

R161
82
一本具有拯救生命功能的书

每天一分钟，健康伴一生

先改变态度，再改变行动
要做健康人，先做明白人



ONE MINUTE
WELLNESS

THE NATURAL HEALTH & HAPPINESS SYSTEM THAT NEVER FAILS

一分钟健康

最佳生活质量行动手册

[美]《纽约时报》畅销书作者本·勒纳 (Ben Lerner)

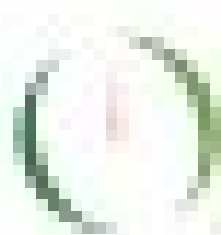
[美] 格雷戈·罗曼 (Greg Loman)

杨霞 石磊 李超

著
译

中国青年出版社

中国疾病预防控制中心
CHINA CENTER FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

ONE MINUTE
WELLNESS

一分钟健康

中国疾病预防控制中心编

中国疾病预防控制中心编
中国疾病预防控制中心编

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

一分钟健康

One-Minute Wellness

[美]本·勒纳(Ben Lerner)

[美]格雷戈·罗曼(Greg Loman) 著

杨霞 石磊 李超 译

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

一分钟健康/[美]勒纳,[美]罗曼著;杨霞,石磊,李超译.—北京:中国青年出版社,2008

书名原文:One-Minute Wellness

ISBN 978-7-5006-8117-5

I.一... II.①勒...②罗...③杨...④石...⑤李...

III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第038399号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2007-4365

Copyright ©2005 by Ben Lerner.

Published in Nashville, Tennessee, by Thomas Nelson, Inc.

Simplified Chinese translation Copyright ©2007 by China Youth Press.

Published by China Youth Press.

All Rights Reserved. The Licensed Work Published under license.

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

责任编辑:刘霜 liushuangcyp@yahoo.cn

内文制作:执一设计 zhiyisheji@126.com

编辑部电话:(010) 64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话:(010) 64017809

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 12.5印张 155千字

2008年8月北京第1版 2008年8月第1次印刷

定价:22.00元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010) 84035821

目录

- 002/ 译者序 态度决定健康
- 004/ 引 言 要做健康人，先做明白人
- 008/ 第一章 现代医疗体制正在把我们引入危机
- 021/ 第二章 避免误区，选择正路，通往健康和幸福
- 031/ 第三章 你的生活方式健康吗？什么是真正的健康？
- 038/ 第四章 迈向自然健康之路——只要一分钟
- 健康生活原则：
- 040/ 原则1：药物有害，尽量不吃药，少吃药
- 040/ 原则2：关注生命力的核心——中枢神经系统
- 054/ 第五章 原则3：正确地吃东西，获取优质营养
- 065/ 第六章 原则4：维持最佳“氧水平”和“脂肪与肌肉”比例
- 074/ 第七章 原则5：保持心态平和和良好的人际关系
- 104/ 第八章 在不健康的世界中，过健康的生活
- 128/ 故事篇 艾利亚的故事
- 153/ 故事篇 霍普的故事

对待事物的态度代表着一个人的行动方向和价值观，如果一个人的态度是错误的，不管他懂得多少知识，行动多么勤奋，都是白费力气，而且会在错误的道路上越走越远。而我们对待健康持有什么样的态度呢？有些人认为医生的话句句是真理；有些人相信药物是万能的。有些人相信只有身体感觉到难受了，才是生病了；有些人则相信只要身体感觉到难受，就一定是生病了，应该马上去医院……

本书将告诉读者全新的、正确的健康观念，只需要一分钟的时间，我们就可以改变旧有的，不利于健康的观念，只需要一分钟，我们就获得了真正的健康！

我们来分享一些真正的健康观念：

在美国，有2/3的心脏病患者，在猝死之前没有症状并通过了体检，医生说：他们患心脏病的初级症状或首发症状就是“猝死”！所以说，没有症状并不代表健康。

是相信药物、手术还是相信我们自身的康复能力？事实是：药物、手术和住院很难解决慢性病的问题，促进唤醒大自然赐予我们自身的康复能力是关键的办法。改善饮食、运动和生活方式是最基本的。

