

<<一分钟健康>>

图书基本信息

书名：<<一分钟健康>>

13位ISBN编号：9787500681175

10位ISBN编号：7500681178

出版时间：2008-8

出版时间：中国青年出版社

作者：(美) 勒纳 (美) 罗曼 著

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一分钟健康>>

内容概要

这《一分钟健康》要告诉我们：你的健康和快乐由自己决定，高质量生活的五项原则，氧气是身体最重要的营养素，维持最佳“氧水平”和“脂肪与肌肉”比例，如何焕发出身体内原有的潜在的积极能量，人体内有保持健康和康复的能力，启动你体内神奇的创造性和修复能力，正确的理解压力，让良好的人际关系成为健康生活的一部分，通过摄取天然的优质营养来管理体重，而不是通过简单的节食和运动计划，不要过多地去信赖冷酷的医疗手段、处方药和抗抑郁剂。

《一分钟健康》将改变你原有的健康观念，并让你获得新的生命力。

不论你曾经试过何种节食方法或运动计划，不论你的不良健康状态存在了多少年，仅仅在一分钟内做出改变，就能使你的健康增进一步，获得更多的快乐。

就像本博士所说的“这就是高质量生活方式，它永远不会过时”。

这《一分钟健康》会是一把使你通往真正的快乐和健康舒适的钥匙！

《一分钟健康》实际上是两书合一。

《一分钟健康》的后半部分是故事，但它是现实的反映。

它描述了一个医生如何帮助人们使他们的健康和一生达到极致状态。

在《一分钟健康》的前半部分，本博士、格雷戈博士和相关专家，介绍了行之有效的健康原则、技巧和行动步骤，它们会帮助你改变不正确的态度，而获得真正的健康理念。

《一分钟健康》会让你明白获得高质量生活是如何的简单，它无非就是一分钟的事！

作者简介

本·勒纳（Ben Lerner）博士是《纽约时报》畅销书《高质量生活手册》的作者，是“高质量生活指导者”，他的管理生活的划时代战略使全世界成千上万的人获得健康、成功和快乐。

格雷戈·罗曼博士是保健专家和追求积极效能的专家，他为美国的众多企业和公众举办健康科普演讲，为许多企业领导人和公众提供健康咨询。

杨霞，中国协和医科大学心理学副教授，北京协和启迪心理咨询中心主任，著有《教子良方》、《心理学专家忠告》、《高考减压》、《让孩子学习上瘾》、《儿童感觉综合训练实用手册》。翻译出版了《异常心理学》、《跳槽也不是办法》、《积极能量》等。

书籍目录

译者序 态度决定健康引言 要做健康人。

先做明白人第一章 现代医疗体制正在把我们引入危机第二章 避免误区，选择正路，通往健康和幸福

第三章 你的生活方式健康吗？

什么是真正的健康？

第四章 迈向自然健康之路——只要一分钟健康生活原则：原则1：药物有害，尽量不吃药，少吃药原则2：关注生命力的核心——中枢神经系统第五章 原则3：正确地吃东西。

获取优质营养第六章 原则4：维持最佳“氧水平”和“脂肪与肌肉”比例第七章 原则5：保持心态平和和良好的人际关系第八章 在不健康的世界中。

过健康的生活故事篇 艾利亚的故事故事篇 霍普的故事

<<一分钟健康>>

章节摘录

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：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

<<一分钟健康>>

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%（小午该比例的只有4个国家），美国男子抽烟的比例为9.8%（小于该比例的只有3个国家）。

幸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。

<<一分钟健康>>

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（MSRASuperbug）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。

” 药物的副作用 澳大利亚 根据澳大利亚政府的官方报道，医院中由于医疗失误引起的死亡占澳大利亚全部死亡入口的11%，即每9个死亡者大约有1个是由此所致，而这些失误本来是可以不发生的。

