

<<健康的7大支柱>>

图书基本信息

书名：<<健康的7大支柱>>

13位ISBN编号：9787806883648

10位ISBN编号：7806883649

出版时间：2008-3

出版时间：天津科学

作者：道恩·科尔伯特

页数：248

译者：卫青青

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>

## &lt;&lt;健康的7大支柱&gt;&gt;

## 前言

欢迎打开《健康的七大支柱》！

这本书将向您介绍健康生活方式的七大支柱。

它是您获得健康幸福人生的指南。

本书和其他健康类书籍有几大不同。

首先，大多数流行健康书籍的作者不是医生，而我是。

我从1984年开始从医，并且于1987年获得了家庭医生的行医资格。

我在佛罗里达州的奥兰多治疗病人，还开了一家颇受欢迎的诊所。

如果你在工作日上我的诊所来，你会看到我身穿蓝色手术服，脖子上挂着一个听诊器，在阅读病人的病例、给病人看病。

我一直致力于帮助人们获得健康。

对我来说，过一种健康的生活不仅仅是理论和研究层面上的事，更是我生活的一部分。

由于我的职业就是医生，所以我在本书中的建议不是我随随便便从互联网上或别的医生那里摘来的。

书里提到的不是健康的七大“流行”或七大“理论”，而是健康的七大支柱。

这七大支柱有我二十多年来的医学研究和临床经验作为基础，为成千上万的人带来了健康和自由。

在过去十年里，健康的七大支柱一直是我治疗和传道的的基础。

你看，《圣经》（箴言9：1）也告诉我们：“智慧建造房屋，凿成七根柱子”。

当我在十年前读到这句话的时候，它给了我写作今天您手中这本书的灵感。

从那时起，我就把这七大支柱传授给了美国几个最大的教区和几十个教堂的教众。

几百人告诉我，在参加了我举行的为期一天或两天的讲习会后，他们的健康有了显著改善。

本书正包括了我在讲习会上提到的内容，而且以一种更友好、便捷、积极的健康手册的形式摆在了您的面前。

为健康的身体打下基础为了帮助你获得更好的健康状态，我还采用了一些教学手段。

在每天的内容结束之后，我都放上了一节名为“健康生活的基石”的内容。

这些小节包含：思考点。

这是当天内容重点的概括，可以帮助你平时进行回顾。

行动指南。

当我们把所学付诸实践，学到的内容才会变得更扎实。

每天你都能做出点小小的改变以获得神圣的健康；每天改变一点会使这些原则变得更容易实施。

《健康的七大支柱》根本不是那种“不要、不能、不应该”的书，而是能够解放你，帮助你作出选择，使你在生活的各个领域获得自由的书。

为了抵御人生的风暴——疾病、打击和伤害——你必须获得某些基本的理念。

这些理念在《健康的七大支柱》中都能找到，而且是永恒的真理。

有些书会让你觉得绝望或未来一片黑暗。

我不会欺骗你，让你觉得内疚，或者让你背上很重的思想包袱。

我的目标不过是让你发现，你如何才能变得健康、强壮、活力充沛、不生病、显年轻、更聪明、更智慧、更好看。

当今研究显示，我们能够将得心肌梗塞的风险降低80%多，并且将得癌症的几率降低60%多——只要我们能采用健康的生活方式。

我会向您提供关于您身体的知识以及它是如何运作的，以免您像古代的一位先知所说的那样“因为不了解而受害”。

您并不需要多做什么事情，您会很容易就用新的习惯来代替旧的习惯。

举一个例子，很多健康书籍都告诉读者要避免喝咖啡，就好像它是一种瘟疫一样。

我不会这样说，而是会告诉您，如果您愿意的话，如何能喝到健康的无咖啡因的咖啡。

我还会向您展示，如何在晚上睡个好觉、如何应对压力、如何摆脱头脑混乱等。

造物主赐予我们生命是要让我们去享受的。

## <<健康的7大支柱>>

我写这本《健康的七大支柱》正是指导读者如何更好地享受生活。  
为什么是50日健康计划这本书一共包含了50天的旅程，一天一章。  
在犹太日历上，每50年就是大庆年，所有的奴隶将被释放，所有的欠债者也会被免除债务。  
类似的，这本书也会帮助您告别不良的健康状态、坏习惯和疾病。  
在接下来的50天里，每天读一章，然后把这些宝贵的支柱整合进你的人生。  
请不要着急一口气就完成这项计划，不然的话，内容太多你可能会消化不了。  
一次就读一天的内容：消化您读到的内容，做点笔记，并且向神祈祷，请他给予你启示。  
我的主要目的就是，让这健康的七大支柱成为您生活的基础。  
再一次感谢打开《健康的七大支柱》！  
愿这本书能永远改变您的生活！  
道恩·科尔伯特

## <<健康的7大支柱>>

### 内容概要

按照本书的健康计划，只需50日，你就可以感受到更多的能量，让自己感觉更好、看起来更好，同时缓释压力，预防疾病，你将让自己的工作更加高效而富有成效，并快乐地享受生活的每一日。

