

<<健康生活新开始>>

图书基本信息

书名：<<健康生活新开始>>

13位ISBN编号：9787544248198

10位ISBN编号：7544248194

出版时间：2010-9

出版时间：南海出版社

作者：[美] 哈维·戴蒙德

页数：273

译者：荀寿温

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>

## <<健康生活新开始>>

### 前言

《健康生活新开始》是一本不同寻常的书。

这本书不仅重新审视了疾病（如癌症）及其治疗方式，更重要的是让人们的观念发生了重要转变——从治疗疾病为主到预防疾病为主。

如今，人们越来越重视自己的健康。

《健康生活新开始》让每个人能够根据自己了解的情况作出决定，对自己的健康负责。

实际上，它还加速了这一过程。

随着医疗知识的普及，过去医生无所不知的神话正在破灭。

举例来说，医生对于癌症的成因知道多少？

少得可怜。

事实上，人类对多数癌症的成因还无法确定。

虽然心脏病仍然是人类健康的头号杀手，癌症却是我们最恐惧的疾病。

不幸的是，有些癌症，比如乳腺癌，发病率在几十年来一直呈上升趋势，我们却仍然不明原因。

将近40年前，当时的美国总统理查德·尼克松发起了一场对抗癌症的战役；几十年过去了，美国花费了约300亿美元，癌症的死亡率却依然居高不下。

1997年，美国芝加哥大学的约翰·贝勒博士和希瑟·格尼克博士在《新英格兰医学杂志》上发表了一篇对比癌症研究经费和癌症死亡率的文章，并得出如下结论：新的癌症治疗方法“大都令人失望”；最有希望战胜癌症的方法，是全民致力于预防。

## <<健康生活新开始>>

### 内容概要

全球健康领域最有影响力、最受尊敬的专家哈维·戴蒙德，被认为是将美国人引向健康饮食方式的先锋人物。

他的《健康生活新开始》系列图书的销量已经超过了1200万，并被译成33种语言在全球80多个国家发行，惠及无数读者。

他让无数病患明白，以癌症为代表的众多疾病并不可怕，完全可以通过改变生活习惯来预防，癌症的发展要经历7个阶段：  
1.乏力：你会觉得疲惫、困倦、食欲不振；  
2.血液中毒：你可能会发烧；  
3.过敏：开始出现皮肤瘙痒、情绪紧张等症状；  
4.发炎：皮肤、淋巴结、扁桃腺等处有炎症；  
5.溃疡：胃和口腔等处出现溃疡；  
6.硬化：细胞组织变硬成为肿块；  
7.癌症。

只要在前6个阶段及时意识到身体发出的信号，采取健康的生活方式，充分调动身体淋巴系统的强大排毒能力，就可以叫停疾病，结束痛苦和不适。

没有病痛的生活并非遥不可及，相信自己的身体，你可以控制自己的健康，完全自己做主。

现在就开始行动吧，你也会和千千万万哈维的读者一样，从此享受无痛苦、无疾病、不肥胖，充满活力的生活！

## <<健康生活新开始>>

### 作者简介

哈维·戴蒙德，全球健康领域最有影响力、最受尊敬的专家之一，是帮助美国人转向健康饮食方式的先锋人物，他的饮食方案被美国饮食协会列为“时尚饮食”。

《健康生活新开始》系列曾连续40周位于《纽约时报》畅销书排行榜第1名，销量超过1200万，是美国史上最畅销的健康书

<<健康生活新开始>>

书籍目录

序言引言第一部分 健康是天赋权利 第一章 我发生改变的前前后后 第二章 清洁的身体 第三章 一个词的中滋味 第四章 疾病的7个阶段 第五章 你最好的朋友 第六章 洞察“胸”机 第七章 不断变化的健康状况 第八章 高脂肪还是低脂肪 第九章 运动第二部分 CARE计划 第十章 关于CARE计划 第十一章 第一项原则：定期单一饮食 第十二章 第二项原则：逐步减少动物性食物摄入量 第十三章 第三项原则：精神的作用 第十四章 你的选择附录 附录一 水的魔力 附录二 青春的源泉 附录三 关于补充剂

## &lt;&lt;健康生活新开始&gt;&gt;

## 章节摘录

第四章 疾病的7个阶段 你有没有这样说起过别人生病或死亡的事：“真不敢相信，他那么健康”或是“我前两天刚见过她，她看起来很好啊”。

有件事一定要清楚：疾病从来不会悄悄逼近，突袭人类。疾病的发生和发展要经历很长时间，是人们对身体长期忽视和滥用而导致的最终结果。从疾病的第一阶段到第七阶段（即癌症），可能要经过很多年，在其中的任何一个阶段，你都随时可以对疾病的发展叫停，从而结束所有疼痛和不适。

