第一图书网, tushu007.com

图书基本信息

前言

放眼当今中国的图书市场，养生保健类书方兴未艾，流派纷呈，一片百花开放、百家争鸣的气象。
现代生活的快节奏和高压力，似乎让每个人都不胜重负；而现代人对健康的渴求与反思，从洋洋大观的畅销书中可见一斑：既有中医强调人体经络阴阳平衡的《求医不如求已》），也有西医剖析身体各器官功能的《YOU：身体使用手册》；既有针对个别需要的对症下药如《吃掉高血脂》，也有更新大众健康观念的《水是最好的药》；既有来自东方文化精髓的《易经养生法》，又有吸取西方文明经典的《圣经食谱》。
我们有理由相信：每个人都应该有一本适合自己的养生保健书。
那么，这本书有何特别之处呢？
首先，书中的经验之谈出自美国国家摔跤队队医的现身说法。
作者生长于有”不良遗传基因”的家庭，生命中大部分时间都看到家中父辈痛苦地与自己的身体和精神压力作斗争，家族中许多人英年早逝。
但他决心选择一条完全不同的路，他向自己保证，决不要意志消沉、垂头丧气，决不让自己的胆固醇水平超标，决不固丢了钥匙或塞车而紧张焦虑，结果他成功了，并且他相信这条路每个人都能走下去。
当他将自己的成功经验写出来时，就有了这本荣登《纽约时报》畅销书排行榜的书。
在书中，他充满信心地告诉读者：无论你的年龄、体重或健康状况如何，即使你曾尝试过几十种健康计划均以失败告终，现在你仍可以重新开始。
其次，本书作者所介绍的是一个完整平衡的健康观念。
他认为健康的恶化不是由于某个单独的原因——比如仅仅是吃得不好，锻炼不够，压力太大或是不能有效管理时间。
人们需要将所有这些问题与自己的生活方式整合在一起，才能达到身心健康的高品质生活，所以书中的内容涵盖了生活的各个方面，传达出整全的健康信息。

内容概要

你的身体是上帝创造的。
上帝创造你之初就是要使你拥有健康的体魄，幸福的生活。
现在你需要做的就是阅读本书。
如果其中某一部分特别吸引你，你可以直接跳到那部分。
下面就是本书的快速参考指南：　　让你的生命发出最大效能——你可以复制“奥林匹克成功4大法则”，那是本医生作为奥林匹克队医时学到的经验，它会帮助你在任何方面获得任何你想要的成功。
　营养——你会开始感觉越来越好，而且会减掉多余的体重。
只要你遵循“上帝为你创造的饮食方式：无需节食食物指南”，吃上帝创造的食物．尽量避免吃人造食物。
　运动——创造适合你自己的高效无痛苦有氧运动计划，翻到“你的身体需要运动”一章，找到你的脂肪燃烧地带，你就会变得越来越强壮，肌肉线条越来越好，遵循“快速运动指南”，只要3分钟就好。
　压力管理——处在压力之下对身体可不是件好事。
只要你按照“压力管理指南”调整自己看待事物的方式，就会经历到“上帝创造的宁静生活”。
　时间管理——学会“规划你的生活”，学会“在上帝创造的时间周围划上黄色实线”，你每周所拥有的时间就会翻倍，甚至翻两番。
　本医生提醒您，在利用快速阅读指南时，要记住，“真正的成功是在生活的每个方面，而不是某一个方面”。
在这本书中，你可以学习到任何你需要知道的知识，这些知识会使你的健康、你的身体和你的生活有一个实质性的、充满活力的转变！

作者简介

本·勒尔，医生是美国拓展生活训练的导师。
他对全身健康和机能锻炼的突破性策略是其事业兴旺发达的基础。
他曾经是全美大学协会摔跤运动员，并作为美国国家摔跤队的队医参加了6届世界摔跤锦标赛和2届奥运会。
在全美各地的演讲及学术会议上，他向人们展示了怎样通过实践奥林匹

