

→送一份健康给你的家人和朋友

健康书系1

林海峰  
著

揭示现代医疗真相 提供健康彻底解决方案 让一生年轻

中国物资出版社

# 健康一生

Health All One's Life

附赠  
整体自然疗法讲座  
VCD、MP3光盘两张

整体自然疗法创始人

林海峰

林海峰与营养师亲自调理治愈的病人超过5万人，涉及了关节炎、糖尿病、高血压、癫痫、肝炎、肾炎、胆结石、前列腺炎、痛风、内分泌失调、不孕、失眠、癌症、子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳房小叶增生、中耳炎、青光眼、白内障、黄斑性病变、慢性咽炎、慢性鼻炎、甲亢和甲减、肥胖、面部暗疮、面部黑斑、胃炎、肠炎、慢性支气管炎、皮肤病等等，不胜枚举。

# 健康一生

Health All One's Life

林海峰 著

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康一生 / 林海峰著. - 北京: 中国物资出版社, 2005.5  
ISBN 7-5047-2288-X

I. 健… II. 林… III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041101 号

责任编辑: 王秋萍

责任印制: 方鹏远

责任校对: 王 莉

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 880 × 1230mm 1/32 印张: 7.25 字数: 144 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2288-X/R · 0035

印数: 0001-5000 册

定价: 28.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

## 序 言

认识林海峰是一件挺麻烦的事情!

他总是要发出不同的声音，将那些真相赤裸裸地放在我们面前，他的存在迫使身边的人做出改变。其实，放弃一些观念，再重新选择一些观念，行为也就改变了，结果也就不同了。

成为少数，与众不同需要非凡的勇气，这意味着会引发争议与麻烦。林海峰敢于挑战权威的医学理论、传统的道德观以及多数人的价值观。他写出自己的经验，他以属于自己的经验和探索说出让人害怕的真相，他要活得自然、容易，他要与花草、树木、鸟儿为伍。

在健康面前人人平等，大自然给予了我们同等的机会去获得健康，一切只需采用很简单的方法。然而为什么大多数人呼喊着重要健康，却一刻也未停止过伤害自己的行为？

到底是哪里出错了呢？

对与错只是一种判断而已，这些经验很少是来自于自己，他们可能来自你的父母，父母的父母，你的老师，以及老师的老师。这些经验不但影响着我们目前的生活行为，同时还无形中创造了我们的未来。

事实上，只有真正属于自己的经验才是真实的，要做到去体验自己的经验是非常不容易的，当我们全然的去生活，就自然会有自己的体验，这些体验往往是独特的，与别人的经验是不符合的。当自己的感受与别人所教授的经验不同时，我们惯常的做法是说服自己去接受别人的经验，不管怎样，我们怎能让我们的父母，恩师们以及宗教的教诲处于尴尬的位置呢？要背叛这些人是痛苦的，所以我们通常会选择背叛自己真实的感受，因为背叛一个自己显然容易多了！

大自然里的花草树木、鸟儿、鱼儿的状况比我们好，因为它们活得更更有生命力，它们与自然共舞。而人呢，我们一直以自己所创造的文明为傲，在步向所谓“完美”的同时，却活得死气沉沉，人们那么害怕去生活，害怕自然，人们习惯了压抑自己，就像提前躺进了坟墓，还乐此不疲地用各种名贵的材料去装饰我们的坟墓。我们的文化造就了我们，但也扼杀了我们，它像慢性毒药，它让我们遗忘自己本来是什么，自然是什么，甚至让我们不断谴责它！

高科技高速的发展并没有带给人们健康，反而在解决一个麻烦的同时，制造出更多的麻烦。我们疲于奔命，被卷进了一场与自己的搏斗之中。现代社会虽有高度物质文明，但健康文

明落后，我们已经为此付出了沉重的代价。

大自然本身就是一个布局极其精密的系统，人类不过是大自然的一项作品，因此，无论是多么精密和伟大的人类发明，在大自然面前，也只是在有限范围里可笑的雕虫小技，当人们在建设小环境的时候，其实没有意识到自己正在破坏大环境，是停止愚蠢行为的时候了！

道理很简单，遵循自然的规律，自然就可以健康地活着。

敢于应用简单的人需要勇气，林海峰有勇气活出自然真实，别人也许说他是个怪人，但他坚持要以自己独特的方式存在，并做一个活生生的会呼吸的榜样。



2005年4月



## 前言：让健康成为习惯

接近真理是需要勇气的，越接近真相，心跳得就越快。

真相与事实，原本是不需要证实的，也不需要用语来说明。它就在那里，赤裸裸的呈现着，昭然若显。就在那里。情况就是这个样子。只是你不敢面对，因为那是十分需要勇气的。

对于真相的认识，缘于对爱的追寻。真实的爱，是尤然的，没有来处，也没有去向，只是绽放。不为什么，也不是什么，只是如蒲公英，花开的时候，花落的时候，飞得不见踪影的时候，都如此精彩美丽。

