

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

图书基本信息

书名：<<德国足球队队医的完全健康手册>>

13位ISBN编号：9787533654610

10位ISBN编号：7533654617

出版时间：2010

出版时间：安徽教育出版社

作者：H.W.米勒·沃尔法特

页数：227

译者：潘蕾

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>

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

前言

我和来自巴伐利亚州的医生——米勒·沃尔法特博士是在一次旅行中的晚会上相遇的。

他那有规律且从不让自己筋疲力尽的沙滩慢跑非常引人注目，对此，他有自己的理由。

相对于其他的度假者，他很少让自己暴露在太阳的强光之下。

当然，这样做就像他在日后向我解释的那样，也有他自己的理由。

尼古丁对他来说无疑也是个禁区。

所以人们会自然地想到他的理由无非是一些基本的养生方法。

但与众不同的是，每天他都要服用一个小小的胶囊(抗氧化剂，也被称作净化剂)。

对此，你将通过后面的文章认识到，这样做是非常有必要的。

米勒·沃尔法特博士并不是个绝对禁酒主义者，在适当的情况下，他会喝一些好酒，尤其是红酒，然而，饮用品质优良的红酒对他来说可不仅仅是因为红酒的味道……米勒·沃尔法特博士对这一切所做的解释是非常有说服力的。

这并不仅仅因为他是一位著名的运动医学专家。

最有说服力的，莫过于他那明显年轻于实际年龄的外表，而这并不单单是因为基因作用，他的生活方式和积极的生活态度非常值得人们了解和学习。

在这次度假中，我们有很多次机会谈论这种生活方式。

我也由此获知了一些非常令我信服的东西。

同时也激起了我的好奇和更多的兴趣，去更多地了解“自由基”、酵素、激素以及我们身体器官的运作。

我不仅仅是从医学的角度对这些话题感兴趣。

作为记者以及一个对政治感兴趣的人，我常常扪心自问，我们的社会在未来将因为重大的人口变化而变成什么样子？

另一个同样重要的问题是，为什么人们一到了五十岁就被埋没成了社会的边缘人？

我们当时并没有预见到这样频繁交流的最后结果，我首先开始的是对所有能找到的书籍以及关于疾病和健康的参考文献的狼吞虎咽式的阅读，然后，在不知不觉中，我开始改变自己的生活方式和态度。

通过其后与米勒·沃尔法特博士更进一步的交谈，我们达成了一个共识：他的那些关于怎样使人类生物钟放慢甚至逆转，以及怎样降低人们得病风险的知识 and 经验，应该被写下来，并且在社会上广泛传播。

这本书就是我们谈话的最终结果，它将为人们指明一条带来更高生活质量的道路。

非医学专业的人在翻阅大部头的医学书籍时常常感到不知所措。

对我来说却不是因为无法理解这些大量的文献，相反的，有些作者把有机体的运作及其复杂的连贯性描绘得非常出色，但是由巨大的信息量和人类机体内复杂的生化过程导致的一些实验与理论的不一致性和区别性，却会让读者再次陷入起初的困惑。

和米勒·沃尔法特博士每周一次的对话以及和他的专家队伍的多次沟通，帮助我们整理了思路，过滤掉了一些他认为错误的东西，更好地诠释了他的意见和建议。

我们的结论是：要向那个导致了许多疾病、同时也对早衰负有不可推卸责任的作恶者“自由基”宣战。

。

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

内容概要

《德国足球队队医的完全健康手册》由现任德国国家足球队队医H.W.米勒•沃尔法特教授所著，主要说明了氧元素自由基在人体生活中所产生的危害作用，并为读者如何对抗这些危害提出了建议。

本书在人们普遍有的“病毒致病”、“疲劳致病”等现有认识的基础上，提出了“氧元素自由基连锁反应破坏人体组织”这个西方最新医学理论（这一理论在西方尚未被普遍认识，在我国基本属于大众常识的盲点）。

作者充分体现了世人皆知的德国人那严谨，细致的思维风格，在书的前半部分将“自由基”理论解释得既通俗易懂，又深刻且富有逻辑。

让读者读得明白，信服科学；而不是云里雾里，盲目效仿。

本书后半部为作者以前半部的理论为根据，为读者提出的建议食谱和运动方案。

并提供了特别的检验表，方便读者边执行边检验养生效果。

本书的说明性插图可以很好地配合正文说明自由基理论，方便读者理解。

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

作者简介

汉斯-威廉·米勒-沃尔法特医生 (Dr. H-W Müller-Wohlfahrt)

国籍：德国

生日及出生地：1942年8月12日生于下萨克森州维特蒙德-列尔哈弗 (Wittmund-Leerhufe , Niedersachsen)

星座：狮子座

昵称：“ Der Doc ” ， “ Mull ”

