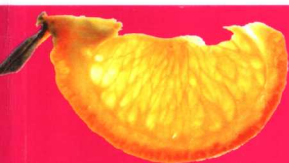


营 养 锻 炼 饮 食 排 毒 免 疫

活力充沛 48小时

[英] 苏茜·格兰特/著
刘伟 白平华 邓永卫/译
叶秀敏/审校



你的 周末健康计划

在繁忙生活节奏下，你如何在48小时内
实施一项简单的健康生活计划？当周末结束之时，
同温泉疗养相比，你会感到自己的身体更加健康、
体形更加苗条、心情也更为愉快。



中央编译出版社

SHI WEN BOOK 健
百世文库 康典



SHWENBOOK 健康
百世文库 经典

活力充沛 48 小时

你的 周末健康计划

[英] 苏茜·格兰特 著
刘伟 白平华 邓永卫 译
叶秀敏 校

中央编译出版社



(京权):图字:01-2003-4737号

□中国大陆中文简体字版出版© 2001 中央编译出版社

□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

□本书中文简体字版版权由台湾大苹果股份有限公司代理

图书在版编目(CIP)数据

活力充沛 48 小时/(英)格兰特著;刘伟,白平华,邓永卫译.

—北京:中央编译出版社,2003.8

ISBN 7-80109-707-6

I. 活… II. ①格… ②刘… ③白… ④邓… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 063494 号

活力充沛 48 小时

出 版: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560299 66560273(发行部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 126 千字

印 张: 8.5

版 次: 2003 年 8 月第 1 版 2005 年 4 月第 2 次印刷

定 价: 16.00 元

委托经销:北京世文图书声像有限责任公司 电话:(010)64448949 64448223

[]

[[]]
[]

警告

如果你已经怀孕了,或者正计划怀孕,或者正处在哺乳阶段,或者正在接受某种药物治疗,或者患上了某种慢性疾病,或者正承受某种过敏反应,或者你年纪非常小或非常老,那么请你在接受本书所推荐的某种治疗前、在服用某种药物前、在涂抹某种香精油前,或是尝试某种食物或饮料前,先寻求一下专家建议。

目 录

序言	1
内容简介	3
① 天然营养	5
② 为你的周末制定出计划	16
③ 水	34
④ 放弃那些不适宜的食品	44
⑤ 可供选择的食品	61
⑥ 淋巴系统	77
⑦ 毒素	89
⑧ 水疗法	107
⑨ 免疫力和免疫反应	116
⑩ 运动	125
⑪ 节奏	139
⑫ 肝脏	150
⑬ 综合	159
⑭ 脂肪	169
⑮ 排除毒素的通道	180
⑯ 计划	194
⑰ 食谱建议	217
⑱ 如何在现实生活中实施该计划?	251

序 言

我是一名电视台的新闻记者，在这 30 多年中，我一直有过量吸烟与饮酒的习惯。当我妈妈 61 岁那年死于一次突发性心脏病时，我开始对我的一些生活习惯产生怀疑。按照正常来讲，人类都能够长寿，至少女性应该是这样的。我妈妈原本非常健康，但她缺乏锻炼，甚至几乎从来不做什么运动。在 60 岁那年，她开始吸烟。另外，她从不关心吃的是什麼，而只要好吃就行，她的体重因此越来越重。她开始变得不适应、不开心、没有精神。

妈妈的死对我是一个极大的触动。像那些失去亲人们的人们一样，我决定要开始控制好自己的健康，这不仅包括身体，还包括精神与情绪。这样，我就可以过上一种更快乐的生活，而不会像我妈妈在她生命最后的那段时间里那样痛苦。

通过学习，我逐步使自己成为了一名营养学专家。最初的时候，我并没有想到要为别人治疗——我只是希望获取这方面的知识以成为一名令人信赖的健康学家。但我从中所获取的种种利益，以及人们希望在他们的生活方式及饮食方面做些改进的愿望，促使我发生了急剧的、戏剧性的变化，我开始不断地向人们传播这方面的知识。

