

健康的秘密



未来的医生将不需要对患者使用药物,而是以人性化的关怀、食物控制。预防疾病的措施来取代。

——托马斯·爱迪生 (Thomas Edison)

目录

序 幕	3
病 人	4
相 遇	5
意念的力量	14
呼吸的力量	24
运动的力量	31
营养的力量	38
笑的力量	54
休息的力量	60
姿态的力量	67
环境的力量	75
信念的力量	81
爱的力量	88
尾 声	94
本书籍思维导图	96

序 幕

未来的医生将不需要对患者使用药物，而是以人性化的关怀、食物控制。预防疾病的措施来取代。

——托马斯·爱迪生 (Thomas Edison)

我们都渴望拥有健康，但是为什么很少有人能达成心愿？为什么过去这么多年来，随着现代医学越来越发达、药物销售量大增、营养食品越来越多样化，但心脏病与癌症等疾病却越来越盛行？我们是不是在以错误的方式寻求健康呢？

我相信我们得对自己、下一代的健康负责，同时，我们不仅有力量去创造健康，更可以创造出丰富的健康生活。丰富的健康生活并不表示说不怕任何的疾病--有许多人并没有显见的疾病症状，却持续地感到疲倦或虚弱--而是一种具有充沛精力。并且让我们能完全舒展身心的丰足状态。这本书中的许多案例都是经由真人实事发展出来的（只有中国老人是我所遇过的许多有智慧的老先生女士所综合而成的）。当然了，他们的名字都已经做了更动，而且也在各个章节中顺利地治愈了他们的疾病。我希望这些故事能激励你开始采取行动，去创造并经历生命中丰富的健康生活。

亚当·杰克森

1995 年 3 月

病人

当他离开医师的诊疗室时，脸色是惨白的。他颤抖着手关上身后的门，眼睛肿胀、神情呆滞地望看自己的脚步。当他走下走道，来到这所大学医院的挂号处时，他茫然了。突然，他感到一阵虚弱，房子开始旋转起来，而他所能做的只是抓住最近的一张椅子，把自己拖过去坐下来。

雨点狂乱地打在人口旁的大窗子上，一个苦涩的问题不停地撞击着他，这是当每个人面对这种危机时，都会问的问题："为什么是我？"

他只注意到现在身上的苦痛，却没意识到毛病是肇因于过去的问题：这样做，对于问题的解答当然一点帮助也没有。所有的疑问只带来更多的煎熬与苦闷，最后他再也忍不住地流下了泪水。

一切都发生得这么快，几乎就在一夜之间。他刚在学院的第一学年安定下来，而且以高分通过了所有的考试，大家都认为他将有一个美好的未来。但是现在，人的一生中最重要的事--健康却让他跌落谷底。

健康应该是一个人最珍贵的财产，但人们却总是把它视为理所当然而忽略。许多人照顾他们的车子远比照顾自己的身体来得细心，这个年轻人也不例外。

但是健康是永远忽视不得的。这天迟早都会到来，我们会像这个年轻人一样被迫去正视这个问题。他现在所能听到的就是医生说的最后几个字："我很抱歉，我没办法做什么……这是没救的。"

他的生活突然全乱了，永远不再像从前了。

在大厅的角落里，这个年轻人把头放在两手中间，带着绝望。恐惧及孤独，他做出了一个他长大后就不曾再做过的事--祈祷。但这不是一般的祷告，这是一个来自他内心深处的声音："喔！天父！请帮助我，请指引我出路。"

祈祷带来的神秘的力量，一种难以捉摸的力量把灵魂和更高的精力连结在一起，这股力量如果引导正确的话，能够克服任何困难，治疗所有疾病。在心智和灵魂上与神的沟通会带来平静，一种可以超越所有痛苦的平静，并且，如果祈祷诚挚而意志坚定的话，奇迹就发生了--祈祷有了回应。

相 遇

"你遇到什么麻烦了吗？我可以帮你什么？"

年轻人转身，发现一个中国老人站在他身旁。他是个矮小、谦逊的长者，有青深棕色的眼眸，头顶光秃，只剩两道雪白的鬓发。"我会没事的，谢谢你。"他低声说。

老人还是坐下。"你知道，"他说："在我的国度里，我们相信任何问题都同时带来一个礼物。"

"我的问题里没有礼物。"年轻人喃喃说着。

"嗯！我向你保证一定有。"老人说道："有时候它不容易被看见，不过一定有，即使在生病中。"

年轻人相当震惊。这个老人是什么意思呢？为什么他会说到"生病"这字眼呢？他不记得自己曾经见过他，可是对他却有种熟悉的感觉。不是他的脸孔，他不会忘记这张脸孔的。那是一个仁慈、温文的脸，眼神温暖。可能是他的声音，可是他肯定自己不会忘记这种柔软的东方口音。不！他真的不知道，可是这中国老人的确让他觉得似曾相识。他只能猜测这个老人可能是正在休假中的外籍老师。

"生病可能带来什么'礼物'？"年轻人虚弱地说。

"痛苦经常为未来带来更大的喜悦。就像黑夜带来黎明，生产的痛苦则诞生自然界最伟大的奇迹。这就是通过病痛，我们所得到的健康的礼物。"

年轻人迷惑了，他想："病痛怎么能制造出健康？"他还没来得及说出口，老人又说了："病痛只是身体治疗它自己的一种方式。伤风或发烧只是一个征兆，表示你的身体正跟入侵的病菌战斗。当你觉得肚子痛，那是身体在告诉你，你吃下了不对的东西。甚至当你背痛，通常也是身体在告诉你，你的肌肉紧绷，它需要休息了。"

"你瞧，生病、痛楚、疾病是我们真正的朋友呢：它们是上天派来的信差，当事情不对劲时，它们是来通知我们的。疼痛是一个向我们求救的声音。"

"喔！那是个我听到了也无能为力的'声音'。"年轻人突然插话。

"喔，是吗？"老人问道："想想看，如果你无法感觉到任何痛楚，你的生命会是什么样子，你会连自己怎么死的都不知道。你可能有一天坐在炉火旁，然后低头发现手臂已经被烧坏了，这就是因为你听不到那痛楚的声音，在告诉你把手臂移开。"

"大多数人都跟你一样，认为痛楚是他们最糟的敌人，而想要杀死它，或以药物来使它闭嘴。然而，光是杀死痛苦并不能解决问题，如果导致疾病的原因没有被解除，疾病只会越来越糟。最后，就需要越来越强的药物来解决痛苦，而那些药物通常会带来更多的问題。"

年轻人想着自己的经验，的确，当他开始使用医师开给他的处方之后，炎症却越来越多。

"如果这个疾病是没有办法治疗的呢？"年轻人进一步问道。"很少有疾病是无法治疗的，"老人说："可是却有很多无法治疗的人。他们是一些不能或不愿意让自己被治愈的人。"

"可是，不是每个人都希望健康吗？"年轻人辩解。

"在他们的意识里，可能是这样，可是在他们的潜意识中，有时候却不是如此。如果每个人都希望健康，他不会去做那些不健康的事情吗？他们不知道抽烟、喝太多的酒和吃垃圾食物会毁坏他们的健康吗？"

"我懂你的说法了。"年轻人说。

"当这些人生病时，他们拒绝改变生活形态，反而紧抓着那些残害健康的习惯不放，直到伤害已无法挽回。你知道吗？这些人从他们刚开始生病时就已经无法治疗了。不是病痛本身无法治疗而是他们让自己没救了。这些人对于恢复健康的身体没兴趣，只是一味地避免痛苦和疾病。"

"可是，身体的状况却比这要复杂多了。"年轻人辩解。

"不尽然。事实上很简单，你想人们第一次生病是什么原因？"老人问。

"我不知道。这种事就是这么发生了，不是吗？这是我的医生说的。我想这是命运或运气不好吧！"

"真的吗？你不认为应该有个原因，才会造成病痛的吗？"

"我不知道。"年轻人耸耸肩。

老人看着年轻人说："你能想象自然界有什么事，是没有任何原因就发生的？看看外面的雨，它是碰巧掉下来的吗？是云的形成造成的吗？"

老人继续说："自然界是有定律的。水要到 100°C 才会沸腾，不是 99°C ，也不是 101°C ，而正巧就是 100°C 。相同的道理，水在刚好 0°C 才会结冰。"

老人从口袋中掏出一枚硬币，说道："如果我放手，这个硬币会怎样？"

"会掉在地上。"年轻人说。

"为什么落到地上？是碰巧还是运气？"

"不！当然不是。它是因为比空气密度大才会掉下去，这是万有引力原理。"年轻人说。

"完全正确。"老人说："万有引力是自然界许多法则其中之一。所以你可以知道，宇宙间没有什么是碰巧发生的。健康和疾病也不是运气那码子事。相反地，健康是活在和谐的自然法则下的指标，而疾病则是活在违反自然法则下所导致的。一个抽烟的人会有健康的肺吗？"

"当然不会有。"年轻人回答。

"一个吃垃圾食物的人，他会吸收到营养吗？"

"哦，我懂你的意思了。"年轻人说："可是，那细菌和病毒呢？它们导致疾病，却跟我们的生活有什么关系呢？"

"它们是见风转舵的，"老人解释着："只有在不健康的环境中才会累积。你想在家中得到它们吗？有一个方法，就是不要清理房子。如果你保持房子干净整洁，病毒就不会被引来，因为它们没有东西可吃。"

"可是我们有时候还是会接触到细菌。"年轻人说。

"细菌本身不至于会造成疾病。如果说病毒靠我们居家环境的脏乱而累积的话，那么，细菌就是靠我们体内的肮脏环境为生。而病毒无法在干净的环境中生存，因为无以为生，同样地，细菌也无法在健康的血液中存活。"

"人们把太多心思放在病菌身上，反而忽略了引来病菌的环境。不管他们怎么努力，只有消除病菌赖以存活的东西，我们才有可能远离病菌。"

"这就是为什么健康可以被创造出来，而只有健康地生活着，才能摆脱疾病。想要健康和被治愈，必须从改变一个人的生活形态开始，使其能符合自然法则。"

"听起来是有点道理，不过是不是想得太简单了。"年轻人说。老人微笑着说："因为这本来就很简单。因为太简单了，所以反而许多人都很难了解。这是自然界固定不变的规

则，遵循它，就创造了健康，同时也可以确信的，如果逾越了它，你就制造了疾病。"年轻人可以明白老人的一套观点，可是他不知道这讨论的逻辑到底立足于何处。

"让我解释给你听。"老人说："所有的疾病都会让身体产生不舒服的感觉，对吗？"

"是的。"

