

The 10 Secrets of 100% Healthy People

百分百健康的 十大秘密

抗衰老、防癌、减肥、提高免疫力，一生的健康秘诀！



最佳营养研究所创办人、营养师

Patrick Holford

〔英国〕派崔克·赫福特 著

朱耘 译

The 10 Secrets of 100% Healthy People

百分百健康的 十大秘密

〔英国〕派崔克·赫福特 著

朱耘 译



译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

百分百健康的十大秘密 / (英)赫福特著 ; 朱耘译. —南京:译林出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5447-2857-7

I. ①百… II. ①赫… ②朱… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第099921号

THE 10 SECRETS OF 100% HEALTHY PEOPLE

by PATRICK HOLFORD

Copyright: © 2009 by PATRICK HOLFORD

This edition arranged with LITTLE, BROWN BOOK GROUP LIMITED

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: © 2012 Beijing Pengfeiyili Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书译文由台湾晴天出版有限公司授权北京鹏飞一力图书有限公司使用
著作权合同登记号 图字: 10-2011-254

书 名 百分百健康的十大秘密

作 者 [英国]派崔克·赫福特

译 者 朱 耘

责任编辑 王振华

特约编辑 李 静 白光华

原文出版 Piatkus Books, 2009

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 16

字 数 292千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-2857-7

定 价 30.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

致谢

本书涵盖的领域很广，使我得以接触许多不同领域的专家和学者，我也因此受益匪浅。我特别感谢鲁思·童格（Roth Tongue）、奥斯卡·伊查索（Oscar Ichazo）、提姆·劳伦斯（Tim Laurence）和莎莉·坎普顿（Sally Kempton）在本书编写过程中对我的协助。感谢他们慷慨地允许我在本书使用他们开发的几项操练和运动。我也万分感激所有以系统式思维进行研究的学者，包括已故的莱纳斯·鲍林（Linus Pauling）博士以及艾伯兰·哈弗（Abram Hoffer）医生，正因为有了他们，医疗模式才有了转变，并且他们也使我获益良多。

我非常感激丽兹·艾菲恩（Liz Efiong）的辛勤付出，尤其在参考数据部分；感谢凯瑟琳·崔斯特姆·伊芙（Catharine Trustram Eve），还有德鲁·佛布斯特（Drew Fobbester）和他的组员对调查数据的辛苦整理；感谢我的编辑，利特尔 & 布朗图书出版公司（Little, Brown）的吉尔·贝利（Gill Bailey）、吉利安·史都华（Jillian Stewart）和杨·克特勒（Jan Cutler）；感谢黛明娜（Demina）、帕敏德（Parminder）、史蒂夫（Steph）和皮瑞亚（Priya），还有我挚爱的妻子盖比（Gaby）对我无时无刻的支持！

导论

有些人几乎从不生病，总是精力充沛、心情愉快、面色红润、神清气爽。他们的体重适中，也不会随年岁增长而记忆力衰退或变成药罐子。他们很少需要看医生，却仍健康长寿。为什么他们能够如此？他们的健康秘诀是什么？

2 本书的目的便是发现这些人拥有百分之百健康的秘诀，并帮助你成为他们的一分子。无论你是年轻或年长，身强体健或疾病缠身，这本书都能协助你达到并维持身体的最佳状态，同时帮你拥有更充沛的精力和舒畅的身心。通过对全球各地病患及身强体健者的研究，我终于发现健康百分百的秘诀。这些秘诀无法从教科书中学到，即便你进了医学院，其真正的教学重点也不是“保持健康”，而是病症的定义和判别，你顶多只是学会如何治疗疾病，让患者痊愈，恢复到患病之前尚可或衰弱的身体状况。不过在本书中，你将会发现一个人其实能拥有更好的身体状况，而且每个人都做得到。

我们目前的状况

无论从何种定义来看，现代人都很难称得上健康。在英国创设全民健保制度的 60 年后，现今英国全民健保每年投入的经费超过 1000 亿英镑，相当于人均 1500 英镑。当初英国设立全民健保的目的，是让民众免费获得医疗照护，进而消除大多数已有防治方法的疾病，但若是以疾病防治作为它成功与否的标准，那么英国全民健保堪称是成长速度最快却最失败，且成本年年攀升的事业体。而在依赖私营保险公司提供所谓“健康”保险的国家，例如美国，情况则更糟糕，其国民所需支付的健保费越来越高，数百万民众无力负担保费，以致连最基本的医疗照护都无法得到。

