第一图书网, tushu007.com

<<不生病的8周计划>>

图书基本信息

书名：<<不生病的8周计划>>

13位ISBN编号：9787544244169

10位ISBN编号：7544244164

出版时间：2009-3

出版时间：南海出版公司

作者：韦尔

页数：265

译者：伍子牛

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8周计划>>

内容概要

“不生病”、“保健康”是我们每个人追求的目标。
然而，由于缺乏基本的医学常识，很多人面对疾病的威胁时，或听天由命．或轻信各种毫无科学依据的“偏医偏方”、“灵丹妙药”。
这样的盲目迷信，不仅会导致病情恶化，而且还会错失治疗良机。
《不生病的8周计划》作者安德鲁·韦尔博士是闻名世界的医学权威，曾两度登上《时代》杂志封面，1997年被评为“美国最具影响力25人”，2005年被评为“全球100位最具影响力人士”。
《不生病的8周计划》是韦尔博士根据多年临床经验和自然疗法原理，总结的一套科学且真正有效的“不生病的智慧”。
他认为8周是康复治疗的临界时间，《不生病的8周计划》中，他以8周为一个康复疗程。
从饮食、补充剂，运动、心理等方面为我们提出了一套循序渐进的计划和具体的方法。
这8周计划的实施并不艰辛，甚至不必停止吃肉或戒烟戒酒。
书中有大量成功案例，很多被疾病或不适症状困扰多年而无法根治的人，经过8周计划的调理而脱胎换骨。
该书出版后在国际医学界与普通读者中引起巨大反响，迅速登上全美各大畅销书排行榜冠军宝座，并长居《纽约时报》《出版家周刊》畅销书排行榜第一名。

作者简介

安德鲁·韦尔（Andrew Weil）博士，闻名世界的医学权威，结合医学创始人，曾两度登上《时代》杂志封面，1997年被评为“美国最具影响力25人”，2005年被评为“全球100位最具影响力人士”。

韦尔博士毕业于哈佛大学医学院；1971~1974年，在南美洲研究各地草药和自然疗法；1971~1984年，在哈佛植物博物馆研究各种具有药效的植物；2005年，获得美国史密森学会颁发的约翰·麦戈文奖。

他认为疾病治疗应采取结合医学疗法，结合医学汲取了主流医学和替代医学的精华，旨在依靠人体内在的自愈机制和自愈系统，帮助病人获得康复，同时特别强调营养、运动、减少压力这三方面的重要性。

韦尔博士在医学研究与临床实践的30多年间，一直笔耕不辍，其著作《不生病的生活》《不生病的8周计划》等屡屡创出畅销奇迹，均长居《纽约时报》《出版家周刊》等全美各大畅销书排行榜第一名，累计销量超过1000万册，并已成为国际医学领域的权威著作。

<<不生病的8周计划>>

书籍目录

第一部分 人人都有不生病的潜力第一章 人具有不生病的潜力第二章 健康与自愈面面观第三章 健康的全貌第四章 为什么需要8周第二部分 不生病的8周计划第五章 第1周第六章 第2周第七章 第3周第八章 第4周第九章 第5周第十章 第6周第十一章 第7周第十二章 第8周第十三章 第9周及以后第三部分 量身订制的8周计划第十四章 50岁以上的人第十五章 70岁以上的人第十六章 20岁以下的人第十七章 男人第十八章 女人第十九章 孕妇和打算怀孕的女性第二十章 幼儿的父母第二十一章 生活在大城市的人第二十二章 常出差的人第二十三章 超重的人第二十四章 有心血管疾病风险的人第二十五章 有癌症风险的人附录

