



簡易速效健康法

黃嘉倫編譯

雅苑出版社出版

簡易速效健康法

黃嘉倫編譯

雅苑出版社出版

簡易速效健康法

編譯：黃 嘉 倫

出版：雅 苑 出 版 社

香港錦屏街東發大廈12樓A4 電話：5-627158

經銷：利 通 圖 書 公 司

紅磡民裕街凱旋工商業中心8樓C座 電話：3-645529

承印：文 英 印 刷 公 司

新蒲崗八達街均樂工業大廈 電話：3-217983

一九七九年十月初版 * 版權所有翻印必究

定價港幣七元正

目 錄

前言

第一章：運動·····	九
——大家憎恨的差事	
第二章：爲什麼你需要一些運動？·····	一九
——不要和死神開玩笑	
第三章：運動的真諦·····	三一
——省錢又可免於不幸	
第四章：你的基本運動方案·····	四一
第五章：走路的新方法·····	六一
第六章：如何減肥·····	六七
第七章：馬丁食譜·····	一〇三

第八章：適合懶人的計劃·····	一二一
第九章：精力充沛的男女·····	一三三
第十章：抽煙的壞處及戒煙妙法·····	一四九
第十一章：勇往直前·····	一六九
——我可以克服困難！	
第十二章：健康哲學·····	一八一

前 言

「既然有人在補綴破舊的衣服，同樣的，也有醫生來治療生病的病人。但醫生的工作却遠比其他行業高貴，而且更接近於神人——因為他使人們永保健康。」

上面這段話見於西元前四〇〇年，希臘哲學家贊諾芬 (Xenophon) 一本討論教育哲學的經典著作中，在今天，它的意義更爲重大。對我來說，身爲一個醫生，我當然希望能治療生病的病人，但「使人們永保健康」也是同樣高貴的一件工作，這也是爲什麼我會成爲一個健康養生法鼓吹者的主要原因。在今天，我想「治療疾病」與「保持健康」這兩個觀念比以前任何時候都來得接近。

醫學難免涉及各式各樣的危機——譬如斷腿、發高燒或出血等，但使人們保持健康、免於各項危機並非我們唯一的問題，因爲我們現在的生活方式本身就代表一種危機。

當代的機械文明爲人類提供了比以前更多的閒暇時間，科技越進步，休閒的時間可能還會更

多，但是否有人想過，這種輕鬆的、不活動的生活將導致什麼後果呢？

過去三十年來，當美國人的生活方式逐漸變得自動化後，冠狀動脈心臟病的死亡率（男性）增加了二〇〇％！一些研究報告也指出，一般美國男人在二十六歲時，身體就已步入中年，在這個年紀，他的血液循環量比十七歲時減少了四〇％，當他到三十五歲時，則減少了六〇％。

美國人的平均壽命六十年來約增加了兩倍，現代人的平均壽命已超過七十歲，但在這六十年間，四十五歲男人的平均壽命只增加了三歲。某位科學家發現，他的老病人的孩子，比他們的父親早十三年出現冠狀動脈心臟病的徵候。

因此，我們當前最迫切的課題是找出導致現代人身體退化的原因，並尋求預防的對策。

但這並非一個能輕易獲得解決的問題，就像運動的問題一樣，其間仍存在著甚多爭論。

我們對下面這些科學報告都耳熟能詳，這些報告似乎都肯定地指出，膽固醇和飽和脂肪攝取過多導致動脈粥狀硬化（脂肪物質沉積在血管壁上）的主因。

但你可能沒有注意到——或沒有聽說過，另外有人從科學統計的觀點指出，攝取脂肪性食物與這些疾病沒有公然的關係。

此外，還有越來越多的證據顯示，在決定一個人是否會得心臟病的因素中，他所吃的東西並不會比心理因素來得重要。澳洲的沙利克·敏科醫師對西方人心臟病的高罹病率會做過不少研究

，他指出容易得心臟病的人具有下列幾種特徵：

●對未來有強烈的定向感。

●選擇有潛在性成就的活動，而不是爲了工作本身的樂趣。

●責任感很重，很少出於熱情而做事。

●受意志力的驅策。

當人類從原始邁向文明的途中，他逐漸拋棄以前用來保護他免於受到退行性疾病侵襲的機轉，其中之一是他放棄了體能活動，另一是在過一天算一天的生存哲學下，大家都專注於一時的需要，而不考慮它是否會對將來造成什麼不良的影響。

但除了這種過一天算一天的生活哲學外，另外有些文明人却不時在爲未來做打算，有一位哲學家說，現代人在通往未來的道路上，種植「他們自己吃不到的蘋果樹，建築了供後人居住的大都市，甚至遠征森冷的月球和其他神秘的星球。」