当今的医疗支出不是数亿，而是数万亿英镑。全球每年光是药品方面的费用，就超过 6000 亿美元。然而，在 21 世纪的今天，虽然已拥有所谓先进

的现代医疗技术，但人们仍要面对肥胖症、糖尿病、心脏病、忧郁症、失智症（dementia）、癌症（尤其是乳腺癌和前列腺癌）等疾病的困扰。此外，根据世界卫生组织的统计，心理疾病是最受关注的健康议题。在英国，老年痴呆症（Alzheimer's disease）^① 的健保开支已超过癌症和心脏疾病的总和。在美国，肥胖已取代吸烟，成为寿命缩短的主因。而在全球，肥胖也取代了因营养不良导致的体重过轻问题，成为一个更重大的健康议题。说不定你也会遭受这些可避免的疾病侵袭——没错，其实它们是完全可以避免的。事实上，有些国家的国民极少患这些疾病。

过去 30 年来，我一直帮助跟你一样的人远离这些可预防的疾病。我撰写了三十多本书，例如《预防关节炎》、《预防癌症》、《预防心脏疾病》、《老年痴呆症预防计划》等，提供给人们有效的恢复健康之道。这些方法是建立在摄取最适当营养的大原则之上，关于这些原则的详细解说可参考我的著作《营养圣经》——它至今畅销，销量达数百万册，并被翻译成多种语言在全球出版。我将告诉你当初启发我研究的缘由，以让你了解我如何从这三十多年来的研究中，归纳出健康百分百的十个秘诀。

从摄取最适当的营养做起

20 世纪 80 年代，由于因缘际会我接触到两次获得诺贝尔奖的莱纳斯·鲍林^②博士的理论。他是爱因斯坦的好友，而他将量子力学运用于化学研究的做法，不仅对化学界产生极大影响，也因此使他被视为现代化学之父。鲍林博士在 65 岁时开始研究营养学，没多久便得出“最适当的营养是未来医疗之关键”的结论。他认为，人类的大多数疾病都源于未能正确摄取最适当的营养素，而针对不同人的需要，增加某些特定营养素的摄取量，可遏止疾病的恶化，进而

① Alzheimer's disease 和 dementia 大多被统称为老年痴呆症。Alzheimer's disease 为导致 dementia 的常见原因，两者不易判别，本书分别译为失智症和老年痴呆症。简略地说，失智症的定义为患者的思考能力和记忆力受损，导致患者失去某些行为能力。其成因非常多，主要是脑部损伤，且发病对象不限于老年人。另外，失智症常常是帕金森病的伴随症状。老年痴呆症则多发于老年人，病患的异常征兆为渐进式的性格转变以及近期记忆、语言、判断能力退化等，不过老年痴呆症患者脑部的某些区域会有特定的异常现象，这可作为判别指标之一。

② 莱纳斯·鲍林（Linus Pauling，1901—1994），美国化学家，曾于 1954 年获诺贝尔化学奖，又于 1962 年因反对核武器而获诺贝尔和平奖，晚年大力倡导维生素 C 对抗疾病的功效。

恢复健康。当时，作为一名心理学家，我对这种“摄取最适当营养”的疗法在精神疾病治疗上的成效大为惊喜。

1984年，我创办了最佳营养协会（Institute for Optimum Nutrition），研究何谓“最适当的营养”，并得到莱纳斯·鲍林博士的赞助。不过我们必须先要明确“健康”的定义，来作为评断最适当营养的标准。我们认为，健康的定义不光是指身体没有疾病，也包括拥有良好的心理状态（高智商、敏锐的心智、稳定的情绪和积极的态度）、体能（足以爬山的能力）以及健康的体内生化机能（例如处于最佳范围内的血糖值、同半胱氨酸^①浓度和胆固醇指数）。我们希望找出什么是最适当的日常饮食习惯。为此，我们针对人们各方面的健康状况设计了几份问卷。

