

健康生活 新开始

A NEW BEGINNING

[美] 哈威·戴蒙德 著 李骥志 姜 灏 译



- 告别亚健康状态
- CARE 健康三原则
- 远离现代疾病
- 医疗的真实与谎言
- 神奇的人生健康卫士

FIT
FOR
LIFE

中國社會出版社

健康生活新开始

[美] 哈维·戴蒙德 著
李骥志 姜 灏 译

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活新开始/(美)戴蒙德著;李骥志,姜灏译. -北京:中国出版社,2003.1

ISBN 7-80146-705-1

I. 健… II. ①戴…②李…③姜… III. 保健-普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 003010 号

原书名: Fit for Life: A New Beginning
(健康生活:一个崭新的开始)

Copyright: 2000 by HARVEY DIAMOND.

This edition arranged with KENSINGTON PUBLISHING CORP.

Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc. And Beijing International Rights Agency

Simplified Chinese edition copyright:

2003 CHINA SOCIETY PRESS.

All rights reserved.

版权登记:图字:01-2002-4704 号

书名: 健康生活新开始
著者: [美] Harvey Diamond (哈维·戴蒙德)
译者: 李骥志 姜灏
责任编辑: 茹蓓

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息
经销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开本: 850×1168mm 1/32 开

印张: 11.75

字数: 235 千字

版次: 2003 年 1 月第一版

印次: 2003 年 1 月第一次印刷

印数: 1-15000 册

书号: ISBN 7-80146-705-1 /R·6

定价: 20.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

序

《健康生活新开始》不是一本普通的书。

这是一本重要的书，它不仅对癌症等诸多病症以及如何对付这些疾病进行了重新审视，而且能使读者的观念发生重大转变，从重视治疗转变为重视预防。如今，人们越来越对自己的健康负责。《健康生活新开始》使每个人都能够在自我分析的基础上为自己的健康做主。实际上，本书加快了这一进程。

我们知道，随着人们对医药的了解程度加深，人们对医生的传统看法也在发生根本变化。比如说，医生们对癌症的了解究竟有多少？所知甚少。实际上，没有人确切地知道是什么导致了癌症。虽然心脏病仍然是美国的头号杀手，但是癌症却是我们心中最可怕的疾病。不幸的是，有些癌症（比如乳腺癌）近几十年来有增无减。对此我们仍然不得其解。虽然美国政府进行了26年的“抗癌战争”（这项运动是由前总统尼克松发起的），花费了大约300亿美元，但是因患癌症而死亡的人数却并未显著减少。《新英格兰医学杂志》1997年刊登过芝加哥大学的约翰·贝勒和希瑟·杰尼克撰写的一篇文章，将癌症研究开销与癌症

死亡率作了比较。作者得出结论，对癌症新疗法的探索结果“令人大失所望”，而“最有前途的抗癌方法是提高全民预防”。

回到哈维·戴蒙德和《健康生活新开始》上来。这本书不是医学教材。医学课本只讲述诊断和治疗，而《健康生活新开始》涵盖的内容比较广。虽然它也谈到了诊断和治疗，但是它想告诉您的是如何预防疾病。而且，医学书籍总是以客观的角度阐述问题，分析性强，通常没有什么可读性；而本书则有血有肉，观点鼓舞人心，用通俗易懂的语言告诉您如何驾驭健康。这本书本身就像一个血肉之躯，涉及到了很多领域：自然保健学、激励康复、切除手术、营养学、身心交融、素食主义、化学疗法、锻炼、放射、淋巴系统还有最重要的三项 CARE 原则。

《健康生活新开始》对一个复杂的题目进行了令人振奋的研究。哈维·戴蒙德对这个题目的许多神秘之处都有所洞察，并用自然保健学的养生法则给我们介绍了一套预防计划。他对医生在诊断和处理癌症方面一味因循守旧的作法提出异议。他用自己的观点揭示了癌症到底是什么，并提出一套根治病因的简单有效的计划。但这决不是个人臆断或轻率的猜想，哈维·戴蒙德的计划是建立在世界一些最知名学者所提供的科学证据的基础之上的。比如，他在解答妇女和乳腺癌问题时靠的不仅仅是满腔激情，还有从大量可靠原始资料中提取出来的、经过认真积累和仔细分析的事实和研究成果。他把这些科学资料用通俗的语言翻译了过来，以便每个人都能读懂，也只有这位有史以来

饮食和健康类最畅销图书的作者能够做到这一点。他30年来自学的饮食与健康、疾病预防、自然保健学、瑜伽、和东方医学的优势也派上了用场。

《健康生活新开始》是一本趣味横生、鼓舞人心的书，它能改变你的生活、饮食、娱乐、以及对疾病的思考方式。我从未见过哪本关于这个题目的科学读物像本书这样充满睿智和哲理。每个人都应该读一下，反复读几遍。这本书能为你答疑，给你带来真正的希望。它能帮助你不再害怕疾病。

