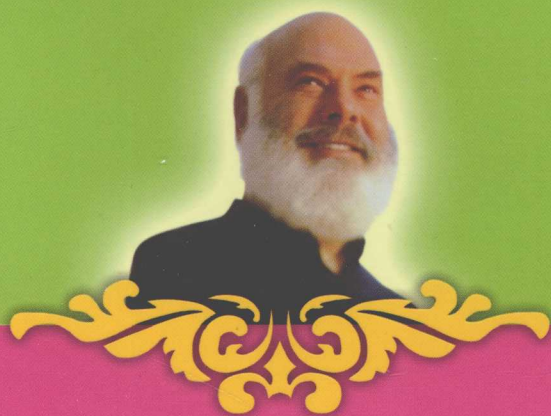


国际权威健康读本

荣登《纽约时报》《出版家周刊》畅销书排行榜第一名



不生病的8周计划

科学且真正有效的“不生病的智慧”

“全球 100 位最具影响力人士”、闻名世界的医学权威

〔美〕安德鲁·韦尔/著 伍子牛/译

南海出版公司

中国居民膳食指南

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所 中国疾病预防控制中心



不生病的8周计划

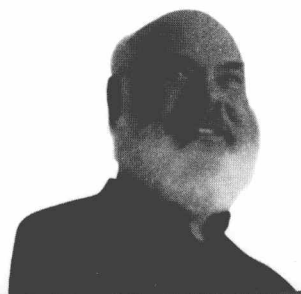
科学且真正有效的“养生保健指南”

“中国居民膳食指南”“中国居民膳食宝塔”

中国疾病预防控制中心 编著

中国疾病预防控制中心

国际权威健康读本



不生病的8周计划

科学且真正有效的“不生病的智慧”

“全球 100 位最具影响力人士”、闻名世界的医学权威

〔美〕安德鲁·韦尔/著 伍子牛/译

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

不生病的8周计划 / [美] 韦尔著; 伍子牛译. —海口:
南海出版公司, 2009.2

ISBN 978-7-5442-4416-9

I. 不… II. ①韦…②伍… III. 保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第018613号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-090

8 WEEKS TO OPTIMUM HEALTH

Copyright © 1997, 2006 by Andrew Weil, M.D.

All rights reserved. Published in the United States by
Alfred A. Knopf, a division of Random House, Inc., New York,
and in Canada by Random House of Canada Limited, Toronto.

This translation published by arrangement with
Alfred A. Knopf, a division of Random House, Inc.

BU SHENGBING DE BAZHOU JIHUA

不生病的8周计划

作 者	[美] 安德鲁·韦尔
译 者	伍子牛
责任编辑	崔莲花 特邀编辑 侯明明
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江 内文制作 郭 璐
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700毫米×990毫米 1/16
印 张	17
字 数	200千
版 次	2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4416-9
定 价	29.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

CONTENTS | 目 录

第一部分 人人都有不生病的潜力

第一章	人具有不生病的潜力	3
第二章	健康与自愈面面观	16
第三章	健康的全貌	26
第四章	为什么需要8周	34

第二部分 不生病的8周计划

第五章	第1周	45
第六章	第2周	65
第七章	第3周	86
第八章	第4周	106
第九章	第5周	122
第十章	第6周	139
第十一章	第7周	161
第十二章	第8周	176
第十三章	第9周及以后	193

第三部分 量身订制的 8 周计划

第十四章	50 岁以上的人	201
第十五章	70 岁以上的人	205
第十六章	20 岁以下的人	210
第十七章	男人	214
第十八章	女人	218
第十九章	孕妇和打算怀孕的女性	223
第二十章	幼儿的父母	228
第二十一章	生活在大城市的人	232
第二十二章	常出差的人	235
第二十三章	超重的人	240
第二十四章	有心血管疾病风险的人	247
第二十五章	有癌症风险的人	253

附录

不生病的 8 周计划

8 WEEKS TO
OPTIMUM HEALTH

第一部分 人人都有不生病的潜力

第一章 人具有不生病的潜力

现在你手里的这本书，是想帮助你改变你的生活，通过8周的计划来增进你的身体健康，启动你身体中的自愈力。我将引导你一步一步地改变你的饮食，改变你的运动，改变你的呼吸，改变你的用脑方式，为你推荐维生素、矿物质和草药来保护你身体的自愈系统，并对如何改变一些有损健康的习惯给出建议。