"所有的'不舒服'都是有原因的，对吧？"

"我想是的。"

"如果要根绝'不舒服'，而创造'舒服'，就必须把导致不舒服的原因除去，是吧？"

年轻人点头。

老人继续说："你看一下那边那位先生，"老人说着指向坐另一排椅子边缘的男子，说道："他从 10 年前开始，每个礼拜都要承受偏头痛的痛苦，他的偏头痛事实上起因于他的饮食习惯。他吃很多巧克力，起司和肉类，而且每天都要喝好几大杯的酒。他可以借着改变饮食习惯，而摆脱偏头痛的导因。可是，相反地，他选择以药物来压抑疼痛。

"大约一年之后，他需要效力更强的药物，可是这种新的药物却有使血压上升的副作用，所以他又用了更多的药，来控制高血压。今天，他得了动脉硬化，这个病不但危害他的心脏，更完全改变了他的生活品质。他必须每天服药，他的心脏太虚弱，以致无法跑步，甚至走得更快也不行。他要求动手术装一个电子心脏定调器，来强化他的心脏。

"到头来，他还是受偏头痛之苦，而且更频繁。他如今的状况是被自己制造出来的，因为他选择把当初的疼痛压制下来，而不是真正把问题导因解决掉。

"你看，真正的治疗并不来自于胶囊或药水。药瓶子或医生的手术刀中，并不能找到健康。当然，我并不是否定全部的医疗和手术方法--在紧急的情况中，它们可以救人一命--但它们本身并不能创造健康。身体以外的任何东西都不能治疗或创造健康。"

"可是，如果医学不能创造健康，那什么可以？"年轻人问。

"好，想象一下，"老人说："你正把一个钉子往墙上钉，然后，你一个不小心没敲到钉子，却敲到拇指了，它会复原吗？""当然会。"年轻人说。

"没有任何胶囊或药膏，它也会复原。对吧？"

年轻人点点头。

"为什么？"老人反问。

"就是会自己变好啊！"年轻人说。

"好啦！你看，'就是会自己变好'，因为你的身体内有治疗的力量，而这可以治愈任何疾病。"老人说："可是如果第二天，你又敲到拇指了，第三天还是敲到它，之后每天你都敲到它，会发生什么事呢？不停地敲到它，它会好吗？"

"如果我一直伤到它，当然不会啦！"

"当然，因为你没有把痛楚的导因消除掉，而你的身体自愈力量在没有摆脱问题的原因之前，它是无法工作的。然而，一旦你停止敲打拇指，它就会开始治疗自己，因为你的体内有非常完美的治疗力量存在。"

"自然界的万事万物都是因循着同样的道理。树木被砍掉枝杈，树汁流出来，然后它会修复自己。每个人都被自身的自愈力量所保护着，在适当的情况下，身体能够治愈自己的所有疾病，只要我们处在正确的法则之下。"

"长久以来，许多人生活在糟糕的习惯中，为自己制造越多的问题，这就好比我们每天都用榔头敲击青自己的身体。要消除身上的疾病，我们首先必须停止敲打的行为，把导致疾病的原因排除了，也就等于排除了疾病。"

"在这个世界上，要想收割得先播种，这是因果法则。你必须相信自己能够掌握自己的命运，永远不要怀疑。健康或生病完全由你自己创造，了解到这一点，你就走出了踏上健康之路的第一步，然后你也拥有了改变现况的力量。"

"每个人不只有治疗自己的能力，更能够创造源源不断的健康……只要改变你的生活形态。你要做的只是了解到自然的法则，并且坚持你将为自己的身体状况负责的信念。没有其他人可以为你的健康负责，包括医生、父母、老师、心理医生等。当你接受这种责任的时候，就是你开始战胜疾病的时刻，也就是你开始创造出源源不断的健康时刻了。"

年轻人至此完全明白了。他从来没想到他的健康是被他自己所创造或毁灭的，因此，他也从来不曾了解，需要让身体处在完全健康的状态。

年轻人再次看着老人，他第一次这么仔细看他，发现他并不是一位普通的老人。他想着，老人应该是老的、虚弱的，应该是容易生病的样子，可是这个特别的老人挺拔而强壮。事实上，就他的年纪来说，他的外貌算是相当引人注意的。他的皮肤富有弹性，眼睛闪闪发亮，年轻人几乎很少看到这么精神奕奕的人，更别说是这种年龄的老人了。如果他是如自己所说方法的方式保持健康，那么，他所言或许真有几分真实性在。

"记住,"老人说:"我们都有战胜病魔,以及创造源源不断的健康的能力。健康就是精力、力量,是生活的趣味,生命的喜悦。"

"你要做的只是生活在和谐的自然定律之内,宇宙间的每件事都掌握在精确的法则手中,包括你的健康。这些法则包含了许多秘密,可以让你战胜所有疾病,并在生活中创造永久的健康。"

"那是什么秘密?"年轻人问。

"是健康的秘密。"老人说着,在一张纸上写下十个人名和他们的电话号码。"跟这些人一一联系,他们会教你一些你想学习的东西,他们都学会了,并且掌握住了源源不断的健康的秘密。"

"可是记住,在健康和疾病这些事情中,没有比这更简单,却也更重要的事,那就每个征兆都有一个治疗的方法,如同每个问题一定有解决之道。

"圣经里就说过,'那些提出要求的,就会被给予:门必然会为那些敲门者而开,而那些去寻找的人,必会找到。'因此,全心全意地去寻找你的健康,你必然会找到它。"

说完,老人把纸条交给年轻人。年轻人仔细看了纸条一眼,可是当他再度抬起头来时,身旁的座位已经空了,老人走了,跟他出现时一样迅速。

年轻人还有许多问题想问,他到教务处去询问这个新来的中国老师是谁,以及在哪里可以再找到他。

"你说的是谁?"教务人员问道:"我们没有新来的中国老师啊,也没有新的日本或台湾老师。"

"你确定吗？"年轻人不愿放弃。

"当然，我很确定。事实上，我们惟一的东方教师是数学系的张女士，而她已经在这里教了 5 年了。"

年轻人完全迷糊了。到底这个中国老人是谁呢？他从何处来？

更重要的是，这老人说的有可能是对的吗？健康法则真的存在吗？一切都发生得太快，就像个梦一样，这老人会不会是他自己想象虚构出来的？可是他又低头，他确定这个老人是真的，这场谈话绝不是梦，因为证据就在他手上--老人临走交给他的纸条。

意念的力量

纸条上的第一个人，是个叫做凯伦·莎尔斯顿的女人。

他没有浪费一点时间，回到家后的第一分钟就打电话给她。他把今天的故事告诉了她，她听了之后马上显得很热心地想跟他见一面。于是，他们约定在第二天下午三点钟相见。

第二天整个早上，年轻人无法克制地一直想象这第一次的会面将会带来什么。下午三点，他准时坐在第一位老师的面前。莎尔斯顿太太是个结了婚并有两个小版权归原作者所有，想要更多免费精华学习资料，请光临 <http://www.admway.com>

孩的女人，同时，她也是个心理学家。年轻人想不透心理学跟他的健康有什么关系，至少，到目前为止，他知道自己并没有心理方面的困扰。

"你想学习有关健康的法则是吗？"莎尔斯顿太太问年轻人。

"真的有健康法则吗？"年轻人问。

"当然啦！"莎尔斯顿太太回答："跟自然法则一样是真实存在的。健康法则从人类开始存在就已经有了，当我们了解这些法则，并且知道它是如何运行的，我们便能够超越任何疾病，而创造出所有人都梦想的健康境界。

"创造健康有许多层面，但是其中有一项是我特别重视的，同时，这一项也是对我的人生有最重大影响的，那就是'意念的力量'。人们常常错以为心里的意念只会影响我们的

情绪和精神健康，然而事实却是，意念是健康的发源地，包括精神和身体的。而所有的疾病当然也是源自于意念。"

"意念为什么这么重要呢？"年轻人问道。

"因为你的意念控制着你的身体。你每天都可以看到意念的力量，人们困窘的时候，脸会发红；当人们受到惊吓的时候，脸色会发白；而当人们紧张的时候，手心会潮湿、膝盖会发抖。这些都是心理影响身体的实际例子。"

"我做个实验给你看。"她说："现在，闭上你的眼睛，试着去想象一个柠檬。"

年轻人坐在他的椅子上，依言闭上了双眼，"好，我看到柠檬了，"他说。

"现在，想象你咬下一口柠檬。"

年轻人的脸苦涩地扭曲，他可以感觉到牙齿一阵酸楚，仿佛他真的咬到了柠檬。

"你看到你的意念有多强了吧。"莎尔斯顿太太说：

"你只不过想象一个柠檬，而你身体的反应却好像那是真的。这就是意念的力量。你的意念控制你的思想，而你的思想控制身体的每一部分。刚才的实验是，让你的意念的力量去使嘴里分泌唾液；同样的方法，我们可以用在免疫系统，让它制造出更多的白血球；我们也可以用同样的力量去减轻疼痛，甚至帮助我们治疗许多疾病，包括癌症在内。

"当我第一次学习的时候，我看起来同你一样迷惑。"

她说："可是相信我，我的意念力量使我救回了我的生命。10年前，我的脑袋里长了个恶性肿瘤，我的医生告诉我说，这个肿瘤连动手术都很危险，没有办法可以治疗它，而我被宣告活不过一年。你可以想象，我完全被击败了，而且我真的想着我就要死去了。可是现在我还活着。"

"怎么回事呢？"年轻人迫不及待地问。

"我遇到一个人，他帮助我救回了我的生命。一个矮小的中国老人！"

年轻人感觉一阵兴奋爬上脊椎。当他想到自己的反应，他马上明白，这正是另一个意念影响身体的例子。

"我在市立图书馆碰到他，"莎尔斯顿太太继续说：

"那时，我在工具书部门当一个助理图书馆员，有一天他走进来，问一本关于视觉创造力和一本意念治疗力量的书。

"我们没有进这些书，所以我必须去订。通常书籍的订单需要一个礼拜才会送到，可是这两本书却在第二天早上就送到我桌上了。书名让我觉得好奇，所以就自己先看了。其中一本书的作者是医生，主要内容是说，靠着意念的力量可以治愈最严重的病症。里面记录了许多个案，包括从癌症肿瘤中存活下来的病人，而他们只是单纯地以意念力量就战胜了癌症。这似乎不可思议，所以我决定依照上面所建议的技巧试试看。"

