

风靡欧美自然保健疗法

90天

健全心脏



陆浩骅 著

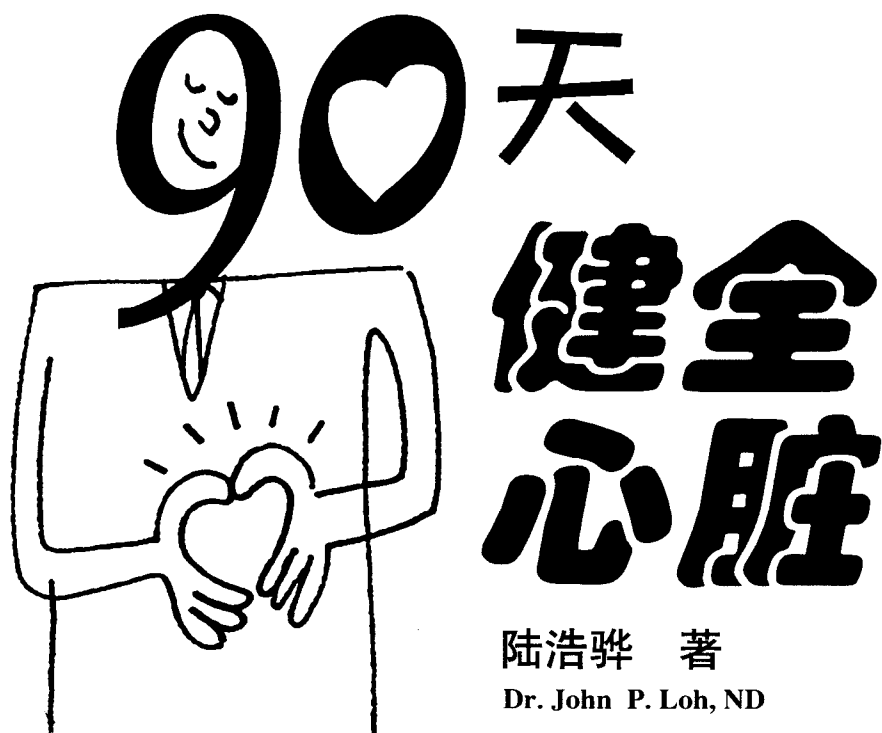
Dr. John P. Loh, ND

预防和治疗

心脏病 心血管病 糖尿病 高胆固醇 高血压等

学林出版社

风靡欧美自然保健疗法



陆浩骅 著

Dr. John P. Loh, ND

预防和治疗

心脏病 心血管病 糖尿病 高胆固醇 高血压等

A large, stylized handwritten signature, likely of the author, Dr. John P. Loh.

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

90 天健全心脏:欧美自然保健疗法 / 陆浩骅著. —上海:学林出版社,2005.8
ISBN 7-80668-917-0

I. 9... II. 陆... III. ① 心脏血管疾病—防治
② 脑血管疾病—防治 ③ 糖尿病—防治 IV. ① R54 ②
R743 ③ R587.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088559 号

90 天健全心脏



著 者——陆浩骅

责任编辑——吴伦仲

特约编辑——史 丛

封面设计——舒 明 任 重

版式设计——任 重

出 版——上海世纪出版集团
学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店 上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话:64515012 传真:64844088

印 刷——上海图宇印刷有限公司

开 本——889×1194 1/32

印 张——3.75

版 次——2005 年 8 月第 1 版
2005 年 8 月第 1 次印刷

印 数——6000 册

书 号——ISBN 7-80668-971-0/R·19

定 价——18.00 元

前 言

心脏是人体中最重要的器官。一个健全的心脏不仅能保持您良好的健康,还会使您始终保持旺盛的精力。健全的心脏是您优质生活的基础,它可使您全面地充分享受生活。

心脏病,特别是冠心病,是现代生活中最常见的致命疾病。在美国,每年死亡人数中约有一半死于心脏病。有些心脏病是先天遗传,但更多的心脏患病是因长期不健康的饮食习惯和不适当的生活方式所引起。首先要了解什么是心脏病和怎么会患心脏病,才能进一步有效地预防心脏病。本书通过通俗易懂的图文解释,深入浅出地介绍了美国自然保健疗法,以及如何在合适的情况下配合西医和手术让读者增长这方面的知识,了解和掌握怎样减少心脏的发病率,防止心脏病发生。