我并非离群索居，整日里冥思苦想，也并不把酒视为洪水猛兽，我也不会让我的病人这样。但我确实非常注意自己的身体及精神健康，我会专门抽出时间来放松自己、有规律地做些运动、吃纯天然食品，偶尔，我还会让自己适度地尝试一下那

些“坏习惯”。

我在健康学方面所学习到的知识及所获取的经验，东方的神秘家几千年前就已经知晓，即短期内，对生活方式和饮食做些简单的改变以立即增进我们的活力，而长远目标，就是要让这些改变保护我们免受那些正肆虐西方世界的 21 世纪流行疾病的危害。这也正是激发我的灵感，写下《活力充沛 48 小时》这本书的源泉所在。

谨将此书献给我的母亲以及那些为了照顾别人投注了大量精力而忘我的母亲们。

内 容 简 介

我真的认为这 48 小时很重要，因此，我想引起你的足够注意！48 小时其实也就相当于一个周末的时间：从星期五午餐时间开始到星期一的午餐时间为止。仅仅一个周末长的时间，这就是我要求你应当给予自己的“自我”时间。虽然我不能保证在 3 天的时间里让你变得腰细腿长，但我却可以向你保证，你将从此走上一条具有健康体魄与精神的道路，而且你将在未来最终获得苗条身材。

本书将让你足不出户就可接受健康指导：它将使你有机会在自己舒适的家中尝试一切你想尝试的东西，而在原来，你可能会因为其价格昂贵而不得不退避三舍。除了能够给你节省大量金钱以外，其最主要的区别就是，无论你想做什么、什么时候想做，你就可以去做，你再也不必从一个治疗中心急匆匆地赶往另一个治疗中心。你可以吃你想吃的任何东西，可以在你想睡的任何时候就睡，而且到周末结束的时候，你会希望将所学到的许多技巧和饮食建议应用于今后的生活。本书中所要求的每一样东西市场上都有供应，其中绝大多数在大型超市就有售。

这并不是一个不切实际、遥不可及的计划，它并非只针对那些有足够支付能力的人。它也不是让你在数天里做剧烈运动，而仅靠胡萝卜汁维持，或者在星期一时比原来蹦得高出一米，而其他的时间里什么事也不干。它所要求你的就是投入时间。不论你是忙碌的母亲、职业女性还是学生，任何人都应该在一年中找出

哪怕一个周末,锁上家门,好好照顾一下自己。如果你身心疲惫,你又如何能以最佳的姿态去照料你的孩子、你的伴侣、你的工作或你的学习呢?

将此书作为你的个人计划吧!带着问题将它从头至尾读一遍。然后决定在你的周末前及期间,你希望尝试书中的多少东西。也许你想现在就开始改变你的一些习惯,或者你希望选定一个特别的日子再开始。无论你是希望花6天、6周还是6个月来重新安排你的周末和你仅有的一点“自我时间”,这都无关紧要。这全在于你,只要开始做就行!

看看下面哪些目标适合你呢?你也可以加上一些你认为更适合你的目标。

短期目标:我希望……

- 感觉身体更轻巧,心情更舒畅
- 睡眠更好
- 达到我最理想的体重
- 更有精力
- 使情绪更平和
- 具有更光滑的皮肤
- 使我更清醒
- 减轻压力
- 改善我的消化能力

长期目标

只有一个:即在我年老的时候,还能够感觉舒适、健康。不论我看起来或感觉起来是否年轻,只要能够不出现更年期症状,甚至只要能够活得更长、生活得更好就行。也许由于遗传因素,伴随着年龄的不断增长,我可能患上心脏病或其他慢性疾病,但借助正确的营养及生活方式,我能够避免它们,至少可以减轻它们对我的影响!



H E A L T H Y L I F E

1.