"你怎么做呢？"年轻人问，急切地想知道答案。

"首先，我做了所谓的'视觉创造力'，这是一种技巧，就是在心里创造出治疗的意象。我试着想象出我脑袋里的肿瘤，然后想象它正被小鲨鱼吃掉。每天早上和晚上，我会舒服

地躺下或坐在椅子上 15 分钟，然后想象肿瘤被吃掉了的画面。而每次这么做了之后，我真的感觉好多了，舒服多了。"

"真的？！"年轻人说。

"真的。你可以自己试试看。我们何不现在就在这里做一次。闭上你的眼睛，深呼吸几次……很好……现在，在心里看见你身体的问题……好，想象它正被杀死。你可以用任何你想用的方式，枪、太空人、牛仔或印第安人等等，随你的幻想去发挥。你甚至可以想象你的问题像太阳下的冰块，正被融化掉。你怎么想都没有关系，重要的是想象你的身体正处在被治疗中。"

年轻人想象一艘超级太空梭，在他的身体里射杀目标、然后想象自己看起来、感觉起来已经更健康而强壮了。

几分钟之后，莎尔斯顿太太要他停止。

"你现在觉得怎么样？"她问。

"你相信吗？"他惊叫："我非常放松，然后感觉到自己仿佛真的比以前精力更旺盛了。"

"很好。这就是你会得到的感觉。现在想象如果你持续做久一点。譬如 15 到 20 分钟，每天 2 次或 3 次，你会有什么感觉？"

"我懂你的意思了。"年轻人说。

"另外有一个很重要的技巧，我经常把它利用在我的意念的力量当中，称做'治疗宣言'。"莎尔斯顿太太说。

"对不起，我没听懂，什么是'治疗宣言'？"年轻人问道。

"'宣言'只是一个说法，你选择它来对你自己宣告。也就是说，你對自己一遍又一遍地重复，不管是大声念出来，或在心里说都可以，不过大声地说更有效。"

"这样有效吗？"年轻人问。

"当你一直重复某件事，久了之后它就会印在你的心中，想忘掉都没办法。举例来说，如果我告诉你不要想着一只粉红色的大象，穿着紫色和白色的圆点短裙，你的脑袋里有什么画面？"

年轻人却不自觉地在脑中出现一个画面，正是一只粉红色的大象穿着紫色和白色的圆点短裙。

"我知道你的意思了。"年轻人说："我不是刻意想着，而是当我把'治疗宣言'一遍一遍地重复告诉自己之后，我的脑子就无法避免地自然把焦点放在治疗和健康上。"

"完全正确！"莎尔斯顿太太说："治疗宣言是一个简单的正面说法，每天持续地重复念着，让它印记在你的心里。虽然一开始你可能不相信这个说法，可是它却会变成你潜意识的一部分，而当它深藏在你的潜意识之中，它就会变成你身体的一部分。因此，宣言重复得遍数越多，影响力就越大，实现得也越快。"

"治疗宣言的价值首先在上个世纪，被艾弥耳·库耶博士所发现。他要求他的病人尽可能地经常重复--早晨、中午、晚上，尽可能无时无刻不想着---个很简单但是很有效的宣言'每天，在各方面，我都会越来越好。'"

"而你知道吗？大多数遵循着他指示的病人，的确变得更好了。"

"所以，你用视觉创造力，和治疗宣言克服了你的疾病？"年轻人问。

"是，我还做了其他的努力。我完全改变了我的生活形态，我改变饮食习惯，经常运动，还做深呼吸练习，我甚至还学习笑，我把生活看得不那么严肃，这些都帮助了我。我确信你将会从比我更合适的人身上学到这些，但是我可以对你确定，在我复原的过程中扮演最重要角色的是'意念的力量'。我真的对它的影响印象深刻，一年之后，当我完全恢复，而肿瘤也不见了，我回到学校研读心理学，去学习更多这方面的知识，好让我可以帮助其他人。"

"如果说我学会了什么，我会说：'健康和疾病的根基在于意念。'意念真的是一股非常强大的力量，可以引导我们的行为和态度，并且掌握你身体里的每一个器官、每一个细胞。我给你看样东西。"她把一卷带子放进录放影机里，然后按下按钮。她说："你将看到我亲眼的见证，我实际做了一些记录。"

银幕上出现的影片的确难以相信。许多不同的人，他们光着脚走过发红的热炭球，年轻人在影片中认出莎尔斯顿太太本人，她正走过热炭球。

"这叫做'逾火经验'，超过 100 个人，赤脚走过燃烧着的煤炭，温度高达摄氏 1000℃，然而，没有人感觉到任何疼痛，也没有人因此烫出一个水泡。"

"这不可能！"年轻人大叫。

"相信我，这世界上很少有不可能的事。"她微笑着说。

"可是……这些人是怎么做到的？"

"意念的力量！"

影片继续播出另一个画面，这次是一个孕妇躺在医院的病床上，身旁有个男人正跟她说着话，孕妇显得非常的平静。然后，一群戴着手术面罩的人鱼贯进入病房。

"那是在于什么？"年轻人问。

"那个女人正准备接受'凯萨式生产'。"

"这有什么特别的吗？"

"那是不用麻醉剂，也不使用任何止痛药的，只靠她自己的意念控制疼痛。她已经被催眠了，还完全知道所有事情的进行，但她不会感觉疼痛。"

一个医生用手术刀切开她的腹部，伤口有鲜血流出，几分钟之后，另一个医生小心地将婴儿拖出来，他们肥脐带打结、剪断，然后当婴儿吸进第一口气时，

他震天价响地大哭起来。而这母亲还在催眠状态，在控制中仍完全清醒，没有任何疼痛或不舒服。

"这真是太不可思议了！"年轻人看得目瞪口呆。

"看下去，还有。"

接下来的片段出现一个皮肤上布满溃烂伤口的小女孩。

"这个女孩是湿疹的一个很特别的案例，她用了所有的药物、药膏，甚至抗生素，可是完全没有帮助。然而，经过六个礼拜密集的心理催眠治疗之后，她的皮肤完全恢复了。"

这时，影片放出同一个小女孩，六个月之后，皮肤变得光滑而干净。

莎尔斯顿太太按下按钮停止了影片。

"我想你应该开始抓到重点了吧。你可以看到意念控制身体的程度。"她说："圣经上说：'一个人，就是他心里所想的样子。'你的意念控制着你的身体，而很少是它无法为你做到的。那些你认为可能的事，譬如在热煤炭上行走，消除疼痛和治疗癌症，其实都很容易，只要你善用意念的力量，你只需集中思想，让潜在的信念力量解脱出来。"

"什么是潜在的信念力量？"年轻人问。

"那些你认为自己不可能达到某种境界，或完成某事的信念，就是潜在信念。你想那些你在录影带上看到的人们，可能没有这种信念，却能赤脚走过热煤炭吗？当然不能。治疗疾病和创造健康也都是同样的情形，把所有的意念力量都集中在一起。"

"而你用视觉化和治疗宣言来集中你的意念?"年轻人试着问。

"答对了!你是个学得很快的人。"他的老师说:"这力量已经在你体内了,你要做的呢,就只是找出一样事物并将它当成目标来集中力量,而你可以运用视觉和宣言来做。"

"那要多久做一次呢?"年轻人问。

"你必须每天至少三次,早上、中午和晚上各一次,当然是越多越好的,每次至少 15 分钟,用视觉创造的方法,让你的意念去治疗身体。而治疗宣言则必须写下来,大声地念出来,越频繁越好。你可以用任何听起来会让你觉得健康的宣言,譬如:'我每天都比以前更容光焕发而健康。'我是强壮、有力且健康的'或'我的身体现在同心协力、合作无间,

为我的健康努力不懈。',或'每天,每天,我都会越来越健康。'

"你甚至可以用意念来控制你的情感。但是不管选择什么宣言,你必须每天大声地把它说出来,越频繁越好,至少要早、中、晚,一天三次。这样比较容易开始让'健康'的意念进入你的脑海中。"

"我今天跟你学到的真是太令人振奋了,我能对我自己做些有益的事,实在太棒了。"年轻人说:"可是能不能告诉我,那个叫我来找你的中国老人到底是谁呢?"

"我根本不知道他是谁,从哪儿来的。他一直没有回来拿他预定的书,而且老实告诉你,我也不会期待他来。因为我想他其实是为我订那些书的,希望能够指引我,在我需要的时候给我信心。我惟一确定的事是,他救了我一命,他教了我最重要的一课,甚至到今天为止。"

"什么是那最重要的一课?"年轻人问。

"很简单,就是没有什么是你的意念无法达到的,而那些从病痛中复原,和没有复原的最大区别,在于他们的信念。这是健康的第一个法则……健康和病痛的基础全仰赖于意念!"

莎尔斯顿太太说完,从她身后的架子上拿出一个金属饰片,她说:"这上面的字说明了一切。"

而这金属饰片上刻着:"能克服一切的人,是相信他们能够的人。--汤玛士·爱普森"

这天晚上,年轻人拿出今天的笔记重新细看一次。

健康的第一个秘密--意念的力量

健康和病痛的基础全仰赖于意念。

意念的力量可以克服所有的痛楚,治疗所有的疾病,并且帮助你创造源源不断的健康。

你可以把意念集中在健康及治疗上,借着:视觉治疗(例如:花至少 15 分钟,一天三次,做视觉治疗)

治疗宣言(重复念出治疗宣言,早上、中午、晚上)

年轻人此时觉得好多了,他觉得自己的健康正在逐渐进步中。那天,他学到了最不可思议的力量。他从口袋拿出一张小卡片,大声念着他写在上面的字:"每天,每天,我会慢慢好起来。"

呼吸的力量

两天之后，年轻人坐在一个教学大厅时，一面看着瑜伽课程，一面等着和瑜伽老师谈话，她是个叫做维琪·克夫特太太的人，是名单上的第二个人名。如同他的第一个老师一样，克夫特太太一听到中国老人，就十分热诚地希望能跟年轻人见面。

下课后，学生们跟老师道过别，就陆续解散了，留下年轻人和克夫特太太。年轻人向克夫特太太走去，并自我介绍。

"很高兴能见到你，"克夫特太太带着微笑说："是一个中国老人建议你来找我的？"

"是的。"年轻人答道："可是我连他的名字都不知道道？"

"我自己也只见过他一次，"克夫特太太说："那是好多年前的事了，我永远不会忘记。"

"为什么？"年轻人问道。

"因为他救了我一命。"

年轻人惊异他说："他救了你一命？真的吗？"

"我那时受着慢性气喘病的折磨，这个病从我小时候起一直恶化下来，那时我呼吸得很辛苦，非常痛苦而困难，我得用呼吸器的辅助才能把症状控制住。日子过下来，气喘病却越来越严重，我对呼吸器的仰赖更迫切了，上楼梯也会让我喘个不休。

