



时尚健康管理 I

增强活力

[英] 莎拉·布鲁尔 著

你会赖床吗？
精神不集中吗？
依赖咖啡提神吗？
容易头痛吗？
时间和精力总是不够用吗？
性生活满意吗？
本书教你用最简单的方法
增强活力！

中华医学会北京分会
营养学会主任委员
同仁医院营养科主任营养师
鲁纯静教授 推荐

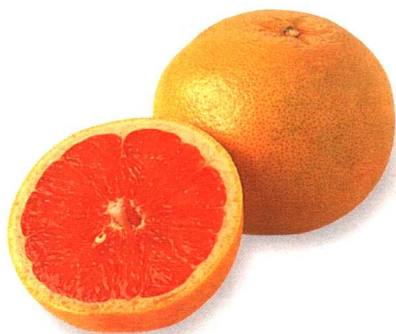


中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

时尚健康管理 I

增强活力



[英] 莎拉·布鲁尔博士 著

中国友谊出版公司

时尚
TRENDS

图书在版编目 (CIP) 数据

增强活力 / (英) 布鲁尔 (Brewer, S.) 著; 林惠瑟译.
— 北京: 中国友谊出版公司, 2005.10
(时尚健康管理, 1-4)
ISBN 7-5057-2116-X

I. 增... II. ①布...②林... III. 食品营养—能量贮存
IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 109253 号

北京版权局著作权合同登记

图字: 01-2005-5272 号



A DORLING KINDERSLEY BOOK

www.dk.com

Original title: **NATURAL CARE HANDBOOKS: ENERGY BOOSTERS**

Copyright © 2002 Dorling Kindersley Limited, London

Text copyright © 2002 Dr. Sarah Brewer

本书译稿由台北猫头鹰出版社授权

书 名	时尚健康管理 I ——增强活力
作 者	[英] 莎拉·布鲁尔博士 (Dr. Sarah Brewer)
策 划	北京时尚博闻图书有限公司
责 任 编 辑	张纯
执 行 编 辑	史行果 许桁
出 版	中国友谊出版公司
发 行	中国友谊出版公司
印 制	北京利丰雅高长城印刷有限公司
制 版	光年富瑞
规 格	880 × 1230, 32 开本, 16 印张, 279 千字
版 次	2006 年 1 月第一版
印 次	2006 年 1 月第一次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5057-2116-X/G · 209
定 价	79.60 元 (每分册 19.90 元)

中国友谊出版公司发行部电话: 64668676

时尚杂志社网址: www.trendsmag.com

北京时尚博闻图书有限公司发行部电话:

65229900-4609/4610/4611

推荐序

现代社会节奏快，人们的生活压力大，由于不健康的生活方式、不合理的膳食结构以及缺乏适当运动，人类面临慢性退行性疾病的威胁，并且，相应病症也呈现全球性增高趋势。据统计，世界上三分之二的疾病与饮食有关，而营养干预是慢性病综合防治的基础，治疗的关键在于，在良好生活方式的前提下，建立合理的膳食结构。

北京时尚博闻公司引进英国 DK 版权的这套“时尚健康管理丛书”，内容丰富，涵盖了中医学、现代医学、中药学、营养学以及“非营养素”化合物，即植物化学成分的研究，扩展了营养治疗的领域。其内容权威，观点具有独到之处，行文生动易懂，不仅对于普通读者具有日常生活饮食、营养、保健方面的切实指导意义，对于营养学专业人士，也具有相当的参考价值。

该丛书用一定篇幅涉及慢性疾病的发生，并提供了较新的研究成果，科学地证实了饮食中富含植物性食物与降低慢性病发病率的密切关联，这也是目前国内外专家极力提倡膳食中增加蔬菜、水果摄入量的理论依据。同时，丛书作者还客观地强调，蔬果虽能提供独特的植物化学成分，但只是平衡膳食的一部分。一个健康的多样化的包括五大类食品合理搭配的组合，才是平衡膳食的标准，才能保持身体健康。