哈维的促进和保持健康计划能够使你在为自己的健康作主时有一种安全感，一种极其重要的安全感。不再惧怕患上癌症等疾病的生活是可以实现的，懂得了这一点，你就能够重新感受到欢乐和希望。

我在进行手术教学的过程中治疗过许多癌症患者，我参与过多次癌症切除手术。这些经历并不愉快。那些接受手术的病人不仅失去了乳房、胃、或前列腺，癌症经常会复发，而且这些本已受尽肉体折磨的病人又要遭受精神上的绝望和崩溃。我拿不出什么医治方法，只能在病人感觉疼痛难忍的时候给他们提供吗啡类药物，我能感受到每一位病人绝望的心情。有时我到这些病人的家里去看看。有些患者比较幸运，拥有幸福的家庭，以宗教信仰支撑着生命。我强烈的感到，我们医学界人士应该找到一种方法来消灭这种令无数人丧命的疾病。可是我知道，我们几乎无能为力。但是，现在不一样了。现在有了《健康生活新开始》。我为哈维·戴蒙德的计划感到振奋，我相信这套计划

是可以奏效的，与这种可怕的疾病做斗争的希望在于预防。

那么，有完整的科学依据证明本书所提出的方案肯定能够预防疾病吗？没有，当然没有。生活没有这么简单。在我看来，要证明这样一套理论得耗资 5000 万美元，对 2 万名患者进行 20 年的调查研究才行。我记得，关于吸烟是否致癌的问题就争论了 40 年！虽然在争吵不休的 40 年当中有 1400 万美国人死于与吸烟有关的疾病，但是禁止在公共场合吸烟的做法如今仍需推广。哈维·戴蒙德的观点是，我们不要等到 20 年后再添数百万例癌症患者，而应从现在开始就进行预防。既然新的科学证据和流行病学研究表明，改变生活方式的确可以预防癌症（本书对此有详细的介绍），我们应该可以得出结论：哈维的方案能够奏效。按照这套计划去做，人们至少会增加活力，保持体形，并且会感觉更加健康。可能的话，还能预防各种变性疾病（伴随年老或器官衰退而发生的疾病——译者注）。

在医生们还在注重对已形成的癌症进行治疗的时候，哈维·戴蒙德已经开始转而呼吁人们预防癌症，要对自己的生命负责。我确信，《健康生活新开始》将成为现代保健学的经典之作。每个人都应该读一读这本书。它能把担忧和恐惧变成希望。

——肯尼思·M·克罗尔，医学博士
国际外科医生协会会员

前 言

本书并非为所有人而写。只有每天都吃饭的人才会对它感兴趣。

没错，饮食——我最喜欢的话题！饮食一直主宰着我的生活，今后仍将如此。你呢？我敢肯定，大多数读了本书的人都会有同感，这并不奇怪。你知道吗，我们每个人平均一生要吃掉大约 70 吨食物。70 吨！难怪它在我们的生活中起着主导作用。我们获取食物、准备食物和消耗食物所必须花费的时间和精力，以及消化、吸收和利用食物的体内活动，是我们在这个星球上的生活中一项重要的内容。本书将揭示和阐明这个主题，并使你懂得，只有你本人才能决定自己是保持健康还是生活在病态之中。

这 70 吨食物对我们的体能、健康和寿命的影响将是一条贯穿本书始终的主线。虽然人们对食物能够影响寿命和生活质量的了解已经取得了长足的进步，但是对这种影响究竟有多大还需要有透彻的认识。

本书第二条主线是饮水以及人体正常水合作用的重要性。如果我们想到人体有 70% 到 80% 的成分是水，那么为正常水合作用提供最纯净的水之重要性便显而易见了。

本书还将与您共同探讨一门惊人的先进的水科学，并奉上本人近期的一项新发现——有一种新型水对人体水合作用、保持均衡和排除垃圾等活动产生的效果绝对非同凡响。

健康生活还需要很多因素，这些因素包括食物、水、空气、睡眠、阳光、亲情、清洁等等。食物、水和空气是我们最不可缺少的东西，缺了其中一样，我们就立刻没命了。不幸的是，我们无法直接控制我们所呼吸的空气质量，但是我们绝对可以在很大程度上控制我们所摄取的食物和水。

本书的目的是带你走上发现之旅。也许你将第一次洞悉自己奇妙的身体，了解它是如何工作的，以及你所摄取的食物和水的质量是如何深刻地影响到你健康生活的方方面面的。我们生活在一个事出有因的世界，发生在你身上的事情也并非无缘无故，而是你此前的行为所致。虽然表面上看可能没什么因果关系，但是一切与健康有关的事情都是有组织有秩序地发生的。从表面上看，也许是偶然环境造成了疾病，但事实并非如此。过于肥胖、缺乏精力、疼痛不适甚至是一些重病都是因为你对自己的身体做了一些不该做的事，或是有一些可以防止疾病发生的事情你没有去做。