你挑出这本书来看，也许是因为你想要增强身体的活力或是减轻体重，也许是你担心自己上了年纪会出现那些折磨过你父母的疾病。或许，你经常出差，感到出门在外很难保持健康的生活方式。又或许，你有或轻或重的慢性病，希望减轻对药品的依赖。不论你有什么具体需要或想法如何，我在这本书中提供的信息都会有助于你调动体内的自愈力。

这8周的计划都是一些小步骤，它们互相衔接，到你完成计划时，就为健康的生活奠定了基础。那时，你可以决定自己要长期坚持哪些步骤。我想，你是要让你的生活有所改变，否则也不会看这本书，我的责任就是给你指明正确的方向。你是可以改变的，我对此确信无疑，因为我亲身体会到：只要有决心，就一定能达到自己的目标。

不久前我清理资料时，看到一张已经发黄的剪报，是1971年8月12日《纽约时报》的一篇文章，标题是“从105千克到80千克——肉食医生到素食者的转变”，作者是当天“食尚家居”版特邀的雷蒙德·索科

洛夫。文章描写了美国弗吉尼亚州农村地区一位29岁的医生，放弃了除乳制品以外的荤食，变得比原来更健康，而且精力充沛。报上配的照片是那位医生正在厨房准备做玉米浓汤，他蓄着黑胡须，穿着蓝布牛仔裤和白色工作衫，神态怡然自得。照片旁边是他的玉米浓汤配方，里面有牛奶和黄油，另外还有他的大麦蔬菜饼配方，里面有1/4杯^①花生油。文章说，这位医生对人的意识感兴趣，于是开始练瑜伽和冥想，“瑜伽要求食素，所以他放弃吃肉认真练习。自从改为素食以后，他的变化之大令他的朋友们惊讶不已，因为他在哈佛念书时是一个爱吃肉的胖子……他改为吃素后一年，体重从105千克减到了80千克。他从前常患感冒，还有过敏症，现在这些病症也消失了”。

我的胡子不再黑了，我也没能将体重保持在80千克，我仍然主要是吃素食（过去二十多年来我不吃肉，但吃鱼），不过我现在不往汤里加牛奶和黄油，饭菜也不会用很多油，而且从来不用花生油。我想我是越老越聪明，而且总体感觉上要比我29岁的时候快乐得多。

那是我人生发生大转折的一年。1970年7月，我辞去美国国家心理健康研究所那份让人心烦的工作，离开了专业医学领域，开始写我的第一本书。除了放弃吃肉以外，生活方式上也有了许多变化。我头一回远离城市独自住在自然环境中，我不需要上班，不需要完成什么工作任务。每天清晨，我尽可能久地静坐冥想，在树林里散步很长时间，下午则练习瑜伽，写作，并阅读我感兴趣的各種材料，从美洲土著的萨满教到食用菌和其他野生食物，内容广泛得很。1971年8月，我又开始经历另一次转折，当时《纽约时报》的一篇文章曾报道：“韦尔博士今秋将去亚马逊河流域的丛林，利用美国当代国际事务协会这家纽约基金会的赞

① 杯（cup）是一种烹饪计量单位，1杯相当于0.28升。

助，对一些原始部落进行深入访问。”

1971年到1975年，我用这笔基金进行了访问，并在其他书里写到了这次旅行。在《不生病的生活》(*Spontaneous Healing*)一书中，我叙述了当时到哥伦比亚寻找一位萨满教巫医的过程，并说明我在哈佛学习人类植物学和医学时就想看看热带雨林，见见土著部落的治病术士，了解那里的人们康复的原因。我最想知道的是，怎样不依靠常规医学众多的干扰和抑制手段就使人们康复并保持健康。我想，只有远离课堂和诊所，到偏远的山地和丛林，才能找到我需要的这种知识。我的计划是先到墨西哥南部学习西班牙语，然后南下哥伦比亚、厄瓜多尔和秘鲁，与印第安人生活在一起，学习他们利用植物治病的方法。