健康百分百调查

到了20世纪90年代，随着网络的普及，健康调查方式从传统的纸质问卷形式发展为网上问卷形式，你可以直接去我的网站 www.patrickholford.com 填写“健康百分百问卷”。这份问卷针对你各方面的健康状况提出问题，如你在生理和心理两方面的感觉如何，你的身体是否会感到疼痛或有其他不适，你平日的的生活方式、饮食和运动习惯是怎样的。若你做过某些检查，例如胆固醇指数或同半胱氨酸值，我们也会请你写下检查结果。我们希望全面了解你目前的状况，这样才能帮助你清楚地知道自己的身心健康可以改善到何种程度，以及该用什么方法改善。

到目前为止，已有超过55000人填过我们的健康百分百问卷，使得它成为全英国，甚至可能是全世界有史以来规模最大的健康与饮食习惯的全面调查。这让我们得以仔细检视人们在身心方面的实际感受，以及哪类营养和哪种生活方式最有可能增进你的健康——无论是生理上还是心理上。你也会在本书中发现，得分较高、拥有接近百分之百健康的人，跟一般人有哪些不同，以及他们的秘诀是什么。

不过健康百分百的秘诀并不仅仅是建立在问卷调查基础上的，问卷调查只是为健康之谜找出答案的途径之一。在你做决定时，无论你有没有察觉到，你都会运用三种逻辑进行思考。第一种是参考他人的经验——也许是朋友的经验，

^① 同半胱氨酸（homocysteine），氨基酸的一种，是人体消化动物性蛋白后的副产品，若浓度过高，易引发心肌梗塞、脑中风等心血管疾病。

或是你曾听说的他人经历，或是你读过的调查结果。这种思考方式属于类推，而健康百分百调查所发现的，正是健康的人之间存在的共同点。不过，你也会想知道某些做法为何有效。这种思考方式属于分析——将各部分拆解开来，研究其中的运作方式，以及它为何有效，我将会在本书的第二部分解释各个秘诀为何能达到效果，并提出科学依据。最后一种，或许也是最重要的一种，是你的自身经验。若你尝试过，而且也达到了你想要的成效，这是最具说服力的。

在此提供一个例子：你读过一些研究报告，显示平日摄取大量维生素 C 的人若患感冒，症状会较轻，痊愈也较快。你也认识一些相信维生素 C 功效的人，他们表示它确实有效——这是类推。你曾读到科学家已证实维生素 C 具有杀死病毒并增强身体免疫力的功能——这是分析。你得了感冒，于是你每小时服用 1 克维生素 C（这是实验证明有效的服用剂量），6 小时后，你的感冒症状消失了——这是自身经验。（当然，如果你像大多数人一样服用较少的剂量，你的自身经验可能会告诉你它没有多大效果。）

拥有百分之百健康的人有何共同点（类推）

健康百分百问卷调查让我得以仔细检视身强体健的人有哪些共同点，这是类推。我在研究如何拥有满分（或至少接近满分）健康的过程中，探讨了和健康有关的种种因素，包括日常饮食、生活方式、运动习惯和心态。举例来说，我们通过调查发现，整体健康得分最高的人都不吸烟，而且每天至少摄取 5 种营养素补充品，日常饮食的血糖负荷值（glycemic load，简称 GL）很低，每周至少吃 3 次鱼，很少吃红肉，每周起码运动 3 小时以上，其中一半时间是做瑜伽之类“增强生命力”的运动（后面的章节将详细解说）。他们的人际关系良好，心情愉快，日子过得充实满足，拥有清楚的人生目标，而且大多自认拥有富足的精神生活。

各个秘诀如何运作并产生功效（分析）

然而，那些特定的营养素或生活方式如何维持你的身心健康？为了寻找答案，我研究了数千份研究报告，访问了一些研究人类脑部及身体细胞运作和反应的世界顶尖科学家。例如牛津大学的戴维·史密斯（David Smith）教授便专