"有一天，我在追赶公车之后狠狠地发作了一次，我推开周围的人，想要呼吸空气，我把呼吸器拿出来，可是它竟然失效了，里面的化学药剂都用完了，那一刻，我真的以为自己就要死了。

"之后我只记得，一个矮小的中国老人把他的手放在我背上，突然间，我的痛苦消失了。真是太奇怪了，我感觉到一股强大的精力涌上来，然后就能够呼吸了。我以前从没有过那种经验，那种轻松的效果甚至比使用呼吸器还好，我问他为我做了什么，他说，他只是把挤压在我上背部的一股气体放出去罢了。

"我其实并不完全了解他所说的意思，可是我知道他对我做的的是一个神奇的经验。我不知道他的名字，也没有再碰到过他，可是他却是我的救命恩人。

"他那天坐在旁边的椅子上，我恢复了之后，他告诉我有关健康的法则，而这就是我克服气喘病的方法。"

"你是怎么克服气喘病的？"年轻人问。

"我完全改变了生活方式，从吃的食物，到舒解压力的方法，还有运动的数量和形态。健康的秘密有十条法则，每一条都很重要，可是其中对我最重要的就是--呼吸的秘密。"

"那到底是什么？"年轻人问道。

"生和死的差别，就是存在于我们的一呼一吸之间。深呼吸对我们的健康有关键性的影响，如果我们要追寻健康，我们必须先学会正确的呼吸。"

"可是怎样才是'正确'的呼吸？"年轻人问："我们不是靠着本能呼吸吗？"

"是的，呼吸是本能的，而且它是完全自然的过程，可是许多人都失去了这项本能。当你成天坐着，拘禁在空调办公室中；做一点点运动，或甚至不运动；很快地，你的横隔膜和胸肌都变得虚弱了，这就使你实际上无法正确地呼吸。"

"为什么呼吸正确这么重要呢？"年轻人问。

"呼吸是维持生命的必需品。身体可以一星期没有食物，几天没有水而仍可能存活，可是没有了氧气，人体不消几分钟就没办法活了。"

"这个道理太简单，而且人人都懂得，因此很少人会把它拿来认真地思考，然而不可否认，这却是健康和自然疗法的最根本关键。你看，当你呼吸的时候，你实际上是在帮助身体获得滋养，因为氧气是运送养分的交通工具，它把你吃下去的食物及养分往身体其他部分运送。你可以吃世界上最好的食物，吞下最昂贵最有效的维他命、矿物质等辅助品，可是在它们被送到全身的每一个细胞里之前，这些都是没用的东西。而为了能够有效地发挥运输效果，你必须好好地呼吸。"

"同时，呼吸还有另外的好处，"克夫特太太说："我们吸入的氧气，事实上可以创造出精力的。"

"这是什么意思？"年轻人问。

"嗯，你看过大火没有？"

"当然有。"

"你对着大火吹气，会发生什么情况？"

"火焰会增大。"

"而且……"

"火会烧得更旺。"

"对！"克夫特太太说："火会烧得更旺！我们身体里也会发生同样的情况，当细胞正燃烧热量时，氧气会让热量烧得更旺盛，这不就创造了精力！"

"我明白了，所以呼吸运送养分到我们的身体各部位，并且帮助我们的身体创造精力。"

"对了！你抓住重点了。不过还有其他的，呼吸不但控制着全身的氧气运输，还控制着身体的淋巴液运输。"

"淋巴液？"年轻人不解地问。

"淋巴液是一种类似血液的液体，包含着白血球，可以保护我们的身体，抵抗细菌和病毒。在我们体内有许多淋巴液，事实上，淋巴液比血液多四倍以上。淋巴液在我们的身体里循环，而基本上，它是我们身体的污水处理系统。"

"它是这么运作的：血液从心脏压出来，从动脉流到细小的毛细管中，血液把充满养分的氧气送到毛细管中，而在这毛细管中，养分和氧气被散布到细胞周围的淋巴液。你身体的细胞知道自己需要什么，取走了健康所需的养分和氧气，并排出毒素。有些毒素依自己的方法回到毛细管，而大多数像死细胞、血红蛋白和其他有毒物质，就会被淋巴系统除掉。"

"原来是这样，"年轻人说："可是，又是什么让淋巴系统运作呢？"

"问得很好。身体中的淋巴系统主要由两种方法来使其活化--运动和深呼吸。其实，研究报告显示，适当的身体运动配合深呼吸运动，可以使淋巴的排泄速度增加 15 倍。对了！光靠简单的深呼吸和适量运动，就可以有百分之一千五百的进展。"

年轻人觉得惊讶，因为怕忘掉，他赶紧埋头记下自己刚刚听到的。

"身体细胞仰赖淋巴液，把过剩和有毒的物质排除出去，"克夫特太太解释说："如果这些有毒废物没有排送出去，它们会在身体内累积。你能想象，如果你家的垃圾筒没有定期倾倒干净的话，会有什么后果？"

"那一定会发出怪味道来。"

"没错。因为微生物和真菌会长出来，老鼠和蟑螂也会出现。"

年轻人点点头。

"所以，若我们体内的有毒物质没被排除的话，也会发生一样的情况--细菌繁殖起来。寄生虫长出来、病毒侵入。这也是为什么运动员比一般人较少罹患慢性恶性疾病，譬如癌症、心脏病和糖尿病等的原因。其实，根据一项最近的医学研究显示，非运动员比运动员更容易罹患这些疾病的比例是 7 倍。"

年轻人在笔记本上记下更多重点。

克夫特太太继续说："呼吸的技巧对于控制疼痛也有效果，所以越来越多的孕妇，开始学习一种特别的呼吸方法，以帮助减轻分娩时的疼痛。"

"学习正确的呼吸还有另外一个非常重要益处，"她说："就是对我们情绪上的影响。深呼吸可以舒缓胸部的肌肉，同时，对神经系统也有镇静效果。"

"所以每当人们感到紧张或激动的时候，就会被建议深呼吸几口气来放松，道理就是在此，是吗？"年轻人问。

"完全正确，"他的老师说："我在教授瑜伽的时候经常会很紧张，然而当我作一些深呼吸，我马上就感觉平静而轻松多了，再看看抽烟的人，不是香烟使他们放松，而是深呼吸。可惜抽烟会带来大问题，香烟中的毒素会毁坏我们的肺，让肺部充血。"

"这些听起来都挺有道理的。"年轻人说道："可是，我要怎么学习正确地呼吸呢？"

"这个问题很好。"老师说："答案也很简单，你必须重新教导你的肺如何呼吸。在加州曾经举行一个临床研究，就是把一个摄影机放入人体内，然后观察记录哪一种深呼吸对淋巴和血液循环，有最好的正面效果。结果发现最能有效活化身体，刺激淋巴循环的运动，是这种呼吸方法。

"试着依照这种频率呼吸：用一拍吸气，停四拍，然后两拍吐气。因此，如果你花 4 秒吸气，你必须憋住那口气 16 秒之久，然后花 8 秒吐气。用这种比率作 10 次深呼吸--一拍吸气、停四拍、两拍吐气。不要勉强自己，从三四秒的吸气开始，再慢慢增加。从腹部呼吸，想象你的胸部像个真空吸尘器，正把所有毒物吸出你的身体。"

"我了解，"年轻人说："可是为什么呼气必须比吸气多两倍时间？"

"因为在你吐气的时候，正是淋巴系统清除毒物的时候。"

"那又是为什么，我必须比吸气多四倍的时间来憋住气？"

"因为那是血液完全氧化，而淋巴系统充分活化的时候。"

"这个运动要多久做一次？"年轻人问。

"至少要一天三次，早上、中午、晚上各一次，渐渐地，不用特别想着，你的肺就自然而然可以深呼吸。正确、深沉，横隔膜式的呼吸会再度成为你的本能，"

"只要试着做这种简单的运动， 10 天之内，你的精力就会增加，而感觉自己换了个人似的。"

"我会的，谢谢你！这真的是很棒的一次谈话，"年轻人愉快他说。

"随时欢迎你，"克夫特太太说，"把我所学会的教给别人，总是让我很开心，也同时使我的健康有很大的进展。"

当天晚上，年轻人仔细读自己的笔记。

健康的第二个秘密--呼吸的力量

生与死的差别，只在一呼一吸之间深呼吸：

可以帮助克服疾病，帮助血液循环和淋巴液的循环。

可以放松神经系统；协作我们创造精力，舒缓精神和情绪上的压力。

可以丰富、清洁、放松我们整个身体，并使心灵平静。

早上、中午、晚上请按照下面指示练习：

尽可能舒服地吸气，吸住气停止四倍的时间，

以两倍的时间吐气，

重复十次。

运动的力量

年轻人在隔天下午，就与名单上的第三个人约好了，在市立公园里的跑道旁见面。她叫做玛莉·欧丹尼尔，是大学田径队教练，有一张清新的脸庞，穿着翠绿色运动服装、跑鞋，头发扎成一束。他们坐在看台上的椅子上，向下俯瞰看跑道。

"我是在很多年前遇到中国老人的，"玛莉说："可是我到今天都还记得非常清楚。那天正是我被诊断出患有多发性硬化症的日子，你知道，这种疾病会使整个中枢神经系统都崩溃，它会严重地损坏身体机能。我的医生告诉我这是无法根治的，只能以药物控制，使它不要恶化得太迅速。你可以想象，我听到这个消息时，简直吓呆了，感觉到生命无望，那个下午，我来到这个公园，就坐在这个位子上，一个人不停地流泪。

"然后，当我抬起头，就看到一个中国老人坐在我身旁的椅子上，我们谈起来，话题很快就提到有关自然疗法的健康的秘密。这些都是我第一次听到的，当然也让我想了很多。在老人离开之前，他给我一张纸条，他说这上面的人可以帮助我，并且，他还给我一篇从健康杂志上剪下的文章，他说我也许会有兴趣。"

"我发现那篇文章不只有趣，简直叫我不敢相信，它专门谈到有关多发性硬化症。"

"这有什么不能相信的？"年轻人不解地问。

"因为我没有同他说我得了这种病啊！我也很少同别人说起我的健康问题。"

"那篇文章中提到好几个从这种疾病康复的人。我非常兴奋，因为这是我第一次觉得有希望，觉得自己可能有救。我于是决定，如果他们都可以克服病魔，我也一定可以。非常幸运，以我的例子来说，虽然我曾经很虚弱，但是我还可以走路，这个疾病还停留在当初那个早期的阶段，没有再恶化下去。"