章节摘录

第二章 健康与自愈面面观　　健康就是保持身体完整和平衡，使其具有内在的韧性来应对生活的各种要求而不致被压倒。
如果你有这样的韧性，你就能经受与病菌不可避免地接触而不被感染，你就能耐受各种过敏原而不过敏，你就能忍受致癌因素而不至于发生癌变。
最佳健康状态还应当让人感到强壮和快乐，而不仅仅是没有病痛，我设计的8周计划就是希望让你达到最佳健康状态，而且将它保持下去。
达到完美的健康状态是不可能的，有的人和商品吹嘘能做到这一点都是不可信的。
健康是一种动态和暂时的平衡，条件一变，平衡就会被打破。
尽管在多数情况下，这种平衡的失衡并不严重。
健康状态不是固定不变的，不时地失去平衡是为了更好地恢复平衡，这是正常现象。
每当身体平衡被打破时，你的自愈系统就会努力重建平衡。
换句话说，康复是一个自动的过程，每次健康平衡被打破时就会启动。
例如，你划破了手指，不需要为伤口愈合而祈祷，也不一定要找医生，只要伤口处是清洁的，你又没什么潜在的慢性病，伤口就会自行愈合。
这就是自愈系统完成自愈的一个例子。
自愈系统是身体的一个功能系统，而不是神经系统或肌肉骨骼系统等结构系统。
西医更关注结构而不是功能，所以一般的医生对人体结构系统了解很多，对功能系统却了解较少。
当然，在某些情况下，例如消化系统和循环系统的结构与功能是统一的，但自愈系统并不与身体的任何结构密切吻合，因此我不可能像画消化系统一样地画出自愈系统。
自愈系统的功能依赖于西医理论中所有系统的运作，还有心理及其他非物质因素。
将人体视为相互联系的结构体，以及将人体视为彼此依赖的功能体，这二者是不一样的，对比一下中医和西医，就可以看出这二者的差别。
传统的中医在一种成熟的文化中发展了数千年之久，它率先发现并有条理地利用各种草药，还发明了针灸——如今已流行到全球各地的这种独特的治疗法。
由于文化上的各种原因，例如原来中医认为解剖人的尸体是不可想象的，因此它是在缺乏人体内部结构详细知识的情况下发展起来的，主要着眼于人体的各项功能及澄清它们的相互关系。
中医很久以前就明确指出人体的一项重要功能就是“保卫”，即人体有需要也有能力保卫自己抵抗对于身体平衡有威胁作用的因素，无论这些威胁来自身体上、情绪上还是精神上。
在研究了人体的保卫能力之后，中国的医生们就在自然界探索有什么办法来帮助人体保持和增强这种能力，他们有了一些发现，其中之一是服用一些有益的药草，包括人参、黄芪及灵芝这些长在树上的菌类。
从前，中医并不怎么了解西医现在所说的免疫系统各个组成部分的性质，他们不曾将扁桃体、增殖腺、淋巴结、阑尾、胸腺和脾脏这些器官与人体的保卫功能联系起来。
然而，尽管他们缺乏这方面的解剖知识，却在实践上改善了病人的健康状况。
另一方面，西医虽然了解这些免疫器官的结构，却不知道它们的功能，直到近来这种情况才有所改变。
几乎在整个20世纪，西医还认为这些器官中的多数是“无功能的”，“退化的”或“不重要的”，甚至20世纪60年代后期我在哈佛医学院念书时，对于常患扁桃体炎的儿童，常见的做法仍然是由外科医生切除他们的扁桃体和增殖腺。
直到最近，许多病人进医院做腹部手术，比如胆囊切除或子宫切除时，医生都照例把阑尾也切除了，而且往往不经病人同意就这么做，病人直到出院结账时才发现阑尾也被割了。
20世纪50年代，一些大医院的大夫们轻率地用X光损坏了许多儿童的胸腺。
他们发明了一种病：胸腺肥大，他们说每个孩子都有这种病，用X光照射就能让它缩小。
实际上，儿童胸腺大是因为它为免疫系统的发育做着重要工作——组织淋巴细胞以识别异体抗原。
那时的医生却不懂得这一点，他们认为胸腺是没用的器官，儿童胸腺大是病。