自由基学说的普及，使人们明白人体内若出现过多自由基，会造成机体细胞损害，这是促进衰老、诱发病患的根源。科学合理的膳食，可以减少自由基的侵害、延缓衰老、预防疾病的发生。植物性食物一直被认为是理想的、最佳的抗氧化物质来源，本丛书甚至将植物性食物定义为“自由基斗士”。在此，特别推荐《优质营养素》及《维生素与矿物质》二书，希望广大读者能从中获益。

《药用植物》一书精选了 66 种中草药，采用相当篇幅对其疗效、适

应症、服用方法、制剂以及注意事项等要点作了介绍，有助于我们进入西方国家中草药的学习领域，掌握其使用中草药的经验。

《排毒》一书明确提出身体排毒疗程三阶段以及与其相对应的排毒食品的选择，为读者提供了简单可行的排毒方案，有很好的参考价值。读者可通过本书，重新认识人体的新陈代谢、自我调整。《顺势疗法》所介绍的治疗手段，是以“同类相治”的方式，达到调正体质的目的。顺势疗法认为，调节身体自愈能力的“生命力”维持身心的平衡，即是健康的来源。但是需要注意的是，运用此疗法，特别是选用以毒攻毒的砒霜、蜘蛛、蛇毒、汞等剧毒药物，一定要严格遵守医嘱，避免发生难以挽救的副作用。

对于大多数健康的现代人而言，消除每天的疲倦感，保持旺盛的精力和饱满的情绪，恐怕是最普遍的愿望。您不妨可以读一读《增强活力》这本书，相信它会帮助您对“生命能量”有个新的认识。适当的营养素、运动和精神调节可以使人发挥潜能，本书提供的恢复能量计划可以为忙碌辛苦的上班族助一臂之力。

在目前坊间众多保健书籍当中，这套丛书脱颖而出，在专业性和普及性两个方面都堪称优秀，有实用价值，可供各阶层群众阅读。希望各位读者根据不同个体的生理、病理状态，具体分析，取舍用之。

中华医学会北京分会

营养学会主任委员

同仁医院营养科主任营养师

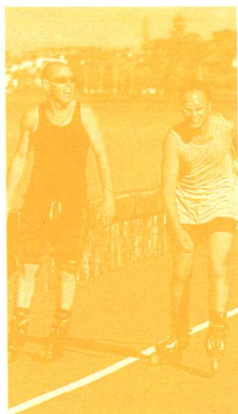
鲁纯静 教授

2005.8

目 录

6

自序



8

能量是什么?

不同的能量观以及
体内能量之产生



20

增强活力

增强活力的食物、
营养滋补品、运动
和治疗计划



110

活力计划

解决一般能量缺乏
问题和某些特定问
题的活力恢复计划

124

名词释义

自序

整个宇宙都是由能量所组成，

惟有不停地补充能量，生物才得以存活。

植物能从阳光中吸取能量，但是人类需要的能量
最终还是得从摄取的食物中获得。

能量的本质

能量存在的形式很多元，有些显而易见，有些则难以捉摸。能量具有很多物理性质，但科学家迄今未能完全理解这些特质。虽然东方和西方哲学以不同的观点来看待能量的显现，不过大部分都同意，保持最适当的能量状态，就能达到最佳的健康和幸福。

人类就像植物，能够从阳光中吸收能量，但这样做惟一的功效是能将皮肤中一种类似胆固醇的分子转换成维生素 D，其他用在代谢过程、生理活动和脑部运作的能量，还是得从摄取的食物中获得。

人体的能量就称为活力，而缺乏活力是很常见的情况。举例来说，根据研究调查显示，每三位妇女中就有两位感觉到过度疲劳，往往是压力造成的。对妇女来说，怀孕和哺乳、照顾幼儿以及应付月经、更年期引起的激素失调，是非常重要的。过多的压力除了会引起身心的疲劳外，也会造成肾上腺过度分

泌，因而降低人体免疫力，同时还会增加罹患常见疾病的危险性，例如糖尿病、冠状动脉心脏疾病、高血压、中风，甚至是癌症。缺乏活力本身就会带来压力，因此，采取行动积极预防这种恶性循环的发生是很重要的。

