

风靡美国的科尔伯特医生50日自然之道健康计划



THE SEVEN
PILLARS OF HEALTH

健康的 7大支柱

科尔伯特医生
50日健康计划

水 ○ 不喝水会有什么害处？

睡眠 ○ 保证足够的睡眠修复你的身体

食物 ○ 以鲜活的食物对决死亡食物

锻炼 ○ 让身体动起来

排毒 ○ 是排除有毒垃圾的时候了

营养 ○ 仅靠膳食获得营养是不够的

压力 ○ 开怀大笑力量无穷

[美]道恩·科尔伯特/著

天津社会科学院出版社

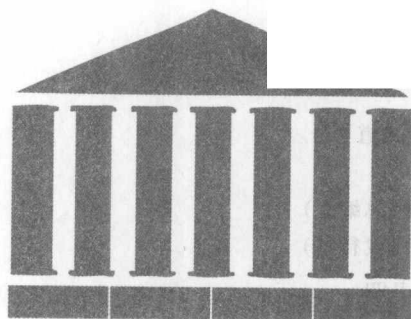
THE SEVEN
PILLARS OF HEALTH

健康的 7大支柱

科尔伯特医生50日健康计划

[美]道恩·科尔伯特/著

卫青青/译



天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的七大支柱/(美)道恩·科尔伯特著;卫青青译. 天津:天津社会科学院出版社, 2008.3

ISBN 978-7-80688-364-8

I. 健… II. ①道… ②卫… III. 保健-健康知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196637 号

The Seven Pillars of Health. Copyright 2007 © by Don Colbert, MD. Simplified Chinese edition published by Publishing Press of Tianjin Academy of Social Sciences with the arrangement of Strang Communications. All Rights Reserved.

天津市版权局著作权合同登记号: 02-2007-124

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项新

地址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23366354 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn

印刷: 北京领先印刷有限公司

开本: 720×960 毫米 1/16

印张: 16

字数: 350 千字

版次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

定价: 26.80 元



版权所有 翻印必究

天津社会科学院出版社



前言

欢迎打开《健康的七大支柱》！这本书将向您介绍健康生活方式的七大支柱。它是您获得健康幸福人生的指南。

本书和其他健康类书籍有几大不同。首先，大多数流行健康书籍的作者不是医生，而我是。我从1984年开始从医，并且于1987年获得了家庭医生的行医资格。我在佛罗里达州的奥兰多治疗病人，还开了一家颇受欢迎的诊所。如果你在工作日上我的诊所来，你会看到我身穿蓝色手术服，脖子上挂着一个听诊器，在阅读病人的病例、给病人看病。我一直致力于帮助人们获得健康。对我来说，过一种健康的生活不仅仅是理论和研究层面上的事，更是我生活的一部分。

由于我的职业就是医生，所以我在本书中的建议不是我随随便便从互联网上或别的医生那里摘来的。书里提到的不是健康的七大“流行”或七大“理论”，而是健康的七大支柱。这七大支柱有我二十多年来的医学研究和临床经验作为基础，为成千上万的人带来了健康和自由。

在过去十年里，健康的七大支柱一直是我治疗和传道的基石。你看，《圣经》（箴言9:1）也告诉我们：“智慧建造房屋，凿成七根柱子”。当我在十年前读到这句话的时候，它给了我写作今天您手中这本书的灵感。从那时起，我就把这七大支柱传授给了美国几个最大的教区和几十个教堂的教众。几百人告诉我，在参加了我举行的为期一天或两天的讲习会后，他们的健康有了显著改善。本书正包括了我在讲习会上提到的内容，而且以一种更友好、便捷、积极的健康手册的形式摆在了您的面前。