我知道这一趟远途旅行会很艰辛，我最初拿定主意时，从身体上和心理上看来，对这样一次冒险都没有完全作好准备。我是在费城一幢公寓楼里长大的，没有什么机会接触大自然，更谈不上在荒野度日了。离开费城，我就到了波士顿上大学，念医学院，然后在旧金山完成了实习，那更是市内和室内的生活。因此我对户外活动很不适应，怕虫子，又怕晒太阳，因为我的皮肤很白，从来不曾晒黑过，我认为这是遗传特征，永远也不会消失。虽然我能集中精力，轻松完成学业，可是又生性好动，讨厌一成不变，一有空就设法消遣。我习惯坐着，不爱锻炼，而且爱吃又超重。对吃什么从来不动脑筋，什么都能吃，包括高脂肪的食品，还常常喝酒和可乐。

尽管我的身体没什么大毛病，但我从爬楼梯时气喘吁吁的样子也知道自己心血管状况不是很好。我对花粉过敏，夏季尤其严重，此外还对一些药物和食品也有过敏反应。有时，我莫名其妙地出荨麻疹，偶尔还有严重的偏头痛。

可见，我要去安第斯山脉和亚马逊河流域那些人生地不熟的地方，

就必须让自己有所改变。我的许多朋友都觉得我要去做的那些事是不可想象的，但是我决心已定，因为我觉得只有这样才能成为一名真正的医生，才能懂得怎样发挥自愈力。现在我回想出国前一年完成的种种改变，并不记得自己费了多大劲，尽管我不得不放弃了自己有生以来的一些习惯，换了一种新的生活方式。但在我的记忆中，那一年很有意思，有不少新的发现，让我很有成就感。我对照自己在那段时间之前和之后的照片，觉得变化惊人。我不但减轻了体重，留起了胡须，还对自己的力量和灵活性有了信心，对自然环境的适应能力也增强了，而且奇迹般地变得能晒太阳，平生头一回晒黑了皮肤，我的过敏症和偏头痛也消失了。到我抵达墨西哥南部时，我的感觉空前良好，充满了活力，也准备好了去闯荡陌生的天地。

我已故的朋友和导师，哈佛心理学家诺曼·津伯格保存了《纽约时报》上我的那张照片和我后来的一张照片，每逢有人向他抱怨人无法改变，也无法将改变长期坚持下去，他就拿出这两张照片反驳对方。他的职业就是要帮助病人改掉有毛病的思维和行为模式，这并不容易。我作为一名医生和大学结合医学科研项目的主任，也常常遇到一些人向我抱怨。病人向我诉说他们悲惨的故事，我往往不是给他们开什么神奇的处方，而是告诉他们必须改变他们的饮食、运动习惯、应对压力的方式，甚至他们的呼吸。幸运的是，病人都是自己选择来找我的，他们赞成我的健康与康复理论，愿意按照我的建议采取行动，对自己的健康负责。可是多数的医生却没有这么幸运，病人往往只求速效药，而不愿努力去改变生活方式。

不过，我的从医经验让我觉得，如今一些普通病症的最好疗法都不是吃药，而是对生活方式作简单调整。有的人一头痛就服止痛片，过敏就服抗组胺药（一种抗过敏药），有关节炎就服消炎药，常失眠就服

安眠药，可如果通过改变饮食和作息安排，利用自然疗法就能治好这些病痛，岂不是更好？本书让你不生病的8周计划提供的正是这方面的信息。最重要的是，这8周计划能使你保护和增强身体的自愈系统，它是你预防疾病、应对现代生活压力、抵御环境毒素侵袭的最佳方式。

我并不想淡化改变的难度，行动和改变是与惰性相对的，物体一般是动者恒动，静者恒静，保持一种固定的状态，只有在外力的作用下才发生改变。人的身体也一样抵制改变，如果你曾碰过一团制造模型用的冷黏土或是没有揉过的生面团，你就能体会到这种惯性的阻力，以及要对付它们得费多大的劲。

许多人也想重塑自己的生活，却只是指望外力的帮助，自己不动起来，改不了老习惯。我的建议就是自己要有要求改变的动机、动力，如果你有了改善健康的动力，需要的就是实用的信息了，本书的8周计划就提供了充分、全面的信息。