能量的基本要素

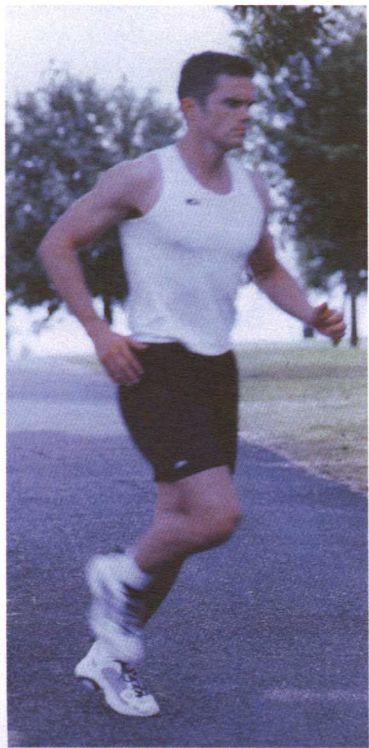
很幸运地，只要饮食和生活方式上有些简单的改变，就能帮助你增强活力。与其吃一堆不健康的食物而得不到足够的维生素、矿物质和必需脂肪酸，不如适量地摄取健康食物能让你短期内就感到更有活力。懂得在运动前吃一根香蕉的人都知道，有些食物确实能振奋精神，不过有些食物，例如富含脂肪的食物，反而会使人体力不济。如果你觉得自己活力不够，现在必须做的第一件事情就是检查饮食。尽管含有基本营养素的饮食来源应该是优先选择的项目，很多维生素、矿物质、辅酶和药草营养滋补品能在你的能量存储很低时，提供你极

需要的活力来源。有些营养滋补品只能增强生理上的活力，也有些营养滋补品能让人头脑变得更清晰，并具有提神之效。有关所有营养素的详细内容以及何处可取得的详细信息请参见 26-70 页。

