

<<不生病的奥秘>>

图书基本信息

书名：<<不生病的奥秘>>

13位ISBN编号：9787538464139

10位ISBN编号：7538464131

出版时间：2013-3-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：（美）吉恩·斯通

译者：王思远，郎悦，夏昕译

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>

<<不生病的奥秘>>

前言

路易吉·克罗那罗，一个富有的威尼斯贵族，1460年前后出生于一个富裕的家族。与其他意大利文艺复兴时期的同龄人一样，克罗那罗也过着挥霍无度的生活。

身为一名贵族，他的生活就是为了追求快乐、运动、智力测验以及美食。每一天都这样度过，一觉醒来就面对美味的早餐，接着处理一些商业事务，10点左右又可以享受一餐，然后就去骑马或者与官员讨论一下新政策。

中午又是一顿大餐，再小睡一觉后，或许跳一支舞，接着就是丰盛的晚餐。

像克罗那罗一样富有的人，通常每天都要享受四五顿盛宴。宴会的餐桌上摆满了各种美食，当然也少不了那些很难获取的食材，很多时候这些都使宾客们大吃一惊。

下面是一份该时代来自威尼斯审判官宴会的菜单。

在15世纪90年代，当克罗那罗正准备庆祝他的40岁生日时，他病倒了。

医生告诉他，如果想康复的话，便必须要节制饮食。

对此绝大多数人都会忽视类似的建议，但是克罗那罗是个例外。

他意识到自己已经挥霍了人生的前半部分，于是他下定决心今后要开始理智地生活。

那时，人们缺乏对饮食与健康之间关系的知识，因此，克罗那罗自己设计了一份食谱作为实验，在食谱中他大大地减少了食物的数量。

每天，他都限制自己摄入约340克的固体食物，以及约396克的酒(中世纪的酒，酒精度数远比现在的葡萄酒低)。

克罗那罗的节食可以说立即就有了效果。

他的身体状况明显提升，于是他一直坚持着他的节食食谱直到68岁。

此后，他的医生担心他会因节食使身体摄入的营养不够，因而建议他增加摄入量，于是他遵循医生的建议，但是因为马上就出现了轻微的发热症状，所以他又恢复到了之前的饮食，直到102岁逝世。

克罗那罗在他的四卷书中阐述了他的理念，此书被翻译为中文——《谈温和的生活》。

在书中他清晰地表达了自己的观点，在虚弱的时候，身体更需要休息而不是食补，也就是说与暴饮暴食相比，“少饮少食”更健康。

他认为如果一个人按他说的这种方法去实践，那么这个人在将来可以抵御更多疾病，因为一种规律的生活方式可以帮助人们远离疾病。

克罗那罗不仅长寿，并且直到他去世前身体都非常健康。

正如他说的，充满疾病和穷困的漫长生命要比死去更糟糕。

经历了几个世纪后，克罗那罗的书仍被很多著名的作家和思想家拜读以及讨论，包括评论家约瑟芬·爱迪生、威廉·坦普尔(乔纳森·斯威夫特)，哲学家弗朗西斯·培根。

但是近几百年，这本书却销声匿迹了。

甚至如今只有很少人听说过克罗那罗。

尽管如此，他的健康秘诀。

“热量限制”在21世纪再次出现了，因为人们相信这种方法可以使人更健康、更长寿。

很多当代饮食秘诀也都起源于遥远的年代，但不是失去了功效就是被科学家质疑。

然而，在某种程度上讲类似的秘诀却都有惊人的有效性。

例如，假设你有癫痫发作的倾向性，可能会有人告诉你警惕满月，但这个警告一般不会被重视。

直到20世纪90年代，希腊帕特雷大学医学院的研究者回顾了859位癫痫患者的记录，发现在满月出现的前后“癫痫发作显著地聚集”，这个时候你就会开始警惕满月了。

你可能会对经常听到的说法不予理睬，例如有人将鱼是健脑食品的这种说法视为无稽之谈，但是最近的研究显示，富含脂肪的鱼油(例如鲑鱼和沙丁鱼)在脑组织的发育以及功能上发挥重要作用。