几千年的沉淀，留下的是文化，还是历史代谢的残渣。科技是一种发明创造，也是步履蹒跚地，对自然的粗糙认识和模仿。文明，以各种方式，任意解释着自然，科技以各种傲慢演绎着笨拙的工艺。于是，人们以为，这些就是先进和文化。无论是飞机、汽车、还是计算机，其实，都还那么落后。医疗系

统依赖着极不完善的工业设备，企图用于解决自然的创造——人的问题，是艰难和进度缓慢的探索。而自然的奥妙，静默无声。

人们习惯着想去证明和解释什么。而除了人以外的生命，则选择运用大自然的奥妙，配合着，庆祝着。

我渐渐明白，古人的智慧何以在今日仍然是如此先进，周易、老子、庄子的思想浩瀚无边。原来，古人们不需要读书，因为缺乏文字。文字的传承，因为世代变迁而造成认识的不同。他们不需要无数的信息和文字，不需要那些错误偏差的教育。他们于是有了大量的时间，坐在河边和山谷，听风的声音、看雨的去向。从不错过花的开放，云霞漫天。静静地、时刻地感受着自然，感受着每一刻的变化，他们可以直接面对真相。可以向真正的智慧，大自然去学习。于是有了《黄帝内经》的神奇、神农尝百草的故事。

而我，也走到森林树下，看阳光遍洒、鸟雀纷飞，去聆听自然的叮嘱。于是有了这本书。

总有一些人是需要感谢的。感谢那些愿意和我一起探求真相的朋友。他们和我一样活的很真实，也因此很精彩。

我的太太安莉是创造我的女人。为了能够让我完成这本书，她为我分担了很多。她是个很有梦想的女人。也因此让我有了梦想。

有个神奇的女人，叫做云莉雅。是个高明的人物。她对生命的诠释和对人生的认知触动了我的决定。也是她让我下决心



写完这本书。

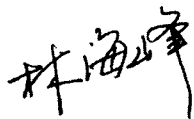
我的恩师谢立启博士，郑皓天先生和马来西亚的两位了不起的人物李防之和李思全先生，对我的成长有很大的影响。给了我很多机会去实践我的思想。邱安博士的营养认识和思想，也让我有了更宽的思维。

我也要感谢那些精彩的人。怪人潘建东，侠女郑文凤，教授柯震豪，和我的朋友方云峰。他们负责制造快乐和信任。

我的学生医学硕士赵莉，为我做了文字的整理。妇产科医学博士邓婕、眼科博士张梅在专业的讨论中，引发我的思路。是很需要感谢的朋友。

读到这本书的人，是有福气的。

可以肯定的是，如果我们愿意面对真相，并享受大自然的恩赐。我们就可以健康一生，远离疾病。并保持一生年轻。



2005年4月

## 目 录

前言：健康是一种习惯	1
一、健康是生活习惯的结果	1
二、错误的治病方向	7
三、释放压力是治病的开始	13
四、营养的流失与补充	17
五、毒素的来源与累积以及相关疾病	21
六、损耗不能及时修补	24
七、神奇的生理作用	34
(一)自净作用与自疗能力	35
(二)衰老是人类正常生命活动的自然规律	37
(三)追求健康需要身体力行	38
(四)释放压力——需要更多的营养	39
八、传统的误区	42
(一)三大营养素(蛋白质、脂肪与碳水化合物) 的问题	42
(二)食物金字塔	43
(三)脂肪的摄取对减肥的人至关重要	46
(四)食物的加工使大量营养素流失	46

(五)需要营养补充食品么? .....	47
(六)选择合成的还是天然的.....	51
(七)微量元素是否会过量.....	52
(八)营养丰富的早餐使你全天精力充沛.....	53
九、身体是最好的医生、食物是最好的药物.....	55
十、各种营养书籍和传统营养师的弊病.....	58
十一、学会聆听身体的语言.....	59
十二、五大治疗方向.....	60
十三、西医与中医.....	63
十四、增强人的生命力.....	64
(一)碳水化合物.....	67
(二)脂    肪.....	71
(三)蛋白质.....	73
1. 蛋白质的作用.....	77
2. 蛋白质的食物来源.....	77
3. 缺乏蛋白质的后果.....	79
(四)维生素.....	79
1. 脂溶性维生素.....	80
(1) 维生素A.....	80
(2) 维生素D——骨骼的保护神.....	82
(3) 维生素E——抗老防衰的良药.....	83
(4) 维生素K——帮助我们的血液和骨骼.....	84
2. 水溶性维生素.....	85

