



九颗妙丹

——美国人的养生长寿秘诀

〔美〕霍华德E·希尔 著

卢明嘉 潘晓筠 译



本书能给你哪些帮助？

怎样能延年益寿，这是一个令人鼓舞的问题。一旦你决定进行这种有意义的实践，其目标和目的就是尽量努力延缓身体的发育成熟期，或者说设法减慢衰老的进程。

为了达到这个目标，我在这个领域中奋斗了30余年，竭力研究一种最简单、最容易的方法，使人们的计划和实践同自然的基本法则紧密地结合起来。现在向你介绍我的发现——这些有价值的特定物质和具体活动，确能帮助你延缓衰老的进程。因为大多数人很少了解这些知识，所以我叫它们“秘诀”；由于效果奇特，近似于魔法，故我称之为“妙丹”。这些秘诀和妙丹就是人们的长寿养生之道，它能使你延年益寿，享乐百年。

振作起来，现在就开始快乐的生活吧！

如果你明白了一个事实，即没有一种疗法可以治疗所有的疾病——除非言过其词的夸张，你应该走自己的路，一种漫长但是有意义的生活之路。

没有证据表明药物、手术、机体的调节、按摩、精神疗法、祈祷、呼吸锻炼、振动波、50英里

的徒步旅行、自然疗法、水果和蔬菜的饮食疗法可以治愈人类的所有疾病，但是有充分的事例说明，人们有时间、有场所进行这些方面的任何一种尝试。

在探索长寿秘诀的过程中，我研究了各家学派的思想，他们的治疗实践，并对其各方面进行了评估，严格地鉴定了它们的价值和作用。结果，也暴露出了不少问题。

人之初，无论男女，都普遍知晓自然法则的实际情况，所以他们大都活到150岁左右。直到今天，我们也常常听到一些所谓原始地区的人，他们也能活到这么大的岁数。事实上这种情况很普遍。在记述人类起源的书籍中都有这方面的记载。

当把这九个长寿秘诀作为日常生活的常规时，你将有一个很好的机会去争取长寿，并获得一个充满活力的机体。

霍华德 E·希尔

目 录

本书能给你哪些帮助……………霍华德E·希尔 (1)

九颗妙丹——长寿秘诀的发现

我的第一个发现…………… (2)

格丽丝尝试秘诀…………… (3)

我的“实验小组”…………… (4)

营养食品与人的长寿

一种快速易行的办法…………… (8)

适量的饮食…………… (10)

均衡的饮食…………… (11)

我们会成为素食主义者吗?…………… (12)

两个实例…………… (13)

营养革命之父…………… (15)

活力之源…………… (17)

小结…………… (18)

第一个长寿秘诀：五种热带水果的返老还童之力

青春之泉…………… (20)

酶对人体的作用…………… (22)

庞大的酶家族…………… (24)

怎样形成酶的力量.....	(24)
酶对长寿是重要的.....	(25)
怎样保护自己不得病.....	(30)
酶的抗病能力.....	(30)
关于第一个秘诀的思考.....	(31)
第二个长寿秘诀：绿光的奥秘	
绿光的秘密.....	(34)
生长和生命的源泉.....	(35)
天然的防腐剂.....	(36)
叶绿素是一种除臭剂.....	(39)
通向健康的绿色钥匙.....	(39)
一种普通的庄稼的奇妙成分.....	(41)
关于第二个秘诀的思考.....	(41)
第三个长寿秘诀：乳化剂——黄豆	
黄豆的营养及食用价值.....	(42)
乳化剂对长寿的作用.....	(43)
一个显著的实例.....	(44)
豆腐粉.....	(46)
卵磷脂的多功能.....	(47)
为什么要保持较低的胆固醇呢？.....	(48)
一种正在普及的高蛋白饮料.....	(50)
关于第三个秘诀的思考.....	(51)
第四个长寿秘诀：维菊的医疗作用	
奇妙的康复.....	(53)
维菊的医疗效用.....	(54)

维菊可以制成药膏治外伤…………… (56)

食用价值…………… (57)