从生活着眼

你必须检视一下你的生活。现代人的工作，压力指数高，工作时间长，很快就会感觉精疲力竭。它们会降低你的免疫力，使你容易生病。花点时间规律地运动、休息、

生活方式因子是很重要的，例如定期做运动。运动会消耗能量，但是也能增进能量的生产力。

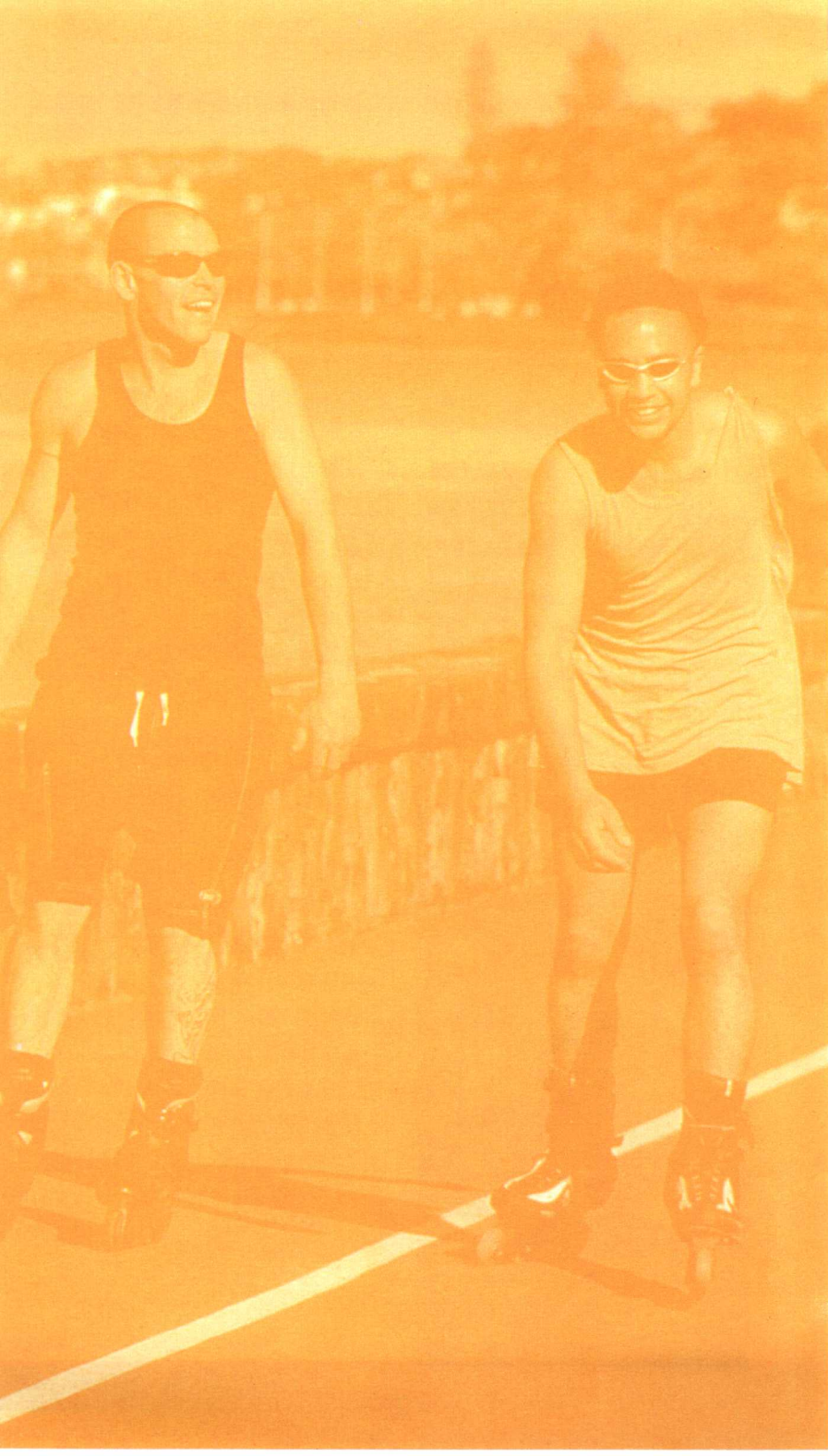


放松和恢复精神是很重要的。加强你的时间管理、控制混乱情况还有增强自尊和干劲，可帮你找出压力的成因并对付它，进而帮助你预防压力的再度产生和累积。评估生活方式的详细说明请参见 72-109 页。

有很多辅助疗法据称能影响不同形态的能量，进而改善你的健康状况，像是芳香疗法、按摩、静坐冥想和可视化想像，它们除了具有放松效果外，同时也能使你恢复活力。另外，你还可以考虑色彩疗法、水晶疗法、振动声音疗法、灵气疗法或精神治疗，或者也可以考虑以武术为基础的东方运动疗法，例如太极拳、气功和补气。

采取行动

如果你认为自己的体力低于标准，那么花几天时间遵循一个可以增强身、心、灵能量的计划，会是一个很好的开始，它能帮助你恢复健康的饮食和生活方式。你也可能会罹患同季节性情绪失调症、失眠或睡眠品质不佳、性欲降低、停经或工作精疲力竭等特定问题有关的能量缺乏症，像这种情况就需要更明确的活力增强计划。有关恢复活力的一般计划和特别计划的详细内容，请参见 112-123 页。



能量是什么？

饮食、健身、压力、情绪，甚至是天气，都会影响到我们拥有能量的多寡。然而，能量究竟是什么？人体内的能量是如何产生的呢？这个单元将解释各种不同的能量概念，它们都是现今西方医药科学和世界上传统医疗系统所熟悉的观念。



细说能量

能量是我们的身体、心理和灵魂用以进行活动的能力。不论是在身体、心灵或是性爱活动进行时，体内所有的细胞都需要能量的“燃烧”，以促进它们的生长、发展和代谢作用。

食物的热量

首先必须了解如何测量体内的能量。卡路里是标准能量单位，科学上的定义为 1 克的水升高 1 摄氏度所需的热量为 1 卡路里，也称为标准卡，以英文字母小写 c 表示。