虽然科学研究表明：人不仅仅是一块物质或材料，还拥有智慧的、主观能动性的精神力量。但是，在医生的头脑中，仍然认为人的身体仅仅是一个机器，人体不过是一个被设计的具有一定目的的设备，身体或心理素质的好坏完全由年龄、遗传、生活条件或性别所决定。在这种思维模式影响下，所有的研究和传统医学，都在设法寻找新的药物，以便解决由于遗传缺陷、意外或衰老而导致的不健康肌体

的问题。只要用更先进的诊断工具发现你有病，而同时又有更好的药物，你就会被进行强有力的“修理”。结果你没能获得健康，而是剩下千疮百孔的身体。

真正使你保持最佳生命质量的途径有五个，其目的不是仅仅减轻症状，而是让你获得真正的健康和快乐：

1. 药物有害，尽量不吃药，少吃药
2. 关注生命力的核心——中枢神经系统
3. 正确地吃东西，获取优质营养
4. 维持最佳“氧水平”和“脂肪与肌肉”比例
5. 保持心态平和和良好的人际关系

书中还有许多革命性的健康观念，使我们可以远离医院和化学药物，相信自身的保健能力，主动选择健康的生活方式。阅读此书，将帮助你在一分钟获得真正的健康。

杨霞

2008年3月于中国协和医科大学

引言 要做健康人，先做明白人

在威尔斯（H.G.Well）的小说《盲人国》里，山民努涅斯（Nuñez）迷失在深山里，偶然走进了一个只居住着盲人的神秘世界。努涅斯立即想起了一个古老的谚语：在盲人国里，只有一只眼的人便能成为国王。“我的机会来了。”努涅斯自言自语道。

这些盲人对外界一无所知，他们只知道“世界”就是他们的居住地，除了悬在他们头顶上的巨石，没有天空。没有什么能让他们感到快乐，虽然这些东西就在他们周围，但他们看不见。

努涅斯几次试图告诉他们外界的情况。他们不肯听，还把努涅斯当成疯子。

最终有一天，那块巨石开始倒塌，努涅斯告诉他们危险正在逼近，他们根本不听。“盲人国”最终永远的消失了。

在威尔斯的小说里生动描绘的神秘“盲人国”今天仍然存在，这些“盲人”正活在我们周围。

人们无法看到而且也拒绝听到正在逼近的威胁。

这个威胁究竟是什么？它是我们的医疗体制，这种体制妨碍了人们对他们自己、他们的身体以及生活质量的正确认识；它是我们的文化，这种文化已经迷失并运行在错误的道路上。在“盲人国”里，人们被诱导相信各种身体、情绪，以及精神上的疾病都是生活中不可避免的，或者是不良基因的必然结果，处理健康问题的唯一方法就是看病、住院、买药、开处方等等。要么人们就干脆忽略健康问题，听天由命，不予处理。

没有什么比这更荒谬了，然而在“盲人国”，真理被蒙蔽了。

离开这个“盲人国”一分钟吧，让思想漫游、把眼睛打开。想象

这样一个社会，健康与幸福是件寻常的事——它自由丰富地流动，没有阻碍和界限地创造生命与成功。在那里，你不会因为坏运气而注定失败，也不会因为什么不良基因预先就被设定好要遭遇不幸，相反的，你可以自己决定自己的未来。想象一下，这样的生活只需一分钟就能成真——在一个“啊哈！”瞬间里发现和理解事情的真相，从而改变一生。想象一下，很多一瞬间发生的处理方法、思想，以及对生活方式的决定只需一分或几分钟就能实现，但却能改变你的身体自愈方式，从而使身体能用更有利的方式抵抗潜在的威胁。

这就是一分钟健康的意义：它让你超越无法创造你所期望生活的传统观念、社会规范、流行时尚和药品广告，向真理打开双眼，永远离开“盲人国”。它修复你的视野，展现生命本来应有的体验。它揭开面纱，让你清楚地看到美丽的生活，这样的生活本是你生来就应该拥有的，但却一直错过了。

