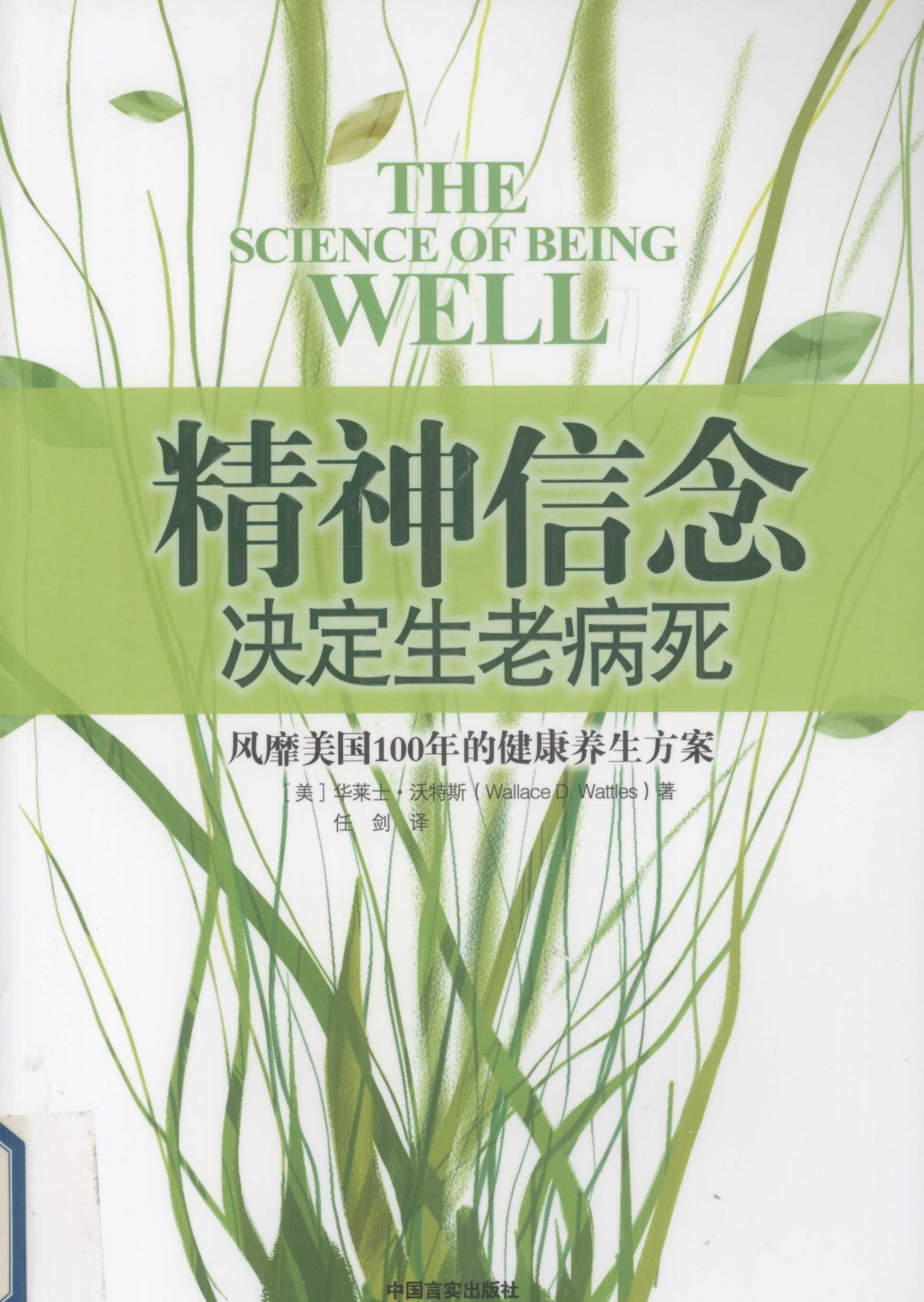




THE
SCIENCE OF BEING
WELL

精神信念 决定生老病死

风靡美国100年的健康养生方案

[美] 华莱士·沃特斯 (Wallace D. Wattles) 著

任 剑 译

THE
SCIENCE OF BEING
WELL

精神信念

决定生老病死

科学证明精神信念对健康长寿的影响

作者：[美] 詹姆斯·奈特·史密斯

译者：王德胜

THE SCIENCE OF BEING WELL

精神信念 决定生老病死

风靡美国100年的健康养生方案

[美] 华莱士·沃特斯 (Wallace D. Wattles) 著 任 剑 译

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精神信念决定生老病死 / (美) 沃特斯著; 任剑译.