(1) 维生素 B	
——维护神经和发育, 协助能量、脂肪及 蛋白质的运用	85
(2) 生物素 (辅酶 R, 生物素 H) 的效用	90
(3) 维生素 C (Ascorbic Acid 抗坏血酸)	
——不可或缺的抗氧化剂	91
(4) 维生素 P (Bioflavonids 生物类黄酮)	
——减轻疼痛和保护血管的良药	92
(五) 矿物质	93
1. 钙 (Calcium)	
——骨骼生长的基本元素	94
2. 磷 (Phosphorus)	
——维护大脑与肾脏的元素	95
3. 钾 (Potassium)	
——维持神经健康及规律心跳的元素	96
4. 铬 (Chromium)	
——生成能量的必备元素	97
5. 铜 (Copper)	
——保证免疫系统正常运作的元素	97
6. 碘 (Iodine)	
——维持健康的甲状腺的必须元素	98
7. 铁 (Iron)	
——血液中不可缺少的基本元素	98

8. 镁 (Magnesium)	
——骨骼形成的必须元素·····	99
9. 锰 (Manganese)	
——骨骼生长和再生所需要的元素·····	100
10. 硒 (Selenium)	
——保护免疫系统的元素·····	100
11. 钠 (Sodium)	
——维持身体内水分平衡的元素·····	101
12. 硫 (Sulfur)	
——减缓老化并延长寿命的元素·····	102
13. 锌 (Zinc)	
——促进免疫系统健康及伤口愈合的元素·····	102
(六) 水·····	103
(七) 膳食纤维·····	103
<b>十五、自然疗法的综合应用·····</b>	<b>105</b>
(一) 自然疗法的根据·····	106
(二) 案例·····	108
(三) 几种常见的功能性营养素·····	127
1. 辅酶 Q <sub>10</sub> ——抢救心脏·····	127
2. 紫锥花——最受青睐的抗病毒草药·····	128
3. 月见草油——改善细胞功能的必须脂肪酸·····	128
(四) 各类疾病简介及治疗·····	128

1. 呼吸系统疾病	128
2. 消化系统疾病	133
3. 神经系统与精神疾病	141
(1) 脑膜炎	141
(2) 癫痫	142
(3) 帕金森氏症	144
(4) 头痛	147
(5) 精神分裂症	148
(6) 阿滋海默症 (早老性精神病)	149
(7) 老年痴呆症	152
(8) 多发性硬化症	153
4. 眼、鼻、喉、口腔疾病	155
(1) 白内障	155
(2) 青光眼	155
(3) 鼻窦炎	156
(4) 扁桃腺炎	158
5. 呼吸系统疾病	159
(1) 病毒感染	159
(2) 感冒	160
(3) 支气管炎	162
(4) 哮喘	162
(5) 肺炎	163
(6) 肺结核	165

6. 血液循环系统疾病	167
(1) 心脏血管疾病	167
(2) 动脉硬化症	168
(3) 高血压	170
(4) 贫血	173
7. 消化系统疾病	175
(1) 便秘	175
(2) 痔疮	177
8. 内分泌、新陈代谢、泌尿系统疾病	178
(1) 肝炎	178
(2) 肝硬化症	182
(3) 胆囊疾病	184
(4) 甲状腺机能亢进	186
(5) 甲状腺机能不足(减退)	187
(6) 糖尿病	188
(7) 低血糖症	189
(8) 痛风	190
(9) 肾结石	192
(10) 膀胱炎	193
(11) 前列腺疾病	194
9. 性病、免疫系统疾病	196
(1) 性传染病	196
(2) 唇疱疹(面疱疹)	197



(3) 衰弱的免疫系统·····	197
(4) 过敏症·····	199
10. 妇女疾病·····	200
(1) 白带·····	200
(2) 停经·····	201
(3) 经前症候群·····	202
(4) 子宫内膜异位·····	203
(5) 子宫切除术·····	204
(6) 乳房纤维囊肿病·····	205
11. 肌肉、骨骼疾病·····	206
(1) 骨质疏松症·····	206
(2) 关节炎·····	207
(五) 另类疗法简介·····	209
1. 果汁疗法·····	209
2. 水疗法·····	210
3. 按摩疗法·····	211
4. 芳香疗法·····	211
5. 色彩疗法·····	211
6. 音乐疗法·····	212
7. 身心疗法·····	212
后 记·····	213

# 一、健康

## 是生活习惯的结果

现代人随着生活水平的提高，在基本生活需求得到满足的同时，对健康的愿望越来越高，市场上也充斥着各种宣称对健康有益的保健品甚至药物。人类对健康如此关注真是前所未有的，尤其是在 SARS 病毒的影响之后。然而，错误的知识远比无知所造成的伤害更大。许多宣传夸大了产品的功效而忽视了产品的安全性。

促成人体健康的因素有许多，主要包括四大要素：适量的运动、充足的睡眠、良好的心态和均衡的饮食。另外还有一些相关的因素也会对人造成影响，比如：正确的排泄习惯、身体的姿势、生存和工作的环境、遗传等问题。在上述因素发生逆转并持续的时候，健康就会受到影响，就会导致疾病。这个时候病人往往求助医生，然而医生并未能帮助病人改变运动、睡眠的方式，也未帮助他们调节心情改善饮食，当然也就无法改