为健康的身体打下基础

为了帮助你获得更好的健康状态，我还采用了一些教学手段。在每天的内容结束之后，我都放上了一节名为“健康生活的基石”的内容。这些小节包含：

- 思考点。这是当天内容重点的概括，可以帮助你平时进行回顾。
- 行动指南。当我们把所学付诸实践，学到的内容才会变得更扎实。每天你都



能做出点小小的改变以获得神圣的健康；每天改变一点会使这些原则变得更容易实施。

《健康的七大支柱》根本不是那种“不要、不能、不应该”的书，而是能够解放你，帮助你作出选择，使你在生活的各个领域获得自由的书。为了抵御人生的风暴——疾病、打击和伤害——你必须获得某些基本的理念。这些理念在《健康的七大支柱》中都能找到，而且是永恒的真理。

有些书会让你觉得绝望或未来一片黑暗。我不会欺骗你，让你觉得内疚，或者让你背上很重的思想包袱。我的目标不过是让你发现，你如何才能变得健康、强壮、活力充沛、不生病、显年轻、更聪明、更智慧、更好看。当今研究显示，我们能够将心肌梗塞的风险降低 80% 多，并且将得癌症的几率降低 60% 多——只要我们能采用健康的生活方式。我会向您提供关于您身体的知识以及它是如何运作的，以免您像古代的一位先知所说的那样“因为不了解而受害”。您并不需要多做什么事情，您会很容易就用新的习惯来代替旧的习惯。

举一个例子，很多健康书籍都告诉读者要避免喝咖啡，就好像它是一种瘟疫一样。我不会这样说，而是会告诉您，如果您愿意的话，如何能喝到健康的无咖啡因的咖啡。我还会向您展示，如何在晚上睡个好觉、如何应对压力、如何摆脱头脑混乱等。造物主赐予我们生命是要让我们去享受的。我写这本《健康的七大支柱》正是指导读者如何更好地享受生活。

为什么是 50 日健康计划

这本书一共包含了 50 天的旅程，一天一章。在犹太日历上，每 50 年就是大庆年，所有的奴隶将被释放，所有的欠债者也会被免除债务。类似的，这本书也会帮助您告别不良的健康状态、坏习惯和疾病。

在接下来的 50 天里，每天读一章，然后把这些宝贵的支柱整合进你的人生。请不要着急一口气就完成这项计划，不然的话，内容太多你可能会消化不了。一次就读一天的内容：消化您读到的内容，做点笔记，并且向神祈祷，请他给予你启示。我的主要目的就是，让这健康的七大支柱成为您生活的基础。

再一次感谢打开《健康的七大支柱》！愿这本书能永远改变您的生活！

道恩·科尔伯特

目 录

1 前 言

健康支柱之一：水

- 2 第 1 天：水与你
- 5 第 2 天：不喝水会有什么害处
- 9 第 3 天：青春之泉
- 12 第 4 天：自来水的缺点
- 18 第 5 天：瓶装水真的更好吗
- 23 第 6 天：过滤水
- 29 第 7 天：该喝多少，什么时候喝

健康支柱之二：睡眠与休息

- 34 第 8 天：用睡眠修复你的身体
- 38 第 9 天：导致失眠的原因
- 41 第 10 天：你到底需要睡几个小时

- 45 第 11 天:保证完美的睡眠
- 49 第 12 天:你的卧室——储藏室还是休息港湾
- 53 第 13 天:助眠剂
- 57 第 14 天:学会休息

健康支柱之三:鲜活的食物

- 60 第 15 天:鲜活的食物与死亡的食物
- 63 第 16 天:你的身体是座圣殿
- 68 第 17 天:《圣经》对食物的说法
- 71 第 18 天:应该避免的东西——食物世界的黑暗面
- 85 第 19 天:该吃什么——鲜活食物大点兵
- 94 第 20 天:限量摄入肉和乳制品
- 103 第 21 天:“饭好了!”——如何准备和制作食物

健康支柱之四:锻 炼

- 110 第 22 天:让我们动起来
- 112 第 23 天:锻炼的好处(一)
- 116 第 24 天:锻炼的好处(二)

120	第 25 天:有氧锻炼	191
125	第 26 天:无氧锻炼	193
129	第 27 天:其他有益的锻炼方式	195
133	第 28 天:生命在于运动	197