卡和大卡容易混淆，后者用英文字母大写 C 来表示。一大卡相当于 1000 卡，体内 1 公斤的脂肪相当于 7000 大卡的储存热量。

不同的食物提供不同总额的热量，这得视食物组成分子的化学结构而定，而身体会利用储存在不同分子内的化学键的能量。碳水化合物和蛋白质每克提供 4 大卡的热量，而所有食物中能量最丰富的脂肪，1 克可提供 9 大卡的热量。



你的身体每天需要的能量，依赖你的年龄、活动程度、健康程度以及先天的代谢作用而定。

你每天需要的能量是由你的生理构造决定，包括你的基因遗传和生活方式等因素。

每日能量需求

男性年龄	大卡 / 日	女性年龄	大卡 / 日
11-14	2220	11-14	1845
15-18	2755	15-18	2110
19-50	2550	19-50	1940
51-59	2550	51-59	1900
60-64	2380	60-64	1900
65-74	2330	65-74	1900
75 以上	2100	75 以上	1810

体内的能量如何产生？

人类不像植物，无法靠光合作用利用阳光制造出能量储存分子，人类和其他动物都是靠摄取食物来获得燃料的，食物的组成成分会经过消化、吸收和代谢等缓慢、复杂的过程而产生能量，如脂肪酸和葡萄糖。

人体的能量是从粒腺体中制造产生的，粒腺体是每个细胞中的一种微小构造，这些构造就好像充电电池一般，专家认为它们是从远古的细菌演化而来的，这些细菌和数百万年前的单细胞生物早已建立起一种共生关系。粒腺体含有它们自身的遗传物质，可以使每个粒腺体制造出释放能量反应中所需的酶。

在这些反应中，粒腺体会利用氧、脂肪酸和葡萄糖来制造出储存丰富能量的化学物质 ATP（三磷酸腺苷酸），当它分解成 ADP（二磷酸腺苷酸）时，会很快地释放出一定量的能量，ADP 通常会直接再转变回 ATP，以便进行下一回合的能量生成反应。脂肪酸和葡萄糖

也是 ATP 再生时必要的物质。

利用能量

大部分的细胞会选择“燃烧”脂肪酸或是葡萄糖来产生 ATP，但是脑部细胞只会利用葡萄糖来制造 ATP，而且一旦血糖开始下降时，你的心智功能也会随之锐减。处于休息状态的肌肉较喜欢使用脂肪酸来当燃料，但是当你开始运动时，它们就会转而改以葡萄糖或肌肉本身储存的淀粉类物质肝糖作为能量来源。肌肉细胞有最高浓度的粒腺体含量，规律运动能增加粒腺体的大小和数目，这也就是规律的运动之所以能增强整体活力的原因。

如果脑部或肌肉细胞没有足够的氧、葡萄糖、脂肪酸或是能量产生的过程中必需的维生素和矿物质，你很快就会感觉到疲倦和缺乏活力。充足的睡眠对于能量的产生也很重要，因为这样脑部和肌肉细胞才得以休息、复原、恢复健康和再生，然后它们才能够以最佳的状况来运作。

肌肉细胞需要很多能量，特别是正在进行体能健身活动时。



保持活力充沛

身体是一个相当复杂的化学反应器。令人惊讶的是，尽管人类多半是靠着注意饮食和生活方式来储备能量，今日能量过低的情况却已不多见，看来人类在适应地球生活这方面做得非常好。吃得健康、适度使用营养滋补品、规律的运动、休假以及积极的生活态度，这些全都能帮助你将生理、心理、情绪和性爱的活力维持在最佳状态。

吃得健康指的是从饮食中获得足够的能量、维生素、矿物质、蛋白质、必需脂肪酸和其他特定的营养素，例如辅酶 Q10，进而满足代谢上的各种需求。

如果没有信心每天都能摄取到营养充足的饮食，涵盖完整维生素和矿物质的综合营养滋补品会是个不错的保护措施。另外，广泛使用来帮助身体保持活力的营养滋补品还包括适应原，它能在身体处于压力状况时支持肾上腺的作用。这