"你是怎么做到的呢？"年轻人问。

"有很多实际的方法，包括饮食、心理态度及身体的锻炼。我学会了有关健康的秘密，并且马上把所学用在生活上。我改变我的饮食和生活形态，但是其中对我的健康具有最戏剧化影响力的，不用怀疑，就是有氧运动。"

"你说的'有氧'运动指的是什么？"年轻人问道。

"就是指能够使我们的肺活动更剧烈，呼吸更快速的运动。'有氧'字面上的意思就是'含氧气的运动'，竞走、跑步、骑单车和游泳都是非常好的例子。我开始每天部竞走和

游泳，虽然一开始的时候很困难，我的腿像铅块一样沉重，经过一段长时间的坚持，我的腿才渐渐强壮起来，几个月之后，我进步很多，几乎可以在公园跑步了。

"然后我开始规律地在这个跑道上跑步，直到我可以跑上 8 圈为止，可是我的腿在那时会变得非常疲惫，第 9 圈永远都是遥不可及，我一直无法突破。有一天我决定要克服这个瓶颈。我要跑完九圈。

"我慢慢地开始跑，然后腿就越来越沉重，就在第 8 圈的时候，已经快要不行了。我向第 9 圈迈出艰难的步伐，双腿感觉非常的虚弱，就像这个病症第一次袭击我一样，我感到无法再多走一步了，就在我打算放弃的时刻，突然从我身后传来一个声音对我说：'继续！你可以的。加油！不要放弃！'

"我回头，想看看是谁跑在我旁边，结果是那个中国老人。他微笑着看着我，说：'继续！就快要到了。'中国老人在我最需要的时候，给予我激励，他陪着我跑完最后一圈，也

就是我一直要突破的第 9 圈，我不但做了，我的健康也因此有了非常重大的转变。

"在我跑到第 9 圈的时候，我的身体开始冒出大量的汗，我身体里好像有个水阀崩裂了，汗水就顺势倾泻而出。这是多年来我第一次体会到汗流浹背的感觉，从此以后，我跑得比以前更快更坚定。这是我的一次大突破，也可能是我复原过程中最重要的一步。"

"你的意思是说，运动在你复原的过程中，扮演着非常重要的角色？"年轻人一面记笔记，一面问道。

"是的。"玛莉说："在那最戏剧化的进步发生之前，我必须一直把目己往极限推去，可是对大多数人来说，只要规律地做有氧运动，通常就足够了。"

此时，一个中年男子正疾步走过他们面前，"早啊！玛莉！"他说。

"嗨！史坦！今天好吗？"

"嗯！再好不过了，"他回答。

"你一定不相信，他去年得了心脏病，"女人对年轻人说。

"心脏病！你说的是真的吗？"年轻人说。

"当然，规律的运动也救了他一命。你看，定时定量的有氧运动，譬如跑步、走路、游泳和骑单车，会降低你的血压，也会减低你血浆中的胆固醇。"

年轻人低头写着重点，玛莉继续说："你看到那边慢跑的女士没有？"玛莉指着一个娇小，穿着运动衫的女人说："她的膝盖和臀部经年累月地疼痛，医生告诉她说是关节炎。可是在她开始每天做运动的几个礼拜之后，那疼痛消失了。"

"因为运动会增进身体内各关节的活化循环，可以避免关节炎的问题产生，甚至让骨骼保持健康。事实上，缺少运动会导致肌肉萎缩。循环不良，并使骨骼中的钙质流失，而造成骨质疏松。"

"运动对我们的健康真是太重要了。很多人长期过着案牍生活，知道吗，如果你在一个小空间里把手绑起来三天，你的手部肌肉就会开始萎缩。"

"真的吗？"

"是的，有句话说--'如果你不用它，你就失去它了！'不运动的话，整个身体都会虚弱下去。动，带来力量。这就是健康的第三个原则。"

年轻人吃惊地想着，他知道运动会让身体健康，可是他从来没想过，运动真的这么重要！他想到自己这些年来根本很少运动，所以毫无疑问，自己的身体一定非常虚弱不健康。

"运动对我们的心理健康也很重要，"玛莉继续说："很多人都不知道，运动得越少，他们的性格就越容易倾向内向、紧张，过于敏感或容易沮丧。因为我们的情绪，事实上是被行为动作所影响的。临床实验证实，运动可以帮助人们解放部分精神困扰，包括紧张和沮丧。你一定有这种经验，当你觉得有些闷闷不乐时，站起来做些耗体力的活动，就可以慢慢使你忘记了沮丧。"

"我同意，可是道理是什么呢？"年轻人问。

"很简单，"玛莉解释道："首先，运动会让你的脑子释放出一种像吗啡的化学物质，这种化学物质会使人情绪上觉得非常愉悦。很多运动员在受完训练之后，会经验到一种精神上的活力，有人称作'运动员高潮'。"

"其次，运动可以镇定我们的情绪，因为我们的情绪会被身体的状况所导引，你看我们走路的样子，我们坐或站立的样子，甚至我们呼吸的样子，所有这些外在动作都影响着我们的心理状态。而规律的有氧运动，通常是克服身体或心理疾病的第一步，也是维持健康的基本条件，"

"我了解，可是我有个实际的问题，"年轻人问道："哪种运动方式最好？每天要做多久的运动才行呢？"

"其实，什么运动都可以，只要是你有兴趣可以使你出汗，呼吸加快的都可以，竞走、慢跑、游泳、骑单车甚至跳舞，都是很好的运动方式。一开始慢慢做，值得注意的是，一

定要在运动前暖身，把关节活动开来，不要去'拉扯'，'撕裂'肌肉，也不可以猛力扭转关节。"

"要怎样暖身呢？"年轻人问。

"一个简单的方法就是，试着伸展。扭转每一寸肌肉和关节，一次持续 7 秒钟，每个部分要重复几次。你可以用对称的方式来做，这样你就会记得做完一边，还有另一边要做。"

年轻人一边低头写笔记，一边问道："是……还有什么要注意的吗？"

"有，很重要的一点是，不要让你自己负荷太大，慢慢地增加进步。很多人会一下子做太多运动，分量太重或太快，这很容易造成肌肉受伤。"

"我懂！"年轻人认真地问："那么要有健康的身体，多少运动才是恰当的？"

"多少运动才恰当？这个问题很好！"玛莉答道："通常一天 30 至 60 分钟是需要的。10 天之内，我保证，你就可以感觉到很大的不同。我相信运动对健康的好处绝对让你吃惊，就像我当初的感觉一样。"

"听起来很棒！"年轻人兴致勃勃地说："我今天就要开始运动。"

"祝你好运！记得随时告诉我你做得怎么样了。"玛莉笑着说。

"好！我会的。"年轻人说："今天谢谢你了。我知道运动很重要，可是我到今天才真正了解运动有多么重要。啊！对了，当你跑完第 9 圈的时候，中国老人对你说什么了吗？"

"没有，当我跑完第 9 圈，我转过身想感谢他的鼓励，可是……他已经不见了。不过我相信他了解的。"玛莉说。

"为什么？"年轻人问。

"因为我经常会接到一些像你这样的人打电话过来。"玛莉对他笑着。

年轻人轻松地离去，玛莉开始她的伸展。热身运动。当年轻人走到公园的出口，他转过身，看见那个曾经双腿硬化的女人，正轻松优雅地在跑道上跑着，犹如乘着风般轻盈。

年轻人读着今天做的笔记，对于增进自己的健康充满了乐观与信心。

健康的第三个秘密--动，带来力量

规律的运动能够：

增进循环；

增强心肺功能；

帮助克服许多身体和心理的疾病；

是维持健康的第一步。

做一种你有兴趣的运动；

使自己出汗；

让心脏跳动加速；

使呼吸更深更快。

运动之前一定要先暖身，

不要勉强，让自己负荷过大。

每天至少运动 30 分钟。

营养的力量

两天之后，年轻人来到市中心一家小型，但很受欢迎，叫做"乡村味"的餐厅。他坐在角落里的一张桌子旁，面前坐着这家餐厅的老板，也就是名单上的第四个人，爱德华·杰斯特先生。

杰斯特先生在本城很有名，也很受尊崇，他非常热爱他的工作，经常保持高度的精力与热诚，他在每个礼拜三晚上还教授烹饪课。是个充满使命感的人，希望能够让人们吃得健康，并且教大家怎样准备既可口又简单的食物。

"你的电话让我想起了过去，"杰斯特老先生对年轻人说："那段记忆太好了！……大约 30 年前，我 55 岁……"

"你是在跟我开玩笑吧！"年轻人打断他的话，叫了起来："你是说……你已经 85 岁了？"

"是啊！我是 85 岁了！"

"我的天啊！你看起来绝不超过 50 岁呢！"

"谢谢你！"杰斯特老先生微笑着，"我给你看样东西，"他说着拿出一张黑白照片给年轻人。

"这是谁？"年轻人问道。

"你说呢？"

"我不知道啊！不过不管他是谁，他看起来是一副需要学习健康法则的样子。"

照片上是一个高大的中年男人，明显地过度肥胖，脸色阴暗，两个黑眼圈贴在眼睛下。即使不是医生，也可以看出这个人有病。

"这是我。"杰斯特先生承认。

"别开玩笑啦！"年轻人大喊。

"我没有开玩笑，那真的是我。30 年前，我看起来真的比现在差很多。"

"你那时怎么了？"年轻人问。

"我有糖尿病。"杰斯特先生答道。

"糖尿病不是无法根治吗？"年轻人看着眼前的杰斯特先生，不敢相信他曾得过糖尿病。

"那是人们这么想的，实际上不是这样，你看我。现在很多可以治愈的疾病，以前都曾经被认为是没救的。我不是靠药物，而是通过自然的方式，再加上改变我的生活形态。"

年轻人想到前几天他所遇到的那些人，几乎没有例外的，他们在追寻健康的过程中，都提到了改变生活形态的问题。

杰斯特老先生继续说："我那时其实还有高血压、胃溃疡和消化不良等毛病。医生给我一些综合的药物和胶囊，起先，这些药还真的有点效果，可是几个礼拜之后，开始有副作用产生了--头痛、晕眩，然后皮肤开始长出一些小红疹子。

"我长期觉得疲倦，健康不但没有起色，还一直恶化下去。直到有一天我遇到一个老人，他改变了我的生命。"

"我想是一个中国老人吧！"年轻人插话说。

"对！没错。"杰斯特先生笑着说。

"然后呢？"