让我们看看，在戒除药物上瘾等最顽固的不良习惯时，内在的动力是多么重要。多年来，我接触过许许多多的人都是为戒除毒瘾、烟瘾、酒瘾、赌瘾，以及对食物、咖啡、巧克力、购物等强迫症式成瘾的行为而苦苦奋斗。我认识到，只要自己有动力，任何瘾都是可以戒掉的，即使是吸食海洛因上了瘾，只要有戒毒的足够动力，也不难戒掉。但问题在于这种动力是医生和相关的戒瘾计划无法提供的，有没有动力全靠戒瘾者本人。不少人为戒瘾而求医，不论嘴上说什么，心里却还是没有痛下决心。

烟瘾是一些可预防的严重疾病的最常见病因。作为一名医生，我常劝说吸烟的人戒烟。从长期的研究中，我发现烟是世界上最容易上瘾的东西。尽管如此，我知道许多人成功地戒了烟，而且再也不吸烟了，他们是怎么做到的呢？

许多戒了烟的人都有这样的体会：刚开始几次戒烟的尝试都失败了，反复几次后才终于成功。初次尝试戒烟，在身体和心理上都会很难受，但最终戒掉了以后就没有那种感觉了。有个人告诉我，他有一天早上醒来，摸出了当天的第一支烟，却忽然瞅见了自己被烟熏黄的手指和烟灰缸脏兮兮的样子，觉得很恶心。就在那一刻，他意识到不能再吸烟了。于是他毫不费力地戒了烟，再也不吸烟了。他回忆说：“一旦我有了认识，戒烟就不难了，我知道今后我再也不会吸烟了。”

我们从这个故事中能领会到改变的可能性。我的理解就是，关键在于动力，一旦动力达到某个关键点，最顽固的瘾也不难戒掉，但动力怎样达到这一点，就不那么简单了。

关于烟瘾的一些研究表明，尝试戒烟就是最终成功的好兆头，即便这次失败了也不要紧。因此，吸烟的人到我这里来，我总会问他们尝试过戒烟没有，要求他们给自己定一个戒烟的日期。想戒，就说明有改变这一行为的愿望，有一定的动力，成功或者失败是次要的，作出了尝试就是好的。哪怕只戒了一个星期，也不能否定这一成绩。因为我们内心的动力会积累起来，到某一天就会有足够的动力来突然改掉老习惯而不会再犯。这就是动力的作用，但这动力必须是来自本人的内心，医生或健康顾问、朋友、亲人，都只能给你讲明利害关系，给你鼓励和支持。

这本书谈的就是行为的改变，你也许没有烟瘾药瘾，但你可能有别的某些习惯会增大你患病的风险，妨碍你体验最佳的健康状态。譬如，你也许爱吃高脂肪食物，不爱吃蔬菜，不爱运动，或是喝咖啡太多，与别人的关系不尽如人意，常常焦虑或是抑郁，等等。你能够通过改变你的行为，保护和增强你身体的自愈力。

我这个人从前是好静不好动，体重超标，体质过敏，喜欢消遣却不适应自然环境，可是我完全改变了自己的生活方式，而且没费太大的劲，

就是因为当年我非常想做一件需要我有所改变才能完成的事。我当时知道像我那个样子是去不了南美洲的,是我的决心促使我努力克服原有的那些毛病,不再按照原来的生活方式生活。

这一点很重要,如果你只是抱怨自己的习惯不好,而不知道它给你带来是什么,那么不论它有多大坏处,你可能仍然改不了。你想要改变一种行为,不但要了解它有什么害处,还要了解它有什么好处,然后再清醒地决定该怎么办。再以吸烟为例,人们很容易看到吸烟既脏又有害健康,是个一无是处的坏习惯。然而对于一个吸烟者来说,吸烟是一种乐趣,能缓解神经紧张,有助于集中注意力,让人感到很安慰,即使那只是暂时的。有一位女士正处在为戒烟而奋斗的阶段,她说:“香烟是我的朋友,或者,毋宁说更像是爱人。我跟香烟的关系非常亲密,一想到我再也得不到它们,心里就很难过,就好像再也见不到我的爱人一样。”她感到戒烟是一大损失,需要得到重大的补偿才能弥补这一损失。

