

<<生命在握>>

图书基本信息

书名：<<生命在握>>

13位ISBN编号：9789862414170

10位ISBN编号：9862414170

出版时间：2011-10

出版人：天下雜誌股份有限公司

作者：何亞倫（Aaron Paul Berg）著

页数：288

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>

## &lt;&lt;生命在握&gt;&gt;

## 前言

推薦序 1 從樸實生活，鍛鍊體魄與心志 我常見到何亞倫這個阿兜仔臉孔，出現在鐵人三項的比賽活動中，真正感動我的不是他的比賽成績多麼顯眼，而是他從一位癌症病人變身為鐵人的歷程。

臉上經常掛著笑臉的何亞倫，外人無法從外表，感受到他曾經經歷人生巨變。後來我輾轉得知，何亞倫這位鐵人運動員的強健體魄，卻是從罹癌的病體中打造起來的，更是令我震驚。

何亞倫從罹癌起，並沒有怨天尤人，反而勇於面對死亡的恐懼，經歷了四次手術、免疫療法的過程後，他從復健活動開始，慢慢加入慢跑、游泳、騎車等訓練，最終征服了鐵人三項比賽51.5公里的嚴苛考驗。

更驚人的是，這位從病榻上起身還需要他人攙扶的病人，到完成參加鐵人三項比賽，僅花費一年，且藉由規律的運動習慣，讓體內癌細胞完全消失。

健康如你，難道做不到嗎？

何亞倫提倡「正確生活」運動，包括密集運動、遠離垃圾食物、喝新鮮蔬果汁、優質睡眠、多喝水、正面思考，以及堅實的信仰，在物質豐饒的現今社會，反而有一種樸實的美好。

我也藉此鼓勵年輕朋友，要從樸實的生活中，鍛鍊自己強健的體魄與堅強的心志。

在這本書中，我們所見的是一位病人鍛鍊自己成為鐵人的故事，正如從廢墟中打造起堅實堡壘，這是股振奮人心的力量。

而何亞倫告訴你我：力量也在我們手上！

戴遐齡（行政院體育委員會主任委員） 推薦序 2 把自己推向極限，你也可以！

做為何亞倫《生命在握》書的編輯，中文版的第一個讀者，每當我讀到他說「運動的好處和正確的運動方法，是我最感興趣的題目之一……」。

似乎不論我與誰聊天，談任何話題，總是會以運動的好處結束。

」我總忍不住笑出來。

回想與他認識以來的每一次會面，不論那天主題是為了什麼，結果每次都是以談論運動做為結束，從無例外。

有一次，他甚而當場趴在地上做了幾個伸展動作示範給我，淺色襯衫因而有些髒污，但他毫不以為意，仍興高采烈地說著運動。

「對我來說，運動就像空氣與食物，生命所不可缺，」可能是他最常講的句子。

另個他愛講的議題就是Live Right正確生活，他逢人就勸說，正確的飲食、正確的運動、正確的睡眠、正確的思考、正確的說話，因他靠此征服了癌症，並達到過去所無法想像會達到的體能水準及生命品質，熱情十足，活像個傳教士，以後得知他出身於五代美國傳教士家庭，忍不住脫口而出「呵，真是家學淵源啊。」

也因為他戰勝癌症的真實故事特別有說服力，他總會感召或改變一些人。

比方說從小很不愛動的我吧，我變得若有一天不動個三十分鐘，想起Aaron那熱切的、笑開懷的臉殷切的叮嚀，就會有些羞愧，人家是每天都以鐵人的意志鍛鍊著自己，也真是在鐵人比賽中拿到了很多獎。

