

[美] 威廉·霍华·海伊◎著

[台湾] 廖滋雯 易乐琪◎译

美国医学专家帮你健康长寿

CHANGSHOU
DAGEMING

长

寿
大
革
命

——一个人的美食，可能是另一个人的毒药——
——如果
你相信这句话，那么你一定要相信，正确的饮食控制
对全世界的每一个人而言，都是无害的。

从欧美席卷台湾的健康风暴

中国盲文出版社

CHANGSHOU DAGEMING

长 寿 大 革 命

(美)威廉·霍华·海伊 著

(William Howard Hay)

(台湾)廖滋雯 易乐琪 译

中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿大革命/(美)海伊著;廖滋雯,易乐琪译.
-北京:中国盲文出版社,2000.12
ISBN 7-5002-1461-8

I.长… II.①海… ②廖… ③易… III.长寿-保健-基本知识 IV.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70689 号

台湾智达国际传讯文化实业有限公司授权惟一简体字版
国家版权局著作权登记号:图备字 01-2000-120 号

长寿大革命

编 著:(美)威廉·霍华·海伊
翻 译:(台湾)廖滋雯 易乐琪

出版发行:中国盲文出版社
社 址:北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号
邮政编码:100072
电 话:(010)83895214 83895215

印 刷:北京瑞兴印刷有限公司
经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32
字 数:150 千字
印 张:8
印 数:4001-9000 册
版 次:2002 年 1 月第 2 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5002-1461-8/R·254
定 价:15.00 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前言

“著书的过程是永无止境的。”所罗门说得没错。在现今社会，尤其是健康类的书籍充斥市场，所著的书必须要具备理由来满足读者，才能在众多刊物中脱颖而出。

致力于健康主题研究的众多作者之中，有着许多明显的意见分歧，特别是有关于食物。笔者认为此书只是适时地点出这些矛盾的特征而已，并且将重点放在食物不仅是引发疾病也是治愈疾病的原因，有明显的线索来证明食物利弊参半。每一位作者强调的重点不尽相同，但是一些基础的假设是被肯定的。事实是不会随着时间及环境而改变的，食物乃是悠关疾病及健康的最主要因素。

作者自身 23 年来身体机能严重失调。他患了一种惯见的三合一疾病。在死亡率中，这种疾病占 40 岁以上死因的第一位。这种称为心肾血管衰竭的疾病，症状包含有高血压、肾衰竭以及心脏肥大症。多年来他都维持着 200 斤的体重，而且没有办法通过运动来降低体重。他能做的便是适当地调节饮食。

他的工作十分繁忙。如同其他大部分的内科医生一般，他关心工作总是远超过于自己的身体器官机能。当他在艺术科学

学院就读之时，他总是以充沛的活力自傲。即使是在他拿到医学学位之后的几年，他还是认为自己是一个强壮的人，从来没有想过他那些十分平常的生活习惯会为早期身体机能的丧失种下祸因。

直到有一次，因火车进站时所造成的短暂冲撞引发他的心脏肥大，他才开始想到或许他不像自己所想的那样强壮。这时候，血液循环的功能已经被破坏，他腿上的肌肤肿胀不堪，他无法躺下睡觉。然而他还是以相同的频率在工作，晚上睡觉只能坐在椅子上或直直地坐在床上。相同的症状在他每日的工作之中早已十分熟悉，但他总是认为这只是相似的情况而已。

他回忆起这种疾病无数失败的治疗，未来对他而言似乎不乐观。在理解到这样的病例完全无法以药物治疗来根治时，他就不再服用任何药物了——因为根本没有用处。在这种情况下，在许多个漫长的夜里，他仔细地分析以往的习惯，希望找出能够导致一个拥有优良遗传的强壮的人有这样可怕的变化原因。最后，他发现了一个事实。在他由医学院毕业之后的16年间，他不是住在旅馆、供伙食的公寓，就是在餐厅中用餐。直到最近的五年，他成为一个已婚男人，才开始在家中吃饭。

11年的外食习惯，是一段相当长的时期，足以形成永久的习惯。这毫无疑问地掌控了日后他在家中用餐时对食物的选择及组合——因为每个男人的妻子总是试图去烹饪出能够取悦另一半的食物。分析了这个时期的饮食状况，他发现每餐都有