不仅如此。

摄入鱼肉还可以延缓老年患者认知能力下降的速度，同时还有许多其他的益处。

几百年来，古老的智慧一直认为酸梅汁可以治疗膀胱炎，最近哈佛医学院的研究学者证实了酸梅汁

<<不生病的奥秘>>

真的可以杀死附着于膀胱壁上的细菌。

同样，正如“日食一苹果，医生远离我”这样世人皆知的短语。

现已被科学家们证实其科学性。

北爱尔兰大学的学者认为苹果里含有的大量化合物可以破坏结肠癌细胞：此外，康奈尔大学的研究者发现，苹果可以预防哺乳动物患乳腺癌。

谈到宠物，我们常说养宠物对于人类的身心健康颇有意义。

新的证据便证实了这个观点：例如养狗的人，似乎比不养狗的人更少得病。

泊丁大学兽医学人兽关系研究中心主任爱伦·贝克曾说：“通过养宠物这项简单的活动，就可以引起瞬间的弛豫反射，起到降血压的作用。

” 上千年来，医生利用水蛭来放血：但到19世纪末的时候被中断。

然而，最近的医疗研究表明水蛭可以治疗很多疾病。

如骨关节炎。

类似于这样的事情还有很多，例如蜜蜂的刺可以作为治疗辅助手段以减轻多发硬化症的症状，帮助患者恢复。

在1250年，医生便会给你开同类的处方作为最好的疗法之一。

而且如果你患有褥疮，蛆可以用来治疗褥疮。

它会通过分泌一种类似于氨的溶液吞噬外露疮口的坏死组织并根除细菌。

中世纪时，有钱的患者通常会喝磨成末的金子悬浮液（“可以喝的黄金”或金元素）以减轻疾病症状。

之后的几百年来金属已然淡出人们的喜好，但是在20世纪末，研究表明，小质量的液体黄金可以增强免疫系统并且对于风湿性关节炎患者格外有效。

根据加拿大风湿病学中心的研究者所言：“黄金治疗法降低了那些对用于此病的标准药——甲氨蝶呤治疗无效者的风湿严重程度。

” 上述提及的普遍疗法并不是认为所有人提出的见解都准确或者有用，实际上很多说法是不正确的，更有些说法还近于鲁莽。

例如环锯术，在颅骨上钻孔以降低各种原因导致的颅内高压，在世界上开始实践至今已有5000年，但是并不有效。

几百年来很多人认为咖啡会阻碍身体生长，但实际上却并非如此。

据称对风湿有益的铜镯，似乎也无任何益处。

认为暴露在室外寒冷空气中就会感冒的观点也是错误的：真正的危险来源于坐在屋里和你密切接触的其他人，他们通过呼吸，以空气为媒介把细菌传播给你。

曾经有段时间医生按照惯例给病人放血，据称放血可以重建机体体液平衡。

乔治·华盛顿生病时，他的医生从他体内引出240毫升的血，但这却加速了他的死亡。

1899年。

令人景仰的莫克迈钮推荐将砒霜作为治疗秃头的药物。

那时，致癌金属被列入美国环保协会毒物清单。

咖啡被列入失眠药里。

其他的饮料，特别是白酒（最初被认定可以治疗从寄生虫到阳痿的所有疾病），也曾被错误地归入医用药物。

1510年。

草药酒本尼迪克特甜酒D.O.M，从27种草药调味品中筛选出来，被用来治疗法国北海岸圣本笃修会大寺院的疟疾。

其他白酒也曾被认为可以恢复使人体健康。

包括比利时万能酒（治疗胃痛）、希腊乳香酒（也是用来缓解肠胃症状）等。

18~19世纪臭名昭著的专利药（秘方药）、可疑的虚假商标以及药物不良反应也相继出现。

实际上。

很多专利药都是无害而含有酒精的，但有一些则含有危险的毒品或兴奋剂。

<<不生病的奥秘>>

包括吗啡、鸦片、可卡因。

例如，含鸦片的鸦片酊，曾作为医疗机构强力推荐的有效止痛剂，但却造成了英国维多利亚下层社会的一场灾难。

海洛因最初也曾作为止咳剂在拜尔销售。

调和物“蛇油”，最初由克拉克·斯坦尼制造成温和软膏用于缓解肌肉痛，但后来它成为欺诈药品的代名词。

(在1893年芝加哥世界交易会上，斯坦尼运用响尾蛇论证了蛇油的有效性，从而赢得了声誉。

)虽然你再也买不到他的蛇油，但其他曾作为专利药被销售的制剂仍然有效(除去健康要求)。

甚至一些近期的治疗方法也未达到目标。

几十年以前，人们认为冬天躺在鞣革床上可以维持体内维生素D的含量，还能预防季节性疾病——直到杂志《柳叶刀之肿瘤学》刊登的研究结果显示睡鞣革床的人在30岁之前患癌症的可能性会增加75%

