

《一生健康》

图书基本信息

书名：《一生健康》

13位ISBN编号：9787500690238

10位ISBN编号：7500690231

出版时间：2010-1

出版社：中国青年出版社

作者：雷·斯丹

页数：183

译者：王宇,郑蕊,赖伟雄

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

《一生健康》

内容概要

《一生健康》中，雷·斯丹博士列举出了最前沿的医学证据，助你拥有一个健康体魄。这些健康生活方式不仅可以降低体重，同时也能够降低血压、胆固醇水平以及心脏病和糖尿病的发病风险。在过去10年的行医过程中，雷·斯丹博士不断实践他在《一生健康》中提到的观点。接受了他建议的患者不仅拥有一个健康身体，而且避免或者减少了对药物的依赖。

当今，超过65%的成年人和30%的儿童体重超标或者肥胖，有1 / 3的儿童在一生中有患上糖尿病的可能性。治疗肥胖的医疗支出与吸烟所导致的医疗支出不相上下。然而，导致大多数人肥胖、血脂异常、高血压、心脏病和糖尿病的最根本原因——胰岛素抵抗——一直未能受到足够的重视和治疗。这些问题的解决之道，无法在药物和现代医学技术里找到，而在雷·斯丹博士于《一生健康》中详细论述的简单可行的生活方式改变上。

作者简介

医学博士，毕业于科罗拉多州大学医学院本科，并在加利福尼亚州圣地亚哥施恩医院完成了研究生学业。在过去的30多年中，他一直积极从事私人家庭医疗。在过去的7年中，他一直关注于营养药物的临床应用，并在美国、加拿大、澳大利亚、英格兰、荷兰和新西兰等地举办国际性讲座。斯丹医生与妻子伊丽莎白居住在南达科他州的一个马场中。他们有3个已成年的孩子。

《一生健康》

书籍目录

第一篇 自由的代价第一章 深陷富足之地第二章 嗜糖国度第三章 血糖指数第四章 一个糖癮君子的自由 第二篇 人们因为无知而毁灭第五章 幻影——代谢综合征(X综合征)第六章 杀伤性脂肪第七章 不仅仅是关于减肥、糖尿病和心脏病第八章 救救孩子 第三篇 健康生活，顺便减肥第九章 为什么节食对减肥无效第十章 停止减肥，自由生活第十一章 选择美味食物——富含营养的碳水化合物第十二章 选择美味食物——脂肪和蛋白质第十三章 为彻底自由而运动第十四章 可信赖的细胞营养 第四篇 健康生活第十五章 健康生活

章节摘录

插图：第一章 深陷富足之地 身体从不撒谎。——马萨·格雷厄姆（Martha Graham）你最后一次在山坡草地上追逐蝴蝶是什么时候的事情，或者最后一次在湍流上，从一个岩石跳到另一个岩石，是什么时候的事情？我们多少人能够为了单纯的娱乐而去打球和放风筝？你悠然自得地在公园里荡秋千，是多久之前的事情了？很多美国成年人以及越来越多的孩子的身体状况，已经不可能让他们去公园荡秋千了，甚至连爬几层楼梯都气喘吁吁！我们生活在一个衣食无忧、生活富足、自由自在的国度里，去选择健康的生活方式还是随意而为。我们绝不会故意让自己生活在一个有毒的世界中，而且也不会打算养成坏习惯。我们只是太忙了，太紧张了。我们的预算和日程表都太紧张了，而我们的食物品质首先被打折掉了；下一个被打折的是体育运动和娱乐。很快，我们的休息时间也被压缩了。几年以后的一天（通常是在医生办公室里），我们将会不得不面对这样一个事实：我们不再自由了。抛开肤色、种族或者社会阶层，美国已经由一个“自由与勇敢之邦”沦落为一味追求美食、到处充斥着肥胖躯体的国家。我们深陷富足之地。我们为自由付出昂贵的代价。对于那些正在被健康和体重所困扰的美国人来说，体育运动和户外冒险已离他们而去。各行各业的人们已经淡忘了，身体才是生命中最宝贵的财富。

《一生健康》

编辑推荐

《一生健康》：无法在药物和现代医学里找到的健康方案，摆脱药物依赖 迈向健康生活。国际创富大师、美国著名健康保健专家雷·斯丹博士继，《别让不-瞳营养学的医生害了你》、《致命药方》后全新力作药物和现代医疗并不能解决所有健康问题。通过生活方式的改变，不仅可以降低体重，还能够降低血压、胆固醇水平以及心脏病和糖尿病的发病风险。最终避免或减少对药物依赖。