如果把经过一定研究和审批，处方正确和使用也得当的药物所导致的死亡也算在内的话，那么和私人行医中失误引起的死亡加在一起共计19%，即每5个死亡者占有1个。

加拿大 根据加拿大广播公司2004年2月的一个报道，最近5年，在加拿大儿童中因医疗引起的事故已增加将近300%。

让我们来看看药物带来的一些危害： 研究表明。

神经发育性疾病如孤独症与含有噻汞撒（Thimerosal，一种常用的疫苗防腐剂）的儿童疫苗中的汞接触有关。

用于流感的注射疫苗对于病毒的变种基本无效，每年成千上万个接受过感冒疫苗注射的人仍然会得流感。

利他林（Ritalin，治疗多动症的药物）的作用和可卡因一样强，但其处方不断增加（详见下页）。

幸每年开出的处方有40%~60%不符合开方条件。

激素替代药物在美国所开出的药物中占据第二位，42%的绝经后妇女服用这类药物，它们可能增加罹患癌症、心脏病和中风的危险。

过度用药的儿童 利他林是作为注意力缺陷（ADHD），多动症和好动症治疗的处方药，但没

<<一分钟健康>>

有有效和确证的试验证明它有这一用途。

该药有严重的副作用。

包括心跳增快（心悸，心动过速）、血压升高（高血压），心律失常、心脏病发作、精神错乱、抑郁或躁狂、惊厥、冲动、昏昏欲睡、头脑不清、睡眠缺乏、易被激怒、智力下降、恶心呕吐、食欲不振、生长迟缓、体重下降、脱发、血液疾病、头痛、关节痛、视力模糊和严重的戒断症状，但实际上还不限于这些。

该药正在被深入地研究。

事实上。

注意力缺陷和多动症的诊断正面对严格的审查。

这种危险而被控制使用的药物绝大部分被用于美国，在许多国家根本没有用过。

1970年有20万儿童使用利他林和类似的药物，而现在使用者已超过600万。

相似的药物如爱德乐（Aderol）、专注达（Concerta），迪西卷（Dexedrine），右旋迪西卷（Dextrostat）和哌醋甲酯（Metadate）也有类似的副作用，引起人们同样的关切。

非常重要的一点是，在大部分情况下，这些药物仅仅起对症作用，根本不能解决或治疗导致病理变化的复杂原因，而对因治疗才是有意义的。

止痛药杀手的证据材料 2004年，一种权威性的药物万络被召回，因为在某些地方发现，有3000~10000不等的万络使用者在服用该药时患有心脏病发作和中风，而该药在那段时间是广告最多、处方量最大的药物。

2004年12月，“纽约时代”杂志的一篇文章写道：“联邦药物和食品管理局（FDA）的官员们说，整个一类止痛药，即被人们熟知的非胆固醇类抗炎剂包括西乐葆（Celebrex）、雅维（Advil，萘普生〔naproxen〕）和莫比可（Mobic）可能会对心脏引起令人担忧的作用。

“联邦药物和食品管理局“药物评估和研究中心”的代理主任斯蒂文·盖松（StevenGatsonshuo]说：“这充分证明了一个原理，所有的药物都有危险。

” 医学界的声音：“让我们来对付疾病恶魔！”

” 制药企业正在搜刮钱财，其获得的利润是闻所未闻的，即使扣除其所有的研究和发展费用，它比其他的福布斯财富500强企业的平均利润也要多出3倍。

在大部分情况下，它们认为这样做理所当然，因为它们认为这是在做大善事。

然而事实表明，这个体系已经充斥着研究的偏差和利益的冲突。

英格兰医学杂志发表了一篇题为《销售疾病：制药企业与疾病》的文章，提出了医疗保健系统危机的深层原因。

它把这个原因称之为“用医学处理问题的社会”，是它导致了医疗保健系统的危机。

“用医学解决问题”是医药企业把通常常见的症状转换为疾病时的做法。

这样，医生便能开处方来治疗这个疾病。

此外，医药企业通过大量的电视商业广告和橄榄球比赛赞助等，设法使公众知晓它的药物和治疗，以便得到更多的客户。

在制药企业和医生之间存在着一种被认为不适当的联盟，医生在其中的作用是向公众提供是否患病的信息。

医生们经历了很长的教育过程以学会怎样帮助人，然而由于提供给医生信息的速度如此之快，加上医生的医疗工作是如此之忙，这些都使他们不可能跟上信息传递的步伐。

结果，为了开出处方，他们不得不依赖药物推销商提供的非常歪曲的意见和由厂家赞助得出的不正确的研究结果。

我听说每年都有如此之多的医疗信息，以致于4年之内一个医生所得到的训练便会过时。

从他们还是医学院的学生起，便受到教育要依赖制药商和医疗器械制造商以及他们的推销商来提升知识（即获得帮助、支持和进一步教育的机会以及为其工作提供的建议等）。

.....