—北京: 中国言实出版社, 2008.12

ISBN 978-7-80250-077-8

I. 精…

II. ①沃… ②任…

III. 心理保健—普及读物

IV. R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第144795号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮 购)

64924880 (总编室) 64963107 (一编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京铭成印刷有限公司

版 次 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

规 格 720毫米 × 1000毫米 1/16 11.5印张

字 数 120千字

定 价 28.00元 ISBN978-7-80250-077-8/B · 193

今天，对于英语国家的读者而言，华莱士·D. 沃特斯 (Wallace D. Wattles，以下简称沃特斯) 是一位耳熟能详的畅销书作家，可是当人们追根溯源时，才发现我们对他的生平信息知之甚少。

一个生前默默无闻的人，在他死后，他的作品为什么能这样流行呢？如果读者在阅读本书时能不放弃对这个问题的探寻，我们想你一定会得到更多。

沃特斯去世不久，他的女儿弗劳伦斯·A. 华莱士 (Florence A. Wallace) 发表的一封短信，首次也可能是唯一一次将她父亲生前的一些情况公诸世人。

沃特斯生于 1860 年，死于 1911 年，父亲是一位园丁，母亲是一位家庭妇女。他只受过些许的基础教育，一辈子和田地打交道。“他富有、健康，除了极端的脆弱之外”，女儿这样反讽地评价他，并将其归结为一个“生不逢时”的人。

“生不逢时”是耐人寻味的。一些人注定是为未来而生的，他们那极具真知灼见的作品，使他们在身后暴得大名。

沃特斯的传世作品有三种，分别是 *The Science of Getting Rich*，*The Science of Being Great* 和 *The Science of Being Well*。其中第一种有多个中译本。我们现在要介绍给中国读者的是第三种。

这是一本讲人的精神状态和身心健康关系的书，其主题一如我们冠于其上的中文书名——精神信念决定生老病死。沃特斯认为宇宙中有一种创造万物的原初性物质叫做“生命元素”，具体化到人体

内则名之为“健康元素”，只要“健康元素”积极工作，人就能够永葆青春；所以，人要做的就是发挥潜能，培养坚强的精神信念，并养成协调的生活方式。作者还给出了不少具体的健康方案和建议。必须说明的是，作者的某些思想、观念和认识，与我们的文化和观念是有出入的；作者一些关于生理、饮食、健康的说法，与现代科学所作的结论也不一致。这些都是需要广大读者批判地阅读的。所以，我们在全书共十六章的十一章之后都附有“延伸阅读”，把更具专业色彩和当代性的科学研究成果介绍给读者，以求便于读者阅读和掌握。

当然，任何作品都要依托于一定的带有观念烙印和时代烙印的文字来展示其观点，但一部好的作品，其真知灼见又是能超越这些有局限的介质，而向读者揭示出带有永恒的和普遍意义的内涵；这种真知灼见与世人的认可与否无关，与作者的人生际遇无关，甚至与作者所受教育的水准也没有关系，因为这是人们思想力发挥到极致而产生的洞见。沃特斯和他的作品就是这样，它所揭示出的精神信念和健康之间的某种隐秘却真实存在的关系，对节奏日益加快，日益依靠物质和技术手段解决问题和危机的现代社会而言，无疑是大有裨益的。

