

奥运队医的现身说法·《纽约时报》最佳畅销书

养生书

来自《圣经》的养生之道

BODY BY GOD



[美] 本·勒尔(Ben Lerner)◎著

张恒◎译

像大象一样吃进食，像羚羊一样苗条
遵循奥林匹克成功4大法则
每天10分钟运动塑造出最佳体型
40天“一夜成功”计划
减轻压力的“平和10诫律”
如何让一周的40小时变为160小时

江西人民出版社

养生书

来自《圣经》的养生之道

[美] 本·勒尔(Ben Lerner)◎著

张恒◎译

江西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生书/ (美) 勒尔著; 张恒译. —南昌: 江西人民出版社,
2009. 5

ISBN 978-7-210-04068-2

I. 养… II. ①勒… ②张… III. ①圣经—通俗读物 ②保健—通俗读物 IV. B971-49 R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035478 号

Copyright © 2003 by Dr. Ben Lerner. Original edition published in English under the title Body by God: the owner's manual for maximized living. Published in Nashville, Tennessee, U. S. A. by Thomas Nelson, Inc.

Chinese Edition (Simplified characters) is arranged by permission through Enoch Communications Inc. Copyright © 2009 Enoch.

All rights reserved. This Licensed Work published under license.

养生书

——来自《圣经》的养生之道

(美) 本·勒尔 著

张恒 译

江西人民出版社出版发行

成都东江印务有限公司印刷 新华书店经销

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

开本: 720毫米×1000毫米 1/16 印张: 20.25

字数: 240千 印数: 1-5000册

ISBN 978-7-210-04068-2 定价: 49.00元

江西人民出版社 地址: 南昌市三经路47号附1号

邮政编码: 330006 传真电话: 6898827 电话: 6898893 (发行部)

网址: www.jxpph.com

E-mail: jxpph@tom.com web@jxpph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换)

出版前言

放眼当今中国的图书市场，养生保健类书方兴未艾，流派纷呈，一片百花开放、百家争鸣的气象。现代生活的快节奏和高压，似乎让每个人都不胜重负；而现代人对健康的渴求与反思，从洋洋大观的畅销书中可见一斑：既有中医强调人体经络阴阳平衡的《求医不如求己》），也有西医剖析身体各器官功能的《YOU:身体使用手册》；既有针对个别需要的对症下药如《吃掉高血脂》，也有更新大众健康观念的《水是最好的药》；既有来自东方文化精髓的《易经养生法》，又有吸取西方文明经典的《圣经食谱》。我们有理由相信：每个人都应该有一本适合自己的养生保健书。

那么，这本书有何特别之处呢？

首先，书中的经验之谈出自美国国家摔跤队队医的现身说法。作者生长于有“不良遗传基因”的家庭，生命中大部分时间都看到家中父辈痛苦地与自己的身体和精神压力作斗争，家族中许多人英年早逝。但他决心选择一条完全不同的路，他向自己保证，决不要意志消沉、垂头丧气，决不让自己的胆固醇水平超标，决不因丢了钥匙或塞车而紧张焦虑，结果他成功了，并且他相信这条路每个人都能走下去。当他将自己的成功经验写出来时，就有了这本荣登《纽约时报》畅销书排行榜的书。在书中，他充满信心地告诉读者：无论你的年龄、体重或健康状况如何，即使你曾尝试过几十种健康计划均以失败告终，现在你仍可以重新开始。

其次，本书作者所介绍的是一个完整平衡的健康观念。他认为健康的恶化不是由于某个单独的原因——比如仅仅是吃得不好，锻炼不够，压力太大或是不能有效管理时间。人们需要将所有这些问题与自己的生活方式整合在一起，才能达到身心健康的高品质生活，所以书中的内容涵盖了生活的各个方面，传达出整全的健康信息。作者特别指出，相比滥用可卡因和酒精或病痛造成的明显身体功能损害而言，食物毒素、焦虑和不运动等常见因素更隐秘地刺激着人的生理系统，影响人的情绪，扰乱人的思维，损害着身体的能量与健康；而疾病和不健康带来的

痛苦、缺少人际交往、工作失利、长时间郁郁寡欢等，都是没有照顾好身体所产生的症状与副反应。

再次，本书称得上是一本全面、科学又简单、有效的保养手册。作者从人体结构与功能的基本观念开始，就饮食营养、身体锻炼、压力处理及时间管理等四方面做了生动清晰的介绍，既有科学的理论，又有具体详细的实施指南，还配有相应的图表。书中“减肥无需节食”的主张无疑为广大肥胖人士带来了真实的盼望；而“40天改变身体计划”的立竿见影之成效，也会让这本书成为普通大众所需要的随身健康指南。全书处处洋溢着作者对健康和生命的深切关注，旨在帮助更多的普通人拥有更出色的外表、更健康的身体与更和谐的人生观。