维菊的种植…………… (58)

关于第四个秘诀的思考…………… (59)

第五个长寿秘诀：长寿的柱石——维生素E

维生素E能延年益寿…………… (60)

维生素E能防止心脏病的发作…………… (61)

适量摄入…………… (62)

几个尚未证实的性能…………… (63)

关于第五个秘诀的思考…………… (64)

第六个长寿秘诀：人参

人参的药用价值…………… (66)

人参能治关节炎…………… (67)

人参可以延长性生活…………… (68)

野人参的价值…………… (68)

人参的副作用…………… (69)

中国人认为它是万灵药…………… (69)

人参热在世界各地兴起…………… (71)

关于第六个秘诀的思考…………… (73)

第七个长寿秘诀：有效地进行呼吸

强制式的呼吸是不可取的…………… (76)

有意识呼吸的神奇力量…………… (77)

一个令人鼓舞的康复病例…………… (78)

睡眠和新鲜空气…………… (79)

肺活量的作用…………… (80)

怎样激活身体的康复力……………(81)

生命的火花……………(82)

关于第七个秘诀的思考……………(83)

第八个长寿秘诀：肌肉紧缩的魔力

剧烈锻炼的危害性……………(85)

一种新的概念……………(85)

放弃竞争运动……………(86)

合适的运动……………(87)

锻炼要理智、适度……………(87)

锻炼与人体发育的成熟……………(89)

关于第八个秘诀的思考……………(90)

第九个长寿秘诀：振动对健康的影响

自然界再生现象的奥秘……………(91)

怎样利用自然的再生能……………(92)

生理能的接受……………(93)

语言的刺激作用……………(94)

关于加强能……………(95)

振动的四个能源……………(96)

怎样消除关节炎病痛……………(102)

超声波也属振动吗？……………(103)

关于第九个秘诀的小结……………(104)

怎样学习和运用九个长寿秘诀

健康的生活规律……………(106)

饮用天然水……………(108)

水是生理电的最大导体……………(109)

饮水量·····	(109)
长寿可以实现·····	(110)
关于本章的思考·····	(111)
轻松、愉快地生活	
笑是良药·····	(113)
一张“笑的唱片”的价值·····	(114)
欢乐也要有限度·····	(116)
理想的工作时间·····	(117)
利用自己的经验·····	(117)
娱乐中的危险·····	(119)
排除消极情绪·····	(120)
影响生命和破坏能量的消极因素·····	(122)
要有一颗成熟心理·····	(124)
忘掉过去的烦恼，开创美好的未来·····	(125)
多想想好的方面·····	(125)
关于人体活力恢复的思考·····	(126)
长寿的钥匙	
做做下面的活动·····	(127)
从经历的事件中找真知·····	(129)
认识与新阶段的思想·····	(129)
要善于吸收经验·····	(130)
发挥记忆的潜力·····	(131)
思想交流的意义·····	(133)
发挥潜在的能力·····	(134)
九个秘诀的应用·····	(134)

生命的能量.....	(135)
长寿的测试.....	(136)
健身食品.....	(137)

九颗妙丹——长寿秘诀的发现

如果你想长寿，你就要了解九个自然法则。几年前，我发现了这些“妙丹的秘密”。其实，这九个妙丹并不神秘，如果说它们是“妙丹”或“秘诀”，只是由于很少有人知道罢了。

我也是在一个很偶然的情况下才开始寻找这些秘密的。数年前，我的医生告诉我，我患了一种无法医治的身体失调症——退行性关节炎。这种病是无法恢复健康的。据说，这种病是由于常年紧张的现代生活节奏造成的。无须说，我不喜欢这个无情的诊断，我要活下去！因此，我突然面临着这样一个事实——要战胜疾病，健康地活下去，就必须学会一整套新的生活方式。

这时，我一直忍受着极大的疼痛的煎熬。但是，生命是宝贵的，我决心立即想办法解决这一生死存亡的问题。虽然我不是医生，也没有受过医学方面的教育，但是我开始了学习，阅读了大量书籍，研究健康生活的方式和战胜疾病的方法。由于发现了九个秘诀，我已经逐渐恢复了健康。