肉以及浓缩蛋白质的食物，通常都会搭配着白面包及洋芋，这是美国餐桌上最“简单”的食物了。他过去总是毫无拘束地吃着糕饼，这些糕饼总是填充着由不相容的食物所混合成的酱料，搭配着 2~3 杯加入白糖及大量奶油的超甜咖啡吞入肚中。

他烟抽得很凶，活像一个烟囱；喝酒也没有节制。男人总是认为就是要这样生活的。改掉抽烟及喝酒的习惯，他实在是无能为力；不过饮食倒是全面地改变了。一天吃两餐的习惯完全被戒掉了，而且每天晚餐必定全都是蔬菜类的食物。咖啡也戒口了。几个礼拜间，慢慢地减少对酒的渴望，渐渐地也戒掉了。花了几个月的时间戒掉香烟，即使在抽了多年的烟之后，往后的 4 年他也都没有再抽烟的欲望。

接下来的一段时期，他渐渐地恢复活力，成果真的十分引人注目。就像其他人所描述的一样，尤其是对一个总是依循传统的专业立场来看待疾病的内科医生来讲，这真是一件不可思议的事。

两个礼拜内他的身体就再也找不到水肿的迹象了，3 个月内他的体重降到正常的 140 斤。大约是在同一时间，他发现他又可以随心所欲地跑得又远又快而不会有紊乱的心跳，有了令人惊讶的耐久力。这显示他心脏肥大的毛病已经完全恢复了，而这在书上被认为是是不可能的。他的血压测试也显示了 120 毫米汞柱的收缩压，这是较低且正常的数字。

接下来 4 年的研究、探讨、实验，在纽约医学研究所的课

程中结束了。面对这些惊人的事实，他不得不推论人类是每天、每年所吃及其生活习惯所组成的一种合成物。这4年来他读遍了所有有关食物、健康、运动、自然治愈疾病的书籍，以及那些由传统的观点而言被视为禁书的书籍，然后他在众多有关健康的论文之中发现了一个重要的真相，那就是从正确的饮食角度便可以由所有的人身上找出这样一个条索，并忽略那些提出一些独树一帜的观点的作者，那些不同的意见、理论或观点都是微不足道的。

这次的经验改变了作者工作的方式，他不再要患者接受手术或是接受药物治疗，因为如果人真是由他每天的食物形式所组成的合成物，那么由错误饮食习惯所造成的结果，用开刀或药物来治疗又有什么用处？不如去改变这些错误的习惯，让自然的力量来治疗。

从作者遭受身体机能丧失又治愈之后，至今已23年了。如今作者的岁数已比平均年龄要多得多，他快乐地看到上千个无法治愈的各种病例因为这个方法而治愈了，他觉得不应该再犹豫，所以他写下这本书，阐述人类与食物的相依性，食物与人体在健康与疾病之间的相关性，由所有可见的成功病例来支持食物对健康远比其他大同小异的理论来得重要，这便是作者写作此书的动机。

目 录

生命中所有的欲望都是源于习惯或是对饮食及性关系的刻意抗拒。我们应该是在有需要的时候才食用滋养品，而不是由习惯来支配我们进食的时间以及菜单；性关系也是为了要繁衍后代，而不是随意地为了满足性欲。