健康支柱之五:排 毒

140	第 29 天:你可能已经中毒了	219
143	第 30 天:毒素从何而来	222
149	第 31 天:意想不到的毒素来源	225
155	第 32 天:毒素对身体的危害	228
158	第 33 天:该排出有毒垃圾了	230
164	第 34 天:通过皮肤排毒	233
167	第 35 天:其他重要排毒方法	235

排毒要旨——大排毒,天 02 第 245

健康支柱之六:营养补充剂

172	第 36 天:你获得的营养
176	第 37 天:最容易缺乏的营养
187	第 38 天:你需要的抗氧化剂

194	第 39 天:植物营养素的力量	051
203	第 40 天:维生素之惑	051
207	第 41 天:过量服用	051
210	第 42 天:如何选择正确的补充剂	051

健康支柱之七:应对压力

218	第 43 天:压力与健康	061
223	第 44 天:练习“留心”	061
227	第 45 天:重构	061
232	第 46 天:开怀大笑的力量	061
236	第 47 天:宽恕	061
239	第 48 天:留出空余	061
242	第 49 天:养成减压习惯	061
247	第 50 天:你的大庆——首要的奠基石	061

附录:健康支柱之七:应对压力

附录:健康支柱之七:应对压力

附录:健康支柱之七:应对压力

附录:健康支柱之七:应对压力

天、章

心、水

THE SEVEN PILLARS OF HEALTH

第一篇

健康支柱之一：水



水景公什代

、部基即要重氣氣氣最量美備水代出，論其水以《生支大十的東動》計本

註釋——水景公什代（1998）第1卷（1）

第 1 天

水 与 你

我太太玛丽和我飞往一个城市的论坛作演讲，一户当地人家来接机。让我没有想到的是，在机场，那户人家的丈夫和孩子热情拥抱了我，几个孩子还哭了起来。我从来没有受到如此热烈的欢迎。

你知道吗？

- ▶ 你身体里大约 70% 是水。
- ▶ 你肌肉里大约 75% 是水。
- ▶ 你的大脑细胞里大约 85% 是水。
- ▶ 你的血液里大约 82% 是水。
- ▶ 甚至连你的骨头里也有大约 25% 的水。

“是你让我们找回了我们的妈妈。”他们说道。他们的妈妈听了一次我为我的书《头疼治疗圣经》做的演讲，并且按照我的建议去做了。其中一条是每天饮用 2~3 夸脱^①的水。短短几周后，她头疼的毛病就好了。如今已经过去 6 个月了，她再也没有头疼过。现在她能够照顾她可爱的家庭了。

从孩提时代开始，这位妇女就饱受偏头疼的折磨，成年之后这种病痛更让她无力打理自己的家庭。头疼的毛病还影响了她作为职业心理学家的的工作。她找过神经学家和医生，试过几十种药物，可是全都不起作用。慢慢地，她的头疼越来越严重，就连吃最强效的药物也无法缓解了。

其实，她一直都有轻微脱水的症状，可是她以前从来没有意识到，能治好她偏头疼的药物不过就是她手边的一杯水。

为什么是水

本书《健康的七大支柱》以水开篇，因为水确实是健康最重要的基础。

^①夸脱(美制)=946 毫升——译注。



水是我们身体最重要的一种营养元素。我们身体的各项功能都需要水。不吃东西你可以活上 5~7 个星期，可是如果不喝水的话，普通成年人最多只能够活 5 天。

我住在佛罗里达州，所以我经历过很多次的干旱。每当降雨量不够的时候，当地政府就会对用水实行定量配给。那样一来，我们就只能在固定日子的固定时间段来浇灌草坪。如果你的身体缺水的话，它也会采取同样的措施：对水实施配给。

