

Life 4 维 健康生活

英文原版
中文独家授权

Health 4 Life

[美] 威廉·威尔金森◎著

“First Place”是美国最成功的减肥计划之一。在美国60个州中，超过14,000个组织使用这个计划，它们的成员减掉了30磅，100磅甚至200磅。这个计划所解决的问题不仅仅是身体本身的，而是全方位的，包括情感、精神、和饮食习惯等多方面。它旨在改变你的整个生命！《健康生活》是这个计划的参与者非常喜欢的一本书。

**一个全新的健康理念和一种
具体的实践方案**

本书是“First Place”计划的一部分，旨在帮助你实现健康、快乐、成功的生活。本书包含了许多实用的建议，可以帮助你实现你的健康目标。本书还包含了许多实用的建议，可以帮助你实现你的健康目标。本书还包含了许多实用的建议，可以帮助你实现你的健康目标。



4维 健康生活

[美] 威廉·威尔金森 著



图书在版编目(CIP)数据

4 维健康生活/(美)威廉·威尔金森著;于冰 高文博译.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12

ISBN 7-204-07133-6

I.4… II.①威…②于… III.①心理保健—普及读物②保健—普及读物 IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118576 号

4 维健康生活

原著:[美]威廉·威尔金森

译者:高文博 于冰

英文编校:杨芳

中文编校:陈华

责任编辑:杨兰平

出版发行:内蒙古人民出版社

社址:呼和浩特市新城西街 20 号

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:880×1230

印张:9.5

字数:160 千字

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-25,000 册

ISBN 7-204-07133-6/G·1678

定价:22.00 元

前 言

如果我一定得说出在First Place这项计划中最喜欢的一个方面，那就是这项计划致力于服务人的整个身心，而不仅仅为世俗所认为最重要的身体而服务。《圣经·撒母耳记上》第16章第7节说：“因为耶和华不象人看人，人是看外貌，耶和华是看内心。”《4维健康生活》针对每个人在生活中的每个方面都提出了建议：情感、精神、心理还有身体。当我们领悟到什么才是在生活的各个方面保持平衡，我们就可以每天都生活得自由自在而且信心十足。

对我个人而言，近五年的生活真是充满了挑战。1997年10月，我丈夫竟然被诊断出已经到了癌症第四期。而2001年11月，我们又失去了最心爱的女儿莎丽。她才刚刚39岁，是被一个18岁的小女孩酒后开车撞死的。不仅如此，我们还要担负起照顾年迈的母亲的责任，我们和她一起朝夕共处了两年半。然而，正是因为我在First Place学会了如何去保持生活的平衡，我不仅能够从容地应付这一切，而且还能在其中享受生活的乐趣和胜利的喜悦。而这种乐趣和喜悦对

于这迷失的世界来说是多么难以被理解啊。

我们的上帝有他的美意，他会为我们的生活做出适当的安排。正如耶稣所说：“我来了，是叫人得生命，并且得的更丰盛。”（《圣经·约翰福音》第10章第10节）《4维健康生活》也旨在帮助和指导你建立平衡的生活方式。

上帝希望我们情感健康。他热切地盼望我们能够战胜压力和焦虑，所以他每天都会通过改变我们的思想和思考方式，向我们发起挑战，让我们变得更优秀。数以千计的First Place成员就是通过熟记《圣经》的章节，从上帝的话语中得到了正确的情感治疗。

上帝希望我们精神健康。学会找到一天中的灵修时间（译者注：灵修是基督徒更多认识上帝，更多了解和明白上帝话语，从而更好地活出得到上帝喜悦的生活的有效途径），是达到精神健康的基本条件。圣经学习和日常的读经会引领我们平衡地生活，而这正是我们极度渴望的。《4维健康生活》在精神领域给出了明确的指导。

上帝希望我们心理健康。很多人渴望心理健康，但是我们需要采取一些方式来实现这个目标。《4维健康生活》为我们拥有健全的和健康的生活提供了实际的帮助和训练。我从First Place 学到了很重要的一点，那就是我认识到：我们每个人每天都拥有一样长的二十四小时。学会合理安排时间让我得到了渴望的心

理健康。

上帝希望我们身体健康。威廉·威尔金森博士一生都致力于帮助别人在生活的各方面找到健康。《4维健康生活》中的生理信息正是他毕生的研究成果。这部分的资料一旦付诸应用,就会成为建立健康生活方式的基础,不仅对我们自己而言,所有我们爱的人也会因此而受益匪浅。