生命不能以死的食物赖以维持。实验证明，每天适度摄取少量真正活的食物是延续生命的方法。而那些精致的美食，只能把人们引向死亡之路。

第三讲 相容与不相容

常常有人把不能一起消化的食物摆在同一餐吃掉。一开始不会有什么症状，渐渐地会开始感到有点

长寿大革命

不舒服。大部分的人常常会认为没关系，而等到真正开始不舒服时，通常都已经病入膏肓了。

在动物世界中，断食是一种复原伤势及疾病的本能，只有人类比较特异独行，在生病的时候仍依照自己的胃口喜好进食。

如果想要很快恢复体重，而且不在意引起微鼻膜炎的干扰，喝牛奶是最迅速有效的方法；如果没有这种想法，恢复体重的最佳方式，还是靠平日所食用的食物提供主要维生的营养。

“一个人的美食，可能是另一个人的毒药。”如果你相信这句话，那么你一定要相信，正确的饮食控制对全世界的每一个人而言，都是无害的。

从这些菜单中，我们无法感觉到它会严格地限制我们日常一般的饮食；但是，它是对以前没跟随任何

饮食习惯或跟随了一个错误方法的人所制定的一套折衷方法。

第八招 消化系统的功能与机制 / 96

今天，我们拥有完善的机器采集自然物质，将它加工，制造成各种形状并加上标签，全部能在同一过程完成。我们为此惊叹不已，但与人内部的消化机器相比较，这不过像玩具而已。

第九招 消化的衰竭 / 108

当衰弱的器官开始不能很完美地处理它的工作，并且发生在常常承受极大压力的排泄器官上，那么，这器官所负责排泄的物质就会快速地在循环系统中累积。

第十招 便秘 / 122

“约有 90% 的慢性疾病是由便秘而来的。”如果我们接受这个说法，到最后，我们将会感觉到，我们正慢慢地被逼向各种慢性疾病。

第十一招 疾病是如何产生的 / 135

如果没有发育上的不足，正确且适当的喂养习惯

长寿大革命

又确实被遵守的话，一个人从出生到长大成人的完整发育过程将会没有障碍。

第十三招 营养的过剩及不足 / 149

所有的疾病都是由于缺乏或者是过多所造成的。我们可能会在同一时间对于某种东西摄取过多，而对另外一种东西摄取过少。

第十四招 如何延缓衰老 / 150

所谓年老，并不是指年岁的增长，而是指身体的老化。当兴趣减少、疲劳增加、时时感到虚弱、美食无法取悦你、过往的欢乐不再、抱负与热诚都消散而去之时，我们就老了。

第十五招 四个健康灾难 / 150

疲劳、疾病、老化、死亡，是人类的四大灾难。人一生下来，它们就潜伏在我们的周围。我们的生命就按照此顺序走下去，但通常死亡都先前而来，因为意外或其他事件而打断了通常的周期。

第十六招 主动出击 / 151

我们只是对于未知的事物感到害怕，原因就是我們

只学会预期灾难的来临，而不会先去作预防的工作。

第十六招 如何治疗疾病 / 195

是什么治疗了这些疾病？不是神奇妙方，不是强效的混合药物，而是大自然。自己的身体借由生长和修复的功能治疗了疾病。

第十七招 医药是全能的吗 / 206

当我们了解到，今日不只一般人怀疑某些疗法的效果，甚至连医生自己在用药上也存在绝对的歧见与混乱，只觉得既可悲又荒诞可笑。

第十八招 何谓健康的饮食 / 218

身体本身知道自己需要什么物质，我们则不清楚。所以，我们只能每天吃些代表身体所需要的东西，然后把结果交给身体去决定，因为身上的每一个细胞都有智慧判断所需。

第十九招 自己当医生 / 232

我只是寻找能适用于各种体质的治疗方法，移除在大自然发挥功能时会遇到的障碍。因为大自然就是最好的护士，只要我们要不要干扰她的运作方式即可。

第一招

追求身体和心灵健康

生命中所有的欲望都是源于习惯或是对饮食及性关系的刻意抗拒。我们应该是在有需要的时候才食用滋养品，而不是由习惯来支配我们进食的时间以及菜单；性关系也是为了要繁衍后代，而不是随意地为了满足性欲。



有一位年老的德国人曾经说过：“*Alle Gute Dinge sind Drei*”，意思是说**所有的好事都是三件一起的**。我们崇敬三位一体的神，也就是圣父、圣子、圣灵的合体。人类是以神的形象及外貌所塑造而成，所以也是三位一体的，包含了灵魂、心灵及躯体。

灵魂是主宰一切的，是第一个我，也是自我，是每个人独特的人格，没有杂质，你就是你，我就是我。心灵就是第二个我，是透过灵魂或第一个我所表现出来的，是灵魂表现的方式。躯体则是第三个我，是人的身体，可以看得见的部分，它也是一种表现的方式，是与环境接触的媒介。这三者是一体的，就像神性亦是三位一体一样，这三者各自组成，称为人类的个体的一部分。

人的身体是由许多成员所组成的，不单单只是一具躯体而已。如果其中的一个损伤了，其他的也会跟着有所损伤。身体是一个不可分的单位，是一些互有关系的器官、细胞组织聚集的共生区。每一个小部分都是那么相关，没有一个能脱离全部

