

打造自身的防御系统 筑起我们健康的长城

A Lifetime Project Away From Illness

全面启动现代人自我保健计划

一生无病方案

新健康主义编辑群/编著



THE SOURCE OF WISDOM
· 时尚生活智慧 ·
TO A MODERN LIFE

图书在版编目(CIP)数据

一生无病方案/本书编委会编著,——海口:海南出版社
2002.8

ISBN 7-5443-0544-9

I. 一... II. 本... III. 保健 方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064282 号

一生无病方案

本书编委会 编著

海南出版社出版发行

(570216 海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

销售电话:010-82755607

西安新华印刷厂印刷

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13.75

字数:380 千字

ISBN 7-5443-0544-9/R·33

定价:23.8 元

前 言

当前,一种新的健康观念正在形成:人们所患的疾病,其实大多数都是自身免疫系统崩溃所导致的,如传染病、心脏病、高血压、中风、疱疹、癌症等等。基于这一观点,本书以“免疫”为重点和主线贯穿全部,讲述我们如何可以做到一生无病。这里所谈的“免疫”二字,除了代表身体的免疫系统外,还包括维持身体机能运转正常的其它系统,如生物体内的新陈代谢,及各项生理机能间的协调平衡,以及心理生理的养护等。

人们的健康状况是一个连续的过程,健康的损失也是一天天销蚀的,正如俗语说:“冰冻三尺,非一日之寒。”任何一种疾病,在身体的生理机能损失到不足以维持正常活动的时候,才开始出现症状。若能在此之前,就加以防范,或许可以减缓甚至消除这些疾病。本书最大的益处是,提供读者在疾病症状未出现前,以各种方式增加身体的健康资本。若是已经进入症状期,那么这些方法就只能当成辅助疗法,而必须以药物、手术等医疗方式进行治疗,以免耽误病情,这是读者们应该清楚的。

专家认为:若是以均衡的观点来看,健康只是一种工具,也就是说,有了健康的体魄,才能达到我们生活想要的目标。事实上,有很多在身体上十分健康的人,并没有过着所谓的“健康的生活”,对他们而言,生活没有价值、没有方向、也没有目的;因为失去了所谓的“生存的意义”,而身体孱弱、较易得病,并且很难痊愈。然而,也有不少疾病缠身的人,却过着十分丰盛的生活。比起那些徒有健康身体、没有生活目标的人来,这些人就要健康得多了。

然而,不管你目前的健康状况如何,本书都为你提供了改变生

活的全套方案,从终生免疫计划、身心改造方案、运动健身方案、消除压力方案,到情绪宣泄方案、营养补给方案、超级食品方案、日常饮食方案等等,这些由国际权威医学专家,精心设计的保健方案,会帮助你改变那些旧的不良习惯,建立新的生活方式;从而避免你的健康继续受损,或身体的疾病继续严重,以助你步上活力充沛的幸福健康之路。

祝愿你赢得快乐的长生!

编者

2002. 8. 30

目 录

前 言 目 录

第一章 新的健康观

健康的意义	2
□ 疾病是一种正面的经验	2
□ 健康也需要照顾	4
□ 你的“内在医生”是健康之钥	7
□ 心灵是免疫系统的卫士	9
疾病攻击的目标	12
□ 疾病来自餐盘	12
□ “内在医生”被毒害了	14
□ 伤害“内在医生”的元凶	17

传统医学的谬误

□ 健康是一种非此即彼的情况?	20
□ 疾病本身往往被标示为症状	22
□ 被细菌“纠缠”	22
强化你的“内在医生”	23
□ 恐怖的病舞	23
□ 控制压力的有效方法	26

第二章 一个终生免疫计划

向健康出发	30
☐ 勤于自我观照	30
☐ 具有影响力的探索	31
☐ 身体的智慧	33
☐ 找一个体贴医师	35
☐ 争取一份实实在在的医疗照顾	39
终生免疫计划	42
☐ 终生免疫	42
☐ 预防是最好的治疗	43

四个测验

☐ 人生观测验	45
☐ 运动测验	49
☐ 营养测验	51
☐ 生活方式测验	65

第三章 目标 100 岁

衰老的秘密	71
☐ 老化自由基理论	71
☐ 不是一个疯狂的主意	73
活到 100 岁的方法	76
☐ 意志保养手册	76
☐ 哈尔德博士的观点	81

☐ 长期保持年轻的秘密	83
长生秘诀	88
☐ 未来展望	88
☐ 保罗·曼德拉的方法	89

第四章 身心改造方案

心理平衡	96
☐ 一个健康的调查	96
☐ 生气是健康的头号敌人	97
☐ 怀疑的危害	98
☐ 强大的心理暗示作用	99
心灵的工厂	101
☐ 内啡素	101
☐ 来自思想的压力	103
压力从何而来	105
☐ 你是压力寻求者吗?	105
☐ 一个意味深长的启示	106
☐ 你是压力恐惧者吗?	107
☐ 压力恐惧者	109
☐ 压力处理者	110
☐ 改良型压力寻求者	111
☐ 参考指南	113
积极的信念	115
☐ 肯定告白	116
☐ 又一个肯定告白	117
☐ 以想像看见	118
☐ 关键在自己!	119

