

《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：9787801467058

10位ISBN编号：7801467051

出版时间：2003-1

出版社：中国社会出版社

作者：[美] 哈维·戴蒙德

页数：357

译者：李骥志,姜灏

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《健康生活新开始》

内容概要

《健康生活新开始》讲述了：是否能够过一种无痛苦、无疾病、无肥胖、充满精力的生活？作者根据自己的经验，作出了响亮的回答。他在书中讲述了以下内容：疾病的7个阶段及每个阶段的信号；如何去除体内导致疾病的有害物质；人身健康卫士——淋巴系统的秘密；乳腺癌、前列腺癌和肠癌的一些新信息；如何节食；如何减肥；如何去除消化不良、头痛与其他病痛；精神力量对身体的治疗作用。作者还介绍了一套完整的节食、锻炼与生活习惯计划，帮助你增强淋巴系统，在各个阶段战胜疾病。这《健康生活新开始》不是医学教材。医学课本只讲述诊断和治疗，而涵盖的内容比较广。虽然它也谈到了诊断和治疗，但是它想告诉您的是如何预防疾病。而且，医学书籍总是以客观的角度阐述问题，分析性强，通常没有什么可读性；而《健康生活新开始》则有血有肉，观点鼓舞人心，用通俗易懂的语言告诉您如何驾双健康。这《健康生活新开始》本身就像一个血肉之躯，涉及到了很多领域：自然保健学、激励康复、切除手术、营养学、身心交融、素食主义、化学疗法、锻炼、放射、淋巴系统还有最重要的三项CARE原则。哈威·戴蒙德与人合著的《健康生活》一书曾排名《纽约时报》畅销书榜首。销量达1100万册，被译为32种文字。《健康生活新开始》则是经过他补充大量资料后出版的新作，出版后同样倍受瞩目。作为世界知名作家、教师和健康顾问，他出席了许许多多电台和电视台的节目。

书籍目录

第一部分 健康是与生俱来的权利

第一章

我如何从昨天走到今天

第二章

清洁机器

第三章

怎样理解一个单词

第四章

疾病的七个发展阶段

第五章

你最好的朋友

第六章

“胸”有成竹

第七章

正在运转的健康机能

第八章

太胖了还是不太胖

第九章

锻炼

第二部分 CARE健康计划

第十章

CARE原则导论

第十一章 第一项原则：定期单一饮食

第十二章 第二项原则：逐渐减少动物类食品的摄入量

第十三章 第三项原则：精神的作用

第十四章 你有选择权

附录

附录一 饮用水的科学

附录二 永葆青春的源泉——酶

附录三 带光束的营养品

《健康生活新开始》

精彩短评

- 1、单一饮食；少食用动物类食物；增强淋巴系统排毒；
- 2、6年前就看过。今天重看。我到挺喜欢这调调的，不光是健康知识，它还鼓舞人心。读起来很通顺，愉快。
- 3、国外也有神棍。。。
- 4、看梅子的博客，看《我的单一饮食之路》，第一提到了这本书，就买来看了看。据说是要看很多遍的，越看越有领悟的好书。。但我基本2天就翻完了，然后就再也不想看了。但他的理论我可以接受，人确实吃了很多让身体负担变重的东西。试着单一了两天，后来因为加班，给耽搁了。感觉不错。有机会想继续坚持。这本书可以看看。
- 5、其实我不太认同这种方法.....
- 6、下半辈子健康就靠它了。
- 7、热爱~
- 8、消化系统耗费很大能量、免疫系统应接不暇 这两点从没想过啊，这么一说倒也有点道理呢，尤其是在一张口就吸进毒药的鸡国。
- 9、还没实践过。不过事实证明，不吃肉食绝对可以忍受的。但是，早晨与乳制品保持距离，实在太难了。
- 10、排毒养颜新开始~
- 11、和《生机健康》一样，似乎掺杂过多作者的主观情绪，读起来有点煽动性。本是抱着多看多了解素食的心态阅读，读后依旧保持怀疑态度，不知道是自己不习惯这样的传导方式，还是已有的观念太过根深蒂固
- 12、就算关于癌症的那一段我们不去考虑，后面的饮食也是可以实施的嘛
- 13、已经读完了，并且和一个朋友尝试过里面的单一饮食，也就是果汁排毒法，特别有效，喝果汁那段时间出汗比较多，体内也有脏东西排出来，真的很有效果。当然在单一饮食的基础上要配合运动，你会感觉整个人活力焕发！！~
- 14、这本简体的目前脱销。从eel那里换到的，哈哈。前面一章讲他自己为了味蕾吃饭的那些事，太有趣了~
- 15、随便翻翻
- 16、这本神书俺读的是电子版，内容蛮有启发性。
- 17、挺有趣的一本书，有意lose weight可以尝试下，我对实践的结果很感兴趣:D 4.5~
- 18、很多素食的朋友都推荐,想看一下
- 19、理念很好，但前面太多废话啦！从四分之三开始看就好！
- 20、帮助我了解了自然疗法 产生了兴趣 不过行文有些罗嗦
- 21、care3原则：定期单一饮食，减少动物类食品，心理暗示