"这说来也很奇怪。我那时工作压力很大，几乎没有时间离开办公室出去吃午餐。可是有一天，我觉得很烦，就决定到我办公室对街的一间小快餐店去吃

东西。我坐在角落里吃我的起士汉堡和薯条，然后一个老中国绅士问道，他可不可以跟我坐在一起。

"他坐下之后，就开始吃他的沙拉和烤马铃薯。我们嘻嘻哈哈他说了一些玩笑话之后，他突然看着我的眼睛，很正经地说我吃的食物会杀了我。我以为他在说笑话，就跟着说了些与食物有关的玩笑，可是他还是坚持，而且说了句让我很震惊的话，他说我吃的这些食物会使我的胃溃疡更恶化！"

"这有什么好震惊的呢，"年轻人问。

"因为我没有跟人提到胃溃疡的事啊！我问他怎么知道我有胃溃疡，他说从我的眼睛就可以看出来了。"

"真的？"年轻人问道。

"是啊！我知道这听起来很难相信，可是事实就是这样。我因为对中国老人的话感到很好奇，就问他还'看到'了什么？你信吗？他竟然告诉我说，我的胆固醇太高，胰脏不好。

"然后我又问他，如果这些食物会宰了我，那我应该吃什么呢？他就告诉我有关健康的法则。他很耐心地向我解释，有健康的生活才有真正的健康，而健康的生活一定是顺着自然的法则的。如果遵循着十项健康法则，就能够创造源源不断的健康。相反地，我们就会制造出疾病来。

"其实这十项健康法则都很重要，不过其中有一点我觉得最有帮助，就是营养的力量--'你吃下什么？什么时候吃？以及怎么吃？造就了你。'

"我遇到中国老人之后，我又接着他的指示去见了好几个人，学习到有关健康的秘密。首先，我改变了饮食习惯，在吃什么？什么时候吃？以及怎么吃？这

些方面都做了一些改变。你相信吗？6个星期之后，我的胆固醇降到了正常的指数，我的溃疡也不再复发，心悸也不见了。最不可思议的是，我的糖尿病竟然好了！"

"这的确不可思议。"年轻人说。

"可不是吗？"杰斯特先生说："可是它就是真的。我曾经读过一篇医学临床实验报道，里面提到成年糖尿病人在食用低脂肪、高纤维的饮食，8个星期之内，有75%的病人从糖尿病中痊愈！

"我想食物中一定有什么非常重要的东西，于是我决定把这营养法则学个透彻。我所学到有关健康的吃，可以简单地归类成6条规则，而这些，毫无疑问，绝对可以帮助每个人克服疾病，拥有健康的身心。"

年轻人听得更加专注，在杰斯特说着的时候，他的笔写个不停。

"健康地吃的第一个原则是，选择完整、新鲜而没有加工过的食物。好的营养就像盖房子，不要东拼西凑地看起来不成样，你的房子用什么材料建盖而成，它看起来就会是什么样子，对不对？"

年轻人点点头。不过他不太清楚"未加工"和"加工"食品的不同。

"加工的食物，"杰斯特先生解释道："就是所有好的营养都被拿出来了的食
物，譬如，白面包、白糖，甚至一包包的早餐麦粥。大部分的维他命、矿物质及其他有营养的物质，都在加工过程中被去除或毁掉了，而这些食物通常只剩糖分和淀粉。"

"可是我一向都吃白面包和早餐麦片粥的，它们的包装上也都注明说是'营养且富含多种维他命和矿物质的'。"年轻人辩解着。

"那只是夸大的广告词而已。食品工厂实际上怎么做呢？他们会把 100 种营养物质拿出来，然后放 5 种人工维他命进去。我不知道你怎么样，不过我是很难同意这是'营养且富含多种……'的！"

"不过，糖分和淀粉毕竟也不是什么有害的东西，"年轻人坚持地说："我认为这些可以让我们有精力。"

"对！糖分和淀粉是制造精力的必需品没错，可是其他很多营养也是啊！譬如，钙、锌、铁和其他多种矿物质和维他命。这些营养元素都丧失在食物的加工过程中，而你的身体就必须从自己的骨骼和组织中把它们吸收出来。长期下来，身体中储存的许多基本矿物质和维他命就渐渐地枯竭了，'加工'食物事实上抢夺了你身体中不可缺少的资源。"

"那我们应该吃'未加工'食物又是什么道理呢？"

"新鲜的水果和蔬菜，整颗谷类，譬如糙米、全麦面包、大麦燕麦、小米和裸麦等。然后豆类、坚果核桃和种子等，这些都提供基本的健康饮食的食物，包含有蛋白质、碳水化合物、维他命、矿物质和必需的脂肪酸，全部都在这些自然的食物中。当然！如果可能的话，有机生长的食物是最好的。"

"什么是'有机生长'的食物？"年轻人好奇地问。"就是没有用任何化学肥料或方法所种植出来的食物，所有用于种植经济农业作物的化学物质，都是有毒的。有机食物，是自然生长的，不残留任何化学物质，营养价值也比较高。"

"健康地吃的第二个原则是，没有好的消化，就无法得到好的营养。记住，重点不只是我们吃下了什么，还有什么时候吃，以及如何吃！"

"这到底是什么意思呢？"年轻人说。

"如果你不能消化它们，即使吃下好的食物也没有用。而消化良好的惟一方法就是，在适当的时间吃，以及用适当的态度吃。举例来说，如果你不能将食物在嘴里细细地咀嚼，你就很难好好地消化。类似的道理，当你在生气、疲倦或慌乱中进食，你的身体也无法消化得好。

"很多人吃饭狼吞虎咽的，在工作之间匆匆忙忙地进食，然后又总是怀疑自己为什么消化不良。吃东西时应该放松，享受食物的滋味。当你慢慢品尝食物，你的口中会分泌出更多的唾液，帮助你分解碳水化合物，胃酸也更容易制造出来，以帮助你消化食物。不过，健康地消化最重要的还是吃东西的时间。"

"吃东西的时间与消化食物有什么关系吗？"年轻人疑惑地问。

"自然界中所有的事都与时间有关，"杰斯特先生解释道："从太阳的升起落下，到一朵郁金香的开放，每件事都有它的时间，人当然也不例外。我们自己的生物时钟比我们想象的还要精确，而我们进食的时间，可以完全决定我们是否能好好地消化。

"举例来说，我们身体的新陈代谢率--这指的是身体把食物转变成精力的时间比率，晚上比早上要缓慢许多，这表示晚上所燃烧的卡路里较少。这也是为什么当你在晚上吃下大量的食物，会比在早上吃大量的食物更容易发胖。

"再往下推论，如果你吃得太晚，你就很难得到高品质的睡眠，而这使你在早晨起床时，会感到疲倦。"

"为什么呢？"年轻人问。

"因为若我们吃得太晚，消化系统就必须整夜工作，脑子因为必须送出信息给肠胃制造出消化必须的酵素和液体，而无法得到休息。"

"原来是这样，"年轻人想了一下又问："还有其他不适合吃东西的时间吗？"

"有，当你很疲倦或压力太大的时候不适合进食，因为这种时候消化系统通常无法好好运作，那食物也就无法好好地消化了。"

年轻人埋头猛写笔记，杰斯特先生继续说着："健康地吃的第三个原则就是，永远不要吃太饱。记住！当你吃的时候--少一点就是太多。吃下大量的食物远比吃少量食物容易多了，可是你要知道，一个健康的胃大约只有你的拳头大小，当我们吃下太多食物，把胃拉扯得过大，又塞得满满的，会让消化过程受到很大的阻碍，就像加了太多煤炭，没有留些空气助燃，反而会阻碍燃烧。

"更重要的是，过量的卡路里会制造多余的脂肪，这会让我们的心脏和关节都承受过多的负担。这就是为什么吃得少的人活得比较久，有句话说：'吃到你觉得肚子只满了一半；喝到口渴只解了一半，你保证会活满一辈子。'•

"第四个原则就是，吃下去的食物必须有 70%是水分多的食物、新鲜蔬果、谷类或豆类的豆芽，另外的 30%才是淀粉、蛋白质和脂肪。这好像有点奇怪是不是，可是你要知道，

西方人一般都吃少量的含水食物，却摄取很多淀粉和蛋白质--也就是很多肉类、面包、马铃薯和一点点蔬菜。可是一般的西方人都是有疾病在身的。1 / 3 的人得了癌症， 1 / 2 的人有心脏方面的疾病。你想想看，地球有 70%是水，人体也有 70%是水。你不觉得如果我们吃同样比例的水分，应该是很有道理的吗？"

"我们不该只是多喝一点水吗？"年轻人问道。

"这点倒是很重要。"杰斯特先生说："大部分人所能取得的水都不是非常纯的，可能含有氯、软性金属和其他有毒的物质元素，而实际上，我们是饿了才去

吃东西，渴了才去喝水，因此，你不可能在渴得半死的情况下，还去清理这些水质。所以如果我们以富含水分的食物为主，就可以得到既干净又营养的水分了。

"当我们摄取的水分不够时，我们身体内的血液会变得过于浓稠，而那些有毒的垃圾就无法被有效地清除掉。我们所摄取的饮食，不是应该支持我们的身体可以自己成长、清理吗？"

年轻人顿时陷入沉思，他想着自己通常吃了多少富含水分的食物？答案令他惊心--非常、非常少。他几乎主要吃肉类、马铃薯、面包和奶油，再加上一点煮得半生不熟的蔬菜。

"健康地吃的第五条原则，"杰斯特先生打断他的思考，继续说道："这点非常重要啊！--要避免五个'细胞终结者'。"

"细胞终结者？这是什么东西？"年轻人夸张地喊道。

"细胞终结者就是一些对你的健康有害的食物，因为它们会摧毁你身体的细胞。这些食物必须尽可能避免去吃，吃得越少，对身体越有利。我为你解释为什么。

"第一个'细胞终结者'是加工糖。糖真是一种要命的食物，先不说它可以很轻易地毁掉你的牙齿，严重的是，它会耗尽身体的一些重要资源，而且它也会损坏你的免疫系统。你知道六茶匙的糖，会减少 25% 的白血球数量，白血球可是跟细菌战斗的勇士啊！你吃下越多的糖，它就会毁掉你越多的勇士。

"你要留意，糖经常化身成其他的食物，譬如糖果、巧克力、冷饮、糕点和饼干，甚至罐头水果、蔬菜中也加了糖。

"第二个'细胞终结者'是鸡鸭鱼肉。我们先说肉类和鸡鸭，一些研究报告已经一次次地警告说，导致慢性恶化疾病发生的主要祸首就是食用肉类。我们今天所吃到的肉类几乎都来自于饲养工厂，也就是说，这些动物是'工厂'的产物--关在小笼子里；从来没有在开放的牧场中放牧过；也从来没看过：日出日落；注射抗生素防止疾病的散布；喂食荷尔蒙……，如果我说，这种'工厂肉'囤积了一堆犹如鸡尾酒般各式各样的毒素，你不会怀疑吧？"