婚姻状况：已婚 (妻子

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

书籍目录

德文版出版前言 “德国国家足球队的神医” 作者前言 自由基——朋友还是敌人？

氧气是怎样出现在地球上的？

“具有侵略性”的氧元素对我们的身体来说意味着什么？

为什么说自由基其实是良性的呢？

为什么自由基会致病？

如果自由基占了上风，那会怎么样？

免疫系统 动脉硬化 早衰 结缔组织弱化 增加患癌症的风险 糖尿病 慢性炎症 哮喘和其他的呼吸道疾病 退化性疾病 眼部疾病 自由基是在怎样的条件下形成的？

错误的饮食 酒精 吸烟 给身体带来沉重负荷的药物 环境的负面作用 化学物质 精神压力 我的保护方案：饮食 该怎样通过饮食来从内部增强体质？

“每天五次”：越鲜艳，就越健康！

人们不能仅仅依靠水果和蔬菜生活：食物金字塔 每个人都应采用正确的饮食方案 为什么说营养密度是检验饮食是否健康的标准 最好的净化剂来源 为什么说香料是良好的净化剂 功能性的食物能让人更健康吗？

该怎样减少营养物质的流失 我的保护方案：运动 你到底做了多少运动？

为什么人们需要运动 当椎间盘进行报复时 为什么每两个人中就会有一个人发生背痛 到底我们需要做多少运动？

哪些运动适合我呢？

我的保护方案：营养补充物质 为什么营养补充物质是如此的重要 营养过剩情况下的营养缺失 为什么我们的身体能够承受大剂量的营养补充物质 我的推荐剂量范围 关于“植物次生代谢产物”的特例 制定一个特别的保护方案 你该怎样了解你的自身需要 组合型的化合物或是单种营养元素，到底哪种更有意义？

正确购买营养补充物质 对高风险人群的保护方案 对有更多自然需求的人群的保护方案 净化剂的运用 净化剂的运用是一个团队工作 净化剂运用中的主角 类胡萝卜素和维生素A 维生素B3 维生素C 维生素E 辅酶Q10 谷胱甘肽 植物次生代谢产物 镁 锌 硒 氨基酸

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

章节摘录

插图：呼吸就是能量。

生命就在于呼吸。

没有其他哪一种东西像氧气那样，是我们的生存如此迫切需要的。

你能多长时间屏住呼吸？

半分钟？

40秒？

德国的官方纪录是六分三十八秒。

我们每个人每天都需要空气中大约900克的氧。

如果我们的大脑缺氧大约15秒钟，我们就会失去知觉；缺氧三分钟则足以引起大脑永久性的损伤。

氧气就是这样具有两面性——它能够拯救生命或者是摧毁生命。

氧气是怎样出现在地球上的？

你能否真正地理解，在我们的地球上如果没有氧元素，就根本不会有高等生物的存在？

直到大约28亿年前，地球上“出现”了光合作用，产生了有氧呼吸，也就是说出现了以氧元素为基础的物质代谢。

以此进化出了植物、动物以及最终的人类。

我们所谓的蓝藻在远古的海洋中开始利用光分解水，以得到水中所含的氢。

这样就在大气层中产生了大量的氧气。

对地球上的生物来说，这种情况造成的结果是什么呢？

一方面在大气层的表层产生了保护性的臭氧层，以屏蔽太阳的具有伤害性的紫外线辐射，以免地球上的生物受到伤害；另一方面氧气这种新的物质引起了许多生物体的死亡，只有那些为了对抗在当时来说是有毒气体的氧气而进化了保护性结构的物种，才能够生存下来。

全面的适应随着时间的推移，越来越多的生物体适应了地球的含氧量。

它们在有氧的环境下生存，而且为此在需要的地方设置护盾，以限制气体中有侵害性的成分。

这种进化性的要求导致了越来越复杂、越来越多样的物种进化。

现如今氧气几乎无处不在：在地球表层，它是含量最多的元素(53.8%)，在大气层里氧气的含量达到了21%。

和从前一样，是植物产生了珍贵的氧气：它们直接从阳光中获得所需的能量，依靠二氧化碳和水产生出它们生存所必需的养料，在反向的分解过程中，它们释放出氧气。

一个完美的循环其他存在于地球上的生命体，无论是细菌、真菌、动物或是人类，都需要依靠氧气来维持其自身的物质代谢：首先这种气体能够分解我们的食物中所含的碳水化合物、氨基酸和脂肪，并把它们转换成二氧化碳、氨和水。