门研究脑细胞衰老的原因，以及 80 岁以上的老人当中，为何有 30% 会患老年痴呆症而另外 70% 的人却不会。他努力尝试找出预防这种疾病的方法，而且相当肯定自己已找到答案。另一位研究细胞衰老问题及预防方法的卓越学者，是加州大学的布鲁斯·艾姆斯（Bruce Ames）教授。早在 20 世纪 80 年代，他便提出氧化性损伤是造成细胞老化的主因，使得人们开始注意到抗氧化物的重要性。不过我认为他的另一项较新的发现，大大有助于延缓老化过程，并确保人们免于患任何与生活方式有关的疾病，例如癌症和心脏病等。我也花了不少时间和艾伯兰·哈弗医生交换心得，他是加拿大顶尖的精神病学研究主导者之一，在关于最适当的营养如何能够增强注意力、振奋情绪和增强动力的研究中，有许多重大的突破。我非常渴望发现他个人的健康秘诀。他在不久前过世，但是，在过世前，已经九十多岁高龄的他，仍孜孜不倦地埋头于心理健康方面的研究工作中，而且心智依然敏锐无比，一直到生命最后一刻。

新的思考方式

6

这些科学家都有一个共同点，即他们都具有“系统式思维”。他们不只留意细节，也兼顾整体，且容我进一步说明。多数人深信，现代科学和医学兴起于上世纪 17 与 18 世纪的理性时代，部分原因要归于当时人们对中世纪欧洲迷信风气的反感。牛顿和其他科学家通过实验，生动呈现了自然现象当中的“因和果”，引领我们进入一个崭新的时代。然而，科学革新固然重要，但它造成的负面效应却不容忽视。生活中许多无法以科学方法测量和计算的重要部分，例如情绪和精神层面，越来越不受西方文明的重视。

举例来说，过去人们（现在依然有不少人）相信，只要从我们身上取一些样本，仔细检查，便能发现健康的秘密。这种思考方式称为简化法，也就是说，你将一个复杂的系统简化成一些样本，彻底检查，以为只要把这些采样的检查结果拼起来，便能了解整体。人类的理性胜利了——科学凌驾于艺术和上帝之上，而今天人们也普遍相信，科学将能治愈人类的所有病痛。如果现代医学正是这类简化式科学的代表，那么它显然是失败的。

► 失效的方法

现代医学显然并没有杜绝癌症（目前有 1/3 的人会在他们人生的某个阶段遭受它的侵袭）、糖尿病（40 岁以上发病率为 1/6），以及大多数可预防的

退化性疾病（例如老年痴呆症）的发生。由此证明，即便简化式的方法足以机械地解决简单的问题，却并不足以用来了解复杂的生物系统。

简化式思维已成现代医学处理问题的主流方式，而百忧解^①的随机临床对照实验（randomised controlled trial，简称 RCT）堪称代表。在这一实验中，受试者被分为两组，一组服用安慰剂，另一组则服用百忧解。这种方法对制药工业来说很有用，对你的健康则没有用处，同时也让现代医学过于依赖药剂，而忽略了疾病的真正成因——日常饮食和生活方式等因素，而这些都难以套用随机临床对照实验。事实上，要进行一项“优质的”随机临床对照实验，大概得花上 700 万美元，如此高昂的费用恐怕只有药厂和政府才负担得起。

► 拥有百分之百健康的新途径

“以整体为基础”的新科学思维正逐渐兴起。它不只是科学研究的最好方法，也是帮助我们真正深入了解如今各种重大健康问题解决之道，并达到百分之百健康的良好途径。它检视整体（就本书主题来说，这个整体即我们人类）的所有层面，以及决定身心健康的一些基本因素，就如本书列举的健康百分百调查结果向你揭示的一般。若你希望拥有最佳健康状态，那么健康百分百的十个秘诀将会提示你必须特别留意那些重要的身心系统。