<<一分钟健康>>

媒体关注与评论

健康是科学锻炼出来的，不是吃药和手术的结果。

药物和手术只是修补身体，健康的生活，需要在不生病的时候，用健康的生活方式来保持健康。

《一分钟健康》使你健康每分钟！

——赵之心，北京体育大学运动保健专家，国家击剑队体能教练。

北京市科学健身专家讲师团秘书长、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监 很多病是吃出来的，偏食高热量、高脂肪、高蛋白、高糖的食品，不合理的营养搭配，不全面的营养种类，再加上运动少，就给人类自己带来了诸多疾病。

《一分钟健康》使大家懂得营养对于健康的重要作用，读者一定会受益匪浅。

——张玉梅，医学博士，北京大学公共卫生学院，营养与食品卫生学系副教授 保持良好的人际关系和愉悦的情绪，对于恶性肿瘤的预防至关重要，合理膳食管住嘴，饭后运动放开腿，远离癌症重预防，身心健康体型美。

《一分钟健康》告诉大家：预防从“正确的态度”开始。

——袁凤兰，中国医学科学院肿瘤医院，防癌科专家 人应该自觉地做到全面丰富地摄取营养，尤其是自然有机的营养；坚持定期运动；保持心情愉悦，那么人就是自己健康的主人。

阅读《一分钟健康》，使你的行为更健康！

——周琴璐，北京市体科所研究员，2008北京奥组委运动营养专家 企业家不仅需要管理好企业，更应该管理好健康。

要管理好健康，首先需要管理好自己的行为。

《一分钟健康》是很好的健康行动说明书。

——周敬，中国企业家联合会，企业家健康工程秘书长

<<一分钟健康>>

编辑推荐

药物可以治病，但也会致命 解决病痛的办法是保健而非治疗 小心地选择医生，夺回对自己身体的控制权 摄取天然的优质营养 启动你体内神奇的创造性的修复能力 时间管理是获得高质量生活的关键 远离焦虑，提升心境的快乐处方 一分钟的转变，一生的健康 健康是科学锻炼出来的，不是吃药和手术的结果。

药物和手术只是修补身体，健康的生活，需要在不生病的时候，用健康的生活方式来保持健康。

《一分钟健康》使你健康每分钟！

赵之心，北京体育大学运动保健专家，国家击剑队体能教练。

北京市科学健身专家讲师团秘书长、中国田径协会业训处健康走跑推广中心技术总监 很多病是吃出来的，偏食高热量、高脂肪、高蛋白、高糖的食品，不合理的营养搭配，不全面的营养种类，再加上运动少，就给人类自己带来了诸多疾病。

《一分钟健康》使大家懂得营养对于健康的重要作用，读者一定会受益匪浅。

张玉梅，医学博士，北京大学公共卫生学院，营养与食品卫生学系副教授 保持良好的人际关系和愉悦的情绪，对于恶性肿瘤的预防至关重要，合理膳食管住嘴，饭后运动放开腿，远离癌症重预防，身心健康体型美。

《一分钟健康》告诉大家：预防从“正确的态度”开始。

袁凤兰，中国医学科学院肿瘤医院，防癌科专家 人应该自觉主动地做到全面丰富地摄取营养，尤其是自然有机的营养；坚持定期运动；保持心情愉悦，那么人就是自己健康的主人。

阅读《一分钟健康》，使你的行为更健康！

周琴璐，北京市体科所研究员，2008北京奥组委运动营养专家 企业家不仅需要管理好企业，更应该管理好健康。

要管理好健康，首先需要管理好自己的行为。

《一分钟健康》是很好的健康行动说明书。

周敬，中国企业家联合会，企业家健康工程秘书长

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>