。这项研究使国际癌症研究协会把鞣革床重新归类，将其与烟草、砷和芥子气一起归入“已确定的致癌物”清单中。

哪些健康秘诀有效而哪些无效呢？

谁受益最多？

怎样才能确保自身的健康呢？

如何避免带病工作的痛苦呢？

你到底是怎样避免生病的呢？

这本书将帮你解答这些问题，因为，只要了解并借鉴他人有效的、保持健康的方法，我们便可从中受益。

当然我也觉得我的健康需要改善。

在过去的20年，作为记者和代笔者。

关于健康方面的内容我已经写得很广泛了。

只有好的文章才可以分享给大家，我承诺我所报道的每一个问题、技术、药物都进行过亲身实验(除了电惊厥疗法。

我采访的医生要给我提供免费疗程，但我拒绝了)。

这项承诺意味着我比其他相对健康的人接受了更多的测试。

我做过全身扫描、心电图、心动图、线吸收仪骨质密度检查、线吸收仪全身扫描、免疫球蛋白G抗体试验以及二维多普勒超声心动图。

血常规化验C反应蛋白、高半胱氨酸、纤维蛋白原、胰岛素水平、脂蛋白A，还做了葡萄糖激发实验。

还有尿液和血清氨基酸营养分布图表，以及无数的脂质分布图表。

多次测量胆固醇水平，并制作成图表，那些图表看上去像道琼斯工业指数图表。

测试了每一个可能的过敏原(我对猫、某些花粉和真菌轻微过敏)。

研究了肌肉，检查了我的器官，并在头顶安装了特殊装置同步测量我的脑电波(那装置不发出波

。而是将脑电波整合进入一个局部的无线电设备)。

我也尝试了无数的矿泉疗养法，以及草本康复疗法。

还尝试了很多新时代的疗法，包括对光检查、再生疗法、晶振疗法、情景再现等。

我也曾请专家重新布置我的房间使能量流动得更好，还让季节性情绪紊乱专家安装照明设备来提升我的心情。

我还接受过针灸、生物反馈疗法、催眠疗法、生物能量学疗法、亚历山大健身术和反射疗法等。

我尝试了专家推荐的所有方法，从运用20世纪80年代的方法(心血管及力量训练)到实践21世纪的方法(间隔训练)。

我试验过弗洛伊德疗法、荣格疗法、认知疗法、芳香疗法和二指疗法(眼动心身重建法)。

尽管尝试了这么多方法，我还是经常生病，一年至少两次。

每年冬天我都会因严重的喉咙发炎而病倒，进而发展成迁延不愈的感冒。

<<不生病的奥秘>>

在春末或秋初。

当新一轮的感冒来袭时，我先是轻微的喉咙发痒，然后迁延到胸部。

最后是鼻子，在我的身体里，感冒就像一个不愿离开沙发的慵懒客人，它赖着不走而怠惰地逗留好几天。

事实证明我之前做错了。

如今我不再完全依靠专家。

而是向一些非医学专业的人学习，或者可以说是其他学科专家，因为他们做到了保持健康。

我认识很多这样的人，当我一次又一次地忍受感冒带给我的痛苦时，他们却运用自己的一些健康秘诀，幸福地生活着，而我却只能蜷缩着身体，打着喷嚏，受到细菌、病毒或者未知的生物对身体的困扰。

