

HEALTH IS SIMPLE
DISEASE IS COMPLICATED

健康 最简单

你是健康的指挥家

身心健康的101个密码

(美) 詹姆斯·文森特·弗莱奥◎著
刘嘉晖 / 赵宇◎译



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

健康 最简单

HEALTH IS SIMPLE
DISEASE IS COMPLICATED

身心健康的101个密码

(美) 詹姆斯·文森特·弗莱 奥◎著
刘嘉晖 / 赵 宇◎译



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

健康最简单 / (美) 弗莱奥著 ; 刘嘉晖, 赵宇译
— 西安 : 陕西科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5369-5027-6

I. ①健… II. ①弗… ②刘… ③赵… III. ①健康—
基本知识 IV. ①R161

Originally published in English by North Atlantic Books.

Copyright©2008 James Forleo.

Chinese simplified edition published by Beijing Starwon Books Co.,Ltd

Published by arrangement with North Atlantic Books through Myster Agency

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045752号

出版者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
<http://www.snstp.com/>

策划编辑: 张延
责任编辑: 宋宇虎
特约编辑: 温雅卿 刘红兵

发行者: 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街147号 邮编710003
电话 (029) 87212206 87260001

印刷: 北京中印联印务有限公司

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 16.5

字数: 105千字

版次: 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

什么是真正的健康？

大多数人都是在严重病倒的时候才去求助于医生。我们寻找健康咨询来对付严重症状或疼痛，我们甚至不断更换健康咨询师以减轻新近出现的症状。

但是，这就是健康的含义么？

健康就是没有疾病或疼痛么？

健康是一种有活力、有力量、使人觉得生龙活虎、使人有天人合一的感觉。健康是一种积极的有力量的状态，症状和疾病只是缺乏这种状态的结果。我已经为患者提供健康咨询将近30年了，我认为，健康远非没有疾病或疼痛。

解码健康与疾病的关系

我们应该着眼于形成我们健康的要素而非紧盯着我们什么地方不对。人体不像摩托车那样只是一部机器，坏了可以重新装配；人体是非常聪明的、能够自我治愈的有机体，它能够自己创造有活力的健康状态。

《健康最简单》会告诉你如何摆脱症状、疾病和疼痛，体验健康的感受。书中的练习帮助你突破到更加充满生气的健康中，还可以减轻你的经济负担。我要向你展示另一条道路——增进健康，倾听你身体的需要，在你患病之前做出适当的改变。

健康是自然状态，疾病就是不健康

创造健康首先需要转变观念，就是身体整体大于其各个部分的总和。要认识到健康是我们与生俱来的权利，是人类在地球上保持的自然的状态。

当我把重点从疾病转向健康，我对所有事物的看法统统转变了。甚至“疾病”这个词也说明了这个道理，疾病就是不适，就是脱离了舒适，就是不健康。因为我这个看法的转变，很快，我看世界的角度也转变了。观念转变后，我（和我的患者）的经历就不同了。

这个准则已经成为我将身体、意识、心灵和灵魂内部的经历转化成外部健康和有活力的感觉的关键。看法的转变——观念的转变——经历的变化。

学会照顾自己——越早开始越好

从头痛、抑郁、神智混乱、女性月经失调、男性功能障碍、疲乏、自身免疫障碍、儿童时期免疫系统疾病、过敏和呼吸道疾病，到按摩师一百多年来都在面对的脊柱结构问题，这些情况贯穿了整个人类的经历。当潜在的原因被纠正，整个状况就会完全被解决。

当身体中的失衡很小的时候，回到健康相对容易。当我们治疗疾病和症状很多年而且让这种状况继续下去的话，我们的问题就变得很复杂，我们就需要更多的时间、精力和金钱。不幸的是，治愈疾病的过程中，我们从来没有纠正我们问题的潜在原因，我们没有掌握疾病的根本原因和疾病的关系。相反，我们只是暗语在疾病中感觉越来越好。就像我一个患者（现在他也是一个讲师了）说的：“差别就在于你什么时候开始照顾你自己了——越早开始就越好。”他现在92岁了，而且依然很健壮。