值得一提的是，本书作者本·勒尔医生是一个虔诚的基督教徒，行文中多处提到所信奉的上帝，其实所传递的是基于常识和科学的健康理念，提倡回归身体本初的自然状态。随着我国对外交往和精神文明建设的深入，我们的民族文化也需要从世界各种文明中吸取有益的精神财富。马克思主义的宗教观认为，宗教是人类社会长期存在的现象；改革开放30年来，我们也日益看到宗教在社会生活中的重要作用。本书借道《圣经》将一些科学的养生方式介绍给读者，向国人传递一种新颖的养生之法，其观点无疑对我们有借鉴作用，相信读者自能慧眼识珠，去粗取精。

推荐语

“本医生曾经和美国世界摔跤队及奥林匹克摔跤队一起共事……现在，本医生的这本书又为每个人（不仅仅是杰出的运动员）提供了可遵循的蓝图，通过这个蓝图，每个人都可以获得成功。”

——布鲁斯·本莱特
美国世界摔跤队和奥林匹克摔跤队教练和主教练，美国海军学院摔跤总教练

“我们已经知道强壮的身体对于建立事业和家庭有多重要。拥有真正美满生活的关键是提升和加强你的体力、营养、精神和智力。本医生在这本书中列出的原则，可以简单有效地运用到你的生活中。”

——格兰特和塔米娅·希尔
NBA全明星和四次格莱美奖提名者

作为一个有着15年工作经历的职业音乐家，在每年超过150天的旅行中，我一直努力寻找一种健康而富有营养的生活方式。感谢上帝创造了本医生！他的书不仅帮助我变得更加健康，而且也让我记住了上帝，我渴望变得更加强壮、健康、生活丰富精彩。这不是那种时尚的节食，而是上帝对健康、希望和幸福的启示。

——安迪·克里斯曼
4HIM乐队创立者，音乐与敬拜赞美家庭教会牧师

无论是赛场上还是赛场下，这本书中的思想已经渗透进我的生活，书中所讲的运动和营养计划帮助我更好地保持健康的体魄，延长运动生涯。本医生也对如何处理压力和时间有很好的建议，帮助到我生命中两个最重要的方面：1. 体验和上帝无与伦比的关系；2. 维系稳定的家庭关系。

——肖恩·亚历山大
美国橄榄球联盟西雅图海鹰队的攻击型后卫

我们现在比过去任何时候都活得更长久，科学的不断进步也告诉我们，在接下来的几十年里，人类的寿命将获得突破，平均寿命会达到大约100岁。令人悲伤的是，当我们活得越来越长久时，有许多人却生活在各种可以预防 and 治疗的疾病之中。我们需要一种与生俱来属于我们的对待自己身体和生活的方式。在我有幸交往过的许多健康专家中，我非常欣赏我的朋友和同事本医生，以及他这本有关健康和幸福的书。本医生的实践经验和个人经历，结合他经营的两个世界上最大的脊椎指压治疗中心，准确地说是他的“上帝创造身体”的生活方式，使他的这本书对于那些有兴趣提高生活质量和延长生命时间的人来说具有不可估量的价值。当今的药物治疗已使我们麻木，不知道引起疾患的真正原因，这本书提供了一条你应当遵循的路——对自己的健康和负责。你想拥有好身材吗？你想从头到脚，从内到外都感到舒适吗？你想享受生活的每一分钟和你的每一次呼吸吗？这本书可不能仅只读一次……它是你的余生和你的幸福必不可少的。

——马克·其罗那博士

奥兰多国际大教堂的主管人

我是在1996年亚特兰大奥运会之前的美国摔跤集训营遇见本医生的。本医生总是和运动员在一起，他在控制体重和处理压力方面的丰富经验及对上帝的坚定信念是摔跤队的一笔财富。美国摔跤队能在此次所有强国参赛的奥运会上获得团体冠军，队员的身体和心理健康是成功的主要因素。

——乔伊·舍伊

美国国家摔跤队主教练，美国摔跤名人堂成员

科技就像一把双刃剑，持续无情地以一种隐秘模糊的节奏改变着我们的生活。结果，对于简单、透明和真实的需求越来越多。对于不确定因素，最好的解决办法就是去理解并且利用那些经得住时间考验的原则。历史告诉我们，必须经常忘记那些我们曾经以为是真理的东西。本医生为我们提供了一个视角，透过它我们可以清楚地看到并放大我们的健康与幸福。由于我们的生活中有如此多的疾病和压力，缺乏快乐和宁静，以至我们忘记了自然的状态应该是健康而不是疾病。这