"那蔬菜水果呢？"年轻人问道："它们不是也被洒了很多危险的化学药物吗？"

杰斯特先生笑着说："没错！没错！可是同那些被污染的肉类比较起来，这还是非常少量的。曾有一位挪威教授把经济作物--甘蓝菜和鸡肉放在一起做比较，结果发现鸡肉中所含的毒素，比甘蓝菜多出一千万单位。"

"有机蔬果是在没有化学污染的环境中长出来的，当然对你更好啦！它们含有更多的营养成分，并且没有危害健康的毒素存在。不过即使是用化学方法种植的蔬果，所含的毒素也远比肉类少许多。"

"那如果是'有机'肉类呢？"年轻人追问。

"那肯定比工厂肉类好，不过还是会伤害你的健康，因为肉类基本上就不是健康的食物。肉类有非常高的饱和脂肪，饱和脂肪会使红血球粘在一起，把动脉阻塞住。所以你看，有一半的人口会患心脏方面的疾病，而大多数人们都是从肉类、平常的食物和巧克力中摄取了过量的脂肪。"

"可是我还以为肉类对健康很好呢！"年轻人说："我们是很不错的食物。"

"鱼比肉类要好一点，不过也不算是健康的食物。我们现在的海洋已经被污染得很严重了，政府发表的一些调查报告指出，几乎半数的鱼类都有畸形细胞产

生。而鱼场所饲养的鱼，就像工厂肉类一样，以喂食抗生素控制传染疾病，以荷尔蒙增加成长速度，以化学染料让它们保持新鲜的粉红色泽。

"鱼曾经被认为是有益于健康的食物，因为它含有某种基本脂肪酸，可以预防心脏疾病及关节炎的发生。然而，鱼身上的脂肪细胞实在被污染得太严重了，而且有些蔬菜中也含有这类脂肪酸，含量甚至比鱼类还丰富。

"可是不管是鱼还是鸡鸭牛肉，这些都不是人类的自然食物。人类是草食性的动物，草食性动物的双颌可以垂直及横向移动，使牙齿可以旋转摩擦；而食肉性动物的颌部只能上下移动，他们的牙齿是适合切割和撕扯的，而不是摩擦。

"素食动物基本上有超过 22 尺的肠子，而肉食性动物的肠子却只有大约 3 尺，这是为了让食物在腐败之前可以很快地被排出体外。所以大部分的人类学家都同意，人类的祖先应该是吃果子的灵长类动物。我们所需的一切营养都可以从素食中获得。

"在我那个年代，素食者经常被认为是思想怪诞的人，这是媒体所创造出来的刻板印象。可是你想知道这些所谓思想怪诞的人是谁吗？他们是历史上的大思想家、哲学家，从古希腊的苏格拉底、毕达哥拉斯和柏拉图，到近代的伟人，像达文西、亨利·大卫·索洛、爱因斯坦、牛顿、本杰明·富兰克林、乔治·萧伯纳、托尔斯泰、威尔斯、马克·吐温、伏尔泰和甘地。哇！思想怪诞的人还真不少哩！而且你别忘了，他们大多数都挺长寿的。"

年轻人忙着低头写下重点，杰斯特先生继续说道："细胞的第三个终结者是奶制品--所有的牛奶、起司、奶油和牛油。人类是地球上惟一一种会喝别人的奶的动物，也是惟一一种过了幼儿期还需要喝奶的。"

"可是这些奶制品有什么不好呢？"年轻人担忧地问。他开始担心这样下去还有什么东西是可以吃的，大概只剩莴苣叶和胡萝卜了。

"奶制品对小牛不错，可是对人就不好了。有 20%的人是无法自己生产乳酸的，因此他们不能自己分解牛奶中的糖分--乳糖。同时，据估计，大约有 4 / 5 的人对食物中的酪蛋白有过敏反应。"

"奶制品是你所吃到最具毁灭性的一种食物。它们会在你体内制造出大量的粘液，而这种粘液在肠胃之间形成一层障碍，这将影响营养的通过。这种粘液也会累积在肺部，容易导致呼吸器官的毛病，包括支气管炎和气喘病。"

"奶制品还含有非常大量的脂肪，而这部分我刚刚提过。会导致心脏方面的疾病。"

"可是，我们不是需要乳制品中的钙质吗？"年轻人不解地问。

"不！"杰斯特先生解释着："你听过有研究报告说，摄取许多奶制品的人，经常是那些缺钙的人吗？举例来说，挪威人是全世界奶制品消耗量最大的族群，可是他们也是全世界骨骼疏松症罹患率最高的几个国家之一。"

"从另一方面来说，非洲的班图人比西方人少 1 / 4 的奶制品摄取量，可是他们很少因为缺钙而生病，也很少骨折或掉一颗牙齿。这是什么原因呢？因为他们低蛋白质的饮食习惯，不会像西方的高蛋白摄取习惯那般，让钙质从身体内流失。"

"奶制品中的钙质要是不能被好好地吸收，而且经常囤积在关节附近，就会导致关节炎；而囤积在动脉壁的话，则会引起动脉硬化。你想想看，奶牛基本上是吃草的，那实际上是不含钙质的，可是它却可以在奶里面制造出大量的钙质。"

"同样的道理，人们也可以从蔬菜和谷类中获得所需的钙质。一杯榨碎的花椰菜所含的钙质比一杯牛奶还要多。"

"而第四个细胞终结者就是精盐或氯化钠。"

"盐有什么不对吗？我认为人体是需要钠的。"年轻人糊涂了。

"人体的确需要钠，它使我们维持健康的体液平衡，增强肌肉的力量，帮助神经系统正常运作，维持血液和尿液中正常的酸碱质，可是我们可以从许多种蔬菜水果中获得钠，譬如番茄、菠菜、甘蓝、胡萝卜，甚至草莓，我们身体所需的钠都可以从这些食物里获取。

"你可能不知道，太多的钠也是有害的。大多数人都从精盐中吃进了过多的钠，譬如说，你的身体每天大约需要 3000 毫克的钠--这跟你的生活形态有关，因为你可能会在流汗中失去大量的钠。可是听了会吓你一大跳，一茶匙的盐就含有大

约 2000 毫克的钠！

"长久下来，如果一个人除了吃下精盐之外，还食用很多罐头食品和加工食品的话，他就可能摄取比正常多出四至五倍数量的钠，因为别忘了，罐头食品和加工食品通常都含有高量的盐。

"精盐是一种无机钠，是经过漂白和加工过的。它会刺激肠胃，阻碍其他食物的消化。如果你真的有很好的理由必须用盐，我建议你用海盐，因为海盐是没有经过漂白或加工的，而且含有我们身体所需的多种矿物质和微量元素。

"不过还是要记得，过量的钠会限制氧气进入身体的细胞内，也可能引发高血压。有心脏、肾脏和肝脏方面问题的病人，都被医师强迫降低钠的摄取量。所以你不觉得应该在马儿跑出来之前，赶快把门关上吗？"

年轻人点头同意，杰斯特先生继续说道："第五个细胞终结者是茶、咖啡和酒。"

年轻人马上接口道："这我知道，喝太多酒对健康是有害的，因为酒精会伤害肝脏和肾脏。可是茶和咖啡有这么严重吗？"

"茶和咖啡，同酒一样是刺激物，对身体当然有害。同时，茶和咖啡都含有咖啡因，而咖啡因是一种会上瘾的药物。两杯茶或咖啡所含的咖啡因药量，已经足以刺激脑部，和使血糖升高。刚开始你可能会觉得清醒，可是很快就会糊涂了，而你的血糖会马上降到最低点，然后让你感觉越来越疲倦。"

"还有，不知道你有没有注意到，当你喝了几杯茶和咖啡之后，你会变得比较紧张，心跳也比较快？有时它还会让你的双手颤抖。"

年轻人点点头。这倒是真的，他记得几个礼拜以前，有天晚上他为了提神，喝下了四杯咖啡，然后他真的一直发现自己的手正微微颤抖。

杰斯特先生继续说："咖啡因的危险还不只会刺激神经系统，升高血糖；它还会使血压上升，损坏肠胃，伤害肾脏，燃尽身体内所储存的维他命 B。

"有一个研究学者曾指出，咖啡因是导致过敏反应的主要因素，包括失眠、头痛、神经质、焦躁和皮肤过敏。茶还另外含有一种称做'丹宁'的药物成分，它会阻碍身体对铁质的吸收，而引起贫血。"

"少量的茶和咖啡对身体没有大害，但是如果喝多了，譬如，一天超过两杯，那就真的有害于健康了。"

年轻人仔细地思考着这五条健康的法则，他痛苦地警觉到，从前的他简直每天都在毒害自己，难怪他会生病。

可是同时，他又对整个营养的课题觉得沮丧。

"我完全理解你所说的，"年轻人对杰斯特先生说："可是这也不能吃，那也不能吃，我到底还剩下什么东西可以吃呢？和甘蓝菜叶沙拉共度余生似乎有点悲惨，不是吗？"

"噢！不会像你想的那么糟的，有营养的东西不见得一定很难吃啊！它可能是你能想象到的最可口的食物了。来！我带你看看些东西。"

他们走到餐厅的中央区域，那儿排了一些颜色鲜丽的不同菜肴，其中一张桌子上有两种汤：花椰浓汤和马铃薯青葱汤，旁边陈列了五种新鲜的面包。年轻人看出这是黑麦和全麦，可是他从来没看过小米面包或黑面包。其他还有一些各色各样看起来十分漂亮的菜肴，年轻人几乎可以尝到这些菜肴所散发出来的芳香，他弯下腰看着每道菜肴的标示牌：糙米炒黑芝麻。小米丸子、甜马铃薯拌小胡瓜、酸甜什锦菜、匈牙利炖菜煲，还有一些烤蔬菜和沙拉之类的食物。

另一张桌子上是一碗碗的干果和新鲜水果切盘，甚至还有好几种非乳制品的"奶油"--杏仁和草莓，香蕉和榛果，和一种看起来像巧克力，事实上是用黑橄榄做成的酱汁。

"我从来不知道午餐有这么多选择！"年轻人惊讶地说。

"谢谢！我们努力要满足每个人的口味。"杰斯特先生笑着说。

年轻人在他的碟子里放了一些小米面包、米饭和匈牙利炖菜，以及一小碗的汤，然后走向位子上。

年轻人吃了两口之后，杰斯特先生细心地问道："觉得怎么样？你喜欢吗？"