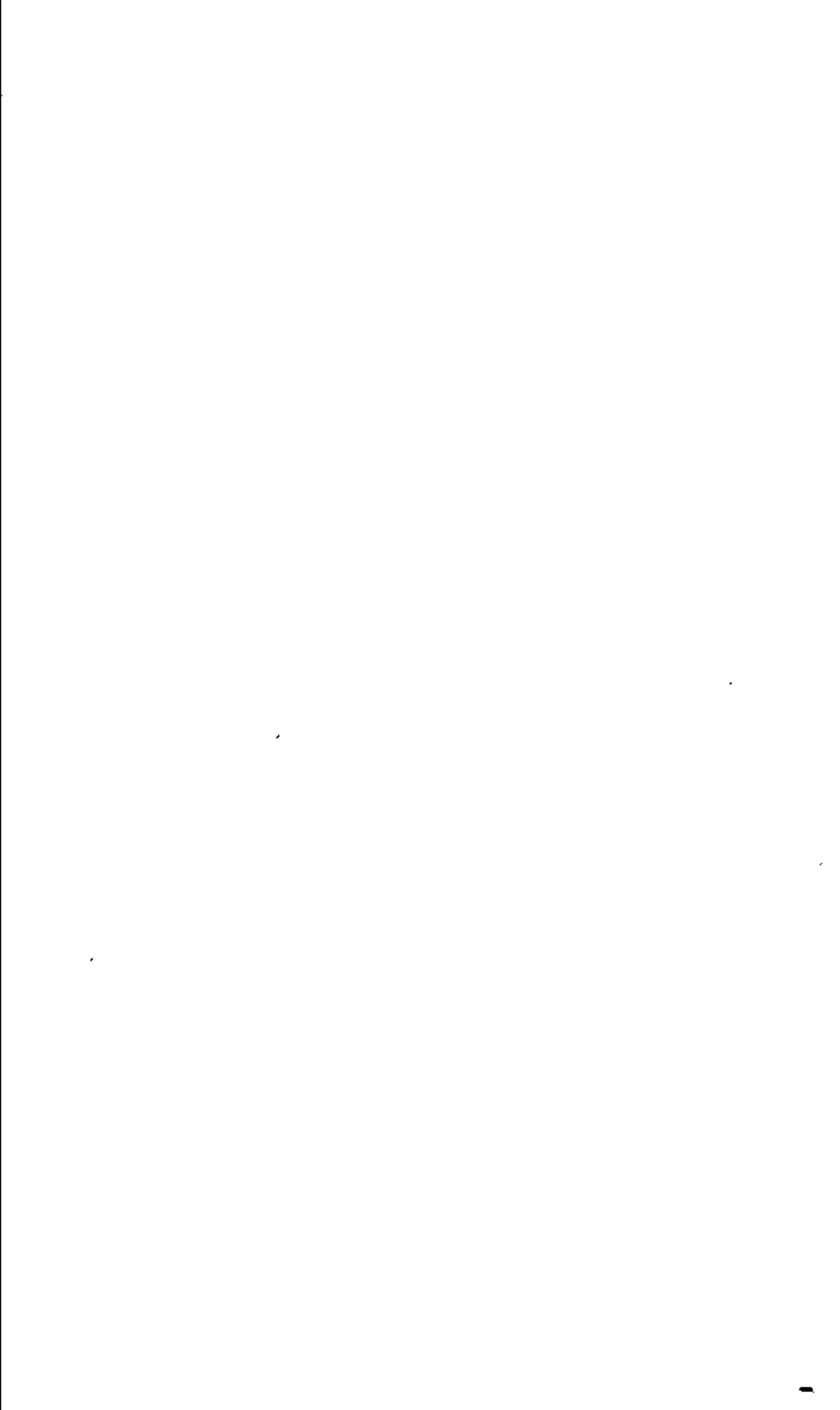
你正在经历生活中最重要的一页——学会过平衡的生活,它将给你带来真正的快乐。

卡罗尔·刘易斯
First Place主任

目 录

前 言.....	1
身体健康	1
情感健康	205
精神健康	227
心理健康	251

身 体 健 康



营 养

饮食补充物——奇迹还是神话？

似乎每次你一转身，就会出现新的关于维生素、矿物质和其它的营养补充物的消息。如果你和大多数人一样，你就可能被弄糊涂而不知道该怎么做了！什么是真？什么是假？

分辨虚假广告宣传

1. 天下没有神奇的食物或营养补充物。远离那些许诺有快速疗效或迅速修复功能的东西。
2. 别理那些夸大的说辞，它们有悖于医生、注册营养师或国家健康组织所宣传的。
3. 坚持按照你对有益的营养、规律运动和健康生活方式的了解去做。食用种类多样的食物，来达到饮食均衡，这是让身体获取所需各种营养最好的方法。
4. 最好的选择就是远离那些听起来美妙得离奇的东西。