其。精神信念不是万能的，但没有精神信念或忽视精神信念是万万不能的，对健康如此，对其他方面又何尝不如此。愿广大读者能从这本书中真正获益。

译者

写在前面的话

第一章 你的健康与什么有关

支持人体正常运转的终极因素：健康元素 / 2

使疾病得到治疗的，是患者对治疗方法的态度 / 4

你的健康与你的情绪有关 / 6

你的健康与你的心态有关 / 8

保持健康的关键：信念 / 9

第二章 学会从健康的角度思考问题

人体健康与精神世界的互动原理 / 14

不健康的精神导致不健康的身体 / 16

总是从积极的角度思考问题 / 20

第三章 病态的精神状态是疾病产生的根源

思想决定你的生命力 / 26

病态的思想是疾病产生的根源 / 27

洗涤一下你的灵魂之窗 / 30

第四章 健康的精神状态 = 健康的身体

将对疾病的担忧转化成对健康的信心 / 36

别让错误的生理学知识害了你 / 38

只保留那些健康的念头 / 40

第 五 章 养成冷静的思维和平和的心态

只有执著的信念才有创造的能力 / 46

想要保持身体健康，你必须相信什么？ / 47

只有懂得感恩，才能得到生命物质的帮助 / 50

第 六 章 相信健康的真相，形成健康的信念

如果你愿意相信健康的真相，你就会形成健康的信念 / 56

将注意力集中到健康上 / 58

使自己在思想意识上成为一个健康人 / 61

第 七 章 自然力量可以赐给你健康

如何从自然力量中获得健康 / 66

亲近自然力量，可以让你获得健康智慧 / 66

一个人获得的健康能量取决于自身的意志 / 68

第 八 章 营造健康的精神世界

健康精神造就健康身体的科学原理 / 72

有颗健康的心才会有个健康的身体 / 74

第九章 根据你的感觉，决定你的饮食

遵循身体的饥饿感用餐 / 82

早餐一般是为满足人的食欲，而不是解除人的饥饿感 / 84

中午十二点是一天中第一次进食的最佳时间 / 86

吃什么并不是主要的，你如何感受食物才是主要的 / 87

按你的喜好控制食量 / 88

第十章 通过自己的感觉选择恰当的食物

只吃居住地出产的新鲜食物 / 94

世界上最健康的人的长寿秘诀 / 95

非天然食品是不健康的 / 98

食用那些你身体需要的东西 / 100

第十一章 从每一口食物中体会快乐

吃饭的时候应该保持心态的平和 / 104

集中精力享用你的食物 / 106

第十二章 养成健康的饮食习惯

不再有饥饿感的时候，就停止用餐 / 114

每顿饭的食量取决于你做了多少运动 / 115

健康的饮水方式 / 117

第十三章 呼吸与养生

坐直身体来做个深呼吸 / 120

让吸入的每一口气都包含着生命力 / 122

第十四章 睡眠与养生

保证自己睡着以后同样可以呼吸到清新空气 / 128

带着快乐的心情去睡眠 / 129

第十五章 精神状态决定生老病死

想要过上幸福生活，必须拥有健康的观念 / 132

坚持一种健康的用餐态度 / 133

健康是人体最自然的生活状态 / 137

第十六章 最有价值的养生经验与忠告

养生是一门精确的学问 / 150

生病的时候，要想象自己的患病部位正在痊愈 / 152

疲倦的时候，要带着感恩的心情休息 / 153

最好的运动是最自然的方式运动 / 153

需不需要长期节食 / 154

把好的工作方法用到健康上 / 155

THE SCIENCE OF BEING WELL

第一章 你的健康与什么有关

每个人都希望拥有健康，那么健康与什么有关，又是由什么决定的呢？有了病去看医生，不同的医生给出的诊疗方案却可能不尽相同，但却可能也都能治好你的病。而有些时候，得了同一种病的人，有的经过治疗能很快康复，而有些却长时间后仍不见好转。这里面的原因何在？什么是决定一个人健康的根本因素？

支持人体正常运转的终极因素：健康元素

希望将本书内容付诸实践的读者，在阅读并应用书中的知识前，首先需要对本书中提到的内容有一些常识性的了解，并且能够毫无疑义地接受它们。接下来，我先来阐述一个观点：健康源于生理机能的正常运作，而生理机能的正常运作又得益于生命要素的自然更替。

宇宙中存在着生命元素，世界万物均由这些生命物质构成。生命物质渗透、传播并且充斥着整个宇宙空间，它像以太一样贯穿万物，所有的生命都依赖于它，都产生于它。

人类也不例外。人体自身拥有一种称之为健康元素的物质，人体各项机能的正常运作都要归功于它。现代医学衍生出了多个流派，治疗方法纷繁多样，但是，最终治愈我们身体的，不是各式各样的处方，而是我们自身拥有的健康元素。我们可以通过自己的思想，激发健康元素发挥作用。

下面我就来论证以上观点。我们都知道，治疗疾

健康源于生理机能的正常运作，而生理机能的正常运作又得益于生命要素的自然更替。

病的方法有很多，其中的一些方法还常常互相矛盾，但是往往都能起到一定的疗效。有的医生采用对抗疗法，针对疾病本身的原因直接采用对抗、移除等方法进行治疗；还有的医生采用顺势疗法，也就是以毒攻毒的办法治疗疾病。按理说，如果对抗疗法起效，那么就说明，想要治疗疾病，应该直接根除有毒有害的物质，因而顺势疗法就不应该起到治疗作用。同样的，如果顺势疗法起作用，那么对抗疗法的理论就应该是错误的。

然而，这两种截然相反的治疗方法在现实生活中却都可以治愈多种疾病。而且，我们还会发现，同一个医学院里教出的学生日后开出的处方也会截然不同。

就消化不良来说，我们随意拿6个医生的处方比较一下，很可能在其中找不到一种相同的药物。由此，我们可以得出结论，病人之所以病情好转，并不是因为吃了种类繁多的药物，而是因为他体内具有某种力量，是这种力量最终治愈了他。

不仅如此，我们还会发现，消化不良的病人，有的找按摩医师做脊柱推拿，有的找牧师做祈祷，有的听从饮食专家的建议改善自己的饮食，有的到教堂寻求心灵平静，有的找心理医生给自己树立信心，还有