由此可见，人体功能论与结构论的一个重要区别就是西医结构论者满不在乎地摧毁免疫器官，而中医功能论者却想方设法改善免疫器官的运作。
中医用一些菌类药物在动物和人体上作了研究，例如，灵芝能使免疫系统摧毁肿瘤细胞和病毒感染细胞的功能得到增强，而这恰恰是西医所期盼的，因为西药对癌症和病毒感染没什么好办法。
当我从功能的角度看人体，就明白了保卫功能实际上是我所说的康复这个大功能的组成部分。
在《不生病的生活》一书中，我叙述过自愈系统的多层次运作情况。
例如，在生命的最基本层次，即载有遗传信息并指导细胞发育过程的DNA分子这一层次，都可以观察到它具备一种固有的能力，能识别损伤或失灵的部分，消除受损结构，重建完好组织。
如果是一串DNA受损，例如被阳光的强烈紫外线损坏，分子会识别出损伤之处，并制造出一种特定的修复酶来加以修复。
自愈系统从最基本层次到上面说到的手指割伤层次，再到帮助我们调整情绪的心理层次都在持续不断地运作，让我们大多数人保持良好的健康状况。
它抵御我们周围时常出现的各种致病和干扰因素，时刻准备帮助我们应对那些严重威胁健康的问题。
为了说明自愈力（这在常规的医学教学、研究和实践中是一个大多被忽视的课题），我在《不生病的生活》一书中根据我的经验举过一些事例，这些人从再生障碍性贫血、转移性肾癌等致命疾病及关节炎、背痛等常见病症中明显好转。
那本书出版后，我收到了更多来信叙述他们康复的故事，其中有些人就是遵照那本书的建议而启动了他们的自愈系统，我也会在本书中提到他们。
这本书中将谈到许多这样的实例，以帮助你实行这一计划直到你建立起更好的生活方式，使你一直到老都能享受最佳的健康状态。
我也在查阅医学文献，看医学界是否已开始关注这种不治而愈的现象。
迄今为止，我只看到一点动静，但我发现了一篇很有意思的报道，刊登在1996年7月的《自然遗传学》杂志上，它说了这样一个故事：　　据纽约大学医学院一个研究小组称，密歇根州一个男孩乔丹·霍顿的免疫系统患了一种先天性的致命疾病，本来只能活到4岁，却很健康地活到了13岁，他不是靠医疗手段，而是靠他自己的身体修复了从父母那里继承的缺陷基因。
他的病叫ADA缺陷症，是一种发病率约为百万分之一的罕见疾病，他的哥哥就是由于这种病在一岁半夭折的。
ADA是基因生成的一种重要的酶，其功能是消除那些毒害免疫细胞的物质。
有缺陷的基因不能生成这种酶，而缺少这道自然防护，免疫系统就瘫痪了，因此患有ADA缺陷症的孩子从婴儿时期就饱受各种感染的折磨。
医生的治疗方法是给病人注射这种酶或进行骨髓移植，同时用一些强力抗生素来遏制感染。
小乔丹出生前4年，他哥哥就死了。
像他哥哥一样，他婴儿时也常常感染，发育缓慢。
他的血细胞检验结果清楚地表明，他从父母双方都继承了有缺陷的基因。
但两岁时，常规医疗开始在他身上见效，这就跟他的哥哥大不一样，乔丹从不需要ADA注射或骨髓移植，到5岁左右，他忽然成了一个健康的孩子。
在《自然遗传学》发表那篇文章时，乔丹是个充满活力的小伙子，学习成绩优秀，而且几乎很少患感冒。
他的某些血细胞仍显示有缺陷基因存在，但在某些血细胞中，仅父系基因有缺陷，而母系基因却是正常的。
这表明乔丹的自愈系统成功修复了母系基因，也许一开始修复仅在一个细胞中进行，然后那个细胞开始繁殖，使乔丹的身体可以生成足够多的酶，让他的免疫系统正常运转。
这就是不治而愈！
当然，像这样的事例是极其罕见的，但仍足以说明人体自愈系统具有何等潜力。
至于一些常见病，例如头痛、过敏症、鼻窦炎、消化紊化、背痛和焦虑等，这样的不治而愈情况就很普遍了。
多数疾病都是有期限的，正像手指割破了会自然痊愈一样，它们都会结束，因为自愈系统能处理大部