你大概迫不及待地想找到那个能告诉你事情本来面貌的人。我，本·勒纳（Ben Lerner）博士，将生命与健康视为我们最珍贵的礼物。然而，在抑郁、儿童肥胖症，以及因为生活方式造成的疾病比任何时候都要严重的今天，我们确实已经丧失了这些礼物的方方面面。离婚、成人肥胖症以及各种疾病的发病率居高不下，很明显，我们对待生活的方式和创造健康宁静的方式背道而驰。

作为一个丈夫和父亲，当我环顾我生活的环境时，我对我家人的幸福和未来很担忧。

我接触过参加奥运会的专业运动队，以及全世界成千上万的病人，看到过很多病痛和疾患，体会到：让人们以能给他们带来满意结

果的方式照料自己是多么困难。

这里将讲述一个故事并和你分享一些事实，希望借此能让你和我们一样，找到脱离这一正在崩溃体系的方法。本书的作者和他们的家人在身体、精神以及情绪上的健康水平之高，在常人中很少见甚至从未见过。这都是健康生活带来的！我们在这里描述的是一个崭新的体系、自然的体系、一个永不失效的健康与幸福体系。

只需一分钟，我们就能了解和感悟出本书描述的新颖观点、思想，以及行为步骤，然而它们却能带来一个崭新的、充满健康与幸福的世界。这就是一分钟健康。

一本具有拯救生命功能的书

这是一本不同寻常的书。在书的后半部分，你将看到一个戏剧性的、激动人心的、令你有些眼花缭乱的故事，故事中的两个人发现，他们曾经认为无法改变的生活、情绪，以及身体情况其实都是可以改变的，他们的梦想并未失去，只是推迟到了他们开始寻找新方向、新思想、新行动的时候。

书的前半部分文字说明了他们的生活为何得以根本的改善。这些事实性、指导性的文字将向你说明，有关“从不失效的自然健康与幸福体系”的新原理、方法以及科学发现是如何改变甚至拯救你的人生，并同时拯救一个虚弱、痛苦、令人叹息，且正在死去的世界。

后面你将认识两个人，艾利亚与霍普，他们的人生因为新的生活与思考方式而永远改变。他们构建健康而非治疗疾病、拥抱身体自身

所喜欢的生活方式、并依据身体自身的自愈方式进行治疗，通过这些做法，他们获得了成功。

本书将帮助你从无知与盲目中脱离，获得全新的生活。

每天一分钟，健康伴一生。

第一章 现代医疗体制正在把我们引入危机

美国是世界上最富有、技术最发达的国家。它的卫生保健支出占整个国家产值的比例以及在每个人身上的支出，比世界上任何其他国家都要多很多。那么，美国的卫生保健状况如何？它应该是最好的，对吗？

医疗状况的调查，不看不知道，一看吓一跳！

首先，目前统计结果表明，6个美国人中多达5个死于心脏病和癌症，而患有变性疾病和神经性疾病如糖尿病、阿尔采默氏病、帕金森氏病和多发性硬化症的病人数目，每天都在增加。更为糟糕的是，美国心理疾病(焦虑症和抑郁症)的患病率全球最高，有1/4以上的人患心理疾病，而在其他国家，患病率只有4.7%。

我们看到，许多美国儿童患有认知障碍、哮喘、过敏、感染和心理疾病，其患病率之高在世界上也是独一无二的。儿童肥胖已经非常普遍。预计在未来，变性疾病、神经性疾病、高血压和高胆固醇症将迅猛增加，变得越来越年轻化。因此，将会出现其寿命短于其父母的第一代美国儿童。随着越来越年轻的人患有糖尿病和高血压，父母们的寿命也有可能超过孩子们，出现白发人送黑发人的惨状。

