

<<不生病 健康>>

图书基本信息

书名：<<不生病 健康>>

13位ISBN编号：9787544239844

10位ISBN编号：7544239845

出版时间：2008-2

出版时间：南海出版公司/南海出版社

作者：帕特里克·霍尔福德

页数：262

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 健康>>

### 内容概要

你可能感觉到身体不适，但是去医院检查的结果却是“未见异常”，按照医生的标准：你没有生病，所以是健康的。

可是一不留神，疾病就会惹上身来，这时代价就高昂了：病症折磨，痛苦难当；打针吃药，花销不菲；何况，药物的副作用又会对身体产生新的危害。

健康与疾病真的就这样一步之差吗？

为什么“待遇”如此悬殊？

感觉不适的人只能“坐以待病”吗？

有没有办法扭转从健康到生病的历程？

国际营养学权威帕特里克·霍尔福德在30多年研究的基础上指出，健康不仅仅是不生病，理想的健康应该是保持身体的最佳机能和积极的精神状态。

在健康与生病之间广泛存在着亚健康，靠医药无法解决，只有通过调整饮食、补充营养、改变生活方式和环境才能彻底改善。

《不生病 健康》是霍尔福德“最佳健康”理念的结晶。

作者逐一分析了癌症、心脏病、糖尿病、骨质疏松症、炎症、慢性疲劳综合征、阿尔茨海默氏病等常见病的真相，教给读者如何用自然的方法来预防疾病，延缓衰老，享受身心舒畅、头脑清醒、活力充沛的健康人生！

#### 作者简介

帕特里克·霍尔福德，世界健康和营养领域权威专家，国际最佳营养学会创始人，曾师从唯一两度独自获得诺贝尔奖的天才学者莱纳斯·鲍林。他在30多年研究的基础上重新定义了一套有关最佳健康、最佳饮食等的基本概念，发展了满足人体需求的最佳营养补充疗法，出版了《营养圣经》、《补脑直通车》等20余种健康名著，被翻译成数10种语言畅销全球。

书籍目录

第一章 健康新理论第一节 健康领域的变革第二节 药物的困境第三节 打破基因的神话第四节 拥有100%的健康第五节 三大系统决定人体的适应能力第二章 未来的医学第六节 食物是最好的药第七节 益生菌取代抗生素第八节 营养元素呵护精神健康第三章 女性健康革命第九节 激素的灾难第十节 自然地平衡激素第十一节 骨质疏松症——无声的杀手第四章 治病不如防病第十二节 阻止癌症的横行第十三节 重新认识心血管疾病第十四节 向炎症说“不”第十五节 打造强壮的免疫系统第十六节 解决糖失衡的问题第十七节 揭开慢性疲劳综合征的真相第十八节 延年益寿的学问第五章 环境决定生命质量第十九节 随时随地抵御污染第二十节 摆脱过敏的烦扰第二十一节 警惕生殖危机第六章 食物造就头脑第二十二节 饮食不合理引发的犯罪第二十三节 阿尔茨海默氏病的救星第二十四节 营养是最好的益智药第七章 21世纪的最佳膳食第二十五节 完美的食物第二十六节 健康的饮食原则第二十七节 不可或缺的营养剂营养食谱

## 章节摘录

第一节 健康领域的变革 一般说来，我们的认知在很大程度上受限于历史文化背景。如果生于18世纪，你也会认为地球是平的。在当时如果有不同的看法，即使证据充分，也会被认为是异端分子或者疯子。因此，人类整整用了200年的时间才勉强接受地球是球体的观念。

如今在健康领域也发生着一场类似的变革。现代医学研究以及我们对健康问题的思考方式，大都来自于物理学家艾萨克·牛顿以及17~18世纪其他科学家的理论。在他们看来，整个世界包括人体在内，是由若干“零件”组装成的“机器”。他们认为，每一个“零件”先是单独出现，然后所有部分结合在一起，就成为了一个整体。而其中的每一部分都可以分离出来，以进行单独的研究。医院正是通过这种思维方式根据人体系统来划分众多科室，对患者进行手术移植或切除器官来治疗疾病。

19世纪的路易斯·巴斯德证明微生物可以致病。这让人们更加相信生病是由外部因素造成的，凭借药物或者外科手术可将疾病清除。从此，现代医学便进入了“对症下药，专病专治”的时代，虽然取得了一些积极成果，但在面对很多健康问题时，这种医学理念却无法寻求更多的突破。