► 当你的复原力天平朝疾病倾斜

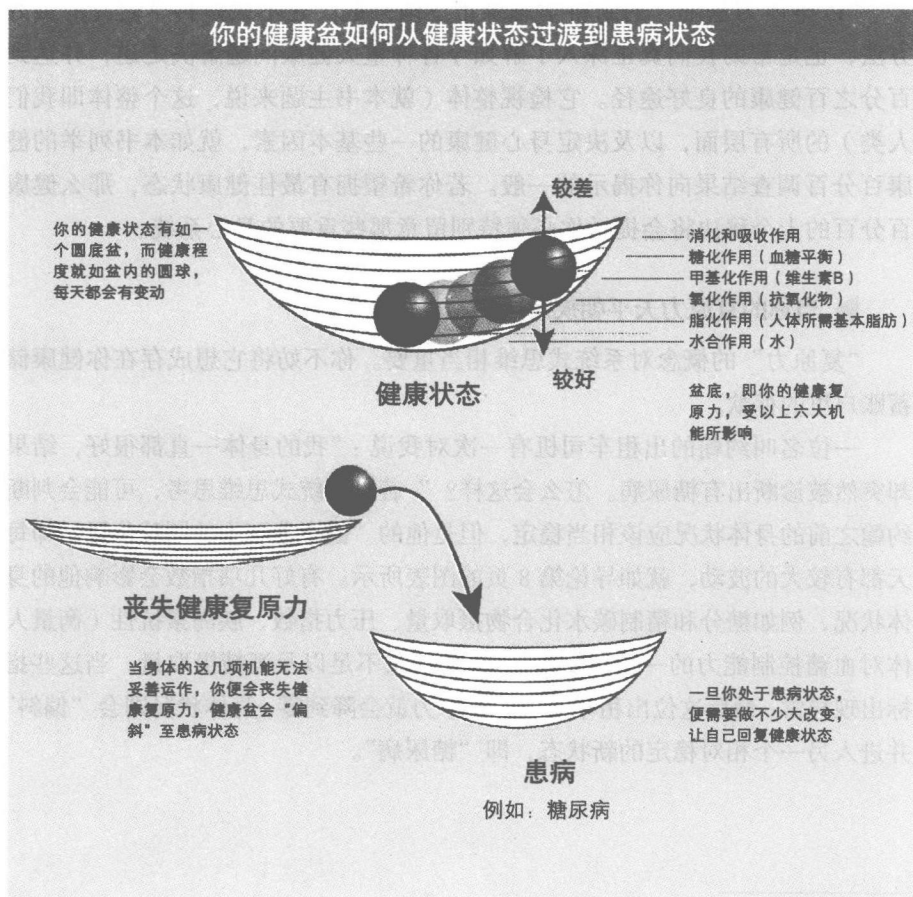
“复原力”的概念对系统式思维相当重要。你不妨将它想成存在你健康储蓄账户里的存款。

一位名叫约翰的出租车司机有一次对我说：“我的身体一直都很好，结果却突然被诊断出有糖尿病。怎么会这样？”若以系统式思维思考，可能会判断约翰之前的身体状况应该相当稳定，但是他的“健康盆”中的圆球位置，却每天都有较大的波动，就如导论第 8 页的图表所示。有好几项指数会影响他的身体状况，例如糖分和精制碳水化合物摄取量、压力指数、胰岛素抗性（衡量人体对血糖控制能力的一项重要指标）、运动量不足以及酒精摄取量。当这些指标出现异常，最后这位出租车司机的复原力就会降到零，身体状况则会“偏斜”并进入另一个相对稳定的新状态，即“糖尿病”。

① 百忧解（placebo），一种常用的忧郁症治疗药。

► 恢复良好的身体状况

以整体为基础的科学研究的另一个发现，那就是你必须做更大的改变，才能让身体状况回复到健康状态。比方说，我们每日都需要 50 微克的铬，以帮助身体维持血糖的稳定（这种矿物质有助于胰岛素的正常运作）。不过，若你跟那位出租车司机一样得了糖尿病，你每天便需要 500 微克的铬，也就是需要比普通人多 10 倍的量才能让病情好转。养成均衡的饮食习惯或许可以预防糖尿病，但并不能让病情好转。不过，确实有办法可让糖尿病（第二型，即最普遍的一种）好转。通过本书各章的问卷，你将会找到有助于回复到百分之百健康状态的做法。