书籍目录

推荐语作者简介本书快速参考指南引言第一部分：让你的生命发挥最大效能　第一章　上帝创造的身体　第二章　不良的遗传基因之谜　第三章　奥林匹克成功四大法则第二部分：你的身体需要补充能量　第四章　上帝创造的食物：无需“节食”　第五章　认识不同类型的能量物质__　第六章 上帝为你创造的饮食方式：无需节食食物指南　第七章　上帝创造的食物无需节食　第八章　减肥　第九章　为身体更好地储存能量　第十章　创造你自己的健康饮食结构第三部分：你的身体需要运动　第十一章　运动法则　第十二章　有氧运动 第十三章 为了锻炼出健康的肌肉，你必须忍受 第十四章 耐力运动 第十五章　耐力训练计划第四部分：对你的身体进行压力管理 第十六章　上帝创造的宁静生活 第十七章　人是天生就该在压力下生存吗？
第十八章　压力管理指南第五部分：对你的身体进行时间管理 第十九章 时间为上帝所创造，也为上帝所使用 第二十章 以使命为中心的生活 第二十一章 为更美好的生活制订计划第六部分：上帝创造的生活 第二十二章　开始实践你的使命 第二十三章　40天改变身体计划

章节摘录

第一部分：让你的生命发挥最大效能　　《养生书:来自《圣经》的养生之道》第一章　上帝创造的身体　　《养生书:来自《圣经》的养生之道》在将近20年健康、幸福的生活中，我照顾过成千上万不同年龄的病人，也曾与参加奥运会的运动员及职业运动员们一起工作，结果发现了一个基本真理：人类的身体有一个创造者，但那个创造者不是我。
这个观念让我帮助更多的人拥有一个更出色的外表，更健康的身体与更和谐的人生。
　　如果把目前所知道的关于上帝如何设计创造我们身体的知识扩增一万亿倍，再加上其他无限多的知识，我们仍然不能对上帝所做的一切有丝毫理解。
事实上，本书的基本原则就是我们已知的这些知识。
没有人能制造其他人。
我们的身体不是由人类制造的，而是上帝创造的，如果你仔细想一想，这真是值得庆幸的。
人制造的东西往往很快就磨损了。
如果我们的身体就像配套的机器、电灯泡和汽车部件，那么你可能不得不一年更换好几次。
如果你的身体像电脑一样，那么几个月之内它就会过时，需要升级，甚至要被淘汰更新。
但幸运的是，直到今天，亚当和夏娃的原型仍完全可以使用，从来没有丧失过他们的价值，并且永不过时。
　　上帝不仅是创造者，也是我们行为的指导者。
他创造了你，创造了万事万物。
他的力量无时不在控制、保持、修复、创造和再创造你身体的每一个部位和系统。
在你相对短暂的生命中，上帝把你的身体作为一个奇迹般的礼物送给你。
对这份礼物的尊重就是对上帝的爱和尊重。
不幸的是，许多人抛弃了这份爱与尊重，取而代之以精神紧张、缺少运动、营养不足及大量浪费时间。
　　仅仅观察人们喜欢吃什么食物，就可以证明他们对自己的身体多么不尊重。
　　现在世界上最流行的食物之所以出名，不是因为它的品质、营养成分、地理起源或口味，而是它的生产速度。
这已经成了最令人震惊的营养学悖论。
这就是所谓的“ 快餐 ”。
　　事实上，随着所有的快餐店都开设驾车购餐窗口，服务比以前更便捷了。
我们甚至也不用下车去吃东西。
现在一个家庭在货车里就可以进餐，这难道是上帝所设计的吗？
　　《养生书:来自《圣经》的养生之道》用所谓最快而不非最好的方式来锻炼会损害你的身体．甚至会阻碍你发挥最大的潜能，阻碍你拥有那种为上帝服务所需要的可靠能力。
　　你的身体并不是属于你自己的，你的身体是上帝创造的，也需要被上帝使用。
它是上帝所拥有的。
　　上帝选择特殊的人为他执行特殊的任务。
为了完成上帝所交付的使命．你必须保持良好的精神状态，照顾好你的身体，用那种可以使身体更强盛、更易发挥潜能的方式去锻炼。
　　如果你沉溺于服用可卡因和酒精，或者遭受病痛的折磨，你能在职场取得成功吗？
你能与别人友好相处吗？
很明显不能。
你不能清楚地思考，你会神志错乱，体力不支。
难道不应该好好照顾你的身体吗？
　　这样的情形有一点夸张。
但如果你吃了不该吃的食物．或久坐于沙发中不活动，或伏案工作太久不休息，或精神压力太大，如果你用这些错误方式对待自己的身体，就可能发生这样的情况。