蛋白质酸性，淀粉碱性

能量消化（食物搭配，减少摄入量）

- 22、是"人"都应该读的一本圣经!
- 23、这本书应该被更多的人阅读
- 24、生活方式顺应智能的身体，帮助他解决身体的问题！
- 25、我试了四个月，严格执行，从130受到，穿小码的衣服，没有感冒过一次，没有生一次病，精力特别充沛！可是因为生活和工作原因，实施不下去了
- 26、健康需要：1.运动：散步和跳跃 2.单一饮食，减少蛋白质摄入 3.积极乐观
- 27、给老爸老妈爷爷奶奶各买一本。

推荐给所有朋友的爸妈和她们自己。

认真看看，转变下观念，试着尝试下，就有收获。

《健康生活新开始》

我已经有收获了。短短20天而已。

我在继续。

单一饮食的原理。

汁法的理论基础。

28、传说中的信者得救

29、本书煽动目的较强。人体其实并不一定适合生素食，素食的乔布斯还是患胰腺癌死了，可能人体精密器官希望荤素平衡。撇除掉自我产品吹嘘的广告目的，以及生食比熟食容易吸收，以及。。。本书提出的淋巴整体防御、隔时清洁身体、多食素食还是较易让人接受的。

30、虽有些夸大其词，但是有多观点我都认同~~开始有选择性的实行!!!

31、4年前在梅子的博客上看到的。

32、CARE三原则：定期单一饮食；逐渐减少动物类食品的摄入量；提升精神力量。很多人容易忽略单一饮食的好处：节省在消化食物上的能量自动进入淋巴系统加强排毒，能从食物中获取最大营养加强消化系统吸收能力。

还有，节食不是挨饿，正好比游泳不是溺水一样。

33、主意不错，就是十分唠叨。

1、这本书虽然有357页，但对于我，很可惜，信息量很少，半小时不到就读完。因为这几年看过很多关于健康养生的书籍，内容重复了很多，而且作者花了大量篇幅做煽动性的演讲以及举例子，这些东西都是很占字数的。此书的主要观点就是：各种毒素是人体的致病源，但大多数是能被人体免疫系统清除掉的（书中称“淋巴系统”）现有很多疾病治疗法用处不多。对于疾病，最实际的方法就是提前预防，通过健康膳食、良好生活习惯，定期锻炼、精神力量来增强人体免疫系统。作者的自然保健法，提到免疫系统防御疾病，这个倒是和进化生物学相吻合。进化生物学的解释是：生物体为了阻挡外界环境和生物对自身的破坏，从而进化出各种组织和器官，其中包括免疫系统，它们无时无刻与致病细菌、真菌、病毒、寄生虫、有毒物质作战（当然有时也互相利用——共生），而这些细菌、病毒、寄生虫和生物体是矛和盾的关系，它们之间为了生存不停改变自身，优势并不总是偏向一方，大体上是保持平衡的。（来源：《我们为什么生病》《细胞叛逆者》）另外，作者也提到精神力量对免疫系统的作用，这个其实也不虚，心理学上确实证实过——神经系统对免疫系统的调节。比如安慰剂，还有意志力（求生意志）对免疫系统的作用，睡眠对于健康，压力对免疫系统的破坏、不用服药心理因素就可以降低痛感等等。。作者提倡少吃肉多吃素，均衡饮食，很好，不用操心，中国人大多做得到。不过那个定期单一饮食，只吃生食（水果、蔬菜、果菜汁和沙拉）我们得用批判性思维了。首先，作者提倡膳食改变是针对美国人的，中餐跟西餐差别还是很大的。其次，突然变换食谱，肠胃受得了吗？再考虑到地域性差异，人家的蔬菜可是要比中国的卫生干净多了，农药残留也要少些，他们生吃也许没关系。但我们就麻烦了，（谁有能力买的到有机绿色蔬菜啊），如果生吃蔬菜，那要吞进去多少细菌啊啊啊，马桶会坐穿的啊！还有，农民伯伯习惯用粪水浇蔬菜滴，蔬菜叶子上很可能附有寄生虫卵，当然高温加工下，这些寄生虫卵就变成蛋白质了，但是你硬要生吃的话：嗯，还是想象一下一堆又白又长的蛔虫在自己肚子乱转的场景吧！至于其他的，锻炼身体，平衡膳食，素食为主，身心和谐等等，我没异议，方法有心的可以试试看。总之，中心就是如何尽可能地增强人体免疫系统，减少患病的可能性。最后再废话一下，相比西餐，中餐真的很健康。大部分中国人的饮食结构已经很好了，我们只要稍微注意下：中国人钠摄入过高，应少吃高盐分食物（腌制食物）；尽可能吃本地、本季产蔬菜和水果，注意用沸水或紫外线杀菌消毒；一般食物加工次数和程度越高，营养流失越多，致癌物越多，所以小吃烧烤还有超市包装食物以及剩菜应少吃；食物链层级越高，体内毒素积累就越集中，所以慎食食肉动物的肉；放养的比圈养的动物肉质更好，致病菌和毒素更少，而且还没有抗生素和激素的困扰；素食是可行的，如果是全素的话（非乳-蛋素食）那最好咨询专家意见，根据个人身体状况定制食谱；辛辣油腻等刺激性食物少吃个人意见吧，中国在饮食方面的着重点还是得和老美有些不同，我们应该更多关注食品安全，少吃地沟油、毒牛奶、激素肉和含有大量添加剂的加工食物，不被不法商家坑掉性命了那才是关键。