只可惜，有些人浇花比喝水还要勤！你才是最珍贵的，照顾好你自己，适当地给你的身体提供水分。

一种神奇的疗法

很多人从来不喝水。有些人是不喜欢水的味道，另一些人是从来没有意识到喝水的重要性。也许是他们的父母从来就只给他们喝果汁、软饮料、牛奶——除了水以外的任何东西。结果就是，很多人每天喝了一杯又一杯的含咖啡因的饮料或者含糖的饮料。一大早，他们就喝一杯咖啡开始了这一天。中午他们喝一杯苏打水来提提神。然后吃午饭的时候，又喝一杯含糖含咖啡因的冰红茶。下午他们又喝一杯咖啡或者是含“10%果汁”的饮料。他们根本不知道，他们喝下去的那些咖啡因和糖实际上会从他们的身体里窃取水分，带给他们的坏处远远比好处要多。

这是真的！

每天你的身体都会因为排汗、排尿和呼气失去大约 2 夸脱的水。

当医生这么多年以来，我诊治过无数个病人，他们的身体迫切需要干净天然的水。他们忽略了这个健康最基本的支柱，结果他们的身体和大脑为此付出了沉重的代价。我见到他们的时候，他们常常患有各种各样的毛病：头疼、背疼、关节炎、皮肤问题、消化问题等。通常，他们早就看过其他医生。这些医生给他们开了些治标不治本的药。这就像是你的仪表盘上的红灯亮了，提醒你你应该检查一下引擎，可是你却只是把警示灯的保险丝给卸了，而不是把汽车送到修理厂，最终，你会把汽车的引擎搞坏。很多人在自己身体的“警示灯”亮起，说明他们脱水了，需要摄入足量干净的水的时候，没有查找问题的根源，而是靠吃药缓解症状，他们犯下了和上面这个简单例子一样的错误。

很多美国人都处于轻微脱水的状态，并且受到由此带来的各种症状的侵



扰,可惜却不自知。我常常告诉我的病人,如果他们头疼,他们不是需要退热净(Tylenol);如果他们关节疼痛,他们不是需要雅维(Advil);如果他们感到胃灼热,他们不是需要法莫替丁(Pepcid);如果他们感到抑郁,他们也不是需要百忧解(Prozac)。以上各种症状的出现,常常说明他们的身体迫切需要水分。

在各种讲座里,玛丽和我都遇到过数不清的病人,他们跑上来对我们说:

“我以前有这种或者那种毛病,我听了您的建议,开始喝水,我的病还真的就好了。”开始喝水以后,人们的体重开始减轻,关节炎消失了,就连他们的血压也开始回到正常的水平。

如果说这种疗法听上去犹如奇迹的话,那是因为它本身就是如此神奇!神就是如此安排的,它让我们靠水来维生。如果你读过《圣经》的话,你应该知道在《旧约》里面水是一个非常重要的主题。人们总是在挖地找水,当他们找到水以后,他们会给自己的水井命名并且以生命来捍卫它。这显示了从古至今水对于生命来说是多么重要。

每个前来就医的病人,我会让他们从喝水开始接受治疗。大部分人在补充了身体所需的足够

多的水分后,病情都有所好转。饮用足量的、类型正确的水比你采取其他任何手段更能改善你的健康状态!

猜猜看

一般成年男性的身体里含多少水?

- ▶ a. 40%~50%
- ▶ b. 50%~60%
- ▶ c. 62%~65%

答案:c。一般成年男性身体的62%~65%是水。而女性身体里含51%~55%的水分。男人体内的水分更多,因为他们一般有更大的肌肉块,而女人体内的脂肪含量更高。

科尔伯特博士健康小贴士(第1日)

水是我们身体里最重要的一种营养,而且可以当作治疗很多症状的“神奇疗法”。我们身体的各项功能都离不开水。每天你的身体都会因为排汗、排尿和呼气丢失大约2夸脱的水。如果你总是等到口渴了再喝水的话,很可能你已经脱水了。