快餐或其他劣质食物中的毒素、化学品或不健康成分，精神压力及缺乏运动．对你的身体和精神都是有害的。
相比滥用可卡因和酒精或病痛造成的明显身体功能损害而言，食物毒素、焦虑和不运动更隐秘地刺激着你的生理系统，影响着你的情绪，扰乱你的思维，损害你的力量与健康，结果导致你与上帝及他人的关系．以及你在这个星球上的生存时间都受到负面影响。
疾病、身体不健康带来的痛苦、缺少人际交往、工作失利、长时间郁郁寡欢，这些就是没有按照上帝的意愿好好照顾自己身体所产生的症状和副反应。
我为病人服务及写这本书的目的，是要人们学会按上帝的方式照顾自己的身体，而不是按照某个医生的方式。
我希望你能记住你的身体是被上帝创造，被上帝使用，归上帝所有。
你的身体是来自上帝的礼物，你对自己身体所做的一切就是你对上帝的回报。
《养生书:来自《圣经》的养生之道》上帝创造的身体：不需要额外的部件　　人类不能制造自己的身体，因此也就不能修理身体或真正了解身体的需求。
另一方面，上帝创造了身体，确切地知道身体所需。
在上帝为我们创造的身体中。
有我们已知的成千个功能器官和化学反应，还隐藏着只有上帝才知道的无尽秘密。
所有这些反应会在恰当的时间、恰当的地点因为恰当的理由而发生。
在每一天的每个时刻，身体都在修复组织，产生新的细胞，并且使上亿个极其微小的功能系统产生平衡。
因为我们并不知道身体里面究竟发生着什么，所以我们能做的就是尊重上帝为我们创造的身体，观察它最大的潜能，欣赏其无穷的力量，不要干扰它的自然进程。
上帝为你创造的身体不需要你帮忙去使其更加强盛。
你如何能帮助一些并非由你创造并且不能理解的东西呢？
上帝不需要帮助，也不需要干扰。
你将拥有的这本书将会帮你了解怎样不去干扰上帝。
上帝需要的不是帮助。
而是不受干扰　　如果植入一个人造物体在你身体里面，或者作出干扰身体功能的事情，在你的身体里面就会产生成百上千个对抗反应和副反应。
然而只要没有干扰，顺其自然，身体总是精确地知道怎么维护自身的健康，且没有副反应。
你听说过拯救臭氧层，保护原始雨林，救助濒危物种及保护水资源等事情，但是我们怎么拯救一些我们并不知道怎么创造的东西呢？
上帝并不需要我们的帮助去拯救那些他刻意创造的东西，他需要我们做的只是停止对他的干扰。
如果失去了臭氧层、原始雨林、所有清洁水源和所有动物，人类将会灭亡。
但如果我们将人类自身消灭．那么臭氧层、原始雨林和清洁水源以及所有动物都将丰富起来。
还是回到怎样恰当对待我们的身体这个话题上。
每个人都知道，精神紧张、缺少运动、吃过多面包圈而不是苹果会对身体有害。
然而战争、抑郁症、薯片、糖果却盛行于世。
我们一直对上帝创造给我们的生活和工作的方式产生干扰，果许多人现在或者生来就开始遭受痛舌。
这本书的第二到五部分是关于怎样锻炼你的身体，怎样处理压力及分配时间。
所有的指南都秉承科学的理念，最重要的是这是上帝的智慧。
这种智慧引导你与上帝的意愿保持一致，远离对上帝的干扰。
为了使你的机体发挥最佳的功能，为了你的事业获得成功，为了扩展你的人生境界，你必须要有勇气阅读、理解并且实践书中所讲的指南。
上帝为我们创造的身体遵循着必然的规律。
不管你是一个多么好的人，不管你的思想多么崇高，如果你违背这些规律，你就违背了上帝的意愿。
如果是这样，迟早你会遭受不愉快的结果。
对你的身体理解越多，你就越会遵从上帝而不是违反他的意愿，使你更好地把上帝的意愿根植于