不是所有的健康奥秘都是有价值的，正如上文提到的，有些是完全错误的。

这本书里所有健康奥秘的共同点是它们似乎只对于提出它们的人有效，甚至比科学方法更有效。

尽管几百年来医学研究方面有了很大进步，但医学专业人才还是不能告诉我们如何保持健康。

普通感冒一直没变过，疾病本身也没有减轻的迹象，所以为什么不在很少得普通感冒的人群中寻找防治方法呢？

这成为我这几年的任务：找到那些不生病的人，找出他们不生病的原因。

以及看看他们的奥秘是否对其他人同样有效。

大多数情况下，从来不生病的人偶尔也会患小感冒，某些部位也会感到疼痛。

但他们很少患流感和发热这些我们很多人经常会患的病。

他们也几乎不得严重的疾病。

也许他们自身遗传了某些易感因素，但是他们有能力击退疾病，或者在一些情况下，确实会因某种严重疾病而病倒，但是因为这些奥秘，他们恢复得极好。

总体来说，他们过着健康又长寿的生活。

为了找到他们，我通过和朋友们交谈、登广告、查互联网、拜访以往的合作者，找到以前上学时的同学，还和卫生保健专家、记者、编辑交谈。

因为我从事健康方面的写作已经很长时间了，所以很幸运有很多联系人可以联络。

我同这本书中提到的几个人已经相识很多年。

苏珊·伦瑙是我的高中同学。

还有我读六年级时的老师。

通过我作为代笔者的职业，我也遇到了其他人：我为瑞普·埃塞斯坦、盖尔·埃尔斯和罗伯特·富尔福德写过书。

在我采访过的大约100人中。

他们向我提供了各种各样的，有时更可以说是稀奇古怪的关于健康的奥秘。

尽管时间流逝，但这些奥秘仍很有趣，它们有非常坚固的科学基础，并且被它们的支持者明智而明确地拥护着。

其中一些在书中没有被选中的，也可能是对健康有益的奥秘，但都不像被选中的那些事例一样可证实、富有趣味性并可重复。

下面就是我认为最有价值的25个健康奥秘。

你最终会决定哪一个对你最有效。

本书内容不可代替医嘱。

如有健康问题，读者应向医学专家咨询，尤其是涉及需要诊断或实施医疗的症状时。

<<不生病的奥秘>>

内容概要

《不生病的奥秘》收录不仅长寿，且健康状况媲美年轻人的25位养生智者的独家保养之道。作者第一手整理让他们保持健康、不生病的方法，结合当前医学发展与专家评论，将其完全呈现给您。

<<不生病的奥秘>>

作者简介

作者:(美)吉恩·斯通 译者:王思远、郎悦、夏昕

<<不生病的奥秘>>

书籍目录

1 蓝色地带2 啤酒酵母菌3 减少热量4 鸡汤5 冷水澡6 解毒作用7 不要过度清洁8 朋友9 大蒜10 躲避病菌11 优良基因12 草药疗法13 过氧化氢14 举重15 打吨儿16 酸碱平衡17 素食18 保持乐观19 益生菌20 跑步21 精神力量22 无压状态23 伸展操24 维生素c25 拉伸运动后记