如果你曾经患有心脏病,或者有家族遗传史,或者饮食和生活习惯不健康,患心脏病的机率就高。本书可增加读者对心脏健康方面的知识,懂得什么原因使心脏的健康每况愈下,最终导致增加患心脏病的机率,以及如何预防和减少患心脏病的机率。

心脏病虽然可怕,如果及时采用合适的处理方法,





包括本书介绍的自然保健和医药处理的综合方法,完全可以有效地预防和治疗心脏病。健康和长寿完全可以掌握在自己的手中。

世上每一项投资都具有风险。正确的投资可获取丰厚的利润,而错误的投资则给经济带来损失。只有对健康投资是一项没有风险的投资,肯定有回报的是一本万利的投资。健全的身体和良好的体质对生活、学习和工作带来的好处是无穷无尽的。

本书介绍和推荐的各种健康保健法和服用保健品是预防疾病的一种有效的方法和途径。如果您有决心按照本书所推荐的方法去做,那么就有可能在 90 天内得到一个健全的心脏!

健康是人的第一宝藏。有了健康才能发掘其他的宝藏,例如利益和荣誉等。对健康的投资可以说是世界上最具有投资价值的。

目 录

前 言	1
一、谈谈美国自然保健疗法	1
二、关于心脏解剖	4
三、说说人的一生中动脉会发生什么变化	10
四、什么是诱发心脏病的危险因素	18
(一) 糖尿病	18
(二) 胆固醇过高和甘油三脂过高	35
(三) 吸烟	43
(四) 饮酒	45
(五) 高血压	46
(六) 肥胖	59
(七) 老龄	64
(八) 家族史	65
(九) 不健康饮食	66
(十) 不运动或缺乏运动	75
五、用自然保健方法来保持心脏和身体健康	77
(一) 氧气	78
(二) 水	79
(三) 有益的脂肪	80



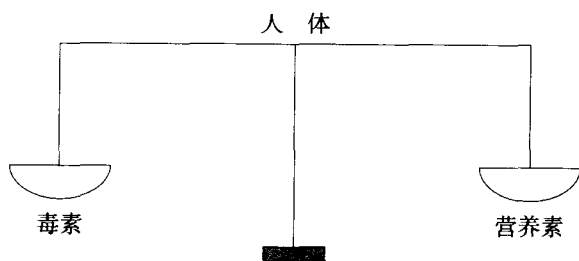


(四) 多种维生素和多种矿物质	82
(五) 蛋白质和氨基酸	83
(六) 纤维素	84
(七) 抗氧化剂	84
(八) 排除废物	85
(九) 保护心脏健康之自然保健品	86
(十) 运动	89
六、通血管,预防中风	93
七、西医药物治疗和手术治疗	95
(一) 溶栓药物	95
(二) 阿斯匹林	96
(三) 血管成形手术	97
(四) 支架术	99
(五) 搭桥术	100
附 录	105
(一) 美国自然保健疗法和传统西医的区别	105
(二) 牛奶产生的酸性与健康的关系	107
(三) 每年药物反应害死近十万美国人	110
参考文献	112
致 谢	114

一、谈谈美国自然保健疗法

自然保健医师的宗旨是帮助人们保持健康,使他们注重改善体质、预防疾病、增强自身免疫能力和抵抗力,以期减少生病。治疗疾病时,自然保健医师采用百草、植物或动物制成的自然保健品,以适当的治疗性分量达到事半功倍,疗效佳且无副作用。简单地说,自然保健疗法的目的是帮助人们多获得一分健康,减少一分病痛。