天然营养

最近在英国电视台播出的一个非常有名的园艺节目中有这样一段话：植物仅仅依靠水、阳光和养料，而无须其他更多，就能够茁壮成长，人类也是如此。然而，有多少人会将自已看做是与他亲手种植的、所钟爱的植物一样的呢？“水、阳光和养料”就是纯天然营养的全部——就是让你尽可能地与大

自然亲密接触。

我们知道,长期摄食一般食物有可能使我们发胖,因此涉及到一个节食的问题,然而,天然食物却无此之忧,而且它可以提供最优质的营养,使我们的身体始终保持正常运转,因此,作为你的周末计划,也为了你的生命健康,你应该善待自己。你应该为你的身体、意志和精神好好地补充那些天然营养,最为重要的

“天然”即意味着不由人控制;野生、处于原始状态、未被人类或人类社会所改变;未受到污染及正常的生理需要或身体的强烈欲望等。

“营养”一词源于拉丁语词条“nutrire”(意思是“滋养、使健壮”)和词条“nutrix”(意思是“护士、保姆”)。



是,要好好补充一下你的细胞,因为没有健康的细胞,你就无法获得健康的体魄和精神。它们是你身心健康的基础,也是你的身体有效运转的基础,因此,我们必须懂得它们是如何工作的,为什么必须给予它最好的营养和保持其良好的流动,为什么必须给予它最佳的对待!

不健康细胞 = 不健康器官 = 疾病!

健康细胞 = 健康器官 = 健康身体(且没有多余脂肪)!

细胞

每个人体内都有数以万亿计的细胞,其数量大约是 30 万亿至 100 万亿个,没有人知道确切的数字!每一个人就是细胞的集体,我们体内的每一个细胞都作用非凡。它保护我们免受细菌和病毒的侵袭,通过淋巴系统清除我们体内的毒素和残余物质;它能够不断地再生,有些细胞的再生能力令人惊讶。眼球细胞每 48 小时就完全再生一次,而肝脏细胞经过这样一次过程却需要 6 周的时间。

人的身体细胞与监狱内的房间的结构颇为相似!每一个细胞都被一堵“墙”——一层脂肪膜——所包围。这层脂肪膜可以让营养与足够小的物质穿过其狭窄的空隙到达细胞内部,而其他物质或体积太大的物质则无法穿过。就好像关押在同一间牢房里的犯人一样,细胞之间也互相交流,传递压力、痛苦、病毒甚至快乐等信息。如果它们之间无法正常交流,那么一些对它们有害的东西(不是疾病,是一些令它们感觉不舒服的东西)就会趁虚而入,使它们没有了知觉、丧失了反应能力、容易破裂,从而无法正常工作。这时,我们往往会出现便秘、腹胀等症状,还可能患上皮肤疾病或者头疼。更严重的,就可能导致一些真正的疾病的发生。

就从这个周末开始改变所有的一切,让我们的细胞充满活力与快乐,激情歌唱与舞蹈吧!

为了我们的健康,这个周末,我们应该给予我们的细胞什么呢?

- ①. 平衡的电解质
- ②. 更好的营养

- ③. 清洁
- ④. 更多的水分
- ⑤. 合理的脂肪
- ⑥. 尽量接受自然光的照射
- ⑦. 使呼吸更顺畅
- ⑧. 缓解压力
- ⑨. 放松

①. 平衡的电解质

电解质即矿物盐,它可以为每一个细胞输入与输出电流。想像一下,数以万亿计的细胞不断地传输着电荷,就像一部汽车的蓄电池每时每刻驱动发动机的转动一样。我们体内的所有细胞也是一天 24 小时在不停地运转着!因此,如果我们希望自己能够生龙活虎的话,那就尽量使电解质平衡保持在最佳状态吧!

