

健康自励手册

DO THE
healthiest yourself

做最健康的自己

健康大师林海峰的健康管理密码

健康专家观点
系列丛书

1

国际著名健康大使
整体自然疗法创始人

林海峰 著

根本没有救世主 健康只能靠自己

汕头大学出版社

117

健康自勵手冊

做最健康的自己

健康大師林海峰的健康管理密碼

汕頭大學出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做最健康的自己 / 林海峰著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81120-190-1

I. 做… II. 林… III. ①保健—基本知识②食物疗法—基本知识 IV. R161 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 003966 号



出品策划:

网 址: [http:// www.xinhua bookstore.com](http://www.xinhua bookstore.com)

做最健康的自己

作 者: 林海峰

责任编辑: 胡开祥 程 黎

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 北京嘉实印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

版 次: 2008 年 2 月第 1 版

印 次: 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 22.00 元

ISBN 978-7-81120-190-1

责任技编: 姚健燕

整体设计: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

印 张: 7.75

字 数: 120 千字

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号大院 3 栋 9A

邮编: 510075

电话 / 020-37613848

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

序 言
Foreword

重点提示

金钱和权力，可以让人们住进最好的医院，吃最好的药物，做最好的手术，却仍然无法留住身体的健康和宝贵的生命。

• 做最健康的自己

>序一

加分减分

富裕对于多数人而言，并不是代表生活品质的真正提高，相反却是拥有了更多的伤害自己的条件。中国改革开放了27年，也是那些社会精英们承受压力、抽烟、饮酒、熬夜、不吃早餐、乱吃垃圾食品及饮料等这些不健康的生活方式累积的27年。这将近三十年可怕的积累过程，现在正让人们开始为之付出代价。

现在，人们对生活的需求从对物质的购买欲望开始转向对身体健康的需要上来。众多明星艺人的病逝，以及许多的社会精英的早逝，更让人们意识到：金钱和权力，可以让人们住进最好的医院，吃最好的药物，做最好的手术，却仍然无法留住身体的健康和宝贵的生命。于是，人们有了了解和掌握与自己密切相关的健康知识



健康栏目的编辑们说着健康的
观点，却都做着危害健康的事

序言 •

的急迫心情。

随着网络的发展以及媒体、出版业的进步，人类有机会去分享越来越丰富的资讯。丰富的信息让我们有了更多的选择权，这固然是件进步的好事，同时也给人们带来了许多困惑，因为选择其实是最困难的事情。

尤其在人们自身的健康问题方面，越想关心自己的健康，越不知道该如何下手。各种报刊、杂志以及各类的健康类书籍，如雨后春笋般涌现出来，人们呆立在堆积如山的书籍面前徘徊着，似乎每一本书说得都有道理，却好像难以真正执行。

离健康知识最近的人，就是那些健康栏目的编辑们，他们能接触到最多的健康资讯，也将许多健康观念带给读者。然而，他们自己却是典型的“糟糕生活习惯”的代表：趴在电脑桌前，长时间地紧紧地盯着电脑屏幕，左

3 手握大罐的可乐，右手握着鼠标，一坐就是七八个小

[林海峰语录] 真正可怜的人是那些走在阳光下心中却蒙着黑暗阴影的人。

我的健康感悟:

重点提示

健康的关键，并不在于谁讲得有道理，而是在于对健康的追求是否符合人们的生活方式。

• 做最健康的自己

时。饿了，吃一包方便面；累了，抽一支烟，键盘里却正在输入：“方便面对身体的害处”、“可乐是垃圾食品”、“抽烟有害身体”等等，一边编辑着健康类的稿子，一边又将自己的生活推进了“陷阱”之中。

于是，我们可以一起来看看今天的特殊现象，看看中国的预防医学以及社区健康观念的推广，究竟遇到了什么样的困难。

健康的关键，并不在于谁讲得有道理，而是在于对健康的追求是否符合人们的生活方式。研究健康的专家们不能够只讲一些连自己都做不到的所谓的健康生活方式，而是需要真正去了解和研究人们的行为，并根据这样的行为，去推广方便的、可以执行的办法。

预防医学如今已经成为国家医疗改革的重点，是减轻医疗负担的关键。而过去，在预防医学方面，通常只是空喊了一堆口号，实际却是不可行的。人们真正需要的是具有便利特征的、健康的生活模式。

你的健康问题是：

序言 •

运动，是预防疾病的好办法，但是，人们为何不愿意运动？

心情调节是预防疾病的重点，但是，有没有办法可以简单地驾驭情绪？

饮食是人身体的根基，可是如何与忙碌的生活相结合，让工作与生活能够相互支持？

压力是现代人群的致病因素，如何才能够迅速放松？

生病时我们需要如何对待，才能够摆脱药物的依赖，从而恢复健康的状态？

想早睡，却很困难，有这么多东西要学，有这么多生活要体验，怎样才能够兼顾周全？

其实健康根本就没有标准答案，本书现在试图在健康问题上与读者共勉。

我的健康感悟：

重点提示

只有少数人知道，
幸福是最重要的！

• 做最健康的自己

>序二

少数派报告

这是一份少数派报告！关于你的幸福！

只有少数人，有机会看到这一份报告！

只有少数人，知道珍惜自己，并且愿意付出行动。多数的人们，习惯了消费自己的人生来换取各种商品，用自己最宝贵的时间、身体、亲情、自由去交换，换来那些每年都在贬值的商品：汽车、电器、服装、家具，并为之忙忙碌碌。