美国的卫生保健水平令人咋舌

毫不夸张地说，美国的卫生保健和健康水平真是糟糕，这不是气话，也不是某些国家所评论的“篱笆那边的草看起来更绿”（译者注：

美国的卫生保健和健康水平真是糟糕，这不是气话。

这是个古老的英语谚语，它的意思是别的地方总是看起来好一些。)它是可悲的事实！

在最近的对13个国家的比较研究中，采用了16个卫生保健指标，其整体水平美国排在第12位，即倒数第二。此外，美国在某些指标上的排名是比较令人惊讶的：

- * 刚出生婴儿低体重的比例排在第13位，倒数第一
- * 新生儿和婴儿的总体死亡率排在第13位
- * 满月后周岁以内的死亡率排在第13位
- * 女婴的1岁生存率排在第11位，男婴为第12位
- * 女童的15岁生存率排在第10位，男童为第12位
- * 具有40岁寿命的女性人数比例排在第10位，男性排在第9位
- * 具有65岁寿命人数的比例排在第7位
- * 具有80岁高寿人数的比例排在第3位
- * 同一年龄下的死亡率排在第18位
- * 人均寿命(排除外部原因导致的死亡人数)排在倒数第1位

让我们好好看看上面这些统计结果吧！

对于孕妇或产妇来说，美国是最糟糕的地方。上述前三条研究结果表明，美国的婴儿刚生下来健康状况就是最差的(体重过高)，能够生下来或度过新生期的概率最低，为什么？

既然美国特别重视儿科，建造了大型儿科医院，在儿科研究方面花费了巨额的资金，怎么可能在女童生存率方面排在第11位，而男童生存率排在第12位，且不说在健康程度上的排名了。

活到80岁的人数比例我们的排名是高的，第3位，那么是我们让他们活得这样长，还是仅仅是一个自然的事件？还是他们有较高的生活质量？

然而最令人意外的是，排除外部原因导致的死亡(如车祸)，美国的整体存活年限排在最后一位。换句话说，如果创造我们的大自然的本意让我们活到80岁，而当我们生活在美国时，达到这个目标的可能性最小。这项统计结果最终显示，美国的卫生保健体制不是促进而是阻碍了我们活得更好，同样的生命在其他国家会活得更好！

这些统计结果得到了世界卫生组织最近研究的支持。在这些研究中，美国人的平均寿命排名是第23位，综合成就排在第15位，卫生保健水平仅仅排在第72位，而众所周知的是，卫生保健水平反映了卫生保健体制是否有改善公民整体健康素质的能力。

为何我们的健康如此糟糕？

乍一想，大部分人可能会猜测美国人的生活方式不好。美国人有许多不良的行为：饮酒、抽烟、快餐吃的次数太多等，因此得病是自作自受。从一个角度看这可能是真实的，但世界卫生组织的研究表明，在所测定的各种生活方式中，美国的排名却相当好。

- * 美国妇女抽烟的比例为24%(小于该比例的只有4个国家)，美国男子抽烟的比例为28%(小于该比例的只有3个国家)。
- * 美国的酒精饮料消耗量排名偏低，消耗量低于美国的只有4个国家。
- * 美国的动物脂肪消耗量相对较低，在20个发达国家中，55~64岁男子的消耗量低于美国的只有4个，在13个发达国家中，50~70岁男子的平均胆固醇浓度，低于美国的只有两个。

所以即使美国人的生活方式不好，但它也依然比该研究中的其他国家要好。如果说科学技术和现代医学能维护健康，那么哪一个国家

美国卫生保健体制本身应当成为导致美国卫生保健状况糟糕的主要承担者。

的人应该是最健康的?当然应该是美国。

美国的卫生保健情况究竟怎么了?为何美国有那么多的患者?

约翰·霍普金斯保健和公共卫生学院的芭芭拉·斯塔菲尔德(Barbara Starfield)博士在她刊发于美国医学会杂志(JAMA)的报告中给了令人震惊的答案:不是不良生活方式或技术的缺乏而正是美国卫生保健体制本身,应当成为导致美国卫生保健状况糟糕的主要承担者。

医源性死亡——致命的卫生保健体制

医源性死亡(Iatrogenic)这个词指的是由医生的活动、方式或治疗引起的病人死亡,它特别用于在医院停留期间或治疗后出现并发症时的情况。如果医生给予合适的诊断和治疗,医源性死亡本来是可以避免的。

一些局部研究曾把医源性死亡列为美国的第三大死亡原因,然而最近的研究所估计的美国每年因医生疏忽、药物治疗或诊断步骤引起的死亡总数是783936~999936人。这个新的数字明显地表明,我们习以为常的现代医疗系统本身已经成为美国人死亡和损伤的主导原因,因为在2001年因心脏病死亡的美人大约是699697人,死于癌症者大约是533251人。