► 不良的生活习惯会影响你的身心平衡

若运用以整体为基础的方法研究“复杂调适系统（complex adaptive systems）”，无论主题是经济、生态，还是我们的体内环保，皆可得出一个普遍的结论，即通常只有十几个重要因素维持整个系统的健全。只要这些重要因素出现一点小变化，便会让系统“偏向”异常或衰退。〔若想进一步了解，可参考布莱恩·沃克（Brian Walker）与大卫·沙尔特（David Salt）合著，由艾兰德出版公司（Island Press）出版的《复原力思考》（*Resilience Thinking*）一书。〕比方说，如今大众已知，导致2008至2009年全球经济衰退的重要因素之一，是多家银行的借款大于他们本身的储备金。同样的，若你滥用甜食和咖啡因来提神，反而会更加感到疲倦，此时，只要再来一点点压力，你便会精疲力竭，因为你已经丧失“精力复原力”。我将会告诉你如何建立你的能量储存库、增强你的精力。

本书将帮助你了解，困扰我们的大多数疾病和健康问题，都要归因于六大重要生化机能的复原力或调节能力不良。健康百分百的前六个秘诀，就是让这六大机能良好地恢复运作。

六种营养代谢作用

就如我将在后面几章说明的，你的健康不光取决于你吃了什么，还取决于你的消化和吸收能力是否良好。人体的每个细胞和每个化学反应，分分秒秒都跟你能否完整消化和吸收吃下的食物密切相关。因此，健康百分百的第一个秘诀便是如何加强消化和吸收营养素的能力，如何养成正确的饮食习惯，以及如何取用适当的营养素补充品。

另外的五大重要机能分别是糖化作用、甲基化作用、氧化作用、脂化作用和水合作用。简单来说，这些机能分别是指：分解和代谢碳水化合物的过程（糖化作用），B族维生素群将食物转化为能量并促进甲基化进行的过程（你的身体每秒钟都有数十亿的甲基化作用正在进行），身体在燃烧热量时产生废物，即氧化物，以及运用抗氧化物清除氧化物的过程（氧化作用），必要脂肪帮助细胞间进行通信及维护我们生理、心理、情绪健康的过程（脂化作用），还有水在体内担负的重责大任（水合作用），而水也是人体中占最大比例的营养素。

我将在接下来的各章说明如何评估你体内各项机能，以及如何将它们调整到最佳状态，也就是说，如何帮助你获得百分之百的健康。

► 你可以检查自己的健康状况

上述几项机能是决定你健康与否的重大因素，只有明了个中机制的人才看得出来。爱因斯坦曾说：“我们不能用制造问题时的思维来解决问题。”这本书所讨论的是，以不同的思维来思考决定健康与否的真正因素，以及强化各项机能的方法。举例来说，检验你的甲基化机能是否良好，最简单的方法是取一小滴血液样本，检测样本中所含的同半胱氨酸浓度高低。同半胱氨酸值对心脏病或中风发病率的预测比胆固醇指数更准确，它同时也是失智症的最佳预测指标，甚至还可用来预测新生儿神经管发育不良与骨质疏松症的发病率。事实上，它是判断整体健康好坏及预测因病致死率的最好指标。其实只要多吃几种特定食物，摄取足够的B族维生素，就能降低这些疾病的发病率。这并不算是新闻，因为早已发表过15000份相关的研究报告，但大多数人从未听说过，说不定也包括你在内。不过，若你住在德国，相信你一定知道，因为德国每年进行的同半胱氨酸检验多达数百万次。但若你住在英国，要请你的家庭医生为你做同半胱氨酸值检测，却有如为石头抽血一般困难。

► 彻底解决常见的健康问题

另外一个重要机能是糖化作用，它对你能否维持血糖值的平衡稳定具有决定性的影响。当你的血糖失去控制，身体的代谢就会出现一连串变化，这些被统称为“代谢症候群”，就像是在你体内发生的“全球暖化”现象。症状包括胆固醇升高、胰岛素抗性增加，以及血液中的糖化血红蛋白浓度升高（这是测量你平均血糖值的最佳方法，可利用简易测试组检验出来）。代谢症候群的出现和糖化血红蛋白升高，代表患有糖尿病、心脏病、体重增加（尤其对中年人来说，这是心脏疾病发病率升高的指标）、忧郁症、记忆力衰退和乳腺癌的风险大增。但只要遵照低血糖负荷值的饮食方式并补充特定的营养素，就可以扭转这个状况。

