

<<理想健康革命>>

图书基本信息

书名：<<理想健康革命>>

13位ISBN编号：9787501970209

10位ISBN编号：7501970203

出版时间：2009-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：杜克·约翰逊

页数：240

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>

## <<理想健康革命>>

### 内容概要

你其实不必在很年轻的时候因患癌症、心脏病、老年痴呆症或其他的慢性病而死去。

你其实不必把大把大把的钱花在医疗保健上以求能够长寿。

你其实不必在40岁、50岁、60岁，甚至70岁的时候感到自己已老了。

给生命增加能量，延长生命永远都不会晚。

今天生理的年龄已不再重要。

重要的是你对“理想健康革命”投入多少。

当然，尽早加入这项革命收获会更大，但是上了年纪的也不会太迟。

理想健康革命是一个改变你生活方式的过程，因此你可以更长寿更健康——你的人生会更有精力和活力。

是的，也许你知道：许多保健行业的小商小贩们也用革命这个词来称呼他们的产品。

一个塑料和铝制成的小玩意(健身器具)一天仅用60秒就强壮你的身体，这就是健身革命吗？一粒药丸就能让你的赘肉像在夏天的太阳里曝晒的黄油一样立刻消失，这就是所谓的减肥革命吗？一本食谱让你隔周的星期四吃橙色蔬菜而在其他时候还保持原来的饮食，这就是所谓的营养革命吗？

其实我们都知道真正的革命绝不是噱头或是一阵时尚的风潮。

真正的革命应该是我们思维方式的彻底转变。

它是一种新的看世界的方法。

新的理解方式会变为一种信念。

信念会改变我们后半生的生活方式和行为方式。

理想健康革命就是这种真正的革命。

它是一个突破口，让我们理解导致现代社会第一杀手——各种各样慢性病——的根本原因。

这种理解能让我们真正知道什么样的生活方式最有利于我们健康长寿。

<<理想健康革命>>

作者简介

杜克·约翰逊博士，20多年来，致力于防治慢性疾病在全球蔓延。他是研究各国医疗传统和世界卫生状况方面的专家。他的病人遍布世界30多个国家。他的预防性保健教学受155个国家超过3007万人的追捧。约翰逊博士是位于南加利福尼亚、占地30000平方英尺、价值1400万美元的纽崔

<<理想健康革命>>

书籍目录

前言：改变人生的一次经历第一部分 理想健康革命时代到来了 第一章 什么是理想健康革命以及它的重要性第二部分 慢性病——永恒的主题 第二章 导致慢性病的危险因素——炎症 第三章 发炎——危险的火山口 第四章 营养基因学和营养基因组学：健康学科里的新科学第三部分 通往理想健康之路 第五章 东西方医学结合治疗 第六章 理想健康的八大支柱 第七章 在压力中保持最佳的生活状态 第八章 膳食补充剂在减少炎症方面的作用第四部分 主要慢性病的危险因素 第九章 制服心脏病——你最致命的敌人 第十章 将癌症一军 第十一章 戳破肥胖症的气球 第十二章 甜蜜却致命的全球流行病——胰岛素抵抗和2型糖尿病第五部分 25招让你轻松拥有健康 第十三章 25步轻松易行达到理想健康状态 第十四章 与你分享两名成功者的经验附录

## &lt;&lt;理想健康革命&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一章 什么是理想健康革命以及它的重要性你其实不必患2型糖尿病。你其实不必在很年轻时因患癌症、心脏病、老年痴呆症或其他的慢性病而死去。你其实不必把大把大把的钱花在医疗保健上以求能够长寿。你其实不必在40岁、50岁、60岁，甚至70岁的时候感到自己已老了。给生命增加能量，延长生命永远都不会晚。今天生理的年龄已不再重要。重要的是你对“理想健康革命”投入多少。当然，孩子们，甚至是襁褓中的婴儿们，加入这项革命收获会更大，但是上了年纪的也不会太迟。理想健康革命是一个改变你生活方式的过程，因此你可以更长寿更健康——你的人生会更有精力和活力。