<<不生病的奥秘>>

章节摘录

每天，住在霍占查的28岁的里卡多·奥索尔诺·法拉斯会在清晨6点醒来。

霍占查是哥斯达黎加西北部的尼科亚半岛的重要城市。

像很多哥斯达黎加人一样，里卡多和他的3个兄弟姐妹与他们的父母同住。

早餐是一碗燕麦粥和玉米面的墨西哥饼。

吃过饭后，里卡多会骑两千米的自行车去上班。

他是当地一所生态旅行公司的联络员，这家公司专门向外国游客展示霍占查附近的雨林自然保护区。

他一直工作到中午，然后骑车回家吃午饭——一天中最丰盛的一顿饭：米饭、黑豆、肉和玉米面的墨西哥饼，再配上一杯冰水。

餐后水果是当地产的热带水果。

例如橘子、菠萝或香蕉。

吃过午饭，里卡多回到办公室，他在那儿一直工作到下午4点。

回家后，他会帮父母做家务，或者去看望他93岁的奶奶。

然后，吃清淡的晚餐，与一群人一起练习传统的尼科亚舞。

在午夜睡觉之前，里卡多通常花费几个小时的时间去做他导师布置的命题——一个营销机构的商业计划。

“在这儿，我们的生活很轻松，”他说：“我们生活在一种平静的状态中。

这种平静感在其他地方是很难找到的，甚至在哥斯达黎加也很难找到。

你在霍占查呼吸的空气比任何其他地方的都要好。

”里卡多身体非常健康，他的整个家族也是。

事实上，他们能活到100岁的概率是美国人的3倍。

然而，他们保持健康的奥秘并不在于他们中有谁发明或创造了什么秘方，而在于他们生活在蓝色地带的中部。

蓝色地带是指世界上长寿人口密度非常高的地理区域。

它的名称是由记者兼探险者丹·比特纳提出的，他与长寿研究人员合作，并利用10年时间去世界上健康人群最多的地区旅行，从而发掘他们居住地的秘密。

到目前为止，已经有5个蓝色地带被证实了：
· 意大利撒丁岛巴尔巴地山区的乡村，人们以牧羊为生，他们能很健康地步，\ 70岁并度过70岁，成为百岁老人也并不稀奇。

· 日本冲绳岛是世界上百岁老人最密集的地方。

· 洛玛琳达城曾被洛杉矶的大污染所波及，但在这里居住着美国最长寿的一群人。

· 希腊的伊卡里亚岛，是全球90岁人群比例最高的地方，比希腊其他地方的癌症发生率低20%，而且几乎没有阿尔兹海默病的病例发生。

· 里卡多和他的家人生活的尼科亚，这里明显打破了发展中国家人均寿命比发达国家人均寿命短这一规律。

为了理解蓝色地带的人们活得更健康、更长寿的原因。

我们再看看里卡多的日常生活流程。

首先就是他的饮食。

生活在蓝色地带的居民倾向于摄入高营养、低热量的饮食，并避免食用深加工的食物。

里卡多饮食中的每一种食物(米饭、豌豆、玉米和水果)都对身体健康有益处。

米饭富含维生素、矿物质和抗氧化剂，而且低盐。

豆类含钾、镁、抗氧化剂和膳食纤维，而且是高蛋白、高碳水化合物低热量、低脂肪的食物。

玉米是抗击癌症的“战士”。

也是维生素c的重要来源。

另外，里卡多把新鲜水果当点心吃，从而避免了不必要的脂肪和糖类摄入，并且在饮食中增添了更多的维生素。

里卡多吃完食物后只喝水，并且不喝与心脏病和肥胖症有关的含糖饮料，这本身就很好，但是尼科

<<不生病的奥秘>>

亚的水也很特别：这其中含有丰富的矿物质，包括钙和镁，这有利于减少心血管疾病的发病率。

尽管没有刻意限制饮用量。

里卡多却不知不觉地摄入了限制热量的饮食。

因为他的菜单是高蛋白、低热量的。

他的晚餐很清淡，这也限制了对热量的摄入。

蓝色地带的人们都不会暴饮暴食，冲绳岛居民每餐只吃八分饱，即感到不饿。

与吃饱不同，一些医生主张每餐可以少吃20%——这就是增肥和减肥的界线了。

热量限制(参照本书30页)是当代医学团体热衷研究的主题，越来越多的医生承认这一方法会避开很多与年龄增长有关的疾病。

里卡多的第二个秘诀是他和家人的亲密关系：他称之为“哥斯达黎加人心理和精神得以健康成长的坚实基础”。

住在哥斯达黎加。

