

<<百分百健康的十大秘密>>

图书基本信息

## &lt;&lt;百分百健康的十大秘密&gt;&gt;

## 前言

有些人几乎从不生病，总是精力充沛、心情愉快、面色红润、神清气爽。他们的体重适中，也不会随年岁增长而记忆力衰退或变成药罐子。

他们很少需要看医生，却仍健康长寿。

为什么他们能够如此？

他们的健康秘诀是什么？

本书的目的便是发现这些人拥有百分之百健康的秘诀，并帮助你成为他们的一分子。

无论你是年轻或年长，身强体健或疾病缠身，这本书都能协助你达到并维持身体的最佳状态，同时帮你拥有更充沛的精力和舒畅的身心。

通过对全球各地病患及身强体健者的研究，我终于发现健康百分百的秘诀。

这些秘诀无法从教科书中学到，即便你进了医学院，其真正的教学重点也不是“保持健康”，而是病症的定义和判别，你顶多只是学会如何治疗疾病，让患者痊愈，恢复到患病之前尚可或衰弱的身体状况。

不过在本书中，你将会发现一个人其实能拥有更好的身体状况，而且每个人都做得到。

我们目前的状况 无论从何种定义来看，现代人都很难称得上健康。

在英国创设全民健保制度的60年后，现今英国全民健保每年投入的经费超过1000亿英镑，相当于人均1500英镑。

当初英国设立全民健保的目的，是让民众免费获得医疗照护，进而消除大多数已有防治方法的疾病，但若是以疾病防治作为它成功与否的标准，那么英国全民健保堪称是成长速度最陕却最失败，且成本年年攀升的事业体。

而在依赖私营保险公司提供所谓“健康”保险的国家，例如美国，情况则更糟糕，其国民所需支付的健保费越来越高，数百万民众无力负担保费，以致连最基本的医疗照护都无法得到。

当今的医疗支出不是数亿，而是数万亿英镑。

全球每年光是药品方面的费用，就超过6000亿美元。

然而，在21世纪的今天，虽然已拥有所谓先进的现代医疗技术，但人们仍要面对肥胖症、糖尿病、心脏病、忧郁症、失智症(dementia)、癌症(尤其是乳腺癌和前列腺癌)等疾病的困扰。

此外，根据世界卫生组织的统计，心理疾病是最受关注的健康议题。

在英国，老年痴呆症(Alzheimer's disease)的健保开支已超过癌症和心脏疾病的总和。

在美国，肥胖已取代吸烟，成为寿命缩短的主因。

而在全球，肥胖也取代了因营养不良导致的体重过轻问题，成为一个更重大的健康议题。

说不定你也会遭受这些可避免的疾病侵袭——没错，其实它们是完全可以避免的。

事实上，有些国家的国民极少患这些疾病。

过去30年来，我一直帮助跟你一样的人远离这些可预防的疾病。

我撰写了三十多本书，例如《预防关节炎》、《预防癌症》、《预防心脏疾病》、《老年痴呆症预防计划》等，提供给人们有效的恢复健康之道。

这些方法是建立在摄取最适当营养的大原则之上，关于这些原则的详细解说可参考我的著作《营养圣经》——它至今畅销，销量达数百万册，并被翻译成多种语言在全球出版。

我将告诉你当初启发我研究的缘由，以让你了解我如何从这三十多年来的研究中，归纳出健康百分百的十个秘诀。

从摄取最适当的营养做起 20世纪80年代，由于因缘际会我接触到两次获得诺贝尔奖的莱纳斯·鲍林博士的理论。

他是爱因斯坦的好友，而他将量子力学运用于化学研究的做法，不仅对化学界产生极大影响，也因此使他被视为现代化学之父。

鲍林博士在65岁时开始研究营养学，没多久便得出“最适当的营养是未来医疗之关键”的结论。

他认为，人类的大多数疾病都源于未能正确摄取最适当的营养素，而针对不同人的需要，增加某些特定营养素的摄取量，可遏止疾病的恶化，进而恢复健康。

## <<百分百健康的十大秘密>>

当时，作为一名心理学家，我对这种“摄取最适当营养”的疗法在精神疾病治疗上的成效大为惊喜。

1984年，我创办了最佳营养协会(Institute for Optimum Nutrition)，研究何谓“最适当的营养”，并得到莱纳斯·鲍林博士的赞助。

不过我们必须先要明确“健康”的定义，来作为评断最适当营养的标准。

我们认为，健康的定义不光是指身体没有疾病，也包括拥有良好的心理状态(高智商、敏锐的心智、稳定的情绪和积极的态度)、体能(足以爬山的能力)以及健康的体内生化机能(例如处于最佳范围内的血糖值、同半胱氨酸浓度和胆固醇指数)。

我们希望找出什么是最适当的日常饮食习惯。

为此，我们针对人们各方面的健康状况设计了几份问卷。

健康百分百调查 到了20世纪90年代，随着网络的普及，健康调查方式从传统的纸质问卷形式发展为网上问卷形式，你可以直接去我的网站www.patrickholford.com填写“健康百分百问卷”。