本书的第二部分将清楚地告诉你，你需要什么样的膳食和营养素补充品，帮助自己拥有良好运作的糖化、甲基化及其他重要机能，将上述各种疾病的发病率降到最低。

► 让损伤复原

不妨将这些重要机能出现问题的状况想象成你的体内发生“全球暖化”现象。光靠服药当然无法改善体内的问题，这就有如不求改善整个生态环境，只

想靠喂北极熊退烧药来拯救他们一样。而就本书的主题来说，这个生态环境指的是你的体内环境，若想改善它，就必须靠你自己改变平日的饮食习惯。幸运的是，这比改善地球环境容易得多。你身体的细胞每年有一半以上会汰换更新，因此只要你改变饮食习惯，让身体从食物中获取所需的营养素，你便能在几个月内改善体内的生态环境，而不需要等上好几年。

你可通过填写本书各章提供的问卷（或是健康百分百网上问卷），得知你目前的健康状况，进而了解在这个阶段你需要些什么，来快速提升自己的健康得分。在你填完第二部分针对各个健康秘诀的问卷后，第三部分将帮助你规划专属于你的健康百分百施行计划。

与营养无关的另外四个健康秘诀

我已经大略提到前六个健康秘诀，它们基本上都跟身体所需的营养有关，那么剩下的四个是什么？

► 维持体格

第一个跟营养无关的健康秘诀是运动。健康百分百调查发现，常做运动的人拥有健康的概率是一般人的2倍，而整体健康得分最高的人大多每星期做3小时以上的运动。但你并不需要为此成为马拉松长跑者，每天只需要做15分钟适当的运动，身体状况就能大为改善。本书的第二部分将探讨各种运动中的哪些要素能帮助你保持健康。

► 生命力对你的好处

第二个健康秘诀是“增强生命力”。当我仔细研究在健康百分百问卷调查中得分最高的那些人时发现，一些可增强生命力的运动，例如太极拳和瑜伽，功效似乎特别明显。事实上，他们当中一半的人都有做这类运动的习惯。我在探索健康秘诀时，很快便发现，“生命力”（东方人称之为“气”）确实存在，即便它至今依然无法用科学方法测量出来，但能生成这种可转换能量的几项特定运动和呼吸法，的确具有增进健康的功效。当然，这早已是东方传统医学理论和长寿秘诀的支柱，延续至今，至少已有数百年之久。

为了更深入地了解，我请教了奥斯卡·伊查索。他长年潜心研究心智和心灵的本质，以及完整体验人类内在所有潜能的途径。他精通增进生命力的理论

和方法，同时也是一位武术大师，更是一位瑜伽专家。在本书的第二部分，你将能学到他所创的几项简单易做的运动，亲身体验它们帮助你恢复活力、振奋精神的强大功效。

有些人难以接受“气”以及情绪和心灵会影响健康的观念，而情绪和心灵正是最后两个健康秘诀。我们难以运用对照实验来测量“气”和情绪对我们的影响，对我们人生具有重大意义的许多观念也是如此，但是这并不表示它们不存在。比方说，我们都知道被爱和被抛弃的感觉有多真实，可是无论用什么样的科学仪器，都无法测量这些感觉。若想深入了解这些心理状态，必须用另外一种方式。能够真正掌控情绪、思维和心灵的人，都知道如何通过亲身体验，而非科学仪器，去静心冥想，观照自己内在最深处的领域。

► 拥有健康的情绪

“秘诀九”关乎你的心理健康，标题是“将过去的阴影从当下逐出”。在百分百健康调查中，处于最健康等级的人同时也拥有健康的人际关系和正面的情绪。他们心情愉快，同时身强体健——在我对百分之百健康的定义中，这两者是缺一不可的。但你如何“得到快乐”？在我研究过的许多方法中，我对过世的鲍伯·霍夫曼（Bob Hoffman）医生的做法尤其印象深刻，于是我请教了推广霍夫曼疗法的霍夫曼心理辅导中心主任提姆·劳伦斯。在英国和其他一些国家被广泛运用的霍夫曼疗法，是一种为期一周的心理辅导课程，能帮助你破除负面的思考和行为模式，让你走出过去的阴影，活在当下。我自己也参加了这个课程，还跟很多通过霍夫曼疗法获得极大情绪纾解的人谈过。在本书的第二部分，你将能了解自己目前的情绪健康状况，学习辨认和清除负面情绪模式。虽然我们全都免不了会累积负面情绪，但却不值得为此赔上整体的健康和一生的幸福。