自然的本能和學習得來的動機同時存在於人的心裏，且經常彼此發生衝突。一位父親可能會憑著本能衝進正在燃燒的屋子裏，救出他的小孩；但同樣一位父親也可能爲了維持人類尊嚴的抽象觀念，而寧可挨餓也不去偷竊或求乞。要協調自然本能與後天學來的動機之間的衝突，結果就會造性慢性焦慮，而且這種焦慮經常是不自覺的。

因此，現代人是一部相當複雜的機器（我這裏所說的「人」當然也包括「女人」在內），他必須對各式各樣的動機和力量反應，其中有些得自於遺傳，有些則來自後天的學習。

長期焦慮會產生什麼後果呢？

在「攻擊／逃避」的反應中，我們體內會釋放出腎上腺素，動員脂肪酸和膽固醇，我們從動物實驗和人類身上都已獲得這種證明。

任何事件，只要與情感有關，不管它的原因和程度為何，都會產生這種反應。

結果是：任何型式的緊張反應都會將脂肪釋放到血流中，於是血液中的脂肪含量便增加了，這與你吃下什麼東西沒有太大的關聯。經常性的緊張使血液中的膽固醇和脂肪酸持續增加，結果就造成了動脈硬化和主動脈粥狀硬化，雖然在人身上還沒有獲得證明，但在實驗動物身上已顯示出這種反應。

此外，也有間接的證據指出，生活較不緊張的人較不會罹患心臟血管疾病。

因此，我們在找職業的時候，不僅要儘量避免緊張性的職業，同時還需要具有最好的體型，以便應付任何的緊張。最基本的辦法就是保持身體的健康。

第二個問題是，我們要多早就開始關心或注意身體健康的問題？大概要從兩歲時開始，因為研究顯示，兩歲是動脈硬化症開始肇因的年齡。當然，一個兩歲大的小孩子不可能知道什麼叫做

身體健康：我的意思是說，只要他能够了解，我們就應該儘早鼓勵孩子保持身體的健康。在十八歲以前，動脈硬化症還是可逆的，十八歲以後，就變成不可逆的，它會緩慢而持續地進行下去，直到最後在臨床上變成冠狀動脈心臟病為止。因此，對你的小孩，你可以告訴他兩件事：從現在起，不要吃太多含有脂肪的食物，並且注意身體的健康，永保健美的身材。

換句話說，如果我們想找出動脈硬化症的基本原因，我們應該從一兩歲的小孩子身上着手。人這種動物甚至在更早的時期即開始覺察到生活中的緊張——事實上，從他出生的那一剎那開始，他就暴露在冷、熱、飢餓和痛楚的各種緊張情境中。但我認為，大概在兩歲左右，當小孩子脫離無邪的嬰兒期，進入理性的個體階段時，他就開始面對心理緊張的真正衝擊。

所以，如果我們想對抗動脈硬化症及各種退行性疾病，必須未雨綢繆，從生命的早期即開始長期抗戰。不幸的是，如果我們想勸家長和老師採取這種生命哲學，我們必須先克服長久以來即深植於人心的錯誤觀念。早在西元前五十年，西塞羅即向人類做如下的忠告：「運動使我們的身體變得疲倦而沉重，但智性活動即可使我們的心靈輕快。」

要叫我們的下一代了解健康的重要性並不是一件容易的事情——他們說：「如果我沒有車子，那我就跟死人一樣」。——但却少有人了解，如果你太過依賴車子的話，你可能會死得更快。而且，他們對一些前車之鑑也視若無睹：根據「全美健康與運動委員會」最近的報告，有百

分之四十五的美國人，在日常生活中，完全沒有體能方面的活動。剩下百分之五十五的人，只有少於百分之十的人，其體能活動達到有意義的水平，其餘的人則偶而做些走路、跑路、游泳、騎腳踏車等活動。

但對這些體能活動我仍抱著懷疑的態度，譬如說游泳吧，有不少病人告訴我說，「一個禮拜游兩次泳」，但却仍大腹便便，懨懨無生氣。進一步的追問才曉得原來他們所謂的游泳是，跳進游泳池中，游個二十呎，爬上對岸，其餘的時間就都躺在躺椅裏喝飲料。