的确,维生素、矿物质和植物化学剂对健康来说必不可少,而且它们还有很多益处!然而,真正的益处来自食物,而不是来自营养补充剂。

尽管我们都知道吃水果和蔬菜是非常重要的,但是只有20%的成年人每天摄取“五份”水果和蔬菜,也就是建议食用的最小份量。你吃几份?决不要用其他食物代替水果、蔬菜和全麦食物,它们是你必须吃掉的。如果能大量地规律地锻炼身体,并再加额外的“几份”水果和蔬菜,那就更好了。有关水果和蔬菜的研究显示:每天吃七份或更多的水果和蔬菜,健康会格外地受益。

药片含有能量?

根本不可能!维生素和矿物质不能提供能量——来自碳水化合物和脂肪的热量才能产生能量。然而,在把你吃的食物转化为身体可用能量这一过程中,维生素和矿物质是不可或缺的一部分。对你身体中每天的化学反应来说,它们也是非常重要的。最好的科学证据表明:当你通过食物获取维生素和矿物质时,你的身体对它们的利用最充分。

新闻提要! 新闻提要! 完整地阅读它!

好像每个月的新闻都是关于维生素的新消息。你可能听说过抗氧化剂、高半胱氨酸和植物

化学剂。以下是一些有关医学发现的简要的说明。

抗氧化剂

三种抗氧化剂最常出现在新闻提要里：胡萝卜素 β 、维生素E和维生素C。通过防止健康细胞氧化和受游离基破坏作用的影响，抗氧化剂有助于维护健康的细胞。游离基潜在地破坏身体自然产生的氧分子。一些专家相信：环境因素，比如有人吸烟、空气污染和其他的紧张性刺激，会增加游离基的产生。研究表明，水果、蔬菜和其他食物中所含的抗氧化剂可以帮助减少心脏疾病、某些癌症和其他多种健康问题的发生率。大多数专家认为，在对营养补充物做出具体的建议之前，还需要进行更多的研究。

高半胱氨酸

你可能听说过高半胱氨酸——血液里的一种蛋白质。高半胱氨酸的含量较高会增加心脏病猝发和中风的危险。高半胱氨酸的含量会受到你所吃食物的影响。维生素B族——叶酸、 B_6 和 B_{12} ——会帮助分解体内的高半胱氨酸。但是迄今为止，没有研究显示，只服用维生素B族就可以降低你心脏病猝发和中风的风险。人人都应该遵循这样的饮食计划，就是从食物中摄取大量的叶酸、维生素 B_6 和 B_{12} 。富含这些元素的食物有柑桔类水果、番茄、深绿色叶状蔬菜和含大量谷类的食品（大米、燕麦和小麦粉）。蛋类、鱼

肉、鸡肉和红色瘦肉也富含这些元素。

植物化学剂

植物化学剂——植物中的化学成分——是植物为保护自己不受疾病侵扰而自然产生的物质。人工合成的这种化学剂,似乎也可以大大促进我们的健康。以下这些元素,有些你可能听说过:异黄酮、番茄红素和(其他被命名的)类胡萝卜素等等。目前,还没有证据表明这些化学元素可以被浓缩到药片里,使健康获益。还是在水果、蔬菜和全麦食品里获取植物化学剂吧。

问题与答案

我需要吃补充物吗?

目前没有一个主要的健康组织,包括美国心脏协会(American Heart Association)、美国癌症组织(American Cancer Society)和美国饮食卫生协会(American Dietetic Association),建议:健康的成年人应该经常服用维生素或矿物质补充物来获得整体的健康。关于维生素、矿物质和其他营养物,怎样的服用计量或化学成分才最有功效——或有一些功效,根本没有足够的信息!

现在,最好是从你食用的食物中摄取你身体所需的维生素、矿物质和植物化学剂。补充物根本无法再造上帝通过水果、蔬菜、全麦植

物和其他营养食物而自然提供的营养。每天要吃各种各样的水果、蔬菜和全麦食物。还要吃些瘦肉和低脂的奶制品，来使你的饮食平衡、多样，这也是摄取维生素的饮食计划所需要的。

如果我已经服用了维生素和矿物质补充物怎么办？

证据表明，服用多种维生素和矿物质补充物，只要不超过“日常服用建议量”(RDA-Recommended Daily Allowance)，就不会有任何害处。如果你服用的维生素和矿物质补充物让你拥有更健康的生活方式——即：饮食健康而且运动更积极，那它们就可以成为你全面健康计划的重要的一部分。然而，食品补充物不能代替健康的饮食！除非先听取医生或注册营养师的意见，否则服用维生素和矿物质的剂量不能高于RDA所建议的。只有有限的资料表明，一些健康人群服用超过RDA限量的某些维生素或矿物质补充物会受益。