"哇！太棒了！真的很好吃呀！"年轻人兴奋地说。"这些都是非常健康而有营养的食物。"杰斯特先生向他保证道。

他们一起用了午餐，年轻人细尝了每一道菜的风味。他已经好久没有吃过这么美味的食物了，当然一下子就把他经常吃的汉堡、薯条给比下去了。他决心要多注意自己的饮食，给他的身体最好的最完整食物。

午餐过后，年轻人把笔记整理出以下的重点：

健康的第四个秘密--营养的力量

如果没有源源不断的营养，就不会有源源不断的健康：你吃下什么，什么时候吃，以及如何吃？造就了你。

营养的五条准则：

好的营养就像建盖一间房子。选择完善的、新鲜的、未加工的有机食物。

好的营养还要靠好的消化来吸收。因此，细嚼慢咽，吃的时候放轻松，晚上不要太晚进食。

少一点就是太多！不要吃太饱。

我们吃下的食物中，要有 70%是富含水分的。

避免吃下这些细胞终结者--糖、肉、鱼、乳制品、精盐、茶、咖啡和酒。

笑的力量

年轻人名单的第五个人是一个叫做尼尔·柯林斯的年轻记者。他有一张很温和的脸，微笑的眼眸，洋溢看热情的光彩，这神情是他之前见过的人所共有的。

"那个中国老人真是很特别，对吧？"柯林斯先生对年轻人说："他给了我一种神奇的药，还救了我一命。"

"神奇的药？"年轻人惊奇地说："可是那老人跟我说药丸很少真的能救命的。"

"嗯！这种药不会在药罐子里，其实，这是医生很少会开的药方，也很难在药房里买到。"

年轻人好奇地想知道，到底这个记者说的是什么？

柯林斯先生继续说："虽然这种药已经被传颂超过 3000 年了，可是到最近才又被重视，证明它不只在治疗疾病上非常重要，并且在维持健康方面也很重要，这个药方很简单，任何人，任何地方、任何时间都有……"

"这到底是什么药？"年轻人迫不及待地问。

"大笑！"

年轻人露出十分怀疑的表情，柯林斯先生开怀地大笑起来。

"你在开玩笑，对吧！"年轻人故作轻松地说。

"嗯！不！我不是开玩笑。"柯林斯先生收起笑容，正经他说："我给你讲个故事。大约 10 年前，我因为脊关节有毛病，躺在医院不能走路。那个情况真是很惨，我脊椎骨附近的组织受到压迫，坐也不是，躺也不对，成天痛得要命，情况很不乐观。医生告诉我说，这种病复原的几率少于 0. 2%。"

"我的状况越来越糟，止痛药已经没有什么效果了，可是疼痛还是日以继夜地持续着，我不知道还能撑多久。我变得很丧气，也经常想到自己可能会就这样死了。然后有一天，奇迹出现了。

"一个新来的医生来到我房间，问我情况如何。我就告诉他情况实在太糟了，我痛得要命。然后，他说我需要更好的东西来解除疼痛，他说他得去见某人，不过待会儿会再回来。

"这期间，他建议我看一下电视，以转移注意力。他为我打开电视机，刚好有一个我很喜欢的节目正在播出，叫做'欢乐一族'。你看过这个节目吗？"他问年轻人。

"看过！这也是我最喜欢的一个节目"年轻人说。

"好看吧！那天晚上的节目真是太热闹了，我想那一集可能是我看过最有趣的节目，结果我就一直笑、一直笑。等到节目结束时，医生回来了，他又问我感觉如何，我才突然发现……我不痛了！那真是太离奇了。可是那天是我生病以来，第一次从疼痛中解脱出来。

"可是医生看起来似乎不觉得有什么奇怪的，他说，笑是他所知道最有效的一种药。我们闲聊了一会儿，都是有关我身体方面的话题，然后他给我一张名单，他说这些都是他的同事，当我出院时，我可以去拜访他们，他们会给我一些帮助的。

"可是几个小时之后，我的疼痛又回来了。我又开始觉得沮丧，可是突然间我想到了……"

"想到什么？"年轻人急切地想知道下文。

"我要做的就是找东西让我发笑。我请人搬一台录影机到我房间，然后把以前录下的'欢乐一族'放出来看。你相信吗，它真的生效了，疼痛一次次地消退下去，大笑使我的疼痛感减轻了。

"几天之后我决定要办理出院，因为医院的伙食太可怕了，空气又不好。我决定要搬到空气新鲜的乡下去，有干净的水和新鲜的食物。因此我就搬到一间乡下的旅馆，看一些我喜爱的节目，好笑的电视节目。有趣的影片等等，一切可以让我发笑的节目。

"当然，除了成天大笑之外，我还特别注意饮食的营养，呼吸新鲜空气，以及规律地运动。在健康的生活中，有许多事是必须靠我们去创造的，以及许多自然法则是我们必须尊重的，而我就是从医生名单中的那些人身上学到这些。但是对于我的康复，我想，笑应该是最大的功臣吧！

"四个月之后，疼痛完全消失了，医院的追踪检查也证实，我完全康复了，没有任何疾病的迹象。我利用古老传统的医疗方法，从 0.2% 的复原几率中站起来，没有吃药，也没有手术，只是让自己发笑。"

"真是太神奇了！"年轻人惊叹，"可是你为什么觉得是笑让你复原呢？说不定是其他的原因，奇迹出现或什么的。"

"这个问题很有趣，我当初也是这么问我自己的。所以我做了一些功课，看到很多文章都提到，说明为什么'笑'对我们的健康是很有益处的。'笑'对我们身体的影响，恐怕超过我们可以想象的。比如，它会让脑部释放出一种类似荷尔蒙的

化学成分，称做'安多芬'，它本身就是一种自然的止痛剂，并且可以提高我们的免疫系统。

"大笑还可以增强呼吸活动，让心肺练习吸收更多的氧气，而吸取足够的氧气，对我们的身体是绝对好处多多的。"

"是，这我知道，几个礼拜前，我才从一个瑜伽老师那儿学到呼吸的重要性。"年轻人兴奋地说。

"对！没错。大笑是增进心肺功能最有效、最轻松的方法，而且，大笑还可以促进肠的蠕动，使腹部的器官和组织部得到适当的按摩。这意思是说，每次当你笑的时候，血液就会充分地流向各个重要的器官。

"笑，也有益于心理健康。有一些研究指出，人们大笑之后，注意力比较集中，而大笑还能有效地降低压力。举例来说，你知道吗？我们身体的压力荷尔蒙--肾上腺素和可地松--会在我们大笑的时候降低。"

"你看这个，"柯林斯先生说从书架上拿下一本圣经，他快速地翻阅，然后翻开某页说道："在这里，你看，箴言 17--22。"

他把书推到年轻人面前，书上写着："欢愉之心犹如良药。"

"这些文字在 3000 多年前就被写下来了，虽然专业医学至今仍忽视它，可是像你我这样的人却知道，这才是真理。笑，真的是帮助你克服疾病的一帖良药，而且让你永葆健康。"

年轻人突然意识到，自己过去几个月根本很少笑，被日常生活的压力和疲倦牢牢地捆住，他变得紧张而严肃。

"生活压力太大实在很难笑出来。"

"对！你是对的。"柯林斯先生说："可是在压力大的时候，才是更需要笑的时候。我们只要在压力大的情况下，去看一些有趣的事物，然后问自己：'这件事是不是有点好玩：'

或'这件事一定有好玩的地方'。

"你在生活中想要寻找什么，你就会在生活中发现什么。当你寻找神奇，你就会走向一个神奇的人生；当你一心想着灾难，你的生活就会充满了灾难。可是如果你追寻趣味，你就将会拥有欢愉健康的人生。

"我再问你，你有没有这种经验，当它发生的时候你沮丧得要命，可是几个月或几年之后，你却可以一笑置之？"

年轻人马上点头同意。他想起几年前的一段故事，一天晚上他打扮得人模人样，正跟他很喜欢的女孩约会，结果一个侍者绊了一跤，把一盘点心全撒在他身上，他那时既生气又困窘，简直快要冒火了，可是几个礼拜之后，他竟把这件事当笑话一般说给朋友听。

"为什么要等一段时间才会笑呢？"柯林斯先生说：

"为什么不在发生的当下，就看见好玩的那一面？人生就像一场戏，至于会是喜剧还是悲剧……就全看你啦！你说呢？"

年轻人觉得这个比喻很令人振奋，他决心要做个改变。

"我得告诉你，"年轻人对柯林斯先生说："这些听起来简直棒极了，我完全懂你的意思。从现在起，我会让我自己不要那么严肃，而且尽量提醒自己每天都要大笑。"说完，他胸有成竹地合上笔记本。

"还有一件事，"年轻人又说："那天去房间看你的那个医生，是一个中国老先生，对不对？"

"当然！还会有谁？"柯林斯先生答道："我也要告诉你，当我奇迹般地康复后，又回到医院去看我的医生，他说这是他第一次见到，像我这种病人可以完全康复。我说这得谢谢他的同事，一个中国老医生。可是他根本听不懂我在说什么，因为医院里没有中国医生啊！"

"我自己也不知道那个老人是谁？从哪儿来？可是我确定他不是普通的人。"

年轻人也对那老人充满着怀疑，可是他最近碰到的这些人安抚了他的疑虑，健康之门已经在他面前开启了，正引领他走向健康的生活。

"对了！在你走之前，我想问你，"柯林斯先生说：

"你有没有听过一个笑话，有一个人和一只鳄鱼走进一家酒吧……"

办公室外，柯林斯的秘书听到两个男人正服用着他们最迷恋的药方--大笑。

当天晚上，年轻人重读自己今天所作的笔记。

健康的第五个秘密--笑，是永恒的良药

笑，是祛除疼痛、治疗疾病的良药。

笑，促进呼吸，增进心肺功能，帮助肠子蠕动，让腹部的器官适当地运动。

笑，能够增强免疫系统。

笑，促进注意力的集中，减轻精神压力。

休息的力量

一直到隔周，年轻人才终于有了机会和名单上的第六个人会面。在这段时间里，他遵循着此前所获得的建议，开始改变他的生活。才短短的几天功夫，他似乎已经开始感觉到不同了，他的家人和朋友们也注意到他的改变。此前，他或许对健康的秘密还有一些怀疑，但是今天这疑虑完全没有了，因为他感觉到自己从来没有这么健康过。

理查·苏是个"压力舒解顾问"，看起来跟一般的成功人士非常不同。他有着非常健