事实上是，我们已经把自己孤立的太久了。同其他人孤立、同我们身体里的和身体外的自然的力量孤立。这种把自己孤立的看法相应地影响了长期的观念，从而可能而且最终必然会影响我们生活和健康的实践。

让这本书来教你——倾听你的身体语言，善待自己

从整体的观念出发，包括生活的很多方面，一切看起来都会不一样。

生理上，我们发现自然遵循着一定的法则和规律，我们为了生理上的健康，就要理解和遵循这些自然的法则。

思维上，我们对世界的看法和信仰决定了我们的经历。

情感上，我们知道我们内在的感情和情绪帮助我们创造了外部的环境。

灵魂上，我们发现是我们自己独特的心灵感受创造了一个以自己为中心的整体的灵魂世界。

这种观念上的转变使我们用一种崭新的方式去听、看、理解和感受世界上所有的人和事物，也唤醒了我们从新的角度聆听我们身体每时每刻想要告诉我们的讯息。

这本书要帮助你进入伟大的身体智慧的世界，理解它深奥的语言。

我们每个人都有能力经历更健康的人生，但是我们首先要唤醒和释放它。

来吧，加入我们的健康之旅！

• 目录

序 言 I

第一章 健康是一种自然状态 / 1

我们内在和外在的世界 / 2

与自然共鸣 / 3

身体的共鸣系统 / 3

人体内部的智慧 / 4

内部智慧战胜疾病 / 4

健康是一种自然状态 / 5

生命体的良性循环 / 5

第二章 神经系统 / 7

大脑 / 8

皮质 / 11

脑下部 / 12

中转站 / 12

太多和太少 / 13

颅骨与脑 / 16

膜与脑 / 16

运动 / 18

神经化学 / 20

感受着和思考着的神经 / 25

肠道感受 / 26

健康之灵魂 / 28

第三章 骨骼肌系统 / 29

重力的调整 / 30

灵活性 / 31

核心结构 / 32

有利的姿势 / 33

最佳坐姿 / 36

心灵的姿势 / 38

积极和消极的伸展练习 / 38

运动的范围 / 39

第三章

第四章 人体框架 / 57

骨骼 / 58

肌肉 / 64

关节 / 74

第四章

第五章 内分泌系统 / 85

指挥家，开始演奏 / 87

激素 / 88

松果体 / 88

下丘脑和垂体 / 90

甲状腺 / 92

胸腺 / 96

胰腺 / 98

神奇的肾上腺 / 101

卵巢和睾丸 / 106

第五章

第六章 合理的营养方案/ 113

理想的饮食/ 114

1.完整的食物/ 115

2.体型/ 116

3.世界上最健康饮食的关键元素/ 125

4.食物组合的原则/ 127

第六章

5.身体的酸碱平衡/ 127

6.注意血糖生成指数和糖耐量/ 130

7.自然的净化、脱毒和排泄方式/ 131

第七章 消化和排泄系统/ 141

简易检测消化系统的方法/ 143

口腔/ 143

食道和胃/ 145

反酸和食管裂孔疝/ 147

小肠/ 150

肝脏和胆囊/ 152

胰腺和血糖生成指数/ 156

回盲瓣/ 158

第七章

大肠/ 161

两套消化系统/ 165

其他排泄系统/ 167

皮肤/ 168