自然健康疗法确信身体各部分,包括身体、思想、情感,处于平衡状态时,人就能保持健康。身体状态平衡就是要求人体内不储存过多的毒素,另一方面身体也不缺乏营养素。如图所示:



图(1)





当人体内的营养失去平衡后,人首先会先感到有些不舒服,感觉疲劳或精神不佳,但没有明显的疾病症状,如不及时处理,情况就会逐渐恶化,甚至会感觉疼痛,影响睡眠,最终导致患病。

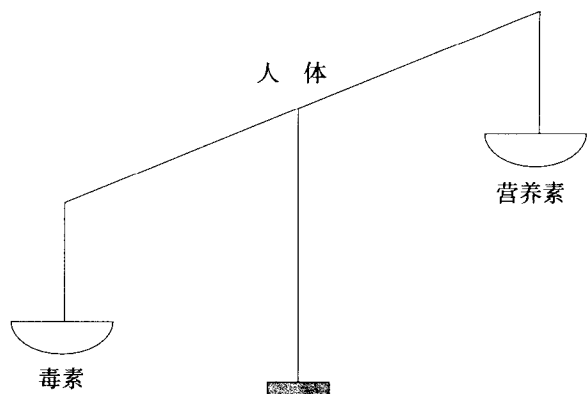
首先,我们了解一下在哪两种情况下人体内的营养会失去平衡,导致疾病缠身。

(1) 当人体内营养失去平衡时,体内储存着大量的毒素,如各种细菌、自由基、寄生虫,以及来自食物中可能诱发癌症的毒素和酸性物质以及某些金属等。可以设想人体就如一架天平称,当一边的分量太重时,就会失去平衡。体内毒素过多时,营养素不易被身体吸收,这时无论你的饮食多么健康,或者食用很多的保健品,因为毒素阻碍身体吸收营养,结果“一无所获”。俗语说“补不进去”,也就是这个道理。体内营养长期不平衡对健康十分有害。

(2) 另一个使人体失去平衡的原因,是体内在某一时期内缺乏营养物质,导致细胞不能正常工作,健康也随之逐渐恶化,最终诱发慢性病。营养物质包括氧气、水、有益脂肪、维生素、矿物质、氨基酸、酶、纤维和抗氧化剂等。

当天平称的另一边太轻时,天平称也会失去平衡,这也就是健康失去了平衡。

自然保健疗法医师采用“全面处理”(holistic approach)来帮助人们保持健康。“全面处理”注重健康的饮食,健康的生活方式,包括柔和深呼吸的有氧运动、积极和乐观的思想、食用适量的营养品、百草药材(herb)



图(2)

和顺势疗法(*homeopathy*)等保健品。自然疗法医师在适当的时间也会依据实际的情况,建议病人在服用保健品时,再采用一些其他的疗法,如针灸、脊椎指压治疗法(*chiropractic*)、西医、西药,按摩、光学疗法和氧气疗法等。

一个人健康状况差,做任何事情都很容易劳累,力不从心,经常无精打采,时间一长会诱发忧郁症。人如果失去了健康,既不能享受人生,也不能再有任何梦想或理想,就不能做任何事了,连心情也可能会低落到厌世的地步。

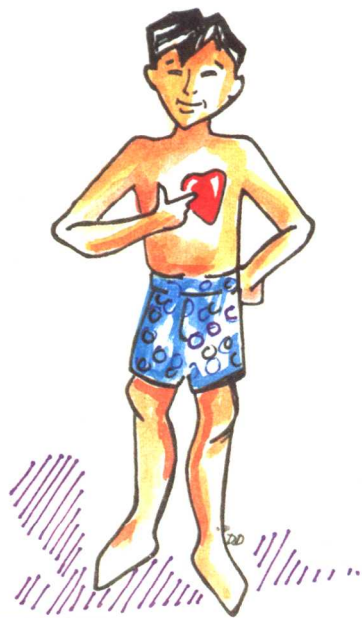
人人都向往保持良好的健康。众所周知,一个人身体健康的时候,精力充沛,能够去做许多自己感兴趣的事情,如寻找更多发展自己的机会,追求更多的人生乐趣,尽情享受人生。有人说,健康是第一宝藏,有了它,才有可能去发掘人生其他的宝藏,这是千真万确的。