如果你想知道他是怎麼操練自己的，你可以注意第十二章，當我讀到美軍特種部隊海豹特遣隊所採用的訓練計畫時，我為之瞠目，這才真是訓練！

台灣人從小逃避運動，更從沒哪個老師這樣教給我們，是要這樣有個循環。

我更喜歡他在各章節中不斷鼓勵讀者更要有個態度，他說，「把自己推向極限，才能真正看到身體回春。」

除非願意強力追求想達成的目標，否則如何取得人生各方面的成就？

」「我常聽到人們說，開始運動後，覺得好累，就放棄了。」

經我鼓勵後，他們回來興高采烈跟我說，當他們越過那個瓶頸，發現自己真的能繼續下去，比他們原來能做到的還多得多，感覺也比原來想的更好。

## &lt;&lt;生命在握&gt;&gt;

亞倫戰勝癌症與其後爭取健康人生，奇蹟式的自療成功，進而成為鐵人三項競賽的常勝軍，其實都根植於堅強意志力、全然信靠信仰，充分享受此生、盡全力愛人與愛己的一種態度，在一般人身上不易找到，也因此讀完此書時會令我特別感動。

我特別喜歡最後他的結語，在那裡低迴許久，建議您在讀到那裡時也多讀幾遍，然後面對鏡中自己大聲說，「Aaron從病人到鐵人做得到，我當然也可以做到。」

「你此生所需的，神都為你裝備好了---奇妙身體、聰明智慧、以及只要你專注就能成就目標的內在力量。

你的身體有一個完美藍圖，它永遠努力要達成，你要做的只是給它一個環境，幫助它去完成。

與你一模一樣的人，過去不曾存在，未來也不會出現，你是獨一無二的。

所以，愛你自己！

」這是你的生命，只有你能療癒自己，走一趟健康人生的旅程。

李瑟（天下出版健康書系、康健雜誌總編輯） 推薦序 3 看見強韌動人的生命力 我認識何亞倫先生，是在2008年底台灣癌症基金會的十大抗癌鬥士頒獎典禮上。

從他的身上，我看見強韌動人的生命力。

何亞倫先生在2002年被診斷罹患第三期的轉移性黑色素細胞，據當時的統計，這一類的病患存活率低於50%，超過半數都活不到五年。

對於一個才二十多歲的年輕人，一個有四個年幼孩子的父親而言，這項患病的消息實在太過突然，痛哭失控之餘，心理的衝擊必然導致絕望或恐懼。

但是這位在台擔任傳教志工的年輕人並沒有被擊倒，他在堅強的宗教信仰支持下，勇敢地接受了四次的開刀，以及無數次的免疫療法。

在生命的最低潮，他努力閱讀與癌症相關的書籍，擬定計劃，從復健、飲食和運動下手，誓言要擁有一個比患病之前更健康的身體。

何亞倫先生訂立了一個參加三項鐵人全能比賽的目標，經過一年多反覆的嘗試和持久的練習，他在2004年第一次參加三項鐵人競賽，1600公尺游泳、40公里自行車和10公里賽跑，在兩百多位參賽者，何亞倫名列第11名，對於一位癌症病患而言，這樣的表現堪稱奇蹟。

讓涓涓小愛，匯聚成人間大愛 成功拿回生命的主導權之後，何亞倫先生開始積極參加台灣各地的三鐵比賽，甚至於和警察機關的霹靂小組成員一起鍛鍊身體，現在的何亞倫先生，已經是台灣三鐵運動項目中，一位頂尖而且傑出的運動家。

他還到處旅遊演講，鼓勵大家預防癌症，健康生活。

何亞倫先生的案例，完全符合台灣癌症基金會「熱愛生命，攜手抗癌」的理念。

癌症並不可怕，只要我們落實對病患的醫療照顧，關懷他們，給予積極樂觀的力量，戰勝癌症並不困難。

從何亞倫身上，我們看到了強韌旺盛的生命力。

但願所有在逆境中的病友們，都可以從他的故事中，體會到正面思考，突破困境的力量。

也希望我們社會中無處不在的涓涓小愛，可以一步步匯聚成人間大愛，讓台灣社會處處充滿溫暖。

王金平（台灣癌症基金會董事長、立法院長） 推薦序 4 持之以恆的毅力令人動容 第一次見到何亞倫是在「世界大不同」的節目中，那是一個邀請許多外國人進行訪談的節目，當時他被推薦參加，卻因為身體太孱弱而無法前來。