这份问卷针对你各方面的健康状况提出问题，如你在生理和心理两方面的感觉如何，你的身体是否会感到疼痛或有其他不适，你平日的生活方式、饮食和运动习惯是怎样的。

若你做过某些检查，例如胆固醇指数或同半胱氨酸值，我们也会请你写下检查结果。

我们希望全面了解你目前的状况，这样才能帮助你清楚地知道自己的身心健康可以改善到何种程度，以及该用什么方法改善。

到目前为止，已有超过55000人填过我们的健康百分百问卷，使得它成为全英国，甚至可能是全世界有史以来规模最大的健康与饮食习惯的全面调查。

这让我们得以仔细检视人们在身心方面的实际感受，以及哪类营养和哪种生活方式最有可能增进你的健康——无论是生理上还是心理上。

你也会在本书中发现，得分较高、拥有接近百分之百健康的人，跟一般人有哪些不同，以及他们的秘诀是什么。

不过健康百分百的秘诀并不仅仅是建立在问卷调查基础上的，问卷调查只是为健康之谜找出答案的途径之一。

在你做决定时，无论你有没有察觉到，你都会运用三种逻辑进行思考。

第一种是参考他人的经验——也许是朋友的经验，或是你曾听说的他人经历，或是你读过的调查结果。

这种思考方式属于类推，而健康百分百调查所发现的，正是健康的人之间存在的共同点。

不过，你也会想知道某些做法为何有效。

这种思考方式属于分析——将各部分拆解开来，研究其中的运作方式，以及它为何有效，我将会在本书的第二部分解释各个秘诀为何能达到效果，并提出科学依据。

最后一种，或许也是最重要的一种，是你的自身经验。

若你尝试过，而且也达到了你想要的成效，这是最具说服力的。

在此提供一个例子：你读过一些研究报告，显示平日摄取大量维生素C的人若患感冒，症状会较轻，痊愈也较快。

你也认识一些相信维生素C功效的人，他们表示它确实有效——这是类推。

你曾读到科学家已证实维生素C具有杀死病毒并增强身体免疫力的功能——这是分析。

你得了感冒，于是你每小时服用1克维生素c(这是实验证明有效的服用剂量)，6小时后，你的感冒症状消失了——这是自身经验。

(当然，如果你像大多数人一样服用较少的剂量，你的自身经验可能会告诉你它没有多大效果。)

拥有百分之百健康的人有何共同点(类推) 健康百分百问卷调查让我得以仔细检视身强体健的人有哪些共同点，这是类推。

我在研究如何拥有满分(或至少接近满分)健康的过程中，探讨了和健康有关的种种因素，包括日常饮食、生活方式、运动习惯和心态。

举例来说，我们通过调查发现，整体健康得分最高的人都不吸烟，而且每天至少摄取5种营养素补充品，日常饮食的血糖负荷值(glycemic load, 简称GL)很低，每周至少吃3次鱼，很少吃红肉，每周起码运动3小时以上，其中一半时间是做瑜伽之类“增强生命力”的运动(后面的章节将详细解说)。

## <<百分百健康的十大秘密>>

他们的人际关系良好，心情愉快，日子过得充实满足，拥有清楚的人生目标，而且大多自认拥有富足的精神生活。

## <<百分百健康的十大秘密>>

### 内容概要

本书通过英国有史以来规模最大、共五万五千多人参与的健康和饮食习惯问卷调查，搜集得分最高者的答复，并结合作者渊博的营养学知识，总结出十个让人健康又长寿的秘诀，为维持身心健康及改善身体各项机能的运作，提供了方法和指导。

## <<百分百健康的十大秘密>>

### 作者简介

派崔克·赫福特 (Patrick Holford)，英国最佳营养协会合格营养师、英国应用营养与营养疗法协会会员、英国营养治疗委员会注册营养治疗师。他是营养学及智力健康领域的权威专家，享誉全球，著作多达三十余本，已翻译成二十多国语言，在全球销售超过百万册。

## <<百分百健康的十大秘密>>

### 书籍目录

致谢

导论

第一部分 你是否拥有百分之百的健康？

第一章：你如何知道自己是否拥有百分之百的健康

第二章：导致你容易患病的健康误区

第三章：拥有百分百健康者的习惯

第四章：朝健康满分之路迈进

第二部分 十个健康秘诀

秘诀一：改善你的消化机能

找出对你最有益和最有害的食物

秘诀二：让你的血糖保持平衡

获取能量和减轻体重的关键

秘诀三：让自己感到身心舒畅

如何使你的心智更敏锐，情绪定，并使体内化学反应保持协调

秘诀四：增加可防衰老的抗氧化物

能帮你延年益寿的二十种食物

秘诀五：摄取必要脂肪

为你的心智和身体上油

秘诀六：保持充足的水分

水是你最需要的营养素

秘诀七：保持身体匀称、强健和柔韧

秘诀八：增强生命力

气的重要性

秘诀九：将过去的阴影从当下逐出

懂得放下并从过去的经历中学习

秘诀十：找到你存在于世的意义

拥有清楚的人生方向

第三部分 为增进健康设定方向和目标

第一章：找出最适合你的膳食规划

第二章：规划个人专属的补充品方案

第三章：你的健康百分百施行计划

第四章：掌控自己的健康

建议书单

资源与产品供应管道

<<百分百健康的十大秘密>>

章节摘录



## <<百分百健康的十大秘密>>

### 编辑推荐

《百分百健康的十大秘密》是一本提纲挈领的健康指南，它能帮助人们拥有超级健康的身心、活得更长久、疾病不近身。

当今，人们在高压力生活环境之下，解决自身健康问题的愿望变得越来越迫切。

求医问药不是根本的解决之道，想要拥有保持身心健康，须从饮食、生活习惯、心理状态入手。

《百分百健康的十大秘密》给人们提供了一个指南，列出保持健康的十大秘诀。

人们希望能有一本健康指南，把自己从糟糕的身心状态中解救出来，而这本书正符合人们的需要，所以，相信《百分百健康的十大秘密》具有很好的经济效益。

<<百分百健康的十大秘密>>

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>