饮食补充物是否更适合某些人？

补充物可能适合某些人。

1. 骨质疏松症、缺铁性贫血、消化系统紊乱和其他健康问题可能会因服用某些饮食补充物而治愈或得到控制。

2. 遵循食用含热量极低的食物计划，或遵循限制性很强的饮食模式的人（比如素食主义者，他们不吃肉类和奶类食物），可能需要补

充物。然而,我们不建议采取这些限制性的饮食计划。

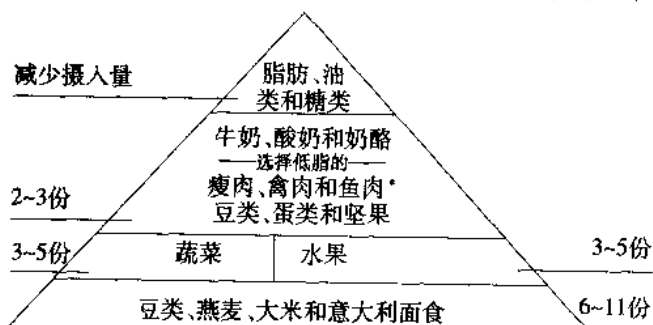
3. 不能吃某些食物的人可能需要补充物给身体提供所需的营养。

4. 打算受孕或怀孕的或哺乳期的女性应该与医生谈谈,看是否需要某些补充物,比如叶酸和铁。

饮食指导金字塔

“凡上帝所造的物,都是好的。”

《圣经·提摩太前书》第4章第4节



为获得健康和充沛的精力,要食用多种食物。

以上图表根据美国农业部发布的饮食指导金字塔图改编

* 注释:“一份”肉、禽肉或鱼肉是57到85克左右。

由美国农业部(USDA)于1992年推荐的“饮食指导金字塔”,现已被大多数主要的健康和

营养组织采用。它为实际地利用健康的营养提供了一个形象而实用的方法。这个金字塔把食物按照它们的营养相似性和在健康饮食中所需的份量分为五类。它附加了包括脂肪、油类和糖类在内的一组食物,这些食物应该偶尔食用。每组食物都会为你提供需要的一些营养,但不是全部。没有哪种或哪组食物比其他食物更重要,你需要食用所有的食物才能获得营养全面的健康。通过按照建议的份量食用各组里不同的食物,并把控制饭量的准则付诸实施,你就会更好地实现健康体重和健康的目标。

确定份量数

这个金字塔显示了对于每个主要食物组,应摄取份量的范围。怎样的份量数适合你取决于你需要多少热量,也就是取决于你的年龄、性别、体形和运动量。对于各组食物,几乎每个人至少都应摄取最低限度的份量。

成人和十多岁的儿童所需热量

1. 对许多不常运动的女性和年龄较大的成年人来说,1600卡路里热量比较合适。
2. 对大多数儿童、十多岁的女孩、运动积极的女性和很多不常运动的男性来说,2200卡路里比较合适。怀孕或正在哺乳期的女性可能需要更多的热量。
3. 十多岁的男孩、很多运动积极的男性和运动非常积极的女性需要2800卡路里的热量。

看一看下面的表格,它会告诉你:按你所需的热量水平,你需要多大的份量。如果你所需的热量介于两组之间,你应该在以下所标注的范围内估计一下自己所需要的份量。例如,一些运动不积极的女性可能只需2000卡路里的热量来保持健康的体重。如果属于2000卡路里的范围,在“面包/谷物”组里,摄取8份就差不多了。

食物组	1600 卡路里	2200 卡路里	2800 卡路里
面包/谷物份量数	6	9	11
蔬菜份量数	3	4	5
水果份量数	2	3	4
牛奶份量数	2-3 ¹	2-3 ¹	2-3 ¹
肉类(以克计) ²	142	170	198

1. 怀孕或正在哺乳期的女性、十多岁的儿童和24岁以下的成年人需要3份。
2. 肉类都以总克数来计算。

如果你想减肥

减肥最有效、最简单的方法就是增加运动量,减少饮食中的脂肪和糖类。但你至少要确保自己摄取的份量到达了“饮食指导金字塔”中关于五组主要食物所建议的最低份量。你需要它们为你提供维生素、矿物质、碳水化合物和蛋白质。为了达到最好的减肥效果,尽量在每组食物