再次遇到他時，是在遊樂園錄「綜藝大集合」節目時，一位小丑裝扮的人主動前來向我們打招呼，令我和胡瓜感到非常驚訝，眼前的何亞倫與幾年前身體虛弱的模樣簡直判若兩人，因為他的氣色或體能狀況根本看不出曾是癌症病人，更勾起了我們的好奇心，想知道他能康復的原因？

因緣際會下，再度邀請何亞倫上胡瓜的節目，我才從節目訪談中得知他從被診斷罹癌到康復的過程。

節目中他分享在癌症病房住院時，眼見鄰床的病人一個個相繼離開人世，卻沒能走出醫院的心酸。

我曾納悶地問他：「你發現癌症時還算早期，才能康復的吧？」

」，他卻回答：「不，已經第三期了，當時甚至已將後事交代給太太，並跟年幼的孩子們進行心理建設、相擁而泣.....」但他想到沒能陪伴年幼的孩子成長，實在不甘心就這樣讓主耶穌帶走，遂將參加

## <<生命在握>>

鐵人三項競賽的目標化為生存下去的動力，督促自己重新振作。

除了信仰外，他更從飲食、運動、睡眠等多方面著手。

同時，為了把握與家人團聚的時光，在訓練時會騎著自行車拖車帶著孩子，或到泳池訓練的同時帶孩子去戲水，一路上家人也陪著他走過這段艱苦的過程，戰勝病魔。

以親身經歷傳遞生命可貴 你難以想像他現在雖為各種競賽中的熟面孔，但背後付出的努力令人咋舌。

他曾一度連扶起腳踏車的力氣都沒有，不斷摔倒、爬起，摔倒、再爬起，經常跌得皮破血流、滿身是傷，但仍努力不懈地練習；下雨天可以看到他穿雨衣跑步的身影、寒冷的天氣他依舊泡在泳池裡訓練，不講求快速的成長，一步一步由內而外，從身、心、靈三方面重新構築健康的身體。

受到他的影響，現在我家裡也買了一台蔬果調理機，用他教的食材與配方，實踐健康飲食的概念。

這些都是我與他熟識後，才知道這麼多令人敬佩、動容的抗癌過程。

也許他並非第一位抗癌成功的人，但能如此持之以恆地堅持鍛鍊自己的體能，保持飲食、睡眠等各方面的均衡，他的意志力與精神令人動容。

現在我看到的他，已經不是多年前的那位病人，而是笑容滿面地將自己曾瀕臨死亡的親身經歷，以及康復的方法，帶給教會裡的教友的鐵人，更期望將正確生活的好處帶給更多人，鼓勵把握生命的可貴。

。 董至成（知名主持人）

## &lt;&lt;生命在握&gt;&gt;

## 內容概要

真正的痊癒來自自己！

Live Right 你就是生命贏家 從僅剩六個月生命的癌症病人，到勇奪鐵人三項的常勝軍 他，在絕望中奪回主權，活出超越極限的奇蹟！

本書講述一個住台灣13年的美國人，人生最艱難的一段旅程，是得了第三期轉移性黑色素細胞癌，卻對他影響最大，並且最終帶給他最大恩典。

這位年輕人擊敗噩運，並做到許多人認為不可能做到的故事。

他與年輕妻子帶著四個孩子面對財務困難及求生存的掙扎。

一度跌入憂鬱深谷，但後來攀到大多數人所不敢夢想的巔峰旅程，一再得獎。

何亞倫的原意並不是要寫一本書，設計一個健康計畫，或變成一個與這樣計畫有關的教練。

他只是急於擊敗那威脅生命的癌症。

在體力極度脆弱的狀態下，連站都站不穩，但為了活下來，他痛下決心， 為自己立下嚴峻目標 成為鐵人三項選手，驅使自己做研究、嘗試錯誤，把自己逼向極限。

1年半後，他如願參加臺東盃三鐵競賽，獲得第11名的佳績。

游泳1500公尺、自行車40公里、跑步10公里，過程中他忍受肌肉的疲累痛楚，卻也重新感受生命的熱烈燃燒，抵達終點的那一刻，迎接他的不只眾人歡呼，還有豁然開闊的新生命。