简言之,人体内主要有 4 种矿物质负责保证细胞的健康与动态平衡——人体内液态物质和电解质的最佳平衡,这 4 种矿物质是钠、钙、钾和镁。这种平衡一旦遭到破坏,将增加细胞的压力,影响其功能的发挥。如果你曾经因为肚子里生长寄生虫而了解过有关再水合疗法方面的知识的话,那么你就会更深刻体会到电解质平衡的重要性。

为了细胞的健康,每天不分昼夜,钠、钙、钾和镁都要协调地流进和流出所有细胞。镁和钾主要属于细胞内营养,因此绝大部分的镁和钾都处于细胞内,而钙和钠则主要属于细胞外营养,它们大多处于细胞外。

钙和镁主要负责管理人体的血液、神经系统、肌肉和组织,而钠和钾的主要功能是生成电荷,促使肌肉组织和神经系统的正常运转。为了实现这些目标,这 4 种矿物质必须能够非常容易

地、有效地通过细胞。这一运转将确保我们体内经常保持清洁，实现细胞内电解质的平衡。

问题是，21 世纪的食物大多富含钙和钠，而严重缺乏镁和钾，因此，在大多数时间里，想实现细胞矿物质的有效流动和电解质的平衡往往是不可能的。细胞因而无法达到健康状态而发挥其正常功能，也无法保持其清洁。如果我们希望减肥、摆脱疾病的困扰、拥有一个健康的体魄，那么我们就必须保证我们体内每一个细胞的清洁。据 1994 年英国农业、渔业和粮食部所做的一个统计数字反映，英国 72% 的妇女严重缺乏镁，而严重缺钾的比率更是高达 94%。

作为我的这个 48 小时计划，我们将通过提供富含镁和钾的食物而减少含钙和含钠食品来确保改善你细胞的电解质平衡。不必担心你会缺钙或缺钠，只要你按照我们所建议的食谱摄取食物，你就能吸收足够的天然形态的钙和钠，我们的祖先曾经以狩猎方式来获取食物，他们无须喝牛奶，却每天都能摄入超过 1000 毫克的钙，这值得我们关注！

②. 更好的营养

过去 50 年来我们饮食习惯的改变比过去 2000 年还要多。自从工业革命以后，我们吃的食物已经跟以前大不一样——而且过去两代人吃的食物的改变，有加速的趋势。现代科技使得加工食品更加精制，通过加入大量的盐和糖等调味品使得其味道变得越来越好，且保存时间也越来越长，往往可以长达几个月。

虽然这类高脂肪、高蛋白食品使得我们越来越高、块头越来越大，比以前的人似乎越来越高威猛，但它们却无法使我们越来越健康。在如今的西方，虽然不大可能出现营养不良和软骨病之类的疾病，但据世界卫生组织统计，糖尿病、肥胖症和心脏病的发病率，却以每 10 年增加 1 倍的速度在递增。圣乔治医院的

格拉汉·迈克格雷格教授对影响 21 世纪人类生活的原因进行了总结：导致人类死亡和身体功能丧失的第一病因是心脏病，其次是癌症。而导致出现这些疾病的主要原因就是因为我们的糟糕的饮食和生活方式。如果我们能够改变我们现在的饮食习惯与生活方式，那么我们能够活得更长，我们的生活质量也将更好，等到我们年老时，就可以避免一些不必要的病痛的缠绕，享受更健康的人生。

我们的祖先曾经过着游牧和狩猎生活，他们不会像如今的人们一样坐在电视机前吃着叫来的外卖里的炸薯条。4000 年前，他们行走于整个大陆，随着季节的变迁而不断迁徙，今天，仍有一些人在过着这样的生活。无论在什么地方，他们所吃的食物就是从他们周围所获取的。他们随时都可以以刚刚从所吃的食物中获取的能量来抵抗外界的攻击或是破坏他们获取下一餐食物的企图。在一天之中，每隔两三个小时，他们就要吃一点食物。一把坚果或其他果实就能使他们得到健康的油脂，几个果子或莓子让他们迅速得到糖分的补充，而野生植物和蔬菜则为他们提供了丰富的碳水化合物。他们也狩猎野猪、鹿和鱼等动物，但也并非每天都能有所收获。据考古学家发现，我们的祖先非常健康，骨骼坚硬，肌肉健壮。虽然他们可能会因为一场小小的感染病就死去，甚至可能死于分娩或意外事故，但他们却绝不可能死于心脏病或癌症！