人们通常所接受的治疗分两种，事后治疗和事前治疗。事后治疗是指当人们已经感到这样或那样的病痛时所采取的一切措施。国内绝大部分治疗属于事后治疗。人们生了病才去接受治疗以恢复健康。医学院校学生的课程中

也全都是事后治疗的内容。学生们要在学校学习好几年如何治疗已经患上疾病的人。我们要是不得病就从来不求医，不是吗？

事前治疗就是预防。恐怕没有一个话题比“预防疾病”这个词说得更多而做得更少的了。用于研究预防措施的资金微乎其微，大部分都用在事后治疗上了。在医学院校中，预防甚至都够不成一门学科。

《健康生活新开始》的重点是预防，而不是治疗。讲述的是当你健康的时候怎样做才能继续保持这种健康状态。我不想只有在人们得病之后才告诉他们该怎样做，我想告诉人们应该做些什么来预防疾病。马克·吐温曾说过：“人人都在抱怨天气，却没有人做点什么。”这就是我对预防的感觉。人人都在谈论预防，但往往是仅限于谈论。本书的目的是结束这种现象，为您提供一些明确、详细和真实的东西，确保您过上一种上帝赋予我们的健康、无痛、无疾的生活。放心吧，我们所渴望的这种完好的生活状态比我们所想象的要容易得多。

几年、甚至几十年来，这个话题一直处于一片迷茫和错误当中，着实被搞得复杂难懂，无法为大多数人所理解。于是，人们把健康的责任交给了那些自己也不懂得如何恢复并保持健康的人，交给了那些对能使人们长命百岁和充满活力的知识一窍不通的人。

实际上，人们为预防不适、疼痛和疾病所要采取的步骤十分简单，而且正是这种简单使很多人迷惑不解。过去总有人告诉我们保持健康是复杂、艰难、不舒服而且价格

昂贵的，我们便信以为真。然而除非我们非要让它变成这样，否则它是不会这样的。世上确有健康长寿的良方，只是多数人甚至连了解这方面知识的机会都没有。

人们几乎无法得知预防和治疗疾病的完全可靠和有效的方法，这是个惨重的悲剧。隐瞒养生之道是一场阴谋。但是在这场阴谋中没有坏人，没有某一伙可恶的罪犯可以指责。这场阴谋极具欺骗性，完全根植于我们的文化基础中，致使阴谋者自己也全然不知。他们甚至不知道自己就处于这一罪行的核心，最终不仅加速了数千万毫无戒心的无辜者的死亡，也害了自己和亲人。这是一场无知的阴谋。

我们寻求高水平健康生活时最忠实、最有力的盟友就在我们眼前，然而我们却毫无察觉。这是世上最令人诧异的失误，正是这一失误导致了不计其数的痛苦和死亡，而这一切本来都是可以避免的。我指的是人体的活力。人们通常认为这是理所应当的，是天赐的，而实际上则是小看了它。

手指破了，是什么东西治好了它？是绷带还是伤药？当然都不是，是你的身体。人体能够自我修复，自我治疗，自我维系。我们认为这种现象是再正常不过的，以至于我们对人体迅速发现伤口、为了止血而使血液凝固、结疤并在伤口愈合之后脱落等一系列能力不再感到惊奇。可是当你想到这些过程时，还是会有所感慨的。这种活力，这种能力，这种力量，甭管它怎么称呼，并没有得到应有的重视。然而它的确值得重视，因为人体能够像治愈受伤

的手指一样治愈身体的任何一部分。

我们有办法敲开这扇治愈疾病的能力之门，并利用这种能力来确保我们身体健康并充满活力，而不是疾病缠身。窍门就是挖掘人体预防或治愈某些病症的方法。不幸的是，由于我们从未受过相关的训练，我们往往阻碍了人体修复自身的进程。

我们来到这个世上不是为了承受病痛的折磨，从出生到入土都插着管子来维持生命。我们的造物主还是比较宽容和具有爱心的。

事实上，决定着我们是疾病缠身还是生气勃勃的正是我们的行动。在生命中的每个领域——身体状况、人际关系以及所从事的职业等一切领域中，我们都在不断地做着选择。这些选择放在一起便决定着我们的生活将是什么样子。有些选择可以帮助你健康长寿不得病。你将学会如何做出正确的选择，从而使你能够更好地控制自己一生中最重要的东西：健康。