本書分享如何在最危殆的情況下找到心靈的平靜，並因而成為一個更好、更強壯的人，有著更清晰的願景，更熱愛生命，同時享受活力人生，避免生病，進而完成強健體能的目標，成為勝利者。

【何亞倫五個抗癌健康心法】 Eat right 正確的吃 (多吃青菜水果，多喝水、不碰加工食品)  
Sleep right 正確的睡眠 (晚上12點前就寢) Exercise right 正確的運動 (每天出力運動至少半小時，心跳達到130下) Think right 正確的思想 (不怨忿) Speak right 正確的說 (時時表達感謝，每天擁抱家人 8 次)

## <<生命在握>>

### 作者简介

何亞倫 (Aaron Paul Berg) 美國籍，從小跟隨父母至各國從事慈善工作，1997年來台定居。

擅長默劇、小丑、魔術表演，經常到醫院、孤兒院做「快樂小丑魔術秀」義演，為人帶來溫暖與歡樂。

2001年診斷出轉移性黑色素細胞癌，為了活下來，痛下決心訓練自己成為鐵人三項選手，更克服了病魔，獲頒台灣癌症基金會第二屆抗癌鬥士。

他成立了LIVE RIGHT真活車隊並擔任執行長，推動五個正確生活觀念。

現任恩慈美國學校體育組長，同時也是教練、勵志演說家。

Live Right中文網站：[www.live-right.com.tw](http://www.live-right.com.tw) 黃靜華 政治大學歷史研究所畢業，加拿大英屬哥倫比亞大學研究，曾任教大專院校，現旅居加拿大，為自由撰稿人，香港《亞洲週刊》特約記者。

<<生命在握>>

書籍目錄

推薦序看見強韌動人的生命力 王金平（台灣癌症基金會董事長、立法院院長）從樸實生活，鍛鍊體魄與心志 戴遐齡（行政院體育委員會主任委員）持之以恆的毅力 令人動容 董至成（知名主持人）他的健康生活方式是我們的榜樣 王仲祺（台中榮總耳鼻喉頭頸外科部主治醫師）把自己推向極限，你也可以！

李瑟（天下出版健康書系、康健雜誌總編輯）作者序 生命美好，要正確地活！

卷一 厄運臨頭第1章 為什麼是我第2章 在台灣的生活第3章 噩夢開始第4章 克服艱難卷二 奇蹟出現第5章 康復第6章 訓練與新生活第7章 救我一命的比賽第8章 不再只是為了我第9章 力量在你手上卷三 正確生活第10章 生命之輪第11章 正確的飲食第12章 正確的運動第13章 正確的睡眠第14章 正確的思考第15章 正確的說話第16章 對的醫生卷四 叮嚀與祝福第17章 恆久綿長改變生命