只有少数人知道，幸福是最重要的！而幸福，绝不是由占有的商品数量和种类来决定的，而是由高品质的生活方式决定的。

也许这本书能改变你的一生？

序言 •

会生活才有健康，有健康才有幸福。只有少数人能够理解，高品质的生活方式，并非复杂的，而恰恰是最简单的方式。

简单，才是幸福。复杂，只会增加烦恼。这个道理，也只有少数人能够明白。

呼吸、运动、饮食、睡眠、情绪，这五个动作，就是生活的关键！每一个动作的错误，都会给生活带来灾难性的后果。一旦走错，就会使你不知不觉走向疾病、烦恼、焦虑、痛苦之中。无论你拥有多少财富，你将离幸福越来越远。

正确的生活方式，如同呼吸一样唾手可得，如同阳光，蓝天，如同微笑，就在身边。只是越不容易得到的东西，人们才觉得是贵重的。

于是，人们很失望。

【林海峰语录】真正没有道义的人，是那些在背地里，满口道理去议论别人的人。

我的健康感悟：

• 做最健康的自己

和食物，还有爱与幸福！

我和我亲爱的太太黄安莉，在一起生活已经超过15年了，我们一直恪守简单的生活道理，并享受着简单的生活方式所带来的乐趣，我们没有争吵，没有担心，安莉有着女性少有的独立和慈悲，我们彼此尊重。这是我们共同的生活态度，让我们都深感幸福。

这本书，是我多年来的健康心得，书中的文字，曾经帮助过很多人，学会生活，学会享受幸福的时光，在迎来崭新的2008年的时候，我把它作为礼物，送给那些关爱我的好朋友，也送给那些愿意追求幸福的人们，尽管，能够看到这本书的人是有限的，而我相信，他们是有福气的。



2008年1月1日



- ≈ 林海峰健康疗法核心之一 ≈
- ≈ 林海峰健康疗法核心之二 ≈
- ≈ 林海峰健康疗法核心之三 ≈

2/ 序一：加分减分 6/ 序二：少数派报告

[第一篇 习惯决定健康]

2/ 善有善报，恶有恶报

11/ 签发通往成功与幸福的通行证

[第二篇 生命在于活动]

18/ 动不动就动

26/ 整体自然疗法学员感悟

[第三篇 呼吸影响身体]

30/ 张开嘴巴，装得很高兴的样子

44/ 整体自然疗法的七个主要概念

[第四篇 好身体是吃出来的]

48/ 之一 不吃饭的学问

67/ 营养学三个关键的问题

70/ 之二 没有主食

74/ 夏天排毒养颜特别配方

76/ 之三 天大的笑话：千万富翁，死于饥饿

92/ 一位专业医师的反思

96/ 之四 不停地吃

102/ 疾病的生产者

108/ 之五 生命在于搅拌

114/ 生命源自搅拌

116/ 之六 预防是最佳医疗措施

119/ 一封让人心疼的来信

[第五篇 最好的医生是自己]

122/ 之一 随时补充子弹

138/ 心血管疾病的饮食

142/ 之二 病，多是装出来的

151/ 黛玉，你走了

152/ 之三 休息是最好的“药”

158/ 富有和贫穷

160/ 之四 万能药物：好习惯

169/ 骗子

174/ 之五 请与疾病做朋友

182/ 发烧不一定是坏事

184/ 之六 心灵排毒

[第六篇 年轻 20 岁，让身体更健康]

194/ 一辈子的孤独

197/ 正是那朵玫瑰

199/ 杀死好人

200/ 白云之道

202/ 流动的能量

204/ 感官刺激

212/ 让心灵在天空中舞蹈

215/ 父母的爱

217/ 以安全为名

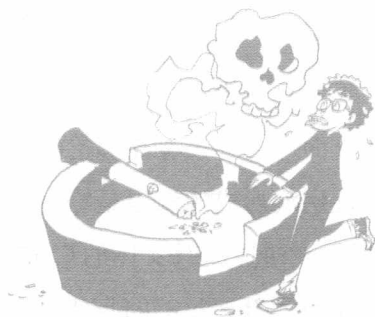
219/ 选择合成的还是天然的

221/ 微量元素是否会过量

223/ 一生年轻 20 岁，让身体健康的步骤

226/ 与君共勉

[第一篇]
习惯决定健康



重点提示

善有善报，恶有恶报；不是不报，时候未到。

善有善报，恶有恶报

“善有善报，恶有恶报；不是不报，时候未到。”这是大家熟知的民间谚语。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之。”用在健康话题，以及疾病康复问题上，是个总结式的论断。实际上，这两句话也是人们战胜疾病、恢复健康的关键。

慢性疾病的形成，无论是高血压、糖尿病、关节炎或者痛风，在医疗方面一直都没有能够治愈的方案。其原因在于，慢性疾病形成的病因是综合多种因素，并经过长时间积累而造成对身体的损害。

慢性疾病治愈的关键在于有无补充足够的身体需要