是的，也许你知道：许多保健行业的小商小贩们也用革命这个词来称呼他们的产品。一个塑料和铝制成的小玩意（健身器具）一天仅用60秒就能强壮你的身体，这就是健身革命吗？一粒药丸就能让你的赘肉像在夏天的太阳里曝晒的黄油一样立刻消失，这就是所谓的减肥革命吗？一本食谱让你隔周的星期四吃橙色蔬菜而在其他时候还保持原来的饮食，这就是所谓的营养革命吗？其实我们都知道真正的革命绝不是噱头或是一阵时尚的风潮。真正的革命应该是我们思维方式的彻底转变。它是一种新的看世界的方法。新的理解方式会变为一种信念。信念会改变我们后半生的生活方式和行为方式。理想健康革命就是这种真正的革命。它是一个突破口，让我们理解导致现代社会第一杀手——各种各样慢性病——的根本原因。这种理解能让我们真正知道什么样的生活方式最有利于健康长寿。况且，加入我们的革命既轻松又省钱。即使你整天忙碌，也有时间来进行这次革命。不管你的生活多么紧张，压力重重，我们的革命也可以让你轻松应对。它会很好地帮你减压。你可以一步一步地对生活进行改变，从而渐渐达到目的。对我来说，第一步是最难的。一旦要下定决心与原来的生活方式诀别，你通向理想健康的路途就会随着每一步的成功而越来越容易。

这是一次伟大的旅程，因为这条道路会带给你健康、活力，让你不自觉地增加运动，从而远离疾病，轻松与家人朋友在一起做更多有意义的事情，自由地做感兴趣的事，进行喜爱的运动，总之做所有你最想做的事，不用受疾病和年龄的任何限制。看起来这真是个很容易的决定，不是吗？但是我知道许多人频繁地经历了失败的尝试，并且每每在听完自称专家们的互相矛盾的言论后，心理产生混乱，所以对对他们来说，做出这种决定还是有点忐忑不安。许多人甚至对自己已经失去了信心。这次革命将会让你重拾信心，为你拨开迷雾，戳穿那些打着健康的幌子进行招摇撞骗的人的嘴脸。革命或是另一个噱头关于这一点，你应该问问自己以下这个问题：这个人是谁，我怎么知道他不是另一个招摇撞骗的人？至少，我希望你想想这个问题。作为保健革命实践者需要有一点怀疑的精神。下面就是我的答案：我是杜克·约翰逊医生。我讨厌江湖骗子，尤其是他们对人们造成的伤害。最重要的是，我曾有机会对世界的医学从另一个角度进行全新的解读。

## &lt;&lt;理想健康革命&gt;&gt;

在美国南卡罗来纳州一家著名的医学研究所里，我做过医学顾问、医务主任。我们研究所每年都要从世界各地请来客户让他们做整整一周的卫生评价和指导。在研究所，我们的设备可以为客户提供物理评估，其中包括像美国最先进的预防高血压面板。我们还会给客户关于预防慢性病的医疗保健方面的建议。我个人已经给成千上万的人做过健康评估，他们来自不同的国家，有自己传统的饮食、信仰和生活方式。并且在他们回去，遵照我们的建议实践了一段时间之后，我们还要进行后续的考查和评估。几乎没有任何医生有这样的机会。我的日常工作包括，找到各种影响生活方式的文化因素并让它对获得理想健康状态起最大的积极作用。

通过这方面的经验，我们对慢性病的产生有了更深入的理解，而这也是大部分保健专家做不到的。此外，我频繁地奔走于世界各地，进行讲演和工作。我在任何一个有人居住的大陆都进行过访问，并对那里的人进行过健康评估。我研究过世界各地不同的医学传统，发现它们都有不足之处。在任何地方都没有尽善尽美的保健系统。然而，这方面的经验也让我有了一些有趣和独特的见解。这本书的目的是与大家来分享这些见解，来帮助你，即使在繁忙的生活中，也能保护自己远离慢性疾病。

我们的立场和这本书引证的近900本科学书籍的观点不谋而合。我曾拜访过其他古老的保健医学的历史发源地，并采访过他们的继承者。我把当中最好的身体保健方法纳入到我的系统中，但是他们要经过科学的检验。虽然有些检验已不受欢迎，但是我的许多朋友和患有慢性病的客户都担心：如果不检验，我的结论是否能在任何国家都会受欢迎而且不会有任何政治问题。我们现在谈论的是生死的问题。所以事实比受不受欢迎或政治上正不正确更重要。

20多年来，我深深地被另一种不同于大多数医生所实行的新的保健医学所吸引。我的工作环境使我不只局限在西医这一个“小盒子”里，所谓小盒子是指“ICD—9号心态”（ICD—9代表国际疾病分类）。

在美国，保险公司只支付医生治疗在此分类系统中疾病的费用。另一套类似的编码系统是世界卫生组织用于统计分类和制表的。所以ICD—9是一个广泛接受的和非常有用的报告制度。但是，这种支付的做法使得医生只关注于治疗而不关注预防。当医生无法因关注预防而拿到应有的报酬的时候，我们也不能指责他们只关注于治疗了。对我来说，这就像是集中社会上全部的消防力量来为消防部门集资，但却忽视了建立防火机制。医生们的时间有限，大部分的时间都在进行疾病治疗，所以不可能进行大范围的阅读和继续教育来了解保健科学。