分的问题，恢复健康状态的平衡。
　　当疾病持续不退时，是因为自愈系统受到阻碍，陷于停滞，或是寡不敌众需要帮助。
用药的真正目的是为康复创造条件，消除障碍，从而让自愈系统发挥功能。
请记住康复与治疗是有区别的，治疗是从外部起作用，康复则是从内部起作用，以下是引用《不生病的生活》一书中的两段话：　　假设我患上了细菌性肺炎，肺部受到了危及生命的严重感染，然后我住院接受了静脉注射的抗生素，最后病愈出院。
是什么治愈了我的病？
多数人，包括医生和病人都会说是因为医疗手段，但我希望你考虑另外一种解释。
抗生素将入侵的病菌减少到一定程度，免疫系统就接手来继续完成任务，因此真正将疾病治愈的是免疫系统，它单靠自己未能消除感染是因为病菌及其造成的毒素太多。
由此可见，免疫系统当然是自愈系统的组成部分。
　　我认为，所有疾病不论是否经过医疗，通常最后都是自愈系统治愈的。
医疗见效，是因为它激活了内在的康复机制。
外科手术和用药这些医疗手段可以为康复创造条件，清除自愈系统遇到的障碍，但治疗并不等于康复。
　　最好的治疗要能启动自愈系统，只要做到这一点，那么，创伤性越小，手段越温和，费用越少就越好。
　　此外，预防总是比医疗更重要。
预防不论是从外部着手，例如给饮用水消毒，还是从内部着手，例如服用抗氧化补充剂和天然补品以增强免疫力，都要比医治疾病来得容易，花钱少而确实有效。
预防非常重要，所以你一定要学会预防。
你愿意按8周计划去做，可能是出于各种理由-为了感觉更好，为了增强活力，为了减肥，然而8周计划的最终目的是要减少过早患病和死亡的风险，让身体的自愈系统更有力地发挥作用。
　　一次，一位刚刚40岁的朋友对我叹息说，他已经到了身体出毛病的岁数了，他说：“我想人的身体只有40年的保修期，过了这年岁就一年不如一年了。
”我对他讲人体实际上可以坚持很长时间，但他说他认识的同龄人有很多都倒下了：“每次电话一响，我就听到某某确诊为癌症了，如果不是癌症，就是我不想听到的消息。
”　　的确，有许多人刚步入中年身体就受到一次重大打击，但我认为这些灾难很多都是可以避免的，因为它们是生活方式造成的，是人们长期饮食不当，缺乏锻炼，没有从身心上注意保护自己的自愈系统。
从某种意义上说，年轻人身体经得起折腾是坏事。
一些人十几岁、二十几岁或是三十出头时可以满不在乎地大吃快餐，滥用兴奋剂和镇静剂，酗酒，而我们的社会却似乎在鼓励人们如此糟蹋自己的身体。
我认为人的身体到40岁左右不是“保修期”已到，而是该买单了。
也就是说，不健康的生活习惯和生活方式造成的影响日积月累，到这时就会表现出来，因为身体的自愈力已不可避免地开始衰退。
如果年轻人能马上知道不良生活方式的后果，我相信他们会早早加以改正。
然而，很多人都是看不到改变生活方式的必要性，所以有些人到中年发现自己身体突然出了毛病才大吃一惊。
其实，如果是做了基本的预防和保养，我认为多数人的身体“保修期”应是80年。
我在8周计划中列出了这些保养方法，如果你完成了它，将核心的理念融入日常生活，你就可以大大减少落入一些常见病陷阱的风险。
这些病使人在本应年富力强的岁数就患上心脏病或癌症，早早去世或丧失了行动能力。
　　尽管我们每个人或早或晚都会面临健康危机，许多人不得不去看医生、住医院、接受现代医学的种种处置。
这场危机肯定会来，但它什么时候来则是需要注意的。
坚持按照8周计划来生活，就有可能推迟这一危机到来的时间。