现在让我们从头想想：由于我们一生中对付这 70 吨食物所需要付出的能量比消耗其它所有能量的总和都多，因此只有通过培养明智的饮食习惯才能释放并使用这种治愈能力。

换言之，你将逐步懂得疼痛、不适和疾病究竟是怎么回事，它们是怎样并且为什么发作，以及如何预防。你将了解你最重要的盟友——淋巴系统。它是主管维持人体健康的免疫系统和机能的核心。健康长寿的秘诀就在于了解淋巴系统，并懂得应该采取什么措施来促进其活动而不

是阻碍它的运转。出于一些说不清楚的原因，这种神奇的人体治愈机能完全被人们忽视了。

身体安康的每一个环节都在某种程度上与淋巴系统有关，而许多人甚至压根儿就不知道淋巴系统是什么以及它是怎样运作的。奇怪的是，就连许多保健工作者也不了解淋巴系统对于人的寿命和生活质量的重要作用。进入新世纪之后，我们应该懂得，我们有办法支配和控制我们的健康状况，其方式简单有效，而且不需要花钱。长期以来，我们一直可以使用这种方式。最后，你将有机会充分利用它。

到本书结尾时，你将明白人是怎么生病的以及怎样才能避免生病。不管你的健康计划的目的是减肥、增加体力、避免疼痛还是预防疾病，你都会感到，靠自己的力量完全可以实现这些目标。

我们在这个瑰丽的星球上的生活是永不停息的发现之旅，对我们自身以及周围事物不断取得新的发现。当我们以能发挥最大效能的健康体魄来致力于这一探索进程的时候，前方的道路将更加平坦宽阔，我们的生活便有如一首欢歌。这，就是健康的荣耀。

哈维·戴蒙德

目 录

第一部分 健康是与生俱来的权利

- 第一章 我如何从昨天走到今天..... (2)
 - 嗨, 我叫哈维, 是个食物狂..... (6)
 - 已经足够了 (18)
- 第二章 清洁机器 (31)
 - 健康的关键 (32)
 - 清除垃圾与恢复活力 (34)
 - 能量——生命之本 (35)
 - “CARE” (36)
 - 废物处理 (37)
- 第三章 怎样理解一个单词 (40)
 - 要了解健康, 先了解癌症 (42)
 - 抗癌大战 (45)
 - 癌症到底是什么 (47)
 - 能够自我治愈的身体 (52)

第四章 疾病的七个发展阶段	(55)
阶段一：乏力	(56)
阶段二：血毒症	(57)
阶段三：过敏	(61)
阶段四：炎症	(63)
阶段五：溃疡	(65)
阶段六：结硬	(67)
阶段七：癌	(67)
药物的危害	(70)
用天然品来取代药物	(71)
抑郁症	(72)
心脏健康	(73)
高胆固醇	(73)
焦虑	(74)
第五章 你最好的朋友	(78)
奇妙的人体	(79)
淋巴系统：人体的垃圾箱	(80)
淋巴系统的生理机能	(85)
走向事实	(89)
为了康复而继续中毒吗	(95)
第六章 “胸”有成竹	(101)
乳腺癌的阴影	(102)
为什么以乳腺癌为例	(104)
破除成见：健康新主张	(110)
预防与早期发现	(114)

“另一种流行病”	(115)
关于癌症的论证	(117)
专家的困惑	(118)
“及早发现”的误区	(125)
乳房 X 射线检查：你惟一的希望吗	(126)
第七章 正在运转的健康机能	(136)
淋巴系统的运转	(140)
免疫力失调	(141)
心血管疾病	(145)
高血压	(145)
心脏病突发	(146)
消化失调	(148)
结肠炎	(149)
克罗恩氏病	(150)
胃溃疡	(151)
阑尾炎	(151)
第八章 太胖了还是不太胖	(159)
营养与健康	(160)
动物类食品	(161)
素食主义	(162)
杀手——胆固醇和脂肪	(164)
饱和脂肪与心脏病	(165)
反对动物食品的理由	(166)
以植物为主的良好饮食习惯	(171)
中国健康计划	(178)

中国健康计划的结论·····	(185)
第九章 锻炼 ·····	(189)
散步·····	(192)
开始散步·····	(196)
关于散步的几点提示·····	(197)
散步的好处·····	(201)
其他锻炼·····	(204)

第二部分 CARE 健康计划

第十章 CARE 原则导论 ·····	(207)
人体的自愈能力·····	(210)
个案分析·····	(211)
第十一章 第一项原则：定期单一饮食 ·····	(217)
单一饮食的目的·····	(218)
解放消化系统·····	(221)
策划自己的单一饮食·····	(226)
喝一天果菜汁·····	(227)
连续三天喝果菜汁、吃水果喝冰果露·····	(228)
定期单一饮食的几点忠告和一些趣闻·····	(230)
第一项原则的益处·····	(245)
个人证词·····	(247)
第十二章 第二项原则：逐渐减少动物类食品的摄入量 ·····	(249)
蛋白质的谎言·····	(250)
饮食模式·····	(251)