2、本书煽动目的较强。人体其实并不一定适合生素食，素食的乔布斯还是患胰腺癌死了，可能人体精密器官还是希望饮食荤素有平衡。撇除掉自我产品吹嘘的广告目的，以及生食比熟食容易吸收，以及。。本书提出的淋巴整体防御、隔时清洁身体、多食素食还是较易让人接受的。

3、是“有史以来饮食和健康类最畅销图书的作者”，他的书卖到了上千万册。人的一生平均要消耗70吨食物。食物在带来营养的同时，也在为我们带来各种各样的毒素。经过医学检验已经确认，作为人类的一套应急反应机能，人类吃熟食之后，血液中的白血球会升高。体内存在一定数量的毒素是很正常的。但当生成的毒素多于消除的毒素时，问题就来了。哈维将人体因毒素堆积而产生的疾病分为七个阶段：一、乏力。人的代谢能力失调，消除毒素的能力降低，毒素开始堆积，人会疲惫、没胃口。二、血毒症（又叫中毒或自体中毒）。没有被清除的有毒物质开始渗透到血液、淋巴节和人体的其他组织中，人会发烧，靠提升体温来加快新陈代谢、排出毒素。三、过敏。症状是尿急、肠鸣、皮肤瘙痒，感到恶心，想呕吐，鼻子发痒、打喷嚏。四、炎症。人体排毒和自我恢复活动最激烈的阶段，人会疼痛、难受、不适，如果不扭转这种趋势，人体细胞终将错乱失控。五、溃疡。体内溃疡的典型例子是胃溃疡，体外溃疡的例子有口腔溃疡，或是胳膊、腿上出现溃烂。六、结硬。结疤是硬化的一种形式，是组织变硬或填补由于溃疡等原因而受损的组织。七、癌。细胞错乱，不再受人脑的控制，而是毫无节制地肆意繁殖。哈维认为，人体代谢70吨食物附带产生的有毒物质，所需要我们付出的能量，比做其它事情耗费能量的总和都要多。

4、这是一本特别好的书籍，该作者在美国已经出版了8本书，从35年前就开始研究并亲身实践自然疗

《健康生活新开始》

法，取得了特别好的成就。我看过了他的这本书和另本刚在中国发行的《没有病痛的生活》，一样的精彩！

5、看梅子的博客，看《我的单一饮食之路》，第一提到了这本书，就买来看了看。据说是要看很多遍的，越看越有领悟的好书。。。但我基本2天就翻完了，然后就再也不想看了。但他的理论我可以接受，人确实吃了很多让身体负担变重的东西。试着单一了两天，后来因为加班，给耽搁了。感觉不错。有机会想继续坚持。这本书可以看看。

6、给老爸老妈爷爷奶奶各买一本。推荐给所有朋友的爸妈和她们自己。认真看看，转变下观念，试着尝试下，就有收获。我已经有收获了。短短20天而已。我在继续。单一饮食的原理。汁法的理论基础。

《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：www.tushu000.com