行动指南:饮用干净天然的水来取代软饮料。



第 2 天

不喝水会有什么害处

我有一个病人，他每天早上起床的时候，后背都疼得厉害。他以前看过另外一个医生，吃了消炎药，可是一点都不管用。一般早晨的时候，他的背部疼痛和僵硬的情况就会比较严重，所以他开始提早起床，直到背疼得没那么厉害了再去工作。当他告诉我他的病情时，我能感觉到他语气中的绝望。他以为我会给他用什么新式疗法，或者是开上一堆药。可是我没有。我给他开了一杯碱性水。我告诉他把这杯水放在床头，半夜醒来的时候喝上几口。他不相信这就能治好他的病。这方法简直是太简单了，还有点幼稚，不过他还是照着做了——结果，很灵。他的背疼消失了。

你知道吗？

在调节体温、给细胞输送营养和氧气、排出废物、为关节润滑，以及保护人体器官和组织方面，水都起到了至关重要的作用。

他的身体轻微脱水，而且呈酸性，所以就“偷走”了他关节、腰椎、肌肉以及背部连接组织的水分，而他身体里的其他重要器官正是靠这些水分来“供水”。这也许就是他所患的这种病症的复杂病理的一个简单解释。当然，如果要研究病理的话就超出本书的范围了。我决心要把事情说得简单明白一点，好让您，我亲爱的读者，不至于感到晕头转向。

一位著名的外科医生，医学博士 F·贝曼格利在他的著作《喝水好健康》中指出了保持体内水分充足的一些益处：

- 水是关节空隙内的主要润滑液，可以帮助预防关节炎和背痛。
- 水能增强免疫系统的活力。
- 水能预防心脏和大脑内的动脉栓塞，因此能减少心肌梗塞和中风发作的风险。



- 水直接和大脑的功能相联系——大脑需要水来有效地产生神经递质(比如复合胺);大脑需要水来制造激素(比如褪黑激素);水能预防多动症(ADD);水还能延长注意时间。
- 水能帮助我们预防年纪增大带来的记忆减退,减少得退行性疾病如阿尔茨海默病、多发性硬化、帕金森综合征和肌萎缩侧索硬化的可能性。
- 水能影响我们的外貌,让我们的皮肤更加光滑有光泽,水还能减缓衰老。

就像我在第一天提到过的,当你体内缺水的时候,你的身体就会进入某种类似于水分配给的模式。想象一下,假如一个洒水系统的水压很低,不能给草坪上所有的草浇水。那么,草坪的有些地方固然还是郁郁葱葱的,而有些地方则会因为缺水而变黄甚至枯死了。如果你总是让身体处在干旱的情况下,你的身体就会把你摄入的水分进行分配,首先保证那些重要的器官获得充足的水分和营养。我把这些重要的器官称为“五个首发”——就像是篮球队的首发五人组一样。这些器官是:

- 大脑
- 心脏
- 肺
- 肝脏
- 肾脏

你的身体会先向这些器官提供充足的水分,以免你患上重病。结果那些不是那么重要的器官就遭罪了。在身体器官的重要性排序中,皮肤、胃肠道和关节这些器官属于不那么重要的器官,所以缺水导致的症状会首先在这些地方表现出来。

因缺水而恶化的健康状况

你的身体不能给你发电子邮件,或者给你的电话留言,所以当你体内缺水的时候,你的身体只能通过一个途径来让你知道:让你不舒服。以下是你缺水时,身体会出现的主要症状:



关节疼痛和关节炎

关节内的软骨为关节的活动提供了一个平滑的接触面。软骨比冰还要光滑 5 倍，而软骨的 80% 恰恰是水分。如果软骨得不到足够的水分，那么关节就会咯吱作响，最终断裂，就像是活页生锈了的门一样。增加的摩擦会导致软骨失水更快，最终导致关节炎。

人到 50，常常会被背痛困扰。这一点也不稀奇：脊椎间盘内的液体撑起了人体 3/4 的重量。当你的脊椎间盘缺水，就会加速退化和突出。这和开瘪胎的汽车类似。轮胎要么会很快磨损要么干脆就爆胎了。

高血压

当身体轻微脱水，身体也许就会限制流向非重要器官的血流量，把血液全部集中到重要的器官上。这下立竿见影：你的血压也许就会升高。想想一下，你用来浇花的水管，如果你用大拇指堵住水流，水管内部的水压就会立刻升高。