病人之所以病情好转，并不是因为吃了种类繁多的药物，而是因为他体内具有某种力量，是这种力量最终治愈了他。

的人甚至去找保健专家，按他们的建议重新设计自己的生活方式，结果，他们的消化道疾病居然全都被治好了。

以上这些都是实实在在发生过的例子。我们不禁会问，到底是什么最终治愈了疾病？还记得我在开头提出的人体内有健康元素存在的观点吗？如果人体自身真的存在健康元素，那么上述那些疗法是否都只能起到一种催化剂的作用？是的，上述那些疗法之所以起到了治疗效果，都是因为它们成功地激发了人体自身的健康元素发挥作用，反过来说，如果它们不能激活健康元素，也就起不到治疗效果。

我们其实可以这样认为，患者对于所服药物的看法很大程度上决定了药物的药效。

使疾病得到治疗的， 是患者对治疗方法的态度

上述那些疗法之所以起到了治疗效果，都是因为它们成功地激发了人体自身的健康元素发挥作用，反过来说，如果它们不能激活健康元素，也就起不到治疗效果。

下面我来讲一个发生在很久以前的真实故事，它可以很好地证明我的观点。

传说在中世纪时期，一家修道院中保存着圣人的骨殖。据说这些骨殖具有神奇的治

疗功效，很多病弱的人选定良辰吉日来到教堂中，触摸圣骨。这种方法确实非常灵验，所有摸过圣骨的人身上的疾病都被治好了。

后来有一天，一个小偷借机接近了存放圣骨的盒子，并且将圣骨偷了出来。直到第二天早上，牧师们才发现圣骨丢失了。但是看到门外等待治疗的人，他们不敢声张，决定将此事隐瞒下来，并派人暗地查访，希望找出窃贼。为掩人耳目，牧师们匆忙从修道院的地窖中挖出一具多年前埋下的杀人犯的骨殖，将它放入了存放圣骨的盒子。接下来他们编造了各种说辞，准备向人们解释为什么这一天“圣骨”没有能够像往常一样体现它神奇的功效。做好所有这些事情后，他们才打开修道院的门，让等待在外的体弱病残者进入。

治疗像往常一样有条不紊地进行，开始时那些知情的牧师们都很紧张，但是渐渐地他们惊奇地发现，整个过程中居然没有一个病人提出疑义，一场风波就这样消失于无形。后来这件事情被其中的一个牧师记录下来，他承认说，那种治疗的效果好像一直存在于那些病人的身体里，而不是存在于被供

这种方法确实非常灵验，所有摸过圣骨的人身上的疾病都被治好了。

奉的骨殖里。

姑且不论这件事情的真假，我们都可以得出这样的结论：各种治疗手段都可以起到治疗效果。最终激发健康元素工作，使疾病得到治疗的，是患者对治疗方法的态度，而不是那些精神或者物理层面的方法。所谓的健康元素，就像《圣经》中讲过的一样，其实是每个人本身的一种精神力。而这种精神力在治疗过程中发不发挥作用，完全取决于人的自身想法。通过某种思维方式，人自身可以加速精神力的功效发挥。

患者被治愈并不取决于他采取哪种治疗方法，或是服用何种药品，一种疾病可以通过多种渠道或者多种处方治疗；也不取决于气候，任何气候环境下都有健康的人和生病的人；除了那些在有毒有害环境下工作的人，一般来说我们也不能通过一个人的工作来预测他是健康还是患病，各行各业都有很健康的人。

你的健康与你的情绪有关

通过某种思维方式，人自身可以加速精神力的功效发挥。

有一位校长，他头脑冷静，适应能力也很强，看上去一点儿也不像那种会得情绪性疾病的人。然而有一天他感到头晕目眩，只有躺下才会觉得好一点。每

当他试着坐起来的时候，头晕就会加重，甚至呕吐。就这样过了好些天，他的病一直不见好转。他的医生对此束手无策，无论怎样也不能让他好起来。一天，仿佛是着了魔一样，他突然就痊愈了。

过了几天，他去找医生：“我从来没想过情绪会让我生病，但我非常肯定，这次的生病完全是由烦恼的情绪引起的。”

“你怎么会这么说呢？”他的医生问道。

“前段时间，我的一位好朋友请我给他做贷款担保。这笔贷款数目太大，我一直很犹豫，因为我很清楚如果他还不起这笔钱，那我的房子和所有存款也就都没了。但是我不能拒绝他，因为他是我的好朋友，所以我最终还是签字做了担保。”

“过了没多久，我这个朋友就在车祸中受了重伤，在医院里住了好几个月。在这期间，他的生意也一落千丈，四处碰壁。我就是因为担心这件事才头晕目眩的。”

“但是，你怎么就确定是这个原因呢？”医生又问道。

“噢，先生，”校长接着说道，“在我卧床养病的时候，这个朋友来看望我，他告诉我说他已经到银行还清了所有的贷款。从那一刻起，我就一下子康复

“我从来没想过情绪会让我生病，但我非常肯定，这次的生病完全是由烦恼的情绪引起的。”