按照我们的计划，只要周末 3 天的时间。在这 3 天时间里，你将完全成为一名“采集者”，而不再是“狩猎者”。你所吃的食物都是野生的，新鲜的，都是植物，没有动物食品。而且这些食物将尽可能是时令性的，在乡间栽种出来的。周末过后，你可以再回去做采集者/狩猎者，摄取你所愿意多的蛋白质。但在这 48 小时里，所有的一切都必须是一——天然，只有这样，我们才能更健康。

③. 清洁

人的细胞需要清洁,就好像人有时需要“停止工作,休息一下”一样,这也能让我们的身体有机会得以清洁。也有点像为机器的某个部件从里到外地擦洗和加油,这样机器就能更好地工作,工作时间也能更长。让细胞消化得以休息,可使得能量(这种能量往往用以分解食物)进入细胞和组织,这样,细胞和组织得到清洁,从而产生新的细胞和组织,代替老的细胞和组织。进而,淋巴、血液和器官也得以清洁,清除老的、有缺陷的或已病变的细胞和多余的化学物质。随着新的、健康的细胞的产生,器官开始再生,人的免疫能力、活力和抵抗疾病的能力将始终保持在—一个很高的程度。在周末的这 48 小时,你将尝试一些新的方法,以提升你身体的清洁能力。

④. 更多的水分

细胞需要水分——细胞 75% 的成分由水分组成。因此,水在我们的周末计划中将扮演一个最为重要的角色。也许你已经听厌了水分对人体重要性的说辞,但科学家会告诉你,你的身体正处于缺水状态,需要补充更多的水分。

有鉴于此,从现在开始,多喝水吧!



苏珊·希里夫斯博士是再水合方面的专家和研究学家，她是阿伯丁大学的一名讲师。据她说，人体即使是很小程度的缺水也可能导致头疼、无气力甚至反应能力全部丧失。如果细胞出现脱水，那问题则会严重得多。而如果细胞长期处于缺水的状态，将导致人的肾脏系统、心血管系统和精神机能出现问题。

⑤. 合理的脂肪

基本脂肪酸是构成细胞膜的成分，它对人体健康具有重要影响。它起着控制细胞有效实现氧气、流质、废物和毒素正常进出的作用。

每一个细胞都相当于一个载体，一些重要的激素（例如胰岛素）和基本神经传递素（例如血液复合胺）在细胞内实现互通。如果细胞膜因缺乏基本脂肪酸而过于坚硬，将使得化学物质无法进入并传递有关信息，其结果将是非常严重的。而上述的结果，又将导致血糖因胰岛素失衡而出现异常，血糖将因为血液复合胺不足而过于偏低。

人体所需的3种基本脂肪酸是：花生四烯酸、亚麻酸（Omega-3）和亚油酸（Omega-6）。所有的基本脂肪酸都来源于我们的食物，人体本身无法产生这些酸。但是因为我们现代的饮食习惯，绝大多数人严重缺乏这些物质，特别是Omega-3。Omega-3主要集中于我们的大脑细胞及眼睛、肾上腺和神经细胞等。如果没有基本脂肪酸，人体就无法产生前列腺素、激素等此类的分子，而这类分子对于我们身体又是至关重要的，比如前列腺素具有控制人的血压、新陈代谢、神经反应和免疫力及消除炎症的作用。

因此，周末计划将确保你增加基本脂肪酸的摄入。一旦从中受益，你就再也离不开它了——赶紧行动补充基本脂肪酸吧！