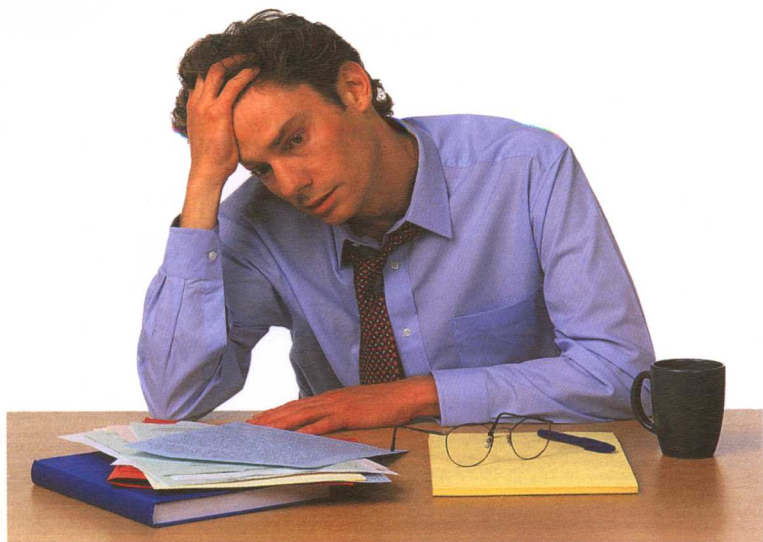
些物质能提升细胞摄取氧和排除废物的功能，增加身体细胞内能量的产生，而且实验结果显示，它能刺激细胞的生长，并增加细胞的存活力。适应原除了有增强、正常化和调节身体系统的作用，也有助于调节血糖和对抗压力。

矛盾的是，虽然运动的过程会“燃烧”能量，但是规律的运动却有助于增强能量的生产力，这是因为运动能促进心血管的健康，并能增加细胞内的产能构造粒腺体的数量和大小，特别是肌肉细胞内的粒腺体。

坚持积极的人生观，花点时间放松自己、从事休闲活动，都有助于保持青春活力。

生活方式中的各个层面都会影响到你的活力状态，将休闲和运动结合为一，能够有效地增强活力。





为什么活力会降低？

不论是精神、生理，抑或是性爱方面不特定的活力缺乏，其主要原因是压力、过度工作、缺乏睡眠、运动不足以及饮食品质低造成的营养不良问题。

压力会使肾上腺过度分泌并降低身体的免疫力，而且还会快速耗尽体内的维生素 B 族，增加抗氧化物的需求量，例如维生素 C 和维生素 E、 β -胡萝卜素和矿物质硒。抗压技巧，不论是管理调控工作量、按摩之类的放松治疗还是像瑜伽这种提神运动，都有助于补充活力。确定每天都能拥有充足的安稳睡眠，当然也是相当重要的一环。

如果你摄取了太多不健康的食物，相信你很快就会感觉胀气，通常还会有行动变慢和疲劳的感觉。研究显示，早餐摄取脂肪食物，

压力会造成营养素缺乏，损害代谢过程，进而造成能量的产量短少且无法有效地利用能量。

会让你整个上午都觉得懒散没精神。相反地，如果每天一早你都能吃一碗早餐谷片，这样除了能够增强记忆力和注意力，还能帮助你记取新信息并提高智力表现。

如果因为赶时间而没有吃早餐、进行激烈断食减肥或者吃太多不健康的食物却没有摄取到足够的健康食物，你的活力会很快就降低。可以增强活力的重要营养素中，经常会供应短缺的有维生素 B 族、矿物质铁、钙、镁和碘。