本书不但提醒我们这个事实，而且还教我们怎样创造一种使我们身体健康、精神愉悦的环境，就像上帝所希望的那样。

——马克·亚当姆斯
自然疗法医生和健康管理专家

当我两年前遇到本医生时，正准备放弃我航海的激情，因为我患了严重的颈椎病。在实行他的饮食和运动计划几星期后，我精力充沛地回到了甲板上，疼痛完全消失。这本书把所有的要素综合在一起，并解释了他令人鼓舞的建议背后的理由。

——詹姆斯·杜兰
斯泰森大学

本医生对于参加世界锦标赛和奥运会的美国摔跤队员来说是一笔巨大的财富。他义务帮助我们的队员达到理想的比赛状态。对于整个摔跤队的成功，他功不可没。

——米克·霍尔
美国国家摔跤队领队

本医生完成了一部惊人的著作。在这本书里，他讲解了人类身体的整全信息。关于我们的健康，本医生精辟地分析了我们应该做什么，不应该做什么，怎样才能达到自然的健康状态，他也清楚地告知我们处理情感和压力的原则。最重要的是，本医生深入揭示了上帝与我们的联系——人类的精神财富是帮助我们永葆健康的法宝。

这不是一本轻而易举可以读完的书！要用时间去读，去研究和理解它的内容，这样你的整个人（精神和身体）就会被祝福。

——斯蒂芬·苏姆罗尔
莱斯特福音会主席

以下各位都是对本书作出贡献且值得信赖的医生。他们是世界上最富爱心、最有能力、最忠诚服务之人的代表。

亚利桑那州

米歇尔·波斯特医生

大卫·斯登德尔医生

加利福尼亚州

杰弗里·帕克医生

加文·格兰特医生

托德·劳伊斯医生

杰夫·甘卡斯医生

肯尼斯·摩杰医生

科罗拉多州

汤姆·保兰医生

科彭·拉斯佐罗医生

泰·保兰医生

布瑞恩特·伯勒纳医生

杰森·科勒医生

布拉德·理查德逊医生

佛罗里达州

帕特里克·圣德曼医生

米奇·哥亨医生

罗杰·罗曼诺医生

丹·亚奇特医生

艾瑞克·勒纳医生

托尼·纳尔达医生

蒂姆·巴斯特医生

丹尼尔·巴尔医生

戴夫·亚奇特医生

戴夫·戈林吉尔医生

格雷格·罗曼医生

里奇·勒纳医生

特拉维斯·威尔斯医生

乔治亚州

米歇尔·胡波特医生

马克·多曼斯基医生

肖安马芮·希尔斯医生

爱达荷州

让恩·斯特而林医生

凯伊斯·麦克凯姆医生

印第安纳州

乔伊·费曼医生

罗伯·斯弗曼医生

爱荷华州

汤姆·斯尔茨医生

肯塔基州

刘易斯·米西内医生

泰瑞·哈蒙医生

瑞奇·赫尔曼医生

路易斯安那州

帕特里克·麦克内尔医生

菲利普·史密斯医生

马萨诸塞州

特拉亚·西克斯医生

艾莉森·格拉斯医生

密西根州

马克·麦克考卢医生

明尼苏达州

布莱恩·阿弗尔德医生

彼特·乌尔迪曼医生

那不内斯卡州

林恩·埃里克森医生

新罕布什尔州

赫立·洛尔克医生

新泽西州

布拉德·布特勒医生

弗兰克·博森斯科司医生

新墨西哥州

丹尼尔·巴特尔医生及

芭芭拉·巴特尔医生

纽约州

汤姆·克维克斯医生

克莱格·费歇尔医生

北卡罗来纳州

凯伊斯·赫尔门达奇医生

松亚·杨医生

梅根·鲍威尔医生

约翰·汉纳医生

杰夫·芮特尔医生
俄亥俄州
迈特·帕默医生
麦克肯西·帕默医生
戴尔·卡配拉医生
乔纳森·辛德尔医生
俄克拉荷马州

约翰·盖德福利医生
宾夕法尼亚州
汤姆·霍尔姆医生
杰瑞米亚·斯瑞布尔医生
雷·威斯尼维斯基医生
得克萨斯州
瑞奇·豪斯瑞特医生

华盛顿州
德伯瑞亚·亚当斯医生
特德·卡林汉姆医生
保罗·里德医生
加拿大
泰瑞·威尔斯医生
乔伊·布赫米尔医生

作者简介

本·勒尔医生曾经在1996年亚特兰大奥运会及2000年澳大利亚悉尼奥运会上担任美国队队医。他也曾在1995、1997、1998及1999年跟随自由式和希腊罗马式世界摔跤队一起工作，帮助队员训练，他的诊所是世界上最大的身体拓展训练中心之一。