这我知道。我过去就是他们当中的一员。当我在急诊室工作或当家庭医生的时候，我的保健建议通常只是告诉病人要减肥，给他们开处方等等。

我并没有能提供给他们真正能预防疾病的方法。现在我的工作主要是预防性的检查，而不是依赖保险费。不仅我的重点发生了根本变化；我也有时间去大量阅读新的关于预防的科学文献。对于读这本书的医生：我绝不是试图非难你的正直或职业道德。我也曾陷在“ICD—9”的心态里。我同情你的受挫感。我的目标之一是帮助我们的职业打破这一框框，更加注重预防。

## <<理想健康革命>>

当然，医生并不是唯一需要打破旧的思维方式的人。

这场革命应该从你自身做起——你自己要为自己的健康负责。

不是说你还没有想到这一点。

如果你像大多数人一样，那你还是不明白怎么做。

结果是：你的想法，你的信仰和你的生活方式会导致你因慢性病走上过早死亡的道路。

这本书将带你往相反的方向发展。

我会告诉你怎样通过预防——当然不是像现在大多数人所做的那样——来达到理想健康状态。

我会告诉你我们这个时代的一个伟大发现：医学研究表明的所有慢性病的根本原因。

我会向你展示我们如何利用许多学科的知识，包括新兴科学——营养基因学，来对付我们的敌人

。理想健康的定义既然理想健康是我们革命的终极目标，那么我们首先要知道它意味着什么。

让我们首先来看看你们自己的观点。

一提到理想健康状态，你首先想到的是什么？

是一个很瘦的明星或是一个模特的形象？

是一个肌肉发达的动作明星或是一个专业运动员？

如果是的话，你就和千万个其他人一样受到了时尚保健行业的蛊惑。

但是我们的问题是：这是你真的想要的样子吗？

为什么？

是因为这些电影明星性感？

难道看起来性感火辣就是理想的状态，或是活得长久就是好的目标吗？

想想看。

职业运动员和电影明星是这个星球上最长寿的人吗？

当然不会。

许多运动员通过服用类固醇药物来达到身体强壮或变瘦的目的。

许多女演员和模特实际上都死于过瘦。

大部分人为了达到理想的身材使用了对她们身体有害的方式——服用类固醇药物、减肥药、抑制食欲的药物、安非他明，或多种可能是合法却没有得到科学检验，并可能导致过早死亡的方式。

工业社会，尤其是美国，对健康和健身的定义深感困惑。

本来是为了让你更长寿，并且远离慢性病，但是在追求健身的过程中我们所做的让我们走向了反面——朝向了一个不能达到的目标——即我们应该是个什么样子，通过一种让我们费尽心力的途径让我们更容易患慢性病，并且最终让我们短命。

为什么媒体要引导公众把这些极度消瘦的人作为我们的偶像呢？

你认为这是为什么？

答案当然是金钱。

健身和减肥产业努力帮你实现这个不可能实现的目标，而且是用一种极不健康的方式，目的就是赚取数亿的美金。

如果你听到有人说，“我要么变成她那样要么我就去死”，你千万别把赌注押在后者。

这种“我可以像某某”的想法，就像“我们应该像某某”一样荒唐可笑。





## <<理想健康革命>>

### 媒体关注与评论

在我看来,《理想健康革命》从个人健康的自我实现和预防医学的角度来说,绝对是处于“领先水平”,而且是个人进行长期健康管理的关键。

本书作者能够捕捉读者的兴趣,使他们意识到“如何打造属于自己的健康”。

与其他关于生活质量的卫生保健类出版物相比,这是独一无二的。

——福瑞斯特·伯德医生 医学博士,哲学博士,科学博士,医用呼吸机的发明者,入选美国发明家名人堂要想安享晚年,根本在于早期预防一些老年人容易患的慢性病,包括心血管病、老年痴呆、骨和关节方面的疾病、各种癌症、2型糖尿病。

这些病的严重程度和发病年龄是由遗传和环境的相互作用来决定的,其中大部分可以预防。

杜克·约翰逊博士另辟蹊径,在科学的基础上,从整体营养的角度来告诉我们如何能生活得更好更长寿。

作者提出的“理想健康”的概念非常具有吸引力,它并不是说我们要永远30岁,而是让我们在任何一个年龄段都能快乐积极地生活。

——肯尼思·科曼 哲学博士,美国跨白细胞遗传药品公司董事长兼首席执行官



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>