► 拥有人生目标

“秘诀十”讨论的是如何拥有自己的人生目标以及怎样与心灵或更高的智慧力量相通。在健康百分百调查中，这两项同样是得分最高者的共同点。这个秘诀比其他几个更难用科学仪器测量，但我将会告诉你一个有趣的研究——科学家测量出有冥想习惯的西藏喇嘛，脑部活动竟发生改变。这个研究结果跟我们在健康百分百问卷调查中的发现相符，问卷得分最高的人中，大多数都认为自己拥有富足的精神生活，或是跟大自然有强烈的联系感，并且感到生活满足充实，也拥有清楚的人生目标。但你该如何找到自己的目标，并感到快乐又满

足？我们能够理解这为何是健康的基本要素之一，但该如何做到？

我请教了备受尊崇的冥想教师莎莉·坎普顿，她曾是已故的印度性灵大师斯瓦米·穆塔那达^①的弟子。坎普顿的著作《冥想的要点》（*The Heart of Meditation*）是一本以深层冥想为主题的书，相当具有开创性。承袭大师传统的她，善于运用简单的操练和内观，帮助你更清楚地知道自己的人生目标，使你的心灵更充实。

感受百分之百的健康

最重要的是，我希望你体验这一切，与你分享我的亲身体验，而不光只是读读权威期刊上的研究报告。因此我去学习掌控思维和情绪、破除负面情绪模式的技巧，学习如何通过特定的瑜伽和训练来增强生命力。我并非精通这一切的大师，而只是个学生，但我在学习的过程中，学到了一些能够大大改善我身心健康的简单技巧，相信它们也会对你有帮助。

这就是本书的用意——提供你切实可行的方法，来改善你各方面的健康，并引导你建立良好的饮食习惯和生活方式，进而长久维护你的健康。我所提供的建议都很容易做到，而且几乎都能在30天之内看到成效。

► 对我个人的成效如何？

那么，我有多健康？虽然没达到满分，但肯定超过90分。认识我的人都知道，我的生活忙碌，通常每天工作12小时。尽管如此，51岁的我从胆固醇、同半胱氨酸、血压等各项生理指标来看，身体状况却有如27岁的年轻人。我的同半胱氨酸值是4.5——相当于6岁儿童；我的体重从20岁至今，几乎就没有变动；我依然会去爬山，而且好几年没看过医生，也不用吃药；我的心智跟以前一样敏锐；我每天早晨6点起床，整天都精力充沛。总而言之，我就像詹姆斯·布朗^②那首不朽的歌曲所唱的一般：我感觉很好（I feel good）。

① 斯瓦米·穆塔那达（Swami Mukthananda, 1908—1982），是佛性瑜伽（Siddha yoga）的创始人。

② 詹姆斯·布朗（James Brown, 1933—2006），美国灵魂乐传奇歌手。

► 你也可以超级健康

这本书就某种意义而言，是一本提纲挈领的指南，它能帮助你拥有超级健康的身心，活得更长久，疾病不近身。书中提到的要点，一点也不难执行，即便积习有时很难改正。然而那些要点已有好几千人尝试过，而且证明有效。你唯一该做的就是自问：你已经准备好拥有更多的精力、更健康的身体、更敏锐的心智和更稳定的情绪了吗？你已经准备好去做任何能让身体恢复年轻的事了吗？若你已准备就绪，首先必须改变一些习惯，不只是你的生活方式，也包括处理自己想法和感受的方法。这需要自律和时间。虽然你每天必须腾出 30 分钟做运动，但你将会得到至少双倍的回报，因为你的精力会大大增加，身体的运作也会达到巅峰。大多数人都能在 30 天内感受到成效，而本书也会提供专属于你的 30 天施行计划。若你已准备好着手改善自己的健康，那么这本书正符合你的需求。

祝你健康！

派崔克·赫福特