尽管他在美国奥运摔跤队中取得了辉煌的个人成就，也为他的明星顾客们提供了极大的帮助，其中包括职业运动员。但这本书最好最全面的个人见证是本·勒尔医生本人。这是一本可以改变你生命的书。

本医生的生活经历造就了他的身体哲学。他在书中幽默地把自己比作“不良遗传基因”的受害者，但是谁都可以看出他的身体十分健康。他这么说的用意是什么？

本医生认为自己具有不良遗传基因，主要是因为他家族中大部分成员都有肥胖和压力过大的问题，60岁之前就失去了生命。正因为如此，本医生非常迫切地想要寻找一种方法来改善自己的身体、心理及精神素质，过上健康幸福长寿的生活。在他的讲课及著作中，都体现出他与不健康倾向及黯淡生活抗争的历程。

本书快速参考指南

立刻就能看到的改变

本书分为五个部分 >>>

1. 让你的生命发出最大效能
2. 你的身体需要补充能量
3. 你的身体需要运动
4. 对你的身体进行压力管理
5. 对你的身体进行时间管理

这五个部分加在一起会使你更接近上帝创造的生活，这是本书结束的部分。在这部分里你会找到完整的“40天改变身体计划”。

重要的提示：如果本书的某一部分现在很吸引你，那么你可以直接跳到那部分。

下面就是本书的快速参考指南，它将指导你很快找到你想找的部分。

▣ 让你的生命发出最大效能

翻到本书的21页，你会发现“奥林匹克成功四大法则”。这些法则会告诉你，那些“最好中的最好中的最好的”奥林匹克运动员怎样在最高的竞技水平上获得成功。只要参照他们的方法，你也能在任何事情上获得成功。

▣ 营养

要想很快获得健康的身体，健康的外表，很快减轻恼人的体重，就请参照“上帝创造的事物”清单增加食物，参照“人造食品”清单减少食物吧。

要想有更快的根本性改变，请遵循“健康食物指南”。这个独一无二的指南是

“营养”一章中最突出的部分。健康食物指南告诉你，一天中什么时候应该吃多少分量的碳水化合物、蛋白质和脂肪。即使你吃的食物没有什么改变，只要你按照这个指南进食，你也会看到自己的身体发生显著的变化。

运动

翻到“发现你的有氧运动地带”部分，马上开始安全有效的有氧运动，燃烧你的脂肪。这部分将告诉你，当你进行加速心血管的运动时，如何选择合适的身体脂肪燃烧地带，怎样制订自己的锻炼计划。

对一个刚开始训练才几周的身体而言，不但要制定自己燃烧脂肪的有氧运动计划，而且要开始快速的耐力训练计划。快速运动方案会告诉你，在一次持续至少3分钟的日常锻炼中，怎样才能变得更强壮，肌肉更有型。

压力管理

翻到本书的第十八章，开始学习“上帝创造的平和10诫律”。读过压力管理这部分后，你对生活压力的看法及反应都会瞬间发生变化。

时间管理

想知道如果你一周所能支配的时间翻倍或翻两番是什么感觉吗？请翻到本书的第二十一章，看看怎样计划你的生活，在上帝创造的时间这部分画上黄色实线。重回正轨，有时间来进行你的营养计划、运动计划及对压力的管理计划。

在看快速参考指南时，要记住本书的每一部分都很重要，让你的生命发挥最大效能，就是要让你发挥出上帝为你创造的潜能。只有当你生活方式的许多方面都获得改进而不只是局限在某一方面时，真正的成功才会来临。



警告：在对你的营养习惯作出明显改变之前，或开始一种新型锻炼项目之前，请咨询你的医生。

引言

使用本书，让你的生命发挥最大效能

如果生活总是不如你意，那是因为
你还没有阅读本书

如果有人送你一辆车，一架手表，一台电视，一个DVD播放器，一个棋盘游戏，一个电子规划器，或是其他使用起来比较复杂的东西，你要做的首先是阅读使用说明，从而学习如何使用、保管或维修它们，以便从中获得最大的乐趣和益处。