☐ 热情洋溢!	121
一帖医治心灵与身体的有效良方	122
☐ 第一个步骤	122
☐ 学会休闲	125
☐ 进入失眠者最神往的世界	128

第五章 运动健身方案

运动的 8 种重要作用	133
☐ 增加内啡素分泌	134
☐ 强壮你的心脏	134
☐ 可获取氧气	134
☐ 强化那些肌肉	134
☐ 能减轻体重	135
☐ 可以降低胆固醇	135
☐ 还能除去脂肪	136
☐ 降低血压	136
☐ 运动等于长寿	136
适量运动	137
☐ 走路是最好的运动	137
☐ 太极拳也是一项好运动	138
运动强心	139
☐ 缓解压力	139
☐ 全身舒爽	141
☐ 激荡脑力	142
☐ 沮丧者的药方	143
☐ 运动要做准备	145
☐ 跑过你的心	147

散散步·····	149
☐ 运动始于散步·····	149
☐ 成功之钥·····	149
☐ 散步加慢跑·····	151
做做活动·····	151
☐ 三种活动·····	151
☐ 伸展很重要·····	153
☐ 锻炼肌肉·····	154
☐ 他终于笑了·····	155
静坐·····	156
☐ 静坐也是一种运动·····	156
☐ 第一步:绷紧再放松·····	157
☐ 第二步:集中注意力在放松上·····	162
☐ 第三步:归于“一”·····	164

第六章 消除压力方案

把压力顶回去·····	167
☐ 预防方法·····	167
☐ 减轻的方法·····	168
☐ 预演方法·····	168
☐ 治疗工作狂·····	169
☐ 放慢脚步·····	170
☐ 支配时间·····	171
☐ 保持冷静·····	172
☐ 变压力为助力·····	172
☐ 避免与家人摩擦·····	173
☐ 孩子也是人·····	174

追求安宁	174
☐ 放松训练	174
☐ 心象	181
☐ 释出压力	184
☐ 天天浪漫	193
☐ 度假	196
控制压力	201
☐ 压力处理方式	201
☐ 平衡	202
☐ 最佳压力水准	210
☐ 审查自己内心	212
☐ 让时光倒流	213
☐ 最佳表现者	214
☐ 寻找时间享受人生	216

第七章 情绪宣泄方案

情绪的宣泄口	218
☐ 消除愤怒	218
☐ 不要嫉妒	219
☐ 克服罪恶感	219
☐ 沮丧再见	220
☐ 假日忧郁症	220
☐ 冬季忧郁情结	221
☐ 丢掉忧伤	222
☐ 恐惧症	222
哭泣与呻吟	223
☐ 一种讯号	223

☐ 解除紧张·····	224
☐ 让泪水流下·····	225
☐ 呻吟掉痛苦·····	225
发泄怒气·····	227
☐ 表达怒气·····	227
☐ 别怒气冲天·····	228
☐ 发泄怒气的技巧·····	230
一个大妙方·····	231
☐ 幽默也能放松·····	231
☐ 自我价值感·····	232
☐ 自然高潮疗法·····	234
☐ 专家的秘诀·····	235
音乐与歌·····	236
☐ 医生开的药方·····	236
☐ 悠久的传统·····	238
☐ 内在的按摩·····	240
宠物·····	241
玩乐·····	246
诗歌·····	251
有趣的安慰物·····	255

第八章 营养补给方案

营养补给配方·····	259
☐ 一种新方法·····	259
☐ 营养素的“完成配方”·····	262
☐ 营养素的“更新配方”·····	263
☐ 营养素的“恢复配方”·····	264

☐ 营养素的“再生配方”	266
☐ 内啡素与免疫系统	267
维生素与矿物质	268
☐ 维他命	268
☐ 矿物质	273
富含营养素的食物	276
营养素不是食物	280

第九章 “超级食品”方案

免疫报告	282
☐ 从餐盘到“内在医生”	282
☐ 复合碳水化合物	283
☐ 蛋白质	284
☐ 脂肪	284
☐ 精制碳水化合物	285
☐ 饮食标准	286
“内在医生”的敌人	287
☐ 加工食品	287
☐ 药品	288
☐ 添加物	289
☐ 兴奋剂	290
☐ 酒精	290
“内在医生”的朋友	291
☐ 成功例子	291
☐ 为什么	292
☐ 对抗癌症	293
☐ 十字花科植物	294

