认为的灵丹妙药吗？毋庸置疑，药物改变了数百万人的命运，但是这难道不是以高昂的代价换来的吗？我将要检验这种药品模式的益处，但是也会揭露其缺点。

医学方面一个重要的持久性的话题是筛检，很多问题都来自于对筛检概念的质疑。它能以一种极为精确以及预测性的方式检测出疾病的早期信号吗？即便你可以检测出疾病的早期信号，你又能做些什么呢？到了什么年龄才应该开始进行疾病筛检，哪几种具体的疾病需要进行排查呢？

在药学界最具争议最持久的话题很有可能是未来会发生什么。你是否经常通过媒体听到或看到一项令人惊异的医学突破，结果却被证实：这个试验、这种疗法，或者这项发明仅仅适用于测试阶段，而且很有可能在未来的5~10年间销声匿迹？

我经常听说（作为一个经常出现在媒体界的医生我为此感到愧疚），在医学界某某领域出现了重大突破，但是再也没有听到过第二次，或者，当这些重大突破被严密检测之后，结果证明都是泡沫。总是听说癌症的治疗方法将在5~10年内被攻破，但是在过去的15~20年里早就到了当时所说的5~10年，也没有人能够兑现当初的承诺。

然而，我必须提出我自己的观点：干细胞疗法、基因筛查疗法以及基因疗法接下来将会成为医学界的重要事件。几乎每周都会有人在最重要的专家同行评审期刊杂志上发表原创论文来证明这些疗法的益处。

所以，我们是否应该被动地接受命运的安排并按照我们现有的方式生活，或者还有更好的解决方案？医学专业的这种药物治疗的范式真的有用吗，或者还有更好的治疗方案呢？当然，你可能会感到不可思议，但是答案就在这些问题中间。作为一个医生兼心脏病科执业医师，我对正统医学的很多方面都坚信不疑，同时我认为对医学范式的回避是一种愚蠢的做法。如果你正在经受任何一种严重的医学问题所

带来的苦恼，比如心脏病、胃肠道出血或者急性阑尾炎（只是举几个例子），没有什么地方比任何一家医院的急诊室更适合你了。不要跑去找你的补充治疗师寻求这些问题的解决方案，因为你很有可能会难逃一劫。但是，进一步讲，当你的这些严重的问题都得到解决之后，不要想当然地认为你已经痊愈了。实际上，你所接受的治疗的机械部分只是整个过程的开始。

健康的5个层次

当然，这本书的核心就是，健康的5个层次。在前面的几个章节里，我将要概述一些横亘在我们与健康的体质以及健康的心理之间的障碍，并在此过程中提供一些建议，并进一步探讨我在前面提到的其他的健康议题。我将会在第11章对现行健康的这5个层次进行探究。但是现在，我要针对这5个层次进行简要的描述，为了彻底地将疾病治愈，我们都需要努力去实现这个目标：

身体健康

在这里正统医学就是国王。如果你患有心脏病，最好的治疗方法就是将一个血管支架（一个小的金属支架）迅速地插入冠状动脉的堵塞处；如果你的胆囊出现一些问题并且有结石，无论静坐冥想，服用药草或者解毒物质都能解决这个问题，你需要把它从你的身体里移除！

如果你的血压升高了，后面我将要提到的所有的保健措施一定能够帮到你，但是如果血压还是居高不下，草药，维生素或者其他任何一种补充疗法都将会发挥很大的疗效。这里降血压的治疗方法是关键。

环境健康

虽然我们都是独立的存在体，我们始终存在于外部的环境中。这种环境里存在着潜在的有害因素，这些毒素以微观的方式存在，比如，只影响个体；或者以宏观的方式存在，比如，可能会影响我们所有人。在这里有两个显著的例子就是抽烟和环境污染。抽烟是个人的选择（这并