你的能量和活力甚至会受到一年中时节变化的影响。例如季节性情绪失调症就是冬季日照减少时经常会发生的忧郁问题。

能量概念

能量的观念可以从很多方面加以思考。

以人类而言，能量主要的特征是表现在身心灵三方面。不过哲学的“生命能量”观念则认为能量是一个人整体幸福健康的依赖。

能量间的关联

各种不同形态的能量之间都具有相互关系。其中一种能量降低时，其他能量也通常会有耗尽的情况。举例来看，如果你经历了相当忙碌而令人疲惫的一个星期之后，在生理上已然精疲力竭的情况下，你不太可能还有办法精神抖擞或者是“性”致勃勃。

古代中国人相信，性爱能量可流畅全身，是身体、情绪和灵魂健康的基础，向来认为性爱能量活络是长命百岁的关键。催情药草和情色艺术广泛受到青睐，不仅是为了增加性爱情趣，更是改善能量状态、恢复青春活力和延年益寿的良方。

传统中国医学也提出相同概念，认为性爱能量是个人体质精髓的表现，又称为精气。精气储藏在肾脏中，负责成长、发展和生殖作用，一旦精气不足就会引发不断复发的身体不适以及未老先衰等问题。

在西方世界中，身体、情绪和性爱三种能量该维持平衡的观念经常被忽视，特别是那些一直活在

压力中的人。压力越大，性欲越低，中医将这个现象看成是身体保留住精气的自然本能，而且认为性欲降低是失调和不健康的征兆。很多临床医学专家建议，进行性爱活动后，要经过一段时间的放松休息，让性爱能量和性欲能够再次充分补足。

气和经脉

古代东方哲学认为，有一种生命能量会沿着人体内的经脉流经全身，这也正是针灸所依据的基础。中国人将这个重要的能量称为“气”，日本人则称之为“元气”。

人体内有 12 条主要的经脉，称为十二正经。其中有 6 条是阳经，它们和人体内像胃脏这种中空器官有着较大的关联；另 6 条是阴经，主要和体内的实心脏器有关，例如肝脏。另有 8 条经脉控制着十二正经，称为奇经八脉。身体上有很多穴位分布于每一条经脉上，这些穴位正是“气”聚集和进出身体的地方。传统理论认为所有的经脉上存在着 365 个穴位，但是现

今已经发现的穴位大约有 2000 个，并且已清楚地描绘在现代针灸穴位图上。这些穴位的电阻比周围区域还要低，因此可利用简单的手持仪器，在皮肤表面以测量电位的方式，将这些穴位相当准确地定位出来。

“气”的流动情形视两个完全相反但又相辅相成的力量而定，这两股力量就是“阴”和“阳”，阴阳之间的平衡是维持健康的必需要素。阴阳的平衡很容易受到一些因素的破坏和影响，例如饮食情况不佳、压力、情绪低落和精神散漫。专家认为，疾病症状的出现是经脉上的能量受到阻碍所造成的结果。有很多的辅助疗法，如穴位按摩、针灸和指压，就是专为刺激穴位所设计的，它们能激发能量从这些穴位进出身体，让身体因而达到平衡，恢复协调状态。

印度普拉纳

在古印度草药医学的观念中，“普拉纳”代表的是人体的动能或是生命力，和中国人所说的“气”类似。普拉纳能量的来源有三：太阳、空气和大地。做日光浴或是饮用

以经脉的理论能看出能量的信道以及经脉上穴位之所在。

阳光照射过的水时，就会将太阳能能量吸收到体内；大地能量是经由脚底进入人体；而空气能量则是在放松和静坐冥想时，借着缓慢的深呼吸，从空气中吸收进入人体内。

普拉纳所在的位置是头部，主要展现在智能的不断运行，以及对另两个微妙元素之生物作用的掌控，这两个元素就是梵文的“精气”和“感光”。身体细胞间的沟通一般称为普拉纳能量智能，是身体组织、器官和系统要达到最佳作用和统合关系的必要条件。普拉纳能量