下面我们来看看现代医学对一些主要疾病所采取的治疗措施。癌症的治疗方法有手术切除、药物治疗和放射治疗；心脏病的治疗原则包括建立动脉的侧支循环，利用药物舒张动脉血管或降低血液黏稠度——都是按照一定的模式来进行的。而对于关节炎，主要使用两类药物：以阿司匹林为代表的非甾体类抗炎药和以可的松为代表的类固醇类药物。

二者均可镇痛，但又都会加速关节炎的病变进程。这样的情况在很多治疗中都会出现，比如使用一个疗程的抗生素就会使儿童患耳部感染的风险增加5倍；使用激素替代疗法（HRT）超过10年，会使女性患乳腺癌的概率加倍；过量服用止痛药会增加头痛的发作次数；而如果频繁地进行缓解充血的低温治疗，则会增加中风的概率。

这些治疗方法并非仅仅是存在一些美中不足的副作用，而是根本不容乐观。以乳腺癌为例，如今在美国每12个妇女中就有1人患有乳腺癌，在英国每8个妇女中就有1个，而且这个数字还在升高。

妇女乳腺癌的发病率比10年前高出许多，发病年龄也更早。据预测，到2017年女性患癌症的可能性将超过50%，而男性则将高于65%。我们在与癌症的战争中节节败退。

近年来，在英国有超过半数的人遭受慢性疾病的困扰，有38%的男性与47%的女性经常使用处方药物。

英国国民医疗保健系统每年的开支为43亿英镑，平均每人每年700英镑。

而不可思议的是，有一种“疗法”似乎有助于降低死亡率，那就是不做治疗。一项在全球范围内的分析结果显示，当医生们举行罢工时，死亡率就迅速而显著地下降。1973年，以色列爆发了一次为期一个月的医生罢工，在此期间患者死亡率降低了50%。而在1976年洛杉矶医生罢工的6周期间，死亡率降低了18%。

“这可能是巧合，但却是事实。

”一位来自殡仪行业协会的发言人说。

分析家发现，当罢工结束后，死亡率又开始上升（如图1）。

他们由此推测，在罢工期间因医疗手术及药物反应而致死的人数减少了。

上面提到的非甾体类抗炎药，最初只是为了替代副作用极大的激素药物而被推广，现在却形成了9.5亿美元的产业链，其中5亿美元是药物成本，而另外4.5亿美元则用来治疗它所带来的副作用。每年因药物副作用而死亡的人不计其数。

也许应该对20世纪医学的思想根源有所质疑了。

传统医学的主要研究对象是：入侵者（病菌、肿瘤、梗塞等）和用手术刀、激光及化学药物武装起来的防御者。

这种“医疗军备竞赛”目前还在进行，而且大多时候其负面影响超过正面效应。

那些由于药物或手术缺陷所导致的疾病，却要再次由药物或手术来治疗，这难道不滑稽吗？

有没有比这更好的办法呢？

虽然牛顿的理论有适用的地方，但当今的物理学界普遍认为它的很多内容都太陈旧了，而爱因斯坦的思想则可以把我们带得更远。

人体由能量构成 爱因斯坦并没有把生命（或疾病）看成是一场战争，他认为各种物体之间不仅相互联系，而且从根本上来讲它们都是由相同的物质构成的，那就是“能量”。

他说，我们所认识到的物质，如构成人体的物质，只是运动时释放的能量而已。

这些物质就像胶卷一样，是由一帧帧画面和每帧画面之间的间隙构成的。

但是如果胶卷快速转动，看到的就只是流畅的画面，而不会看到间隙。

在显微镜下可以发现人体其实是由许多单个细胞构成的。

进一步观察单个细胞又会发现，它由蛋白质、脂肪以及大量的水所组成。

而这些物质，则是由更小的单位——原子构成的，而且这些原子之间也存在空隙。

原子还可进一步分为更小的单位，即电子、质子与中子，它们之间也是有空隙的。

如果继续划分下去，我们还可将电子、质子和中子再分为更小的单位，叫做夸克，而且夸克之间也有间隙。

如果除去那些间隙，只把夸克单位的物质浓缩起来，那么整个人体只相当于一枚大头针的针头！

爱因斯坦的这些观点说明，任何物质实际上都是由能量和其中的空隙构成。

.....

编辑推荐

100%的健康包括持续的活力，清醒的头脑，充沛的体力，稳定的情绪，承受压力的能力，以及健康的皮肤、毛发和指甲，当然还要远离衰老和疾病。

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>