要知道，疼痛和不适是身体发出的警告信号，提醒你该作些改变，否则情况就会越来越严重。熟悉了疾病发展的7个阶段和每个阶段的警告信号，你就可以控制自己的健康，完全自己做主，不受外界影响。

在你熟悉这7个阶段的时候，我希望你注意一个事实——疾病形成的过程很长。疾病不会在7天里形成，也不会7周或7个月里形成，它在每个阶段的发展都很缓慢，从一个阶段走向另一个阶段，可能要花数年甚至数十年的时间。

在前6个阶段中的任何一个阶段，如果病因消除了，疼痛就会停止，疾病的进程就会结束，你就能恢复健康。

如果使用药物来消除不适（这是通常的做法），不去查找病因，疾病的进程就会延续（尽管药物可能掩盖疼痛，给你情况改善的错觉），疾病的下一阶段就不可避免。

第一阶段：乏力 出现乏力时，要么是身体无法产生足够的能量来完成自己的任务，要么就是要做的事情太多，超出了正常能量供给的范围，这会导致身体受损，产生的能量更少。事实上，此时身体所有的机能都会受损，包括无法正常排出新陈代谢产生的有毒废物及人体摄入的70吨食物的残渣。

体内存留一定数量的毒素很正常，只有当产生的毒素多于排出的毒素时，才会发生问题。这种状况不仅会使身体无法恢复失去的能量，还会导致体内存留过多的有毒物质。由于能量是在睡眠中得以恢复的，所以乏力的第一个警告信号是疲惫、困倦，白天需要小憩，晚上需要更多睡眠。

..... 第二阶段：毒血症 有一个很典型、很普遍的信号可以明白无误地告诉我们，毒素已经累积到必须加以清除的水平，否则身体就会受到伤害。

这个信号会出现在第二阶段，也会出现在以后的各个阶段。

它是最明显的证据，证明身体正在试图自我清除毒素。

如果有人问我什么能最可靠地表明体内毒素过多而必须予以清除，那无疑就是这个信号了。

然而，在所有的症状中，没有一个症状像它那样被严重误解，这种奇怪的现象令我震惊，也令所有了解身体具有极高智慧和超凡自愈力的人讶异。

身体为了保护自己而聪明地发出这样既简单又明显的信号，竟会遭到如此长久而骇人听闻的误解，实在让人想不通。

你知道我指的是什么吗？

在生活中，你很可能也体验过它的滋味，那就是发烧。

..... 第三阶段：过敏 过敏的一个显著表现是尿急或便急。

这种急迫的感觉并不十分痛苦，除非你憋的时间太长，最后变得痛苦不堪，只想一泄为快。

肠道和膀胱无疑是清除废物和毒素最显而易见的渠道，而其他排出毒素的方式则不太明显。

..... 第四阶段：发炎 发炎是身体力图自我清洁、自我康复的最强烈的反应。

当这个阶段到来时，你会真切地感到有问题存在，因为疼痛也随之而来。

疼痛不会凭空发生，也不是对你某些不当行为的惩罚，它的来自有深意。

..... 第四阶段是个关键的转折点，此时采取的行动决定了你是恢复健康活力，还是继续向着疾病的更高阶段发展。

由于正处在7个疾病阶段的中间，这个时期的举动至关重要。

如果采取的措施不当，不能消除身体中毒的情况，疾病就必然会发展到下一阶段。

## <<健康生活新开始>>

**第五阶段：溃疡** 第五阶段的情况是身体受到毒素旷日持久的攻击，大量细胞和组织已遭破坏，由于暴露了神经，身体会感到剧烈的疼痛，在体内或体外都可能出现伤口或溃疡。体内出现溃疡的典型病例是胃溃疡—胃黏膜上有个洞，得过这种病的人都很清楚有多疼。体外出现溃疡的病例是口腔溃疡或四肢上的脓疮。虽然身体会利用溃疡来排出毒素，但是只要血液中的毒素水平回落至合理范围，身体就会马上治愈溃疡。

也就是说，溃疡发生后，身体会立即采取措施治疗伤口。

..... **第六阶段：硬化** 结痂是硬化的一种形式，就是使组织变硬或填补由溃疡等因素而受损的组织。

这种硬化的目的很明确，就是要把威胁健康的有毒物质包裹在组织硬化后产生的硬囊中。

身体以这种方式隔离有毒物质，使其停留在一个地方而不会在体内四处散播。

这种硬囊是个肿块，常常被诊断为癌症，但事实上并非如此。

..... **第七阶段：癌症** 这是疾病漫长演变的终点。

如果致病因素继续起作用的话，后果常常是致命的。

在这一阶段，人体活力很低，细胞不再受大脑控制而疯狂无序地繁殖。

虽然在最好的情况下，养生方法能够阻止癌症恶化甚至逆转病情，但这要费很大力气。

本书贯彻始终的宗旨就是告诉你如何避免这一阶段的出现。

.....

<<健康生活新开始>>

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>