☐ 芜菁菜	295
☐ 3 种水果	296
☐ 辛辣的食品	296
☐ 甜红椒和其它食品	297
☐ 纤维性食品	297
☐ 水也是超级食品	298
☐ 吃什么, 怎么吃?	298

第十章 日常饮食方案

一份备忘录	305
☐ 胆固醇是什么?	305
☐ 风险测量	307
☐ 自然降低法	309
☐ 鱼油对你有益吗?	312
合理膳食	316
☐ 一杯奶健壮一个民族	316
☐ 调控主食是调控体重的最好办法	317
☐ 蛋白的两面性	318
☐ 低热量膳食	319
☐ 红黄绿白黑	320
金字塔方案	321
☐ 金字塔食品	321
☐ 金字塔食品的威力	322
☐ 你需要几份食品?	324
☐ 面包、谷物、米饭和面食类	326
☐ 蔬菜类	328
☐ 水果类	329

☐ 牛奶类.....	331
☐ 肉、家禽、鱼、干豆、蛋和坚果类.....	333
☐ 脂肪、油和糖类	335
☐ 建立自己的“金字塔”.....	335
饮食策略	336
☐ 交替进食.....	336
☐ 备餐诀窍.....	339
☐ 早餐.....	340
☐ 工作晚餐.....	342
☐ 旅途餐饮.....	345
☐ 注意食品安全.....	348
民族风味食品	350
☐ 中国食品.....	350
☐ 希腊食品.....	352
☐ 日本烹饪.....	354
☐ 意大利烹饪.....	355
☐ 墨西哥食品.....	357
饮食制作	359
☐ 蔬菜菜肴.....	359
☐ 沙拉.....	362
☐ 豆类.....	365
☐ 鱼.....	368
☐ 鸡肉.....	370
☐ 谷类.....	372
☐ 汤.....	375
☐ 发酵乳餐点.....	377
☐ 调味料.....	378
☐ 菜单.....	379

第十一章 好好照顾自己

抵制诱惑.....	383
☐ 不吃甜食.....	383
☐ 戒烟的技巧.....	387
☐ 少饮咖啡.....	392
积极减肥.....	396
☐ 减肥也是个心理学问题.....	396
☐ 好像瘦了.....	397
☐ 减肥与衣服.....	398
☐ 肥胖保卫战.....	399
有规律的作息.....	400
☐ 善待自己.....	400
☐ 布置好环境.....	401
☐ 建立睡前习惯.....	402
☐ 在床上时间别太多.....	402
☐ 把快乐带上床.....	403
☐ 不吃安眠药.....	404
☐ 养成小睡的习惯.....	405
☐ 消除午后昏睡感.....	406

第十二章 快乐到底

对生命许个愿.....	408
☐ 心理对生理的影响.....	408
☐ 休息是对的.....	410
和谐的家庭.....	412

□赞美就是爱.....	412
□良好的沟通.....	413
□有命令但不独裁.....	414
均衡的生活.....	415
□最佳处方.....	415
□旅游是件好事.....	418
□义务劳动.....	420
快乐的长生.....	421

第一章 新的健康观

当我们以健康的身体迈入 21 世纪,对于未来的医学怀着高度期望的同时,医学界又把目光,集中在了真正尚未开发、有待研究的领域,——一个人的内在世界。这和今日许多医学研究人员所梦想的人工心脏及科技硬件等毫无关系。

看看今日所谓的医学突破:一个没有心脏的人被连接到一部档案柜大小的机器上。你不觉得这样实在太粗糙了?另一方面,如果我们能够发动我们内在自然的治疗程序,以自己的意识取得对我们的身体更大的控制,那么,我们就真的有所突破了。甚至,有朝一日这种技巧被我们熟悉了,服用药物将会变成矫枉过正的落伍行为,就像用长柄的大锤子敲破一颗蛋一样。对于医学的未来而言,最有展望的是心理神经免疫学的范畴。面除了科学上的资料之外,必须借重于另外一个角度对这项学科再做衡量。我们如果不这样做,身心两方面所蕴含的潜能,将永远无法彻底了解。

现在,一些医学工作者反复详加说明这个新观点——那就是另一种看待健康、生病和治疗的方式,这种观点可能会在医学界掀起革命性的变化。

把人的身体和人两者混为一谈是不对的:人不只是血肉与骨架的组合,而且有思想、有感情、有智慧。目前一般人对健康的认识偏向于对生理上的关注,所以人们到户外活动、吃健康食品等等。但是,由于过于重视生理方面,却忽略了另一个更为重要的健康层面。

当我们只关心到身体,我们就会开始误以为生命的目的就是