我的第一个发现

在我发现九个秘诀之前，我发现自己的病是由于不良的生活习惯造成的：我从不注意饮食的质量。更糟的是，吃得太快，生活节奏太快。我的大部分饭食都是快餐，什么方便吃什么，而这些食物对人体是很不利的。

我开始大量阅读有关书籍，翻阅各种资料，并花费了大量时间走访了著名的营养学家，咨询健康顾问，出席有关健康问题的讲座，与健康食品经营者交谈、商榷等等。我想，这些或多或少会对我有所帮助，至少，可以分散我的注意力，减轻我的痛苦。

开始，我只是广泛地、漫无边际地进行询问，渐渐地，我的调查研究开始集中在某些基本的自然规律上。我越来越清楚地了解了维生素、矿物质及各种营养物的情况，而且，立即将我所学到的知识应用到我的生活中去，改变旧的生活习惯。我试着吃天然食品和饮料，九个特别重要的原则，即九个秘诀就形成了。

对九个原则的研究和应用的结果，使我的“不治之症”不翼而飞了，现在，我充满信心地断定，我还会活许多年。

几年前，我对这些问题的研究受到了广泛的注意。加利福尼亚寿命研究院的格雷博士邀请我去那

里讲学。听我讲课的有美国退休人员协会及全国退休教师协会的成员。这些听课并参加讨论的人，大多数都是中年以上接近退休年龄或早已退休的人，但他们都热切地希望过健康、活跃、长寿的生活。几乎每个人都觉得自己难以避免营养不良及现代快节奏生活的压力，难以摆脱在高度竞争的社会中求生存紧迫感。

格丽丝尝试秘诀

我仍记忆犹新的例子是格丽丝，她是一个勤奋肯干的人。在她退休前已被任命为学院的历史系主任。她觉得，为了得到这个地位，她已奋斗得精疲力竭，身体已彻底垮了。她多处投医均无效果，最后，决定尝试一下我的九个秘诀。

只过了三个星期，格丽丝已俨然是另一个人了，她看上去年轻多了。她打电话告诉我说：“简直是奇迹。”

不久，我听说，格丽丝正计划作一次全球旅行，以便参观世界各地的历史遗迹。这些地方是她教学生涯中一直讲给学生但从未亲眼见过的地方。多年前，她曾有过这个打算，但不得不放弃了，因为她知道自己不等旅行结束就会躺倒的。而现在，她正兴奋而迫不及待地打点行装，准备启程了。

这个例子只是我在数年讲学中所碰到的令人鼓舞的众多事例中的一个。在很多情况下，无论男

女，人们都认为，这九个秘诀开辟了一种新的生活方式，是对生命的新挑战，令人兴奋，并使人对新生活充满了信心。

我本人的例子则是更好的说明。

我的“实验小组”

十年前，当我接受齐默博士的邀请，给一个班讲授《如何更好地生活》的时候，我并没有料到两年后我会患上退行性关节炎。这是一种极度疼痛的、使人衰弱的疾病。身体状况不佳，当然与“更好地生活”是不相容的。班上不少人也患有这种病。本来，我应当是“权威”了，但是，当我自己显然已力不从心时，我又怎么回答他们提出的有关健康的问题呢？我的身体状况已无法掩饰了，更何况这些听课的人都是退休教师和其他一些有知识、有头脑的人呢！

我的医生是一位小有名气的医学博士，然而他也只能给我开些昂贵的止疼药来减轻我的痛苦。更糟糕的是，他告诉我说，我将再也无法自己行走，今后只能靠轮椅的帮助了。听了这一番话，我无论如何不愿接受这一事实。

我并没有灰心，而是开始和班上的学员一起实践我以前给他们讲授的内容。一开始，我就清楚地认识到，我必须让我的学生们信任我，我向他们提出挑战，让他们和我一起尝试我的新的生活计划。

幸运的是，班上有三个人接受了我的挑战，他们愿意和我一起实验。一个已退休的电话公司职员、一个教师和一个很固执的退休护士长。当时，她认为这只是一个“实验”，不许我将此事公诸于众。