本书一共包含了一段50天的旅程，一天一章。

在犹太日历上，每五十年就是大庆年，所有奴隶将被释放，所有欠债者也会被免除债务。

类似的，这本书也会帮助您告别不良的健康状态，坏习惯和疾病。

在接下来的50天里，每天读一章，然后把这些宝贵的支柱整合进你的人生。

让书中的健康七大支柱成为您生活的基础。

## <<健康的7大支柱>>

### 作者简介

道恩·科尔伯特，医学博士、家庭治疗与抗衰老医学专家，在营养学、预防医学等领域均受过严格训练。

他通过自己的团队、讲座和计划以及书籍，帮助成千上万的人享受到了健康生活的快乐。

他经常应邀参加各种健康问题的演讲，并写下了好几本畅销书，除本书以上，他还写有《排毒解

## <<健康的7大支柱>>

### 书籍目录

前言健康支柱之一：水 第1天：水与你 第2天：不喝水会有什么害处 第3天：青春之泉 第4天：自来水的缺点 第5天：瓶装水真的更好吗 第6天：过滤水 第7天：该喝多少，什么时候喝健康支柱之二：睡眠与休息 第8天：用睡眠修复你的身体 第9天：导致失眠的原因 第10天：你到底需要睡几个小时 第11天：保证完美的睡眠 第12天：你的卧室——储藏室还是休息港湾 第13天：助眠剂 第14天：学会休息健康支柱之三：鲜活的食物 第15天：鲜活的食物与死亡的食物 第16天：你的身体是座圣殿 第17天：对食物的说法 第18天：应该避免的东西——食物世界的黑暗面 第19天：该吃什么——鲜活食物大点兵 第20天：限量摄入肉和乳制品 第21天：“饭好了！”——如何准备和制作食物健康支柱之四：锻炼 第22天：让我们动起来 第23天：锻炼的好处（一） 第24天：锻炼的好处（二） 第25天：有氧锻炼 第26天：无氧锻炼 第27天：其他有益的锻炼方式 第28天：生命在于运动健康支柱之五：排毒 第29天：你可能已经中毒了 第30天：毒素从何而来 第31天：意想不到的毒素来源 第32天：毒素对身体的危害 第33天：该排出有毒垃圾了 第34天：通过皮肤排毒 第35天：其他重要排毒方法健康支柱之六：营养补充剂 第36天：你获得的营养 第37天：最容易缺乏的营养 第38天：你需要的抗氧化剂 第39天：植物营养素的力量 第40天：维生素之惑 第41天：过量服用 第42天：如何选择正确的补充剂健康支柱之七：应对压力 第43天：压力与健康 第44天：练习“留心” 第45天：重构 第46天：开怀大笑的力量 第47天：宽恕 第48天：留出空余 第49天：养成减压习惯 第50天：你的大庆——首要的奠基石

## &lt;&lt;健康的7大支柱&gt;&gt;

## 章节摘录

第1天水与你我太太玛丽和我飞往一个城市的论坛作演讲，一户当地人家来接机。让我没有想到的是，在机场，那户人家的丈夫和孩子热情拥抱了我，几个孩子还哭了起来。我从来没有受到如此热烈的欢迎。