尤其是住在乡村的家庭，他们的家庭理念是保持亲密并互相支持。

家庭是整个蓝色地带的社会核心，特别强调关照老年人。

众多的科学研究已经把社交网与许多对身体健康的益处紧密联系起来，包括减少肥胖症、减轻手术后的疼痛以及降低患慢性病的风险。

社交网能提供一种支持感和归属感，这对老年人尤为重要。

对家庭、朋友、社区和环境的强烈认同感带给很多霍占查人共同的目标，使他们乐于保持忙碌并积极地投入到他们的银色年华中。

而且，这一理念也得到科学的支持：2009年芝加哥阿尔兹海默病研究中心的一份研究显示，忙碌又有奋斗目标会让人们更长寿、更健康。

P14-17

<<不生病的奥秘>>

后记

25个人有25种不同的保持健康的秘诀。

从在凉水里洗澡到用稀释的过氧化氢浇水。

来自护士、医生、消防员、喜剧演员、代理人、政治家的健康秘诀方法各不相同。

所有涉及的人都认为自己的方法是保持健康的法宝。

因为他们各自在坚持自己的方法后都很健康。

然而，我很快发现这些人对于使他们保持健康的事有着一定的分歧。

瑞普·埃塞尔斯廷不吃托尼·杰普吃的乳香酸奶。

萨沙·洛迪和海伦·克莱因在运动上意见不统一。

只有内森·霍尔西洗冷水澡。

没有人像雷切尔·希尔那样能够抵御病菌。

大多数人都喜欢大蒜，但很少有像苏珊·塞德曼·布朗那样有计划地食用。

考虑到我对这些奥秘的探索才刚刚开始，在某种程度上，为了避免感冒的发生，尽可能多采用几种这类有意义的方法是不错的选择。

好在大多数方法都很容易在日常生活中执行，并且它们中的部分方法已经被加入到了我的日常生活中。

例如，当我引用瑞普的著作《发动机2与饮食》时，他对于素食释放的那种激情让我也想加入其中，于是我也成了他研究中的一员。

他的脂质文章的研究结果令我印象深刻，因为我的素食生活已经开始几年了。

自代替富尔福德写《富尔福德博士的生命之触》一书起，我就开始练习其中的运动项目。

每天早上我都挑两个他认为最重要的锻炼来做：坐在椅子上拉长脊椎，然后靠在墙上，把胳膊抬起，向反方向伸展。

这些训练的意图是让背部肌肉更强壮以提高整体的健康水平，以至于在这方面的影响下，除了那次极为痛苦的拉伸造成的疼痛，我的生活中再没出现过背部疼痛。

打盹儿已经并入了我的日常计划中，但过去我认为它会让我无精打采。

现在我有权认为打盹儿是我正在认真照顾自己身体的证据。

每天有时从下午1~3点(时间是由女儿提出的，她可是打盹儿的专家)。

可我睡得时间并不长，还不能达到她说的那样。

但至少睡15分钟。

因为这些方法单独的作用并不足以让我保持健康，所以我加用了更多。

假设每个人都有着不同的需要，在这种情况下，多种方法对我的健康都是有必要的。

每个人的体质都是独特的，对于某些人，一种方法可能就足够了，但对于其他人。

就可能需要将很多种方法联合起来。

也许有人还需要它们中的所有方法。

我还注意到尽管其中一些方法相互间存在着冲突，人们在采访中说道，即使他们更喜欢其中的一种方法胜过其他方法。

却还是喜欢丰富不空虚的生活。

很多人同时做有氧运动以及无氧运动。

服用维生素以及其他矿物补充品，并坚持不过度饮食等。

换句话说，他们都努力创造一个健康、均衡的生活。

对于我来说，最艰难的新习惯就是吃生蒜，那是在我和苏珊·布朗谈话之后。

我并不经常那么做，但一旦感觉感冒将要来临，我就会嚼一瓣蒜瓣。

一些人喜欢那种味道，我却发现大蒜实际上很难下咽。

但是，和其他方法相比，我的直觉告诉我无论什么“敌人”侵袭我的身体，它都会奏效。

由于我的素食餐计划，鸡汤、乳香酸奶都被我戒掉了，尽管我还是不时地吃着含有益生菌的大豆酸奶。

<<不生病的奥秘>>

听过巴巴拉·普瑞丝凯特对于酿酒酵母的褒奖后，我决定拌一汤匙，作为我早晨的健康调制品。和大蒜不同的是，酿酒酵母的味道并不差，尽管可能因为调制的混合物中还含有石榴、橘子、酸莓汁、亚麻油等其他物质。