上述医源性死亡是由以下原因直接导致的,包括药物不良反应、医疗错误、褥疮、感染、住院期间引起的营养不良、院外就医、不必要的步骤和与手术相关的步骤。

因为害怕被起诉和负面的影响,仅有5%最多不超过20%的医源性事件被医生或医院所报道。这暗示着如果医疗错误都被报道的话,每年的医源性死亡人数将会明显地超过783936~999936人的范围。

药物本身可能比它治疗的疾病更加危险。

药物可以治病，但也会致命

诚然，药物可以治病，但最近的发现表明，药物本身可能比它治疗的疾病更加危险。

如果我们愿意考证一下，不难发现，这些听起来危言耸听的统计学数据，恰恰都是来源于著名学府和拥有众多订户的著名医学杂志，如美国医学会杂志。这表明，医学专家们也不得不面对关于医疗保健系统存在危险的证据了。

谈到药物治疗问题，Life—West按摩学院的院长格里·克拉姆(Gerry Clum)博士表示了极大的关切，提出了郑重的警告。尽管似乎没人愿意回到胰岛素和抗生素发明前的日子，但根据一些医疗专家的意见，许多药物的滥用常常是毫无道理的使用，它们所引起的问题，与它们能产生的有益作用一样多！

用药的目的是为了医疗保健和康复，但对待这些事情几乎不动脑子，就像机器人一样去开处方，取药，然后吃下去。很少有人提出疑问，很少有人表示关切，因此不断地在使用，药物引起的反应也在不断地继续。

如果用错药，用错剂量或用药时间不当，每种药物在某种程度上都是毒药。本质上，任何药物都能产生有害作用，即使不是致命的。为了健康和经济的考虑，需要把药物的利弊(不论是处方得到的还是其他方式得到的)作为关注的焦点。

如果你想当然地认为上述观点是危言耸听，不妨看一看使用对乙酰氨基酚(Acetaminophen)所造成的后果，这种商品名叫扑热息痛(Tylenol)的药是我们常用的止痛药，却是造成美国急性肝衰竭的头号原因，美国8%~10%的晚期肾脏病也与其有直接关系。谁能想到，如

解决的办法是保健而不是治疗。

此严重的后果会与一个如此普通而广泛使用的药物有关，它是那样的安全以致不需要处方只要花钱任何人都能买到。

如果安全的药物都能产生这种结果，那么需要处方才能取到的限制性药品将会引起什么？想一想万络(Vioxx，一种止痛药)和激素替代疗法吧！

除了药物本身引起的不良反应，关于药物使用特别是抗生素还有其他需要引起注意的理由。亚历山大·弗莱明在1928年发明了青霉素，十几年后用于医疗。青霉素发明后几个月，发明者们便开始警告医疗同行，要注意过分使用这个新发现的“神药”的后果。之后，有责任心的医生和研究者继续不断地对抗生素的广泛而过分的使用表示关切，警告人们这将会导致非常强、非常致命的称做超级病菌(Superbug，能够引起各种感染，可以抵抗最强力的抗生素及药物)的微生物的产生。

今天，世界上的每个医院都害怕这种可怕的抗甲氧苯青霉素金黄葡萄球菌(MSRA Superbug)的发作，它是能够抵抗甲氧苯青霉素(或新青霉素I)的金黄葡萄球菌，眨眼时间它就可能横扫一个疗养院或医院病房。

这不是科学幻想，它是今天实实在在的传染病。疾病预防控制中心(CDC)警告说，90%的上呼吸道感染包括儿童的耳部感染都是病毒性的，而抗生素不治疗病毒疾病。每年从医生办公室开出的大约5000万个抗生素处方，有40%以上是不合适的。

“解决的办法是保健而不是治疗。”针对卫生医疗保健危机，一个芝加哥地区的医生约瑟夫·莫克拉(Joseph Mercola)博士如是说，“药物、手术和住院很难治疗慢性病，促进大自然赐予我们自身的康复能力是关键的办法。改善饮食、运动和生活方式是基本的。”