“是你让我们找回了我们的妈妈。

”他们说道。

他们的妈妈听了一次我为我的书《头疼治疗圣经》做的演讲，并且按照我的建议去做了。

其中一条是每天饮用2~3夸脱的水。

短短几周后，她头疼的毛病就好了。

如今已经过去6个月了，她再也没有头疼过。

现在她能够照顾她可爱的家庭了。

从孩提时代开始，这位妇女就饱受偏头疼的折磨，成年之后这种病痛更让她无力打理自己的家庭。

头疼的毛病还影响了她作为职业心理学家的的工作。

她找过神经学家和医生，试过几十种药物，可是全都不起作用。

慢慢地，她的头疼越来越严重，就连吃最强效的药物也无法缓解了。

其实，她一直都有轻微脱水的症状，可是她以前从来没有意识到，能治好她偏头疼的药物不过就是她手边的一杯水。

为什么是水本书《健康的七大支柱》以水开篇，因为水确实是健康最重要的基础。

水是我们身体最重要的一种营养元素。

我们身体的各项功能都需要水。

不吃东西你可以活上5~7个星期，可是如果不喝水的话，普通成年人最多只能够活5天。

我住在佛罗里达州，所以我经历过很多次的干旱。

每当降雨量不够的时候，当地政府就会对用水实行定量配给。

那样一来，我们就只能在固定日子的固定时间段来浇灌草坪。

如果你的身体缺水的话，它也会采取同样的措施：对水实施配给。

只可惜，有些人浇花比喝水还要勤！

你才是最珍贵的，照顾好你自己，适当地给你的身体提供水分。

一种神奇的疗法很多人从来不喝水。

有些人是不喜欢水的味道，另一些人是从从来没有意识到喝水的重要性。

也许是他们的父母从来就只给他们喝果汁、软饮料、牛奶——除了水以外的任何东西。

结果就是，很多人每天喝了一杯又一杯的含咖啡因的饮料或者含糖的饮料。

一大早，他们就喝一杯咖啡开始了这一天。

中午他们喝一杯苏打水来提提神。

然后吃午饭的时候，又喝一杯含糖含咖啡因的冰红茶。

下午他们又喝一杯咖啡或者是含“10%果汁”的饮料。

他们根本不知道，他们喝下去的那些咖啡因和糖实际上会从他们的身体里窃取水分，带给他们的坏处远远比好处要多。

当医生这么多年以来，我诊治过无数个病人，他们的身体迫切需要干净天然的水。

他们忽略了这个健康最基本的支柱，结果他们的身体和大脑为此付出了沉重的代价。

我见到他们的时候，他们常常患有各种各样的毛病：头疼、背疼、关节炎、皮肤问题、消化问题等。

通常，他们早就看过其他医生。

这些医生给他们开了些治标不治本的药。

这就像是你汽车的仪表盘上的红灯亮了，提醒你该检查一下引擎，可是你却只是把警示灯的保险丝给卸了，而不是把汽车送到修理厂，最终，你会把汽车的引擎搞坏。

很多人在自己身体的“警示灯”亮起，说明他们脱水了，需要摄入足量干净的水的时候，没有查找问题的根源，而是靠吃药缓解症状，他们犯下了和上面这个简单例子一样的错误。

## <<健康的7大支柱>>

很多美国人都处于轻微脱水状态，并且受到由此带来的各种症状的侵扰，可惜却不自知。我常常告诉我的病人，如果他们头疼，他们不是需要退热净（Tylenol）；如果他们关节疼痛，他们不是需要雅维（Advil）；如果他们感到胃灼热，他们不是需要法莫替丁（Pepcid）；如果他们感到抑郁，他们也不是需要百忧解（Prozac）。

以上各种症状的出现，常常说明他们的身体迫切需要水分。

在各种讲座里，玛丽和我都遇到过数不清的病人，他们跑上来对我们说：“我以前有这种或者那种毛病，我听了您的建议，开始喝水，我的病还真的就好了。

”开始喝水以后，人们的体重开始减轻，关节炎消失了，就连他们的血压也开始回到正常的水平。

如果说这种疗法听上去犹如奇迹的话，那是因为它本身就是如此神奇！

神就是如此安排的，它让我们靠水来维生。

如果你读过《圣经》的话，你应该知道在《旧约》里面水是一个非常重要的主题。

人们总是在挖地找水，当他们找到水以后，他们会给自己的水井命名并且以生命来捍卫它。

这显示了从古至今水对于生命来说是多么重要。

每个前来就医的病人，我会让他们从喝水开始接受治疗。

大部分人在补充了身体所需的足够多的水分后，病情都有所好转。

饮用足量的、类型正确的水比你采取其他任何手段更能改善你的健康状态！

科尔伯特博士健康小贴士（第1日）水是我们身体里最重要的一种营养，而且可以当作治疗很多症状的“神奇疗法”。

我们身体的各项功能都离不开水。

每天你的身体都会因为排汗、排尿和呼气丢失大约2夸脱的水。

如果你总是等到口渴了再喝水的话，很可能你已经脱水了。

行动指南：饮用干净天然的水来取代软饮料。



## <<健康的7大支柱>>

### 编辑推荐

《健康的7大支柱:科尔伯特医生50日健康计划》由天津社会科学院出版社出版。

风靡美国的科尔伯特医生50日自然之道健康计划亚马逊网上书店健康类畅销书研究表明,只要你养成一处健康的饮食习惯,选择一处健康的生活方式,你就可以减少80%的患心脏病的要能,也可以减少60%的患上癌症的几率。

多恩博士将通过《健康的7大支柱:科尔伯特医生50日健康计划》告诉您如何做到这一点:你的身体健康完全取决于自己,随着钟声“滴嗒、滴嗒”地响着,今日的世界每天都有紧的事情发生。

而只需50日,你就可以感受到更多的能量,让自己感觉更好、看起来更好。

同时缓释压力、预防疾病,你奖让自己的工作更加高效而富有成效,并快乐地享受生活的每一日。

对于这一切,你准备好了吗?

如果你回答“是的”,那让我们进入下一步吧!

你能相当肯定地回答以下问题吗?

- \* 你每天喝多少水?
- \* 你缺少睡眠的七个预示是什么?
- \* 压力为何能让你变得肥胖而不好看?
- \* 你放入嘴里的食物,是增加你的生命,还是将你引入死亡?
- \* 《圣经》对“锻练”有何说法,有什么及时的效果?
- \* 你可以做哪9种事情来进行身体排毒?
- \* 你每天需要的最重要的营养是什么?

如果你对以上问题犹豫不决,甚至一无所知,那从现在开始,着手我们的50日健康计划,立即付诸行动,让自己过上一个更加健康而快乐的将来!

<<健康的7大支柱>>

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>