于是一个完美的循环就形成了：植物制造给人类和动物提供能量的氧气，而人类和动物将食物通过物质代谢转换成碳元素，碳元素再度合成植物生长的起始元素。

能量是如何产生的体细胞依靠氧元素可以燃烧碳水化合物和脂肪——人们称之为氧化作用。

也就是说，细胞不能够直接利用食物中的能量，它们必须首先将其转化为一种可利用的形式。

在这个物质代谢的过程中会产生我们作为废物排泄出去的二氧化碳和水。

从分子状态的氧元素到水的转换过程，实际上就是所有含氧有机体(即所有依赖氧元素而生存的生物)，所需的基本的能量之源。

正是在我们的这个生命能量合成的过程中，同样也潜伏着一个危险——一个被称之为“自由基”的危险。

为了解释清楚一个正面的力量是如何变成一个起副作用的能量的，必须请你再次回到学生时代，让我们从头讲起。

氧元素在人类的物质代谢中起一个什么样的作用所有的元素都是由原子组成的。

一个原子是由一个原子核和围绕着原子核的电子组成的。

不同的原子组合在一起成了分子，分子的再度组合就形成了特定的化学物质。

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

你可以把原子想象成我们的太阳系：围绕着原子核(太阳)环绕着电子(其他的星球)，有些电子与原子核比较近，有些则非常远。

在离原子核最近的电子层上最多只能有两个电子。

在外部的电子层上则每个轨道最多可以运行八个电子。

如果所有的电子层都被八个电子完全占据了，我们就会说这是一个稳定的分子。

相反，如果原子的外部电子层没有被完全占据，这就是一个不稳定的分子。

在这种情况下，这些分子就会倾向于和其他的原子连接起来。

具有侵略性的变身大师举例来说，一个氧原子在它的最外电子层只有6个电子，还缺少两个电子来维持它的稳定性，所以氧原子就会去寻找其他的伙伴。

如果一个氧原子遇到了另一个氧原子，它们就会共用它们的最外层电子层，来构成一个基本上还算稳定的氧分子。

或是一个氧原子找到了两个氢原子，并从每个氢原子中获取了一个电子，那会是什么结果呢？

生成水——H₂O。

这种结合遇到一些外部影响，比如高温或是辐射，它就不再是稳定的，氧原子间的连接就会被分开。

分离出的氧原子就会去寻找一个新的结合。

氧原子是极易发生反应的，人们也可以称之为具有侵略性的。

在我们的细胞发电厂内部是如何运转的？

现在让我们回到物质代谢中的能量获取过程，并看看它的风险所在。

分子状态的氧元素带有两个成对的电子，它们是反应惰性的，没有危害性。

因此它们能够在物质代谢过程中承担燃烧媒介的作用，当然在此过程中它要接受两个或是四个电子。

通过这种方式获取的能量是不能瞬间散发的，它将在酶的帮助下一部分一部分地释放给有机体。

这一切都发生在被称之为细胞发电厂的线粒体之中。

人们可以想象一下，仅仅一个细胞就容纳了数百个甚至上千个这样的发电厂，很显然，我们是在和一种多么不可思议的活度打交道。

风险潜伏在何处？

这种复杂的程序取决于许多因素，而且运行并不一直都是完美的。

如果机体摄入了过量的氧元素，氧元素的负面力量将会被展现出来。

其实在线粒体中并不是所有获取的氧元素都被燃烧成了水。

百分之二到百分之五的氧元素只是被不完全地处理了，由此产生了一些带有一个或多个不配对电子的氧分子。

这就是已在上文中提及的带有危险性的“自由基”。

它们就是在物质代谢过程中以自然的方式产生的不稳定的氧分子。

如果电子被传送走的话，自由基的产生或多或少都是具有持续性的。

而且我们还知道：这样的分子相对于氧气来说是极易发生反应的，我们也可称之为是具有侵略性的。

“具有侵略性”的氧元素对我们的身体来说意味着什么？

这些不稳定的氧元素粒子在我们的身体中能在极短的瞬间猛烈冲击着它邻近的器官。

它们所负载的能量甚至都能形成闪光！

这种生物性的烟花传输是如此之快，以至于自由基本身几乎无法被测量到。

在很长的时间里，人们因为这个原因而无法相信它们的存在。

直到1900年，俄国化学家摩西·高姆贝尔格在密执安大学首次发现了独立的有机自由基——三苯甲游基。

他的发现引起了轰动。

在此之前，科学家们完全无法想象像这样完全独立的、处于不固定状态的自由基的存在。

1929年，奥地利科学家弗里德里希·阿道夫·帕内斯证实了它们的反应活性是怎样的，它们会带来怎样的扩展性的化学交换作用。

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

媒体关注与评论

“德国国家足球队的神医。

”——《福布斯》“实事求是地讲，这是一本值得一读的好书，我不会用任何虚浮的语言赞美它，因为那只会贬低它。

”——奥特马·希斯菲尔德(原拜仁慕尼黑队主教练)我的书不仅仅是一个有效的顾问和一本有用的参考书，它对人们的健康来说也是一个应急方案。

这个方案是在实际中得到过验证的，我的建议都是多年经验的成果。

我为我的病人和那些杰出的运动员所做的一切，现在也应该在你的身上得到良好的应验：哪些营养补充物质是至关重要的你应该在你的饮食中注意哪些事情为什么运动是如此的重要在本书中，你将发现许多有用的、可以降低你的健康风险的忠告，你的生活质量将由此而得到决定性的改善。

——H.W.米勒·沃尔法特博士

<<德国足球队队医的完全健康手册>>

编辑推荐

《德国足球队队医的完全健康手册》：牢牢占据德国亚马逊健康类图书排行榜NO.1达三个月之久世界顶级运动医学专家教您如何对抗衰老的元凶——自由基最科学、最简单、最省钱的西方养生法，让您养得明白，养得信服！

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>