不过，我还想告诉你，为什么我认为预先对健康危机有所准备是重要的。
　　我认识一位四十出头的作家，消化系统有问题几乎快两年了。
他常常感到烧心、反胃，原先喜欢的饮食都无法忍受，但他自己一直未加重视，尽管家人和朋友都劝他就医，他却一概不听，只服些抗胃酸药，以为这些症状会消失。
直到很难吞咽，他才去看医生，得到的消息令人震惊，内窥镜检查发现他食管下端附近有个肿块，切片检查确诊为食管癌，医院安排他立即做切除手术和扩散检查。
而食管癌是最难治的癌症之一，极少有人在确诊后存活5年。
　　于是我又看到了一个熟悉而不幸的场面，病人自己自然是惊恐，而亲朋好友和医学人士则众说纷纭。
他的妹妹是一位瑜伽教练和素食主义者，所以让他吃生食，还想带他去墨西哥一家癌症替代疗法中心治疗。
他的妻子是一位心脏病专家的女儿，于是禁止了他妹妹的做法，恳求他相信要去做手术的这家纽约权威医疗机构的肿瘤学家。
他的朋友们则给他送来一大堆有关康复的精神读物，其中一位朋友送的是一本道教哲学书，吩咐他务必在手术前先读完。
另一位朋友从互联网下载了一大堆食管癌替代疗法的资料，我则告诉他找一位催眠治疗师帮他做手术前的准备工作，特别是准备一盘谈康复的录音带，让他可以在手术室接受麻醉时听。
可是离做手术只有两天，他哪来得及找催眠治疗师呢？
　　我说这是个不幸的场面，是因为在这样一个生死关头，这么多人给他如此多的不同建议，让他不可能深思熟虑再作出决定。
他需要马上下决心，是在手术后接受肿瘤学家极力主张的常规治疗，还是把自己托付给替代疗法。
他还需要一些好建议，从而知道在确诊为癌症后该怎样生活，怎样安排饮食，怎样在心理上帮助自己的自愈系统，可他从哪里获取这些实用的信息呢？
从道教哲学书里大概是得不到的，他本来就因为对癌症的恐惧和无知而乱了套，如今在迈向手术室的过程中又失去了自主权，在听到亲人、朋友和大夫们这样那样彼此矛盾的意见后，他更加糊涂了。
　　我说这个场面熟悉，是因为这样的情景我已经看过许多次了。
大多数人都对重大的健康危机毫无准备，事到临头想保持冷静，制订合理计划却瞎忙一通。
希望你能防止这种局面出现，趁健康时就好好想想，一旦患病你想如何治疗，想主要听取哪些人的建议。
你要及早物色一位既懂常规医学又愿采用替代疗法的医生，一位技巧高超的催眠治疗师，一位传统中医大夫及其他能给你有效帮助的人。
你还要趁早学会一些在危急时保持镇定的技巧，如调整呼吸，冥想，培养平静及坦然面对改变的习惯。
　　本书的8周计划也会在这方面帮助你，我会使它起到广泛的预防作用，它提供的信息将有助于你的自愈系统处于最佳工作状态，从而让你在面对日常生活的种种障碍和挑战时保持健康。
它将告诉你怎样建立一种生活方式以防止过早丧失行动能力或死亡，它还会教你一些具体技巧，让你能在身体、心理和精神上作好准备，以面对有朝一日也许会来临的重大健康危机。
所以现在就开始吧，它会让你受益一生。
　　·一个康复故事：大夫的预测不灵了·　　俄勒冈州尤金市的一位女士希瑟·汤普森写信给我讲述了她的康复故事：　　1984年我23岁的时候，有好几位妇科医生说我只是得了经前期综合征，但后来却诊断出我有一个葡萄大小的子宫内膜肿瘤，它把我的子宫和卵巢坠得离开了原来的位置到了腹腔底部。
我做了手术，然后按照外科大夫的要求，注射一种合成孕酮Depo－Provera达一年之久。
一年以后，我心情烦躁，觉得又要开始长肿瘤，于是不再用药，而是去看一位营养学家，他诊断我有严重的酵母感染。
于是，我按他的吩咐改变了饮食，服用一种海藻以清除体内积累的药物，我开始问自己一个问题：“既然我不是生下来就有这个病，那这病是怎么引起的？

”我觉得原因之一在于牛奶和肉中的激素，还有一点就是我从十几岁起就反复服用的抗生素。
于是我开始只吃最纯净的食物，饮用水和空气也保证是最纯净的，到现在已有十年我一直都非常健康，感觉比青春期以来的任何时候都好。
当压力太大，或是我觉得手术部位产生粘连时就去做针灸，随后就会有明显好转。
当初，外科大夫对我的预测是：“今后5～10年，你还得做几次手术。
你可能会感到很痛苦，也许永远不会受孕，你绝对承受不了怀孕，生孩子更是奇迹。
我们把你的卵巢和子宫留下来，只是以备有朝一日发现一种办法治好你的子宫内膜异位。
”　　可是自然疗法令人惊奇地完成了这一切，我只是保证清洁的饮食，再从大自然得到一点帮助，通过服用覆盆子和荨麻这两种草药，我的身体现在已作好了十月怀胎的准备。

第一图书网, tushu007.com

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