毛发和指甲/ 172

第八章 免疫系统/ 173

奇妙的防御系统/ 175

鸡汤真的有用吗? / 176

淋巴系统/ 176

免疫与情绪/ 179

疾病的元凶/ 182

第八章

第九章 呼吸和循环系统/ 199

呼吸系统/ 201

呼吸的机制/202

呼吸系统的正常现象/ 203

循环系统/ 208

情绪与心脏/ 216

第九章

第十章 思想/ 217

被教化的思想/ 218

意识和潜意识/ 221

天生的思想/ 223

第十章

第十一章 用心呵护/ 225

爱的治愈力量/ 226

感受和情绪/ 227

你的语调/ 228

健康的语调/ 229

第十一章

净化你心灵的王国/ 230

情绪净化技巧/ 232

呼吸/ 233

运动/ 235

第十二章 通往灵魂的圣殿/ 237

未知的心灵/ 239

能量和物质是一回事/ 240

身体的能量中心/ 242

相关的震动频率/ 242

第十二章

积极和消极的态度与情绪/ 244

为你的世界添加色彩/ 245

古老的通路/ 246

我们的七个能量中心/ 248

创造整体感/ 250

创造健康的三种方式/ 251

后记 252

第 一 章

健康是一种自然状态

- ☐ 我们内在和外在的世界 / 2
- ☐ 与自然共鸣 / 3
- ☐ 身体的共鸣系统 / 3
- ☐ 人体内部的智慧 / 4
- ☐ 内部智慧战胜疾病 / 4
- ☐ 健康是一种自然状态 / 5
- ☐ 生命体的良性循环 / 5

们我们已步入正轨。

什么是健康的征象？机能高效、头脑清晰、有创造力、对自己和周围的人充满爱意，热爱生活以及其他内部力量给我们生活带来的改变。

健康是一种自然状态

自然界基本规律的关键在于我们注重什么。我们拼命努力要治愈疾病，我们最后会病得更厉害，我们注重于保持健康，我们最终就会收获好的结局。

我建议现在大家开始思考健康，注重保持健康——身体上、心理上、精神上 and 情绪上，我们就会远离疾病。只是和细菌和疾病作斗争，我们会一败涂地。

健康的基础：

- 人体可以自己治愈并且保持活力和健康；
- 自然和微生物是生命和自愈力的重要组成部分；
- 健康是我们最终做出反应的一个过程；
- 我们完全可以依赖身体的智慧来战胜我们面临的健康危机；
- 所有治愈过程都包括开始、中期和结束的过程，结束又是下一个开始。

健康是一个正常的自然状态，疾病是不正常的。

生命体的良性循环

我经常用良性循环这个工具来帮助我的患者保持健康。只要一点点认真和努力，就可以产生良性循环然后向着正确的方向前进。

生命进程有三个方向：

- 疾病方向，最终会导致过早死亡；
- 健康方向，会使人保持健康；
- 中立方向，在健康和疾病的边缘状态。

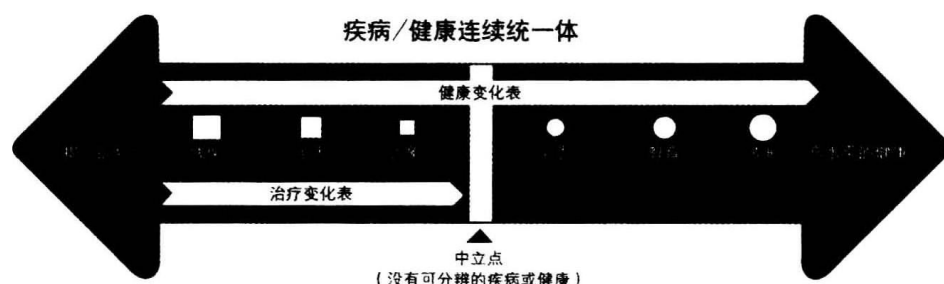


图1.1

因为我们的健康护理系统着重于相信健康是治疗症状和疾病，我们把所有精力、时间和金钱花费在疾病方向，把尽量转化到中立方向作为最终目标。中立方向介于疾病和健康之间：是没有不舒服，但是也没有有活力的感觉。其实还是有限的健康。