精彩短评

- 1、人们需要健康，急需专业指导
- 2、更细致的介绍肥胖和糖尿病与饮食的关系~
- 3、如果每个人都去读一下，那么这会让我们都会活在高品质的健康生活中
- 4、《一生健康》
- 5、对身体健康有了深入的了解
- 6、Strand医学博士，从医30多年，8年多营养调理的实践总结。此书是细胞营养的最新力作，有很多国外最新的研究成果，对于饮食调理、营养补充都很好的指导作用，也非常容易操作。认真实践，相信有很好的颠覆性效果。从根本上逆转和彻底从心脏病、糖尿病、高血压中恢复健康，而不是一生控制。值得想要“非药物治疗”“文明病”的人一读。
- 7、可以学到很多关于身体健康的知识
- 8、书籍的内容，是真正触及了肥胖的发病原因。胰岛素的抵抗概念，有很深入的讨论。但是书中缺乏可操作的具体步骤。是为了推销自己的网站，而配套出版的。... 阅读更多
- 9、主要讲的是胰岛素啊亲
- 10、内容详实，针对性强，管用。
- 11、很专业的讲到了肥胖引起的种种病症，还有如何从饮食方面调节。认识吃的重要性。
- 12、好书，但是为什么找不到食物那本，看完都不知道能吃什么
- 13、太薄 里面的内容是过时的了 有些已经证明是错的
- 14、好的习惯是一切的根本，一切急功近利但是却无法维持的习惯不管多么有效，最后都还是会打回原形，所以一定要养成好的习惯并且一直保持下去，才是一切的根本，不过现在很多人会嫌弃麻烦或者嫌弃短时间看不到成效之类的。。。
- 15、这书好,对健康有帮助
- 16、很好!朋友们也很喜欢.
- 17、这书真的太牛啦 ~ ~
- 18、书非常好很实用，对生活很有帮助
- 19、等了很久了终于出来了
- 20、健康指南
- 21、我被洗脑了，大好！
- 22、我是先看了雷斯丹的<别让不懂营养学的医生害了你》觉得好，然后再看了它，这本书说到比较全面，从化学和生物的角度详细的说明如何健康，态度科学，数据详细，对于我们来说是全新的。反观我国的营养观念太落后，或者是刚找到门，巫医倒是不少。我觉得好的东西马上就要与别人分享，所以那3本立刻就送人了，因为一人看懂后全家受益！
- 23、好书 值得看
- 24、有空常常看看，不错，愿自己和家人平平安安
- 25、这本书完美解释了为何我们会发胖，比以此名字命名的那本书更专业。不过作者并不只是讲减肥，而是主要对一生健康这个主题的论述，其中包括食物的选择，运动以及细胞营养。对健身的人来说我觉得启发更大，终于明白为何天天水煮西兰花鸡胸肉吃到死。。。凡是有价值的事物，都需付出极大努力才能获得，健康亦然。
- 26、雷.博士是一位真正的医者，他代表了健康及个人保健的潮流趋势。

他所了解的健康并非指短暂地改善健康，而是帮助他人学习终身维护健康的方法！

- 27、看过谷物大脑之后来看的这本，果然相比来说更直白易懂，不过还是觉得不吃小麦和小麦制品了
- 28、这是本医学专家站在专业的角度，以前瞻的眼光，科学的态度，指导人们如何采用正确的方法让自己一生拥有健康
- 29、很好 字迹清晰
- 30、老人点名要的

《一生健康》

- 31、看有想法的书推荐购买
- 32、还没细看，文字比较多，说是和安利的理念比较接近，看看再说
- 33、对减肥有帮助的。
- 34、这本书是同学推荐的，他不到28周岁，有肥胖症，还有高血压性心脏病，看了这本书之后深受启发，安装书中推荐的营养元素买了药，吃过之后效果很明显，所以推荐我也买了看看，然后买了一些营养品吃了，还是国外的营养学家靠谱一些。
- 35、观点有新意，值得大家探索。
- 36、颠覆传统观念，想要健康吗，那就看看这本书吧

1、 书籍的内容，是真正触及了肥胖的发病原因。胰岛素的抵抗概念，有很深入的讨论。但是书中缺乏可操作的具体步骤。是为了推销自己的网站，而配套出版的。大力你说的并不尽然，其实斯丹的这本书，谈的更多是形成的原因。这个过程的重现，大量的例子帮助人们理解他说了一个概念。就是生产力水平快速提高，工业制造的成本降低与普及，使得大众消费的食品趋向于精加工类，趋向于快节奏和快餐化。而全球生命自然科学的发展水平落后于工业制造水平，必然导致，精加工类食品，含糖分高的食物大量普及（制造成本低廉），人们仅仅需要在吃的时候，简单加热即可。建议有兴趣的朋友可以去看看美国人拍的《快餐王国》。美国人长期食用这样的食品（有没有发现，欧美人大多食物面很窄，种类较少），目前他们的肥胖人群和肥胖率，是全球首位的。另外，我觉得他也并不是为了推销网站，这种30多年的医生，如果你要说他改行做IT了，打算靠流量和网络广告赚钱。我是不敢苟同的。但是他在书中一直在推崇的，《一生健康：食物手册》，我倒是在坐等着看他的中译版。另外他说到的“一生健康”计划，Healthy for life program，其实在中国有的人老美财商头脑不低的，光靠出书能赚多少版费，关键还是为他的Healthy Program建立理论基础。观念沟通到位了，才是真正能接受产品与服务。