對健行者和騎腳踏車者，我也抱著同樣的懷疑態度。

這些自以為是的妄想相當危險，但說起來他們也相當不幸，因為他們只要再稍微多花點力氣，定期做最少量的運動，就可以得到最大的好處。

有充分的證據顯示，有規律的健身計劃可以促進心肺功能，增加肌肉的結實度和彈性。

但最有意義的是它能讓你經常保持渾身舒暢的感覺。

身體健康的人可以睡得更好、吃得更好，覺得更愉快，同時可以緩和生活中的緊張。我深信，一個健康的個人也是一個快樂的人，一個健康的國家也是一個快樂的國家。唯有運動，經常性的運動，才是我們夢寐以求的「青春之泉」。

第一章：運動

——大家憎恨的差事

爲了討論方便起見，先讓我們假設，當你打開這本書的時候，書本不意掉到地上去，你彎下腰去將它拾起來，就在你站直身子時，你背部羸弱的肌肉受到牽扯而裂傷了。在一陣痛苦和驚懼中，你一手抓著左近的書架，一手按著背部；但這個動作又使你的身體受到扭曲，下背部再度產生一陣劇烈的疼痛。莫名的驚懼使你的心跳加快起來，突然之間，就像有人用一塊鐵錘重擊你的胸部一般，胸前的重壓和疼痛且很快地延伸到左手臂。如果你遭遇到上述的情況，那你就得了背肌扭傷、脊椎間盤滑脫和突發性的心臟病等嚴重疾患。換句話說，你變得不良於行了。朋友，就因爲你原先有一個不良的體形，所以才會落此下場。

• 動運 •

本書要討論的重點是——讓你獲得良好的體形，所以不要將這本書丟到地上去——相反的，

你應該一直讀下去！

請你放心，普天之下並非只有你一個人的體形不良而已，和你一樣的人多得如汗牛充棟。據估計，有六千萬的美國人是屬於肥胖型的，換句話說，有六千萬的美國人都沒有足夠的運動。另一項估計顯示，有二千三百萬的美國人罹患高血壓。肥胖、體形鬆軟和高血壓使我們容易得到赫尼亞（脊椎間盤滑脫）、背痛、心臟病和中風，這些疾患在目前都相當嚴重，特別是後二者更易導致生命危險及終生殘廢。事實儘管如此可怕，但這數千萬的人仍然我行我素，照舊肥胖不誤，而且，其中很多人還有抽煙的習慣。抽煙的惡習使得原已相當棘手的情況又添加了兩項麻煩——潛在性肺氣腫和肺癌。

整個情況看起來相當悲觀，對不對？奇怪的是——大家都知道自己過於肥胖，也都衷心希望體重能減輕一點，使心臟、肺臟和肌肉恢復強有力的功能，但是……

因為大家都憎恨劇烈的運動和規定的飲食。儘管這幾年來，身體健康的口號喊得喧天價響，但顯而易見的，絕大多數人的健身計劃都是停留在計劃的階段而已。「星期一早上一定開始運動！」——這句話是一般人在星期天豐盛的晚餐後，坐在電視機前喝下幾杯啤酒後，最常發的誓言。

到了星期一早上，他也許會不搭電梯，改爬兩三層的樓梯走進辦公室；或是從床上一躍而起

· 動運 ·

，輕快地做一些晨間操。到了晚上，他吃完豐盛的晚餐後，躺在沙發上看電視；到了星期二早上……：老天，星期二一大早醒來，他渾身酸痛，連路都走不動，更不要說運動了。

這聽起來很耳熟是不是？一般人的健身計劃就像五月的蒼蠅一樣，通常只有一天的壽命。所不同的是，五月裏可憐的蒼蠅對它的短暫的壽命回天乏術，也無從改善它生命的內涵；但你却可以，只要你運動，你就可以。

但誰希望每天早起，或者在一天忙碌的工作後又勉為其難地去運動呢？「我還有其他的事情要做。」你也許會這樣抗議。

不錯，我知道你還有其他的事要做，但我也知道你希望維持一個良好的體形。為了使兩者兼顧，我和我的夥友傑克·狄斯·馬丁寫成了這本書，希望為各位找出一種最輕而易舉的方法，來獲得身體的健康。當然，它不可能說完全不費吹灰之力，但我相信，只要你花最微小的心力，你就能有最大的收穫。

縱令如此，你可能還會問：為什麼我要花這些心力呢？

下面有兩個很好的理由可以說明為什麼你必須這樣做。當然，很多人也許會認為，第二個理由並不像第一個理由那樣重要。

第一個理由是，健康可以保護你的生活，而且拓展你的生活領域。第二個理由是，健康可以

幫助你享受生活，讓你整個人融入生活中，而且遊刃有餘。只要你健康，你就會想做事，想到各處去看看，讓親朋好友來看看你。只要你健康，不再大腹便便，你就不必再在生活中躲躲藏藏。