## &lt;&lt;生命在握&gt;&gt;

## 章节摘录

作者序 生命美好，要正確地活！

生命是個旅程，有高低與起伏，峰迴和路轉。

從生命中我們學習，經驗，靈性成長。

本書講述我人生最艱難的一段旅程，卻對我影響最大，並且最終帶給我最大恩典。

它是關於一個年輕人擊敗噩運，並做到許多人認為不可能做到的故事。

它是關於一對年輕夫妻與四個孩子面對財務困難及求生存的掙扎。

它是關於一個從憂鬱深谷，到大多數人所不敢夢想的巔峰旅程。

它是關於神在祂子民最需要時，所賜予的恩典及愛。

它是關於走過絕望後，靈性的覺醒。

它是關於你如何在最危殆的情況下找到心靈的平靜，因而成為一個更好、更強壯的人，有著更清晰的願景，也更熱愛生命。

這本書同時也是關於一個人要如何享受活力人生，避免生病，進而完成強健體能的目標，成為勝利者。

我不是一個世界冠軍級的運動員，所以不論你是否聽說過我都無關緊要。

我寫這本書的目的不是要炫耀我的成就，我希望你能透過閱讀我的個人經驗而發現，我與你沒半點不同，有堅強的時刻，也有脆弱的刹那。

我的故事不是什麼英雄傳奇，就是一個平常人如何面對困難，然後蛻變超越一般人。

這是屈服與被屈服的區別。

從急於擊敗癌症出發 我的原意並不是要寫一本書，設計一個健康計劃，或變成一個與這樣計劃有關的教練。

我只是急於擊敗那威脅我生命的癌症。

在體力極度脆弱的狀態下，我為自己立下嚴峻的目標，驅使我要做研究、要嘗試錯誤，把自己逼向極限。

這本書的主要訊息就是「改變生活型態」，我們都做得到的改變。

我在書中所提的小祕訣對你不一定適用，我只提供對我有用的計劃，你必須自己取捨。

我不是醫生，但我告訴你的事，許多是廣為醫生或專家所認可的。

書中介紹的「正確生活」是我個人試驗過並證明有效的計劃；藉由它，我征服了癌症，達到我過去無法想像會達到的體能水準及生命品質。

這不是一本醫療手冊，因此沒有艱澀的醫療名詞，我的目標就是讓相關的訊息愈簡單愈好。

我所寫的事有些很私人，但我決定與你分享，希望你能感受到一些些我的感受，進而有助你的人生。

請你別只翻閱你想讀的那幾頁，請試著尋找其中的寶藏，我保證你不會失望。

癌症不是只偏愛某些人，根據統計數字，它很可能已經影響你的生活。

可能是你自己、朋友或是家人，我們總要受它影響。

最近的研究顯示，大多數的癌症是可治癒的，甚至是可預防的，不再被視為隨時攻擊人的怪物。

有一些因果規則主宰我們的身心健康，如果長期忽視，你終會被逮到。

我將試圖把這些規則變成簡單好記的公式，是構成我的「正確生活」的五個要點：正確的飲食、正確的運動、正確的睡眠、正確的思考、正確的說話。

如果我們想要享受「完全的健康」的好處，生理與心理同等重要。

你也會發現我如何學會與上帝真實聯繫，以及如何每天與祂雙向對話。

時間不等人 健康不會自行出現，得靠終身的努力與投資。

當我開始討論哪些東西你不該吃，哪些生活型態你需要改變時，很容易就忠言逆耳。

我很清楚，因為為了活下來，我曾經痛下決心。

我希望你為了自己及你所愛的人，也願意這麼做。

每個旅程都得邁出頭幾步，但如果你一下子就走太遠，只會換來沮喪。

所以，請不要想在明天或這個星期內就做到書中所有的建議，然後在下個星期全部放棄。



## <<生命在握>>

緩慢穩健的進步，比什麼都沒有好。

同時，我真的要提醒你，時間不等人，我們在談的是你的生命。

我曾與一些朋友談起健康生活的必要，試圖督促他們改變。

但他們總是藉故拖延，短短幾年內，相繼出現健康問題，有的被診斷出癌症，其中一位最近辭世，留下四個年幼的孩子。

我希望我的經驗能提供你動機，開啟你的身、心、靈生活的動力，希望你不要讀完書之後束之高閣，而是時常與親友談論分享，讓它成為健康生活手冊。

如果你剛剛開始運動計劃，或是對賽跑等運動賽事感興趣，我的一些經驗與犯過的錯，不只增加閱讀趣味，也提供「不該去做」的參考。

記住，生命不是看別人競技比賽，而需要自己全程參與，充分享受。

不要隨便賤賣，不當一回事，你將永遠要不回來。

生命美好，要正確地活！

" />

<<生命在握>>

媒体关注与评论

【感動推薦】 王金平（台灣癌症基金會董事長、立法院院長） 戴遐齡（行政院體育委員會主任委員） 董至成（知名主持人） 孫越（終身志工） 胡瓜（知名主持人） 李晶玉（知名主播） 朱奔野（合一基督教會牧師） 王仲祺（台中榮總耳鼻喉部耳科主任） 陳伊呈（台中榮總整形外科主治醫師） 李瑟（天下出版健康書系、康健雜誌總編輯） 「從他的身上，我看見強韌動人的生命力。但願所有在逆境中的病友，都可從他的故

<<生命在握>>

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>