不是什么特别好的选择)，因为它污染你的微观环境，而污染物又影响我们所有人。如果我们决定住在更大的城市里面，那么污染就是这个决定中一种令人讨厌的后果。更多的迹象表明，污染对健康有着可怕的影响。由此，清理你的微观和宏观环境非常重要，既然你居住在这样的现代社会，那就尽可能多地去清理吧。

基因健康

那句经典的谚语“你能选择自己的朋友，但是你不能选择自己的亲属”是遗传病中一个非常重要的概念。一些疾病，比如，亨廷顿氏舞蹈病，唐氏综合征，以及其他各种各样罕见的疾病都是遗传性的。你携带着某种基因出生，你就无法摆脱这种基因状况。

但是，很多其他的疾病来源于基因环境之间的相互作用。在这种情况下，是你的基因携带着枪支，但是最终是你所处的环境扣动了扳机。

我坚定地认为，大量的科学研究证实，虽然在这个阶段，大多数情况下我们改变不了我们的基因（但是请留心观察），我们可以改变基因的表现形式，从而朝着更好的方向改变你的基础疾病自然史。

情感健康

不幸的是，我太频繁地看到有些人身体出现严重的疾病的时候才停止他们极其压抑而痛苦的生活，结果还是回到了极其压抑而痛苦的生活。

压力与“生活方式”危机，有时容易猝发并加重一些常见的疾病，或者有时直接是其致病因素。在这些环境下，你的生活的基本结构的改变对于健康至关重要。

心理健康

这是实现健康的整个过程中最难，并且最有异议的一部分，这一部分并没有得到现代科学技术的证实。实际上，它是基于成千上万年的东方医学。这种程度的健康也是健康的5个层次中最具挑战的一部分。

精神导师兼医学家卡罗琳·密斯从事相关的治愈与健康这一领域的写作与教学已经很多年了，用一句话完美地概括就是：“你的人生经历

导致你的健康问题。”

健康当然不只是吞服一片药片，或者度过一个疗程——它是一个完整的过程。我把每天都看作是一个自我完善的过程：“我如何才能生活中的各个领域得到改善呢？”

我认为你只有通过采用这本书中提到的五个具体的过程，并把健康的5个层次所呈现的目标融入到你的生活方式当中，你才能实现真正的健康。



P A R T O N E

与我们的天性发生的背离

正如我之前提到的，从历史上来说，我们的生理存活期限是 30~40 年。当然，现在绝大多数人的寿命都超过了 40 岁，而且没有一个人在上了年纪以后比年轻的时候看上去更有活力。

这使我想到了，一位女士在她 60 多岁的时候，去看医生，并对她的医生说：“医生，我的脸上都是皱纹，胸部下垂，臀部变大，腹部的赘肉又减不下去。”医生说道：“那么，至少现在值得庆贺的是，你的视力还完好无损。”

很多人都在忙着做整形手术或者美容手术，经受一系列过程，奢望能够保持一点青春的活力。实际上，就我个人的观点来看，整容手术不会把人变美，它只是把你变得不再像你！

不管想要维持青春容颜与活力的肤浅的欲望，人类最基本的需求或者本能是生存。我们人类基本的恐惧是对死亡的恐惧，这与生存的欲望一样符合同一逻辑。

为了更好地生存，我们的身体中进化出自动控制系统。这些系统就是众人皆知的“发觉恐惧气息，发出逃避动作，发动对抗机制”反应。我更喜欢称这个系统为——当然。科学地说，它被称为交感神经系统——“五发”系统，作为前面“三发”系统的补充，还有发出惊吓反应以及发生那种让我们当中很多人都很享受的愉悦的活动，尤其是睡前。

这种始于大脑的某一区域并包含了遍布全身的神经分支的系统，叫作下丘脑，它把这些神经分支与你的瞳孔联系起来从而扩大你的视线，扩张你的血管，再次扩张血管的时候将会输送更多的血液到你的肌肉或者大脑里，并增强你的力量以及警惕性。