你的生命和身体中。
用本书中所提到的方法，我和我的家人及全世界的人都正在收获更健康的身体、更出色的外表、更平和的心境与更成功的事业。
这是我们以前不能想象的。
上帝的资源　只有上帝能教给你照顾身体和规划人生的智慧。
不管是柏拉图、苏格拉底、老师、医生，还是精神分析师、健身和减肥教练都不可能教给你这些智慧。
就算你跪下求他们，他们也不知道怎么回答你。
给他们一桶泥和水，他们也造不出人类。
《养生书:来自《圣经》的养生之道》数年前，为了写作本书，并且知道这是上帝的意愿，我不得不利用了以下的资源：　自然发现：本书中所有的方法都遵循了自然法则。
应用这些方法时，你会感到很自然，不会觉得困难和痛苦。
另外，世界上成千上万临床背景和非临床背景的人已经成功地使用了这些方法。
《养生书:来自《圣经》的养生之道》科学数据：上帝所做的每件事都具有科学性。
身体机能规律以及宇宙的法则都由上帝制订。
上帝是所有解剖学、生理学、胚胎学、物理学以及生物化学的创造者。
因此研究运动、营养及焦虑对身体的影响有助于更好地理解上帝如何设计人的饮食和运动系统，以及为什么我们要学会给自己减压。
《养生书:来自《圣经》的养生之道》常识：依靠长时间对《圣经》的理解，以及对自然和科学的研究，我已经可以用一些常识来解释上帝是如何创造了我们的身体，并使其可以工作以及互相影响。
《养生书:来自《圣经》的养生之道》《圣经》：对于与属灵的行为、道德以及对上帝的尊重等相关的事情而言《圣经》当然是最好的解释。
本书中“让你的生命发出最大效能”部分是对《圣经》的有益补充。
《圣经》是我所推荐的行为准则的来源。
另外，本书对所涉及的相关领域，包括营养学、锻炼、压力的处理和时间的分配以及整个人生前景的规划等．都能起到指南的作用。

媒体关注与评论

“本医生曾经和美国世界摔跤队以及奥林匹克摔跤队一起共事……现在，本医生的这本书又为每个人（不仅仅是杰出的运动员）提供了可以遵循的蓝图，通过这个蓝图，每个人都可以获得成功。”　——布鲁斯·本莱特　美国世界摔跤队和奥林匹克摔跤队教练，美国海军学院摔跤总教练

“拥有真正美满生活的关键是提升和加强你的体力、营养、精神和智力。
本医生在这本书中列出的原则，可以简单有效地运用到你的生活中。”　——格兰特及塔米娅·希尔　NBA全明星和四次格莱美奖提名者

“当我两年前遇到本医生时。
正准备放弃我航海的激情，因为我患了严重的颈椎病。
在实行他的饮食和运动计划几星期后。
我精力充沛地回到了甲板上，疼痛完全消失。
这本书把所有的要素综合在一起。
并且解释了他令人鼓舞的建议背后的理由。”　——詹姆斯·杜兰　斯泰森大学

编辑推荐

奥运队医的现身说法·《纽约时报》最佳畅销书　　像大象一样吃进食，像羚羊一样苗条，遵循奥林匹克成功4大法则，每天10分钟运动塑造出最佳体型，40天“一夜成功”计划，减轻压力的“平和10诫律”，如何让一周的40小时变为160小时。

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