二、关于心脏解剖

当您学做一件从来没有做过的事时,首先应该了解这件事的背景和基本结构。小孩第一次学骑自行车的时候,他就应该知道坐上座垫后,双手握住车闸,右手控制前轮,左手控制后轮,然后还要知道双脚搁在哪里才能骑自行车。同样的道理,当我们讨论心脏健康的时候,



虽然我们都已知道它是维持生命最重要的器官,只要心脏停止跳动,我们的生命就终止了。

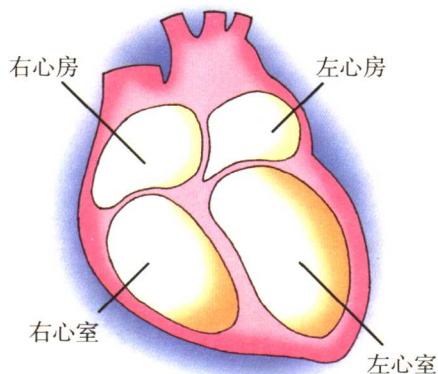
由于目前还有相当多的人并不知道自己心脏内部的结构。为此作如下介绍。

心脏是由一组强劲的音乐组成。心脏的大小如同我们的拳头,它的位置在胸腔的左边。

心脏将血液输送至头部及全身,血液供给氧气,以及清除体内的二氧化碳及废物,并将食物中的营养输送至全身,以维持生命和健康。

心脏昼夜不停地工作,每天平均跳动九万至十万次。由此可见,心脏的负担十分沉重,心脏的工作十分重要,因此保持心脏健康,是我们大家务必时时刻刻关注的事情。

心脏由不对称的四个空腔组成。上面两个是心房。心房将血液运回心脏,然后再把血液运入心室。下面两





个是心室,心室比心房大,左心室比右心室厚实且强劲,心室收缩时,将血液输送全身。

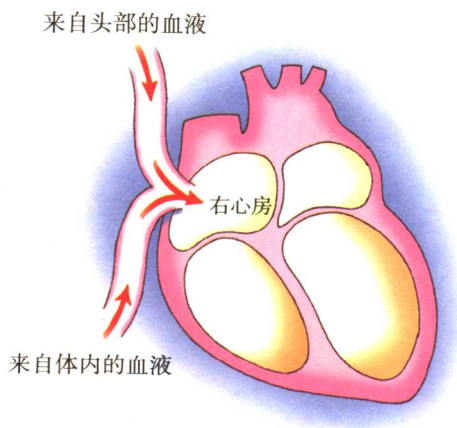
人体吸收氧气、水及食物中的营养和有益脂肪等,用以维持生命,保持健康。这些营养及氧气由血液经过心脏输送到全身的各个器官及组织,然后进入每一个细胞,带来了生命。二氧化碳及其他废物由血液经静脉运回心脏的右心房,排出体外。

保持人体健康有两个必要的条件:

第一,摄取足够的氧气、水、多种营养物质等

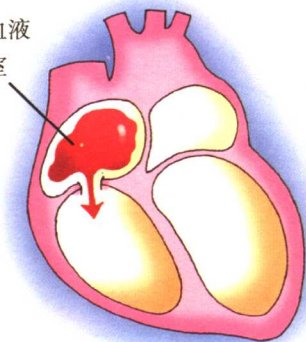
第二,不断地排出体内的废物和有毒物质

如此不断地吐故纳新,人体机能得到平衡,你必将会拥有健康的身体。

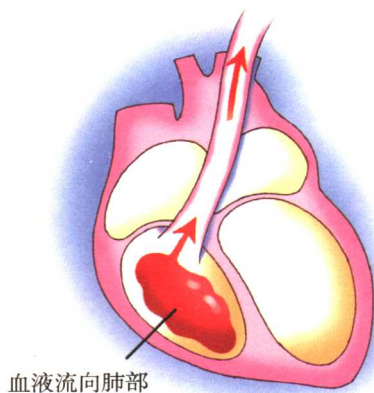


二氧化碳及废物由血液经右心房运回右心室。右心室将血液送回肺部。

带废物的血液
流向右心室



二氧化碳及废气通过呼吸排出体外,血液将肺部吸进的氧气送至心脏。



血液流向肺部

含有丰富的氧气和营养物质的血液又回到心脏的左心房,以保持身体健康的需要。

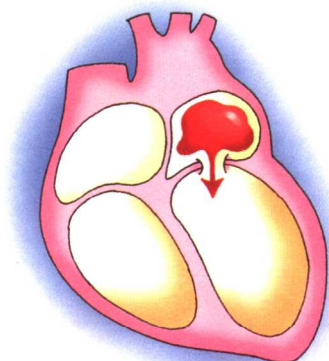
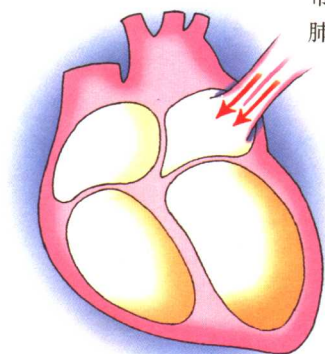
左心房收缩,将含氧的血液压入左心室。

左心室收缩,含氧的血液经主动脉瓣流入主动脉。





带氧气的血液由肺部流回左心房

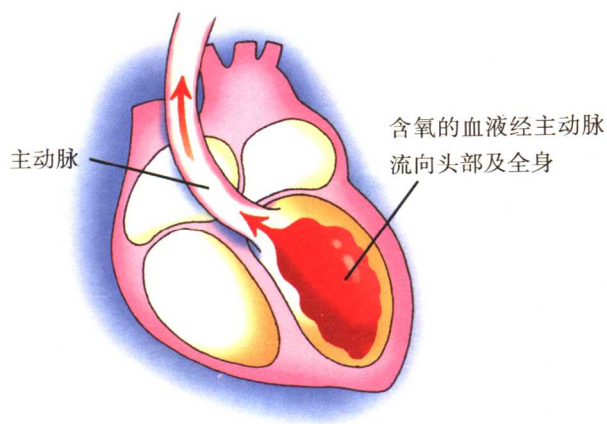


血液经主动脉被输送至较小的动脉血管,提供给全身的内脏和肌肉所需要的氧气和营养物质。

以下是人体血液循环的情况:

(1) 血液将二氧化碳及废物带到右心房,然后流入右心室。

(2) 右心室将含有二氧化碳及废物的血液送至肺



部,呼吸时排出二氧化碳及废气。

(3) 氧气经过呼吸进入肺部,血液将氧气带至左心房,然后进入左心室

(4) 左心室将含氧的血液压至头部及全身。

欲获得健康,人体必须满足两个基本条件:

第一,必须有足够的氧气和各种营养物质。

第二,必须不断地排除体内的废物和毒素。

当体内含有足够的营养素和氧气,并有健全的心脏和健全的血管将这些营养物质和氧气输送至全身的每一个细胞,同时排出二氧化碳、废物和有毒素。我们完全可以拥有良好的健康,并享受由健康带来的快乐和幸福。





三、说说人的一生中动脉会发生什么变化

动脉和静脉输送血液至全身。

心肌收缩时动脉将血液送离心脏。

心肌松弛时，静脉将血液送回心脏。