维生素c是一种营养品，经苏珊·伦瑙的推荐。

我现在相对于从前服用得更多了。

碰巧的是，当我在20世纪70年代早期就读于斯坦福大学时，我参加了莱纳斯·波林最初的维生素c实验，服用了大量的维生素c。

它让我患上腹泻，于是我退出了研究。

如今我服用得更少，因此我身体的反应似乎好得多了。

尽管我不是什么厨师，但我在饮食中加入了很多草药并且没加过量的盐。

说到食物，减少热量法似乎并不适合我，因为我吃得本就比正常人要少，因此不想再减量了。

尽管热量消耗是一项主要的健康问题，在某种程度上还是有心理作用的。

对很多人来说，食物除了营养还意味着满足对美食的欲望，他们吃东西是为了满足感。

这类人大多数生活在重视食物的家庭，除此之外，食物还有着安全关系的隐患，或者更深远的意义。

然而，我生长在一个并不重视饮食的家庭里。

没有人懂得如何精心地烹饪，没有人享受食物，每个人吃得尽可能快，然后去忙各自的事情。

因为当我焦虑或是难过的时候就会厌食，所以，我的体重自大学以来就没怎么变过。

无论我多努力，有些方法实在很难奏效。

我试着洗冷水澡。

但仍无法面对早上洗冷水澡的情形。

尽管内森·霍尔西富有激情的指导，但在冷水中浸泡实在太痛苦了。

同样地，我还是喜欢强迫自己把水果洗得干干净净，尽管帕特里夏说那其实没有必要，但习惯实在太难改掉了。

运动已经成为我生活的一部分，但是每个人都有自己的喜好。

尽管我和海伦·克莱因开始进行跑步计划时的年纪一样，但是长距离的跑步太容易让我感到厌倦了。

然而，我的每周3次健身日程包含了有氧运动以及举重。

所以目前为止之前的计划已经足够了。

和酸碱平衡提倡者汤姆·艾鲍谈过之后，我买了pH试纸每天测一次尿液并且保持这种习惯长达一周。

但也许因为我的饮食中已经摄入了太多的水果、蔬菜，我机体的酸碱度很均衡。

而且看试纸实在是个棘手的活，有几次我都弄错了。

我还尝试着把头浸泡到稀释后的过氧化氢(医用)中。

尽管我没弄错过。

但我也未曾感到舒服过，所以当瓶子空了的时候，它再也没被更换过。

住在曼哈顿使避免与患喷嚏、咳嗽、流鼻涕的人接触成为不可能。

但现在洗手已成为我每天必做的事情。

我以前手不脏就不会去洗。

但现在为了预防疾病我会坚持洗手。

成为城市居民还让我交到了很多好朋友，但和悉尼·克林不同，我还没有将其列入联系册内。

很难说拥有一个社会支持系统不是利于健康的事：只是我在与疾病斗争的过程中从未发现每个朋友都是潜在的盟友，这使得我的住址名册成了药房名册。

最后，尽管苏珊·史密斯·琼斯是无压状态的积极倡导者，但以写作谋生的我却很难保持无压状态。

我还在继续研读她的观点，但是我无法做到焦虑全消，尤其每当我打开电脑且这本书出现在屏幕上的时候。

所有疗法最精彩之处在于，当我研究出版这本书期间我的健康水平确实提高了。

我还是会时不时地感到感冒即将来临，但正是因为这样，在过去的几年，我从未感到嗓子痛、流鼻涕。

<<不生病的奥秘>>

或是鼻炎。

原因可能在于我新的态度：我真的认为我选择的这些方法可以对我起作用。

而那就是这些方法的共性。

人们可能会去洗冷水澡、喝热汤，或是吃香辣的调味品。

但在每种情况中。

每个坚持分享自己保持健康奥秘的人都认为那个方法是他或她保持健康的原因所在。

这就是为什么，在某种程度上，书中提到的每个人都同意一种理论——盖尔·埃文对于态度的看法。

理性地说，那可能不太讲得通。

但是关于健康的研究却证实了一点。

几乎每个研究都想要证实一个观点，而另一个研究用其他观点将其驳倒。

盛行于前十年的观点在接下来的日子有可能会被推翻。

在20世纪60年代，医生们认为20世纪前十年的医疗实践是野蛮的。

如今也是一样的道理，医生们也认为60年代的医疗是野蛮原始的。

例如，认为巴比士酸盐“绝对安全”，过度地使用电击疗法，或是像三唑仑的处方药曾被认为没有任何不良反应，以至于使一些人患上了重度抑郁症。

我们所能确定的是2050年的医生将会同样嘲笑今天所盛行的医疗技术以及方法。

矛盾的信息太多了，而很多治疗方法也由盛行逐渐走向衰落，但是从希波克拉底时代就开始流行至今的观点即身心关系。我们思考健康的方式可能与在通过其他方面确定自己的健康程度同样重要。

然而，肖代的医学还是不明白“态度”这一角色对于健康的作用，纵致大量的、有丰富参考的、双盲的、随机的对照实验驳斥其重要性。

实际上直到最近，西方医学还是不愿意承认这种关系的存在性。

也许身体与心理联系太紧密，就像你讨论胰腺与机体的联系一样。

那还可以解释为什么安慰剂效应是医学界最有效但最难理解的观点。

安慰剂(拉丁语的“我会开心”)是一种无效的药片，没有任何真正的医学作用。

但是现在却经常与它所替代的真正的药物有着相同的作用。

很多医生给病人安慰剂代替药片并且见到了疗效。

此外很多医生现在通常会给病人开安慰剂代替处方药。

一项2004年刊登在《英国医学杂志》中的研究报道发现了60%的以色列医生都给病人服用安慰剂。

一般是为了让他们避免服用不必要的高强度的药物。

而丹麦医生中这个数字达到了40%。

在2007年对芝加哥领域医生的调查中，47%都承认给病人服用了安慰剂。

(为调查这种现象还做了各种对照实验，但结果仍不确定，美国国立卫生院最近正在为其拨款。)