然而,惧怕之心能产生巨大动力,一旦面临死亡的威胁,不论香烟是“朋友”还是“爱人”,人们都能痛快地戒掉。离婚的可能性也许会是一对夫妻彼此多多关怀,担心被退学的学生可能会老老实实坐下来认真学习,为了避免灾难,人们可能会放弃自己原先喜爱的习惯或习以为常的行为模式。但是在我自己的经历中,自我改变的动力不是来自于避免一种负面的后果,而是为了追求一种正面的结果,是为了让我的拉美之行得以实现,获得我梦寐以求的经历。

尽管我承认惧怕之心能促进行为的改变,但我认为追求正面的好结果比避免负面的坏结果更好一些,也就是心理学上所说的正强化优于负强化。因为研究表明,正强化更有利于新行为的持久。如果动力来自于惧怕,那么惧怕之心减退时,动力也会随之减退。惧怕还有可能让人无

所遵从、止步不前。我提倡让人不生病的8周计划绝对没有吓唬人的想法，相反，我要阐明的是完成这8周计划并长期坚持下去会给你的身心健康带来什么好处。

你会发现，我不会建议你放弃很多东西，我不会让你停止吃肉、停止喝咖啡或停止喝酒，我甚至不会提出戒烟，你也不必放弃性生活或巧克力。我对你的建议只是增加积极的行动，加强你已经有一些有益健康的习惯，包括饮食、运动、呼吸、用脑和丰富精神世界的习惯，减少或消除有害健康的行为。随着你逐渐深入了解你身体的自愈系统及保护这一系统的责任，我想行为的改变会自然地发生，无需别人来强迫。

为了进一步说明人可以改变，下面引述我收到的几封来信，首先请看美国明尼苏达州T的来信：

6年前（我现在27岁），医生对我做出了可怕的骨癌诊断，我像是收到了一份死刑判决书。医生们认为他们是权威，我只是受害人，因此一切由他们说了算。于是我走出了医生的办公室，而且再也没有回去。我开始骑自行车（一星期约800公里），跑步（一星期约96公里），吃新鲜水果，喝果汁，吃全谷物食品……别的都不吃。其实，人只要有一点自己拿主意的精神，发挥自己的潜力，就可以恢复健康，而认识到这一点的人实在太少了。再过6个星期，我就可以得到学士学位，我主修运动学和生理学，辅修心理学。我希望将来研究出一套不吃药就能强身健体的办法，听说有的医生也相信人们可以靠自身努力得到康复，我很受鼓舞。从明尼苏达到亚利桑那你那里有多远？我想在毕业以后骑自行车到亚利桑那住一段，那里的气候对我的关节更有好处。

第二封信来自纽约州威廉斯维尔的一位咨询师芭芭拉·利维·丹尼尔斯：

我是一位50岁的健康女性，但过去12年来曾一直为类风湿性关节炎的相似症状而求医。每一次西医都告诉我，我的病是类风湿性关节炎，最保守的疗法就是服用消炎药，但这些药丝毫没有缓解我的关节肿胀和极度疲劳。

这些年的经历让我明白，除了开药以外，医生们不知道怎样帮助我，他们从来没有问过我的饮食、服用的维生素和运动情况。

现在我已经从自己的饮食中取消了乳制品、人造甜味剂、咖啡因和酸性水果，改吃素食。我按照您的建议服用一点维生素，还做过几次针灸。我坚持天天锻炼，每个月到按摩治疗师那里做一次按摩。

我坚持这些已经差不多5个月了，感到自己大有好转，每天早上的疲劳已几乎消失，关节痛也基本上消退了，我觉得自己又恢复到从前的样子了。

如果更多的医生都这样行医，医疗保健费用就可以大大减少了。

再看看纽约州马塞纳地区谢利·格里菲思的来信：

我的健康状况曾由于我20岁儿子的悲惨死亡（自杀）受到严重打击而急转直下，为了恢复健康，我偶然拜读了您的大作，感觉真是太棒了（顺便说一下，当时我正要去一个普通诊所看病，现在我再也不去了）！您的方法是提高人的自觉性，这比一般西医枯燥单调的用药办法高明多了，有点见识的人都该学习一下。我现在精神饱满地四处走动：到疗养地度假，参观古迹，参加各种康复庆祝活动，这使我得以摆脱那曾经渗