由于我对自己恢复健康寄予很大希望，我想尽快得到肯定的、积极的效果。在三个星期内，我已按九个长寿秘诀将新的生活日程安排得有条不紊了。我和实验小组的朋友们一起，严格执行我们的计划。

不过几天，我的情况就有所好转，三个月后，我又开始过上了正常的生活，几年后的今天，我精力充沛，生气勃勃，比一般人更健康了。

那个退休的电话公司职员的情况怎么样呢？他第一次来听课时，是拄着拐杖走进教室的。那时，他已79岁。他加入我的实验之后，开始奇迹般地恢复了青春。现在，在他那样的年纪，行动非常敏捷，充满了活力，真叫人吃惊。

那位教师，由于双臂和双手的不断疼痛使她不得不放弃了她所热爱的音乐。后来，她渐渐地好转了，已能加入小型的爵士乐队，在附近的俱乐部里演奏了。现在，她和她的小乐队每周要接受两三次邀请，到处去演奏了。

更使人高兴和惊奇的是那位退休护士长。当时她已76岁，已到了经常与病床打交道的地步。她前来听我讲课并不是相信我的课会对她有什么裨益，

而是为了消磨时间。她甚至准备和我就我的关于营养的“古怪思想”进行辩论。在最初的几次课堂上，她的提问非常尖锐，并抱有明显的怀疑态度对待我的回答。不过，她最后还是决定亲自尝试一下我的九个长寿秘诀，然后再下结论。结果，效果显著，只有六个星期，她几乎彻底恢复了健康。两个月后，她已可以进行适合于她那种高龄的正常活动了。

营养食品与人的长寿

在讨论九个长寿秘诀之前，首先要普遍理解食品营养对生命的重要性，只有懂得了怎样饮食有利于健康，你才能更好地将这九个长寿秘诀付诸行动。

大多数人觉得，在日常生活中，很难记住合理饮食的准则。同时，几乎人人都是以个人的好恶来决定吃哪些东西，或不吃哪些东西，而且经常选择那些吃上去味道不错，然而对身体并非有利的食物。

即使学过食物营养价值的人，也常常会发现，当你坐在家里或餐馆的饭桌前时，你就很难记住那些重要原则了。如果确实如此，我建议你记住这样一点，并以此为起点，那就是：避免吃白色的食物。

你可能会认为，白色的食物对你有帮助，因为，几世纪以来，白色被看作是纯洁的象征。然而，在食物领域中，这种“纯洁”却意味着它缺少你身体所需要的元素。

科学已多次证明，白色的加工过的食品缺乏真正的营养价值。而缺乏营养的食物实际上会加速人

体衰老的过程，其影响之大是令人难以置信的。事实上，白色食物正是与九个长寿秘诀背道而驰，它们吃上去味道不错，但对你的健康却是一个极大的威胁（但你为此而付出的代价却太大了）。

一旦你懂得了有关白色食物的情况（下面我将一一向你详细介绍），你就会不再吃那些没有很好地搭配的食物了，也不会再让那些毫无营养价值的东西伴随你度过一去不复返的年华，这样，你就会解脱疾病的缠绕，精力充沛地生活。

一种快速易行的办法

如果是白色的食物，一个比较稳妥的办法就是——不吃它。也许有的读者会认为这是一派胡言，因为我们总认为“白色”就是干净、美好和纯洁。不过，在食物方面，这所谓的纯洁意味着纯粹的废物，这种食品没有什么价值，而且对身体能引起不可弥补的损失，它迫使人体消耗大量的能量以补偿缺乏的营养。这些营养存在于那些你应该吃的能自然转化为能量的食物中。

下面这些食物要像躲避瘟疫一样去避免，不管它们看起来在生活中是多么必要：

①白色的固体脂肪，这种物质可能是食物中的第一号凶手。如果一种油脂不是液体状态，而且在常温下不溶化的话，饮食中应排除它。这是有关权威人士所下的定论，你应该用植物油来代