而存在。

医学界长久以来都是将这些器官视为独立的或不是很相关的单位，而且倾向于个别地处理，没有了解我们是一个不可分的单位，身体的某一部分遭受损伤，连带的会影响其他部分。身体是一个最完美的组合，一个有着不可分割功能的个体，必须要被视为一个单位来处理。一个部分功能好的话，全部的功能也会好；一个部分功能不好，全部的功能就会受影响。

假如脚趾头长了坏疽，整个身体是不是也会跟着受到影响？痛苦不仅会反应在整个人身上，那些被吸收了的腐败物质也会呈现在其他部分，所以会有食欲不振、头痛、反胃想吐、高烧、打冷战等征兆出现，脚趾头只是可以看得到的症状而已。

我们在陈述疾病之时都犯了一个很大的错误，那就是将器官与身体各部分视为个体。因为疾病是存在于整个身体之中，显示在脚趾头或手指头上，也可能呈现在肝脏、肺脏、心脏或消化系统，所有的失调都可能归咎到人体的所有部分——因为人在某些方面逾越了法则，在任何部分希望被治愈之前，就要回到常轨之上。

这是自然所做之事。自然让人体受损，使人腹泻、呕吐，它带走人类的食欲，抑制了人类一般的生理功能，直到完全消除了疾病的痕迹。天花现在几乎是绝迹的疾病了。当人感染了天花，初期会从皮肤开始腐烂，患者会一直打冷战，接着是高

烧不退，然后完全没有食欲，也失去了味觉。病人在完全康复之前都得待在床上，接着身体便会借由皮肤排除剩余的毒素，一开始会形成小红点，紧接着急速地长成水泡，一下子便转为脓泡。这个阶段患者头痛及高烧的症状便会减轻了，开始觉得较舒服，虽然还是没有什么食欲，味觉也没有恢复，大概要一个星期才能恢复。

这是避免了人体在远离疾病之前乱吃东西的危险，而皮肤表面所出的疹子则能够将毒素排出体外。现在我们清楚地知道了感染天花后的发病过程，这是较好的情况，显示了患者身体的废物已清理干净，又能恢复活力十足的健康情形。在感染天花的期间内，受到身体废物干扰的身体机能，也几乎能继续正常地运作。其实，我们可以将天花视为有益健康的，是人体的朋友。就像其他的疾病，如果我们好好照顾的话，每次的疾病都是自然在帮助我们清洗我们的身体，而不是像医学界所形容的是人类的敌人，不要像医学所做的和疾病敌对。

这就是身体，也就是第三个我。如何来清理身体内部的方式，如果我们可以接受基督科学的观点，是第一个我在为第三个我清理身体。我们不在乎这三个主体在面对疾病时的关联为何，不过我们知道人体在这样的体内革命之后会有着更好的健康情况，而如果愚蠢的人类不再重蹈覆辙地制造出一样糟的情况的话，那么他将能永久地从刚度过的巨大变革中获益。

我们习惯性地误解这些我们称作疾病的急剧变化的本质，

认为应该要做点什么来对抗疾病。但是**这些身体上的变化不过是告诉我们身体该大扫除了而已，这样的过程不该被打断。假如要做些事来协助，也要无害于整个过程。**我们可以在身体执行重新调整内部机能的任務之时，给予轻微的帮助；我们不应该尝试任何方法，干预身体为了重新调整内部机能所做的安排。最安全的方法通常是在一旁旁观，看着自然的力量来运作这一切。

如果我们相信《圣经》所说的，只有第三个我，也就是躯体才会消逝。它是灵魂的栖息之地，亦是一个独特的形体。人的灵魂与心智居住于躯体之中，借着它来和环境接触。

躯体必须要随时保持好状况，因为它是心智惟一的表达方式，正如心智是灵魂惟一的表达方式一样。心智所掌管智能，或是灵魂掌管的天职及潜意识管理，都必须有足够的力量来维持躯体的正常运作，那么人在一个正常的环境之下，应该是没有沾染任何习惯的。**麻烦的是，人会养成许多习惯，这些习惯随时随地掌控了人的行动。**当这些习惯渐渐地让他以错误的方法来蓄养自己时，他就面对了难以改变或重新调整这些习惯的问题，使得他身体的内部机能越来越糟糕，严重地受到体内废物的阻碍，以致于躯体处于不好的状态，无法适当地表现出心智所希望传达的一切。

有一则《圣经》中的寓言是大家耳熟能详的。寓言描写一个人离开他的家到一个遥远的国度去。当他再回来时，发现房