可是，如果你摄入了足量的水分，那些收缩的血管通常会舒张开来，血压也会随之降低。当然，你可以吃降压药，可是，既然靠喝水这么简单安全的方法就可以降低血压，你为什么要吃药呢？我的很多病人，在摄入了足量的水分之后，都成功地将血压降到了正常的水平。当然，降低体重、减轻压力、合理饮食对降低血压也是非常重要的。

猜猜看

以下哪种食物的含水量最高？

- ▶ a. 西瓜
- ▶ b. 生菜
- ▶ c. 葡萄柚

答案：b. 生菜。尽管以上的几种食物都含有很高的水分，半杯生菜的水含量最高，为 95%。

消化问题

你是不是总吃法莫替丁？你的抽屉里或者钱包里总是有一包胃药？水是胃肠道系统的救星。你的身体进行消化所需要的各种液体的基础都是水。这些液体包括：唾液、胆汁、胃酸、胰腺液，就连保护我们的消化系统的粘膜也包含在内。如果体内水分不充足，整个消化系统就会进入紧急模式，你也许就会得诸如胃灼热、消化不良、便秘、痔疮，甚至是溃疡之类的毛病。

构成你胃部粘膜层 98% 的物质是水分。胃黏膜帮助胃部不受胃酸的侵蚀，同时含有碳酸氢盐，可以帮助中和胃酸。当你的身体得到了充足的水分，粘膜层较厚，可以阻止胃酸腐蚀胃壁。如果没有较厚的粘膜层，你吃东西的时候，就可



能会感到慢性胃部灼热。溃疡药给你带来的害处也许比益处更大。

溃疡药能改善症状,让你觉得好受点。可是,慢慢的,这些药物会减少你的胃酸分泌,给幽门螺旋杆菌(这种溃疡的主要致病菌),留下了大量繁殖的空间。而水能保障消化液的充足,并且帮助你的身体制造所需的各种酸。在以上情况下,胃酸是你的好帮手,因为胃酸不仅仅能够杀死制造溃疡的幽门螺旋杆菌,而且还能助你消化。

哮喘

哮喘病人的体内通常有很高的组胺水平。组胺是一种神经传递素,能导致支气管的肌肉收缩,从而限制气流的通过。你的支气管需要充足的水分以避免收缩。动物研究表明,当水分的摄入量增大,组胺的合成就减少。这种方法对于过敏病人也有效。因为过敏通常也和过高的组胺水平有关联。

只要没有高血压或心脏病,患有哮喘的病人也应当稍稍增加一点盐的摄入量。贝曼格利医生解释了盐对于哮喘病人的重要性:

“在哮喘发作的第一阶段,身体分泌出黏液来保护支气管组织,可是到了某个时刻,黏液……就会凝滞,妨碍空气正常地从气管内通过。钠是天然的‘去黏液’物质,通常我们的身体分泌钠来‘分解’黏液。”这就是为什么痰是咸的。我们需要盐来分解肺部的黏液,使其变得稀薄,容易从气管内咳出。

如果你患有哮喘或容易过敏,水也许比吸入剂或药厂生产的药片更能改善你的症状,而且水也更便宜。我说过:“健康不贵,疾病昂贵。”

今天我们提到了身体缺水可能表现的种种病症。明天我将与您分享一个抗击衰老的简单秘密。

科尔伯特博士健康小贴士(第2日)

身体一旦缺水,就会把某些部位的水分拿来提供给大脑、心脏、肺、肝脏以及肾脏,以确保这些重要器官得到充足的水分。很多疾病的症状都是身体需要足量水分的早期征兆。水分摄入不足可能引起的病症包括:头疼、背痛、关节疼、皮肤干燥、过敏、胃灼热、便秘以及健忘。

行动指南:如果你患有以上所列的任何一种疾病,先确定是哪一种疾病,然后逐渐加大你每天水分的摄入量,也许这些症状都将消退。