2、 书籍的内容，是真正触及了肥胖的发病原因。胰岛素的抵抗概念，有很深入的讨论。但是书中缺乏可操作的具体步骤。是为了推销自己的网站，而配套出版的。

章节试读

1、《一生健康》的笔记-第183页

我们体内的胆固醇水平主要取决于我们从饮食中摄取的饱和脂肪酸和高血糖指数碳水化合物的量；

LDL将脂肪由肝脏运载到机体的其他细胞，HDL将血液中多余的胆固醇和甘油三酯运回到肝脏；二者都是甘油三酯和胆固醇的运载工具。

高血糖指数碳水化合物作为燃料被分解供能时，会生产出醋酸片段作为中间产物，它又可以进一步转化成胆固醇。

n-6脂肪酸和n-3脂肪酸的最佳比例：2:1

每天1~2小把的杏仁可明显降低低密度脂蛋白和总胆固醇水平。

2、《一生健康》的笔记-第125页

“血糖过山车”

代谢综合征的发展过程可分为4期：胰岛素紊乱；初期胰岛素抵抗；代谢综合征；糖尿病。

当胰岛素抵抗发生时，肌肉会先于脂肪细胞产生胰岛素抵抗。机体过多的葡萄糖就会转运到脂肪细胞储存起来。

有一卡路里进，就有一卡路里出是谬论。

高糖低脂饮食实际上降低了对机体有益的高密度脂蛋白水平。

高糖低脂饮食其实是一种错误的饮食方式，更是一种错误的减肥方式。

腰臀比例：腰围：脐下一英寸，臀围：臀部最丰满的位置。腰臀比例 ≤ 0.75 最佳；女性腰围不要超过88cm，男性腰围不要超过102cm。

B亚型血脂谱：高甘油三酯水平，极低密度脂蛋白增高，高密度脂蛋白降低。VLDL极易被氧化。

儿童体内发生胰岛素抵抗的效应要比成人快得多。

青春期的孩子与其他年龄段人群相比，胰岛素的活性会降低大约30%，因此会出现胰岛素抵抗的临时演变。这意味着，青春期儿童集体确实客观存在胰岛素抵抗的情况，如果膳食不注意，便会引起胰岛素抵抗加剧，糖尿病形成。

每一克碳水化合物需结合4克水，才能以糖原的形式储存在肝脏和肌肉中。低碳水化合物饮食在开始节食时，机体会消耗所有的储备糖原（大约500g），同时会失去大约2000g的水分。在减少的5磅体重内，不会有一点点脂肪。

区域饮食减肥法：40-30-30 低血糖指数碳水化合物-优质蛋白-优质脂肪【巴西-西尔斯博士提出】

胰岛素抵抗的实验室检测：常规化学检验、血脂测试、甲状腺功能测试（空腹血糖，正常值3.6-6.1mmol/L,空腹血糖在6.1-6.9mmol/L，就被认为是葡萄糖不耐受；尿酸，患者水平较高；血脂，总胆固醇，LDL，VLDL，甘油三酯，HDL；甘油三酯与HDL比值；促甲状腺激素，验证患者是否甲低）

3、《一生健康》的笔记-第1页

刚订购

4、《一生健康》的笔记-第37页

自由是什么？是“有能力去选择”。

与体重超标密切相关的成人型糖尿病，在9-9岁年龄段儿童中，1980年的比例仅占2%，2000年高达30~50%。

万物都有各自的季节。

以前人们认为碳水化合物的吸收速率和引起血糖升高的幅度，仅仅与糖链的长度和碳水化合物结构的复杂性有关。而实际上，烤土豆（GI 85）或白面包（GI 92）的升糖速度要远高于单碳水化合物如蔗糖（GI 61）、果糖（GI 19）。

食物被加工和制作的程度是决定食物血糖指数增高的主要决定因素之一。

谈到营养，热度可不是你的朋友。煮过头的食物，血糖指数会增高，营养素也会被更多的破坏掉。

食物中纤维素含量越高，血糖指数就会越低，这是因为纤维素可以延缓身体对碳水化合物的吸收速度，使其不容易分解为葡萄糖被机体利用。

血糖负荷=（血糖指数*碳水化合物克数）/100

5、《一生健康》的笔记-第1页

身体从不撒谎。

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