何謂身體的健康呢？幾年前，美國醫學會運動與身體健康委員會曾對此下一個很好的定義。

一九七一到七三年間，我是該委員會的主席。

「身體健康乃指一個人對體能能有效適應及反應的一般性能力。當一個人能安全且機靈地滿足日常生活中常規及不尋常的需求時，我們就說他是健康的。這些需求包括辦公桌恬靜的工作或活躍的爭逐，對家庭及社會履行他應盡的義務，並且享受他所選擇的再創造性活動，而毫無倦怠之感。」

你可以捫心自問，你是否符合這個定義，你能對生活中的種種需求應付自如嗎？如果有人邀你今晚去溜冰，你會很高興地應邀（假設你很喜欢這項運動或者邀約你的人）或者覺得疲憊不堪呢？不然換換口味，打軟式棒球怎麼樣？或者只是出去踹踹毬？

其他的需求你是否也能應付自如呢？遇到緊急情況時，你能做靈敏的反應嗎？譬如說衝進一間着火的屋子裏去救人？

現在讓我們回到前面所說的，必須維持身體健康的第一個理由。在三十年的行醫生涯及從事健康研究的十五年經驗裏，我深深體認到身體不健康對生命有多危險！這種危險性主要侵及我們

最重要的兩個生命器官——心臟和肺臟。爲了使各位便於了解，我以通俗的語句簡述如下：

你的心臟就像手臂上的肱二頭肌或小腿肉一樣，是一個肌肉器官，它像拳頭一般大小，必須將血液唧送出去，在幾千哩長的血管裏暢行無阻，每天不停的跳動十萬次之多，在緊張或興奮的時候，它跳動的速度就會加快。顯而易見的，心臟必須強有力，才能維持它正常的功能。

現在讓我們看看你的腹部，它是不是鬆軟而凸出？摸摸你上臂前方的肱二頭肌，以及背面的肱三頭肌，它們是否一樣鬆軟欲墜？如果有人要你舉起三百磅的重物，你有信心嗎？根據某些科學家的比喻，心臟常規的工作相當於舉起一噸重的重物。你的生命全仰賴心臟的正常工作，所以不必多費腦筋也該知道，你需要的是有充分運動、強有力的心肌，鬆軟變形的心肌根本就不管用。

其次讓我們看看你的肺。儘管現代醫學突飛猛進，有人工腎臟甚至人工心臟的問世，但肺臟的功能却無法以他物代勞。這種情形就好像肺臟是我們簽訂合同的主顧，在絕大多數的情況下，唯有主顧能擔保這個合同能持續多久。

簡而言之，肺臟的工作是從大氣中吸進氧氣，並將代謝廢物二氧化碳排出體外。

當你吸進氧氣時，你就點燃了生命之火，開動生命的引擎。氧氣是將體內食物（燃料）燃燒做爲熱能的催化劑，如果無法吸取足夠的氧氣，那麼即使我們吃下再多的牛排大餐，再好的新鮮

蔬菜，再有營養的牛奶，對我們却一點用處也沒有；因為我們無法將它們轉變為熱能。

如果沒有氧氣，燃料無法點燃，生命的引擎就無法開動。換句話說，羸弱的肺臟加上一個鬆軟的心臟，墳場可能就是你的去處。

所以，一切合理的健身方案其首要目的都是要加強你的心肺功能。換句話說，就是你血液循環的功能。當然，所謂健身並不是要你將身體鍛鍊得如鋼鐵一般，肌肉碩壯，腹部像洗衣板一樣平坦而硬實，這並不符合我們通常所說的健康條件。同樣的，這裏所說的「懶人健身法」也不是要折磨你的身體，而是希望你的身體能發揮良好的功能，「增益其所不能」的事就留給電視功夫影集裏的角色去做好了。你所需要的是一個強有力的心臟，能以較少的搏動輸送較多的血液出去，以及高效的循環系統和肺臟，藉此吸取大量的氧氣，這就是所謂的健康。

下面這個故事就是健康應付緊急狀況的例子：

我有一個醫界朋友，他不靠任何醫療技術，就只因爲動作快而挽回了他孩子的生命。孩子在他父親的診所誤服了某種藥物，當時天色已晚，他們離開診所，在穿過四條街後，孩子整個人虛脫，呼吸變得急促，陷入藥物過敏反應的休克狀態中，奄奄一息。做醫生的父親立刻查出過敏性休克的徵候，馬上轉頭跑回自己的診所，帶着遏止過敏反應的藥物，急速奔回原地施予注射，結果孩子很快就復原了。如果他父親無法像地獄裏的蝙蝠一般，急速穿梭於八條街之間，孩子可能