流动受阻会造成细胞间的混乱，进而引发疼痛、疾病甚至是癌症的发生。而普拉纳能量

过多则会出现类似压力

过大引起的症状，如远离人群、焦虑、恐惧、颤抖、恶心或腹泻等。

有时你也可能会因为缺乏普拉纳能量，而造成昏昏欲睡、心情沉重、忧郁和

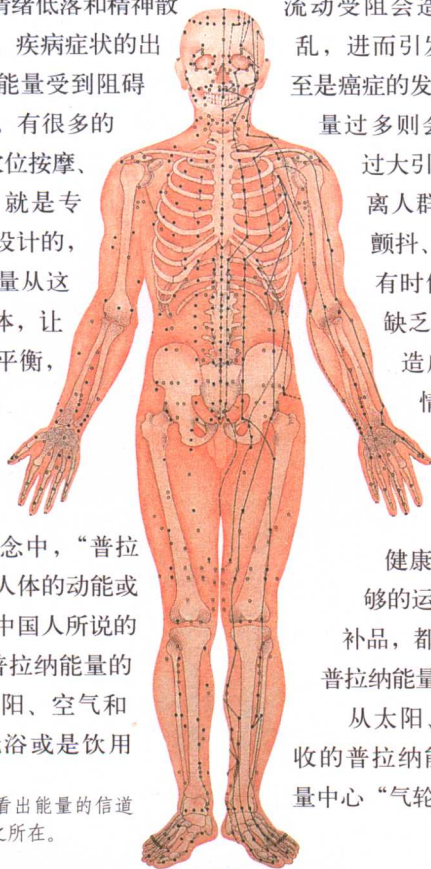
无望感等能量不足时常见的问题。好的饮食、

健康的生活方式、足

够的运动和药草营养滋

补品，都是经常用来促进普拉纳能量平衡的方法。

从太阳、空气和大地吸收的普拉纳能量，会经由能量中心“气轮”而循环全身。



气轮

气轮又称脉轮或轮穴，是分配生命能量的中心。从头顶往下到躯干底部，总共有 7 个气轮分布在“灵体”之上，所谓“灵体”指的就是生命能量的信道。每个气轮都会制造能量供给身体某些部位使用，或者可说成是将能量分送到那些部位。根据古老瑜伽的说法，呼吸技巧、静坐冥想和瑜伽姿势都是可以刺激“灵气能量”的方法，使得这种能量能够从位置最低的气轮流动到位置最高的气轮，进而提升这个人的灵气、直觉性和神识。如果能量信道受阻，以及气轮因过度活跃或不够活跃而发生阻塞，就会造成普拉纳能量的损耗或郁塞。

每个气轮都和特定颜色有关，而且都具有特定的性质。

气环

有些人相信，每个人的身边都环绕着一个能量气环，它是由身体散发出来的电磁颗粒所组成。东方哲学认为，这种气环能量发源于位在肚脐的下方的丹田。

人类的气环有七层，每一层气环都和七个气轮中的某一个连结。最内层，也就是最靠近皮肤的那一层，和健康有关，而最外层则是灵魂层。气轮的角色，是气环和体内能量传递信道两者之间的门户。

专家认为每个气环都是由一系列的颜色所组成，这些颜色互相交杂在一起，无时无刻都在变化，不过通常会有一个颜色是最明显的。将气环拍成影像时，显现出来的只是特定时刻的气环，如果几个小时之后再拍一张，就会发现两者

气轮和它们的特质

气轮	颜色	特质
头冠气轮	紫色	深层镇定和放松作用；舒缓失眠、头痛、压力、焦虑和恐惧
额眉气轮	靛色	强化直觉并增强直觉性；镇定和放松作用
咽喉气轮	蓝色	激发自我表现
心脏气轮	绿色	促进内在平静、自我接受和爱；增强免疫力；平衡激素
腹腔气轮	黄色	增强生命力和缓解压抑情绪
荐骨气轮	橙色	鼓舞情绪，激发开阔心胸和释放感觉；用于治疗泌尿和生殖问题
底根气轮	红色	镇定、减轻压力和紧张；强化脊椎和双腿

每个气轮也都和某种特别的水晶有关，因此在气轮的位置上，可使用这些水晶来增强活力（95 页）。