很多研究还显示，病人对于疗法能够战胜疾病的信任度越高，选择的疗法就会越有效。

但科学家没能证明其原因，并且他们也还不能说明为什么一些人适用而其他人不适用。

尽管以前它代表着一些相对无用的东西，但如今它已成为有力的并且真正在接受研究的医疗手段，可能还会揭开一个完全崭新的医疗模式。

关于安慰剂效果的研究还导致了对其反义词反安慰剂(拉丁语中的“我会受伤”)效用的检验，它发生于当病人对于接受的疗法有着过分消极的态度时，就会不利于药效发挥。

科学家才刚刚开始研究它，这个名词创立不到50年。

如果成立的话，就更加证明了心理与医学结合的力量。

保持自己的身体健康可以有很多不同的观点，然而，我自己的观点是尽可能多地使用对我有效的方法来提高健康水平。

对于健康我决定作一个赌注，我选择相信我已经发现正确的能够令我健康的秘诀组合。

我从此得到了很多(假设态度真的占主导作用)而无所失，所以我试图保持我的想法。

除非因为一些原因我又开始生病了，当我的信仰体系不存在了，而我也需要找出更健康的人群时。

但那意味着这本书的发表不代表对于健康奥秘探索的终结。

除了态度。

<<不生病的奥秘>>

这本书中还分享了其他的方法，那就是“坚持”。

这些并不适于那些偶尔洗个冷水澡、偶尔服用益生菌或是时不时跑步的人。

他们的奥秘是将这些有规律地安排并编织到日常计划中，那是一切奥秘的真谛。

信念是根本的态度，但是没有实践的话，什么都完成不了。

如果你决定将其中一种方法作为自己生活中的一种习惯，那么请认真地对待。

不要只是偶尔地去尝试，或是当你记起来时以及只当你生病时才做。

不论你决定做什么，都要坚持，而且尽可能规律地去进行。

保持这种坚持意味着选择了对你和你的生活方式都有意义的奥秘。

如果你喜欢和别人一起运动却讨厌体育馆，可以尝试拉伸运动。

如果你更喜欢自己一个人锻炼，可以选择跑步。

如果你没有时间或者只是不喜欢锻炼的话，健康的饮食方法可能会对你有所帮助。

一旦你尝试了，就要坚持住。

至少达到你能决定自己是否适合的时机。

我很快发现，冷水澡不论多么健康，都不适合我的生活。

素食需要一定时间去适应。

起初需要很大努力，但现在只是个小睡，所以我很少放弃。

在我的早餐饮品中加入酿酒酵母，已然和我去健康食品商店购买它并把它放在饮料一样容易了。

挑选一样对你有效并且适合自己生活方式的方法，挑选一样你擅长的以及你的朋友家庭都支持的方法。

如果尝试过却没有效果也不要沮丧，不妨再试试另外一种。

好的身体源于好的习惯，无论你选了哪种方法，请让它成为你生活的一部分吧！

<<不生病的奥秘>>

媒体关注与评论

超意识解决方法：怎样通过先修复您的 身体来修复您损伤的大脑 我已经行医超过20年了，也曾听说过一些保持健康的新方法。

如果您能够接受其中一些绝好的建议，那么这本标志性的、有见地的书将为您提供一个实现健康生活的机会。

马克·利普尼斯，医学学士 佳能瑞驰养生会所，医学总监 它是一本通过深入研究得到的如百科全书一般的生活概念指南，它能够为您带来保持健康的方法，并且它还经过试验和修正，读者们可以自行挑选适合自己的养生方法，因此这绝对是一本值得一读的好书。

康德威尔·B·伊斯坦尔·JR 《心脏疾病的预防与保健》作者

<<不生病的奥秘>>

编辑推荐

《不生病的奥秘》由吉恩·斯通所著，本书收录不仅长寿，且健康状况媲美年轻人的25位养生智者的独家保养之道。

作者第一手整理让他们保持健康、不生病的方法，结合当前医学发展与专家评论，将其完全呈现给您。

<<不生病的奥秘>>

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>