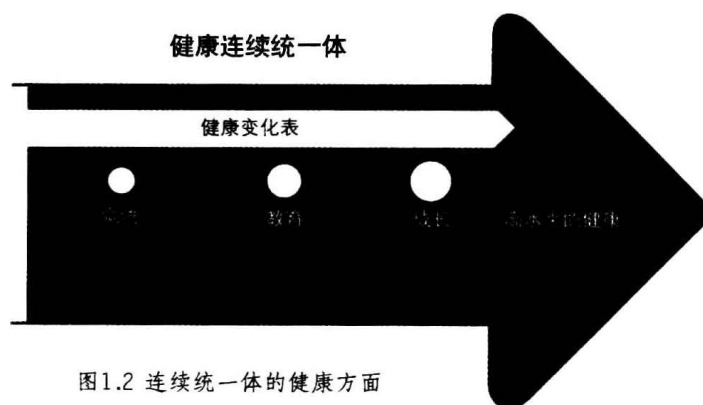


图1.2 连续统一体的健康方面

第 二 章

神经系统

- 大脑/ 8
- 皮质/ 11
- 脑下部/ 12
- 中转站/ 12
- 太多和太少/ 13
- 颅骨与脑/ 16
- 膜与脑/ 16
- 运动/ 18
- 神经化学/ 20
- 感受着和思考着的神经/ 25
- 肠道感受/ 26
- 健康之灵魂/ 28

我们的左右脑功能各不相同。左脑是线性的，男性化的，更注重逻辑，而右脑是则空间性的，女性化的，更广泛。对我们来说幸运的是，它们作为一个整体共同工作。这种男性和女性力量共同作用不仅见于人脑，在自然界和人体的各个方面都能出现。这里的阴阳符号的图示表明了男性和女性总是相互联系，功能上相互作用的。



健康小贴士 1

交叉爬行练习

爬行不仅仅是向行走过渡。婴儿学习爬行是为了增强两个大脑半球之间的联系。我们中很多人没有足够的爬行的经验，我们过早开始走路，又或者过多使用单侧肢体造成了大脑发育不平衡，比如打高尔夫球，挥动锤子和铲子，检查货柜或者使用吸尘器。恢复平衡能够使我们得到巨大的好处。

交叉爬行练习是我所知的最简单也是最好的提高大脑左右联系的练习。它绝对能改善运动不协调、不稳定的问题，还有方向感不强、注意力涣散，以及不能双侧同时完成同一任务的问题。还能帮助改善视觉问题，包括双眼不能协同工作造成的阅读困难或者是手眼协同功能障碍。

有人会发现这个练习非常简单，而有些人会认为很困难，越觉得困难的人就越应该练习。

交叉爬行练习可以仰卧也可以站立进行，但是我建议最开始先仰卧进

行。仰卧床上，双臂自然放于身体两侧，手心向下。先将右手举起高过头部，同时弯曲左膝靠向胸前。在你举起右臂的同时，头向右转看向右臂。头、上臂、腿同时运动，然后恢复到起始动作。

接下来，抬高左臂，将右膝弯曲向胸前，将头转向左侧。记住：行动要快速并且同时进行。每侧进行25次。

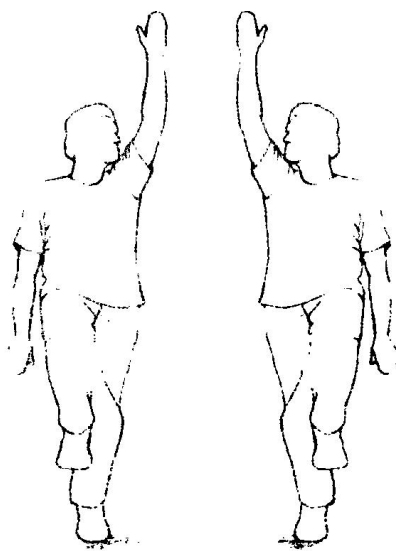


图2.3交叉爬行练习

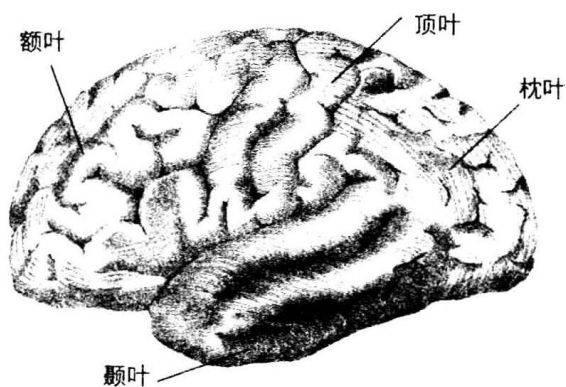


图3.4皮质