如果你没有阅读使用说明，你可能只会使用这种设备的一部分功能，绝不会知道如何正确地操作它们，甚至连设置闹钟的程序都不知道。当这些玩具或小玩意不能运行或被损坏时，多半不是生产厂家的问题，而是作为拥有者的你，没有事先阅读使用说明。

你已经拥有了一件世界上最卓越、最神圣和最复杂的礼物：你的身体。如果生活总是不如你意，那不是生产者的问题！疼痛、功能失调、失败以及精神和情感上的痛苦，基本上都是由于没有阅读使用说明造成的。本书就是你的使用说明！所以，正如你会阅读汽车、音响、手表或电脑使用说明一样，遵从本书——你的使用说明，你就可以尽可能长久地使用你的身体，并从中获得最大的收益与乐趣。

人们的想法总是不断变化，但

上帝设计的服装总不会过时

人类思想的失败

大多数健康或励志项目以失败告终，是因为其中包含的信息只有人的意志，却

没有考虑上天的美意。尽管人类拥有很好的教育或哲学，但并不具有真正的力量。这种“人类的智慧”也许可以带来某种程度的成功，但却是短暂的。如果仅仅是依靠人类的智慧，你将不会发现上帝为你设计的人生。仅仅依靠人类智慧建造的房屋是没有根基的房屋，最终必然会倒塌。

当你使用人类的智慧而不是上帝的智慧时，你的行为和反应会产生一系列的多米诺效应，最终将导致永久的失败。尽管人类的智慧可以激励你，让你感觉良好，或是暂时让你走上正轨，但却不能给你带来完美和丰盛。也许你现在感觉不错，但如果没有上帝的智慧，疾病和绝望就正埋伏着等待时机。

人类思想的局限是显而易见的。每隔几年，新的信息就会出来完全否定过去的思想标准。不管我们认为多么了解自己和我们的生活的世界，最终我们会发现，我们错了。将来的某个时候，所有最新最伟大的发现都会成为陈旧的过去时。比如：

航天研究：很多次我们以为已经掌握了宇宙中的某些领域，后来却发现只是一个黑洞，由未知恒星构成的团块，以及数英里未知的区域。

医药行业：我们曾无数次地相信自己已经知道如何治疗某些疾病，但后来却发现有更好的治疗方法，而且从前的那些治疗方式会造成身体的损害，延迟愈合，甚至比疾病本身更具有致命性。放血，使用水蛭吸血，或是在头颅上钻孔以放出恶灵，都曾经是某个时代的医疗手段。

健康方面：在多年前，吸烟被医生推荐为一种放松的手段，而医生也认为维他命除了花钱外没有任何的益处。先是高碳水化合物、低蛋白及无脂肪饮食流行了一阵，然后是无碳水化合物、高蛋白质高脂肪饮食占主导，接着又推荐两者的结合。（本书中关于饮食的章节会告诉你如何正确地进食。）

运动方面：运动员们曾经不愿练习举重，担心这会影响他们的表现，但力量训练已经完全改变了体育界。

生活中：服装、旅游、发型、公民权利、计算机技术、教育及社会中数以百计的其他行业都在持续不断地改变着，这些变化如此之多，当我们每隔几个月回头观看时，就会发现变化是多么惊人。

今天我们所接受的大量真理和科学，在明天就会被认为是谬论或有害的。所有人类的知识都很短暂，总会有更高级别的知识告诉我们，人类的智慧包含了一定程度的无知。

不要把你自己限制在陈旧的终有一天会过时的人类发现上。我们应该向那些寻求上帝无限智慧的人们学习做事的方法和思想——比如本书中的发现——而不要局限于自身受限的思想。

在本书中，我试着提供一些方法和思想，它们不仅符合一般常识、人类的认识和科学理论，同时它们也是来源于上帝的智慧。

目 录

推荐语	1
作者简介	6
本书快速参考指南	7
引言	9

One

第一部分：让你的生命发挥最大效能

第一章 上帝创造的身体	3
第二章 不良的遗传基因之谜	8
第三章 奥林匹克成功四大法则	11

Two

第二部分：你的身体需要补充能量

第四章 上帝创造的食物：无需“节食”	25
第五章 认识不同类型的能量物质	51
第六章 上帝为你创造的饮食方式：无需节食食物指南	65
第七章 上帝创造的食物无需节食	68
第八章 减肥	86
第九章 为身体更好地储存能量	91
第十章 创造你自己的健康饮食结构	99

Three

第三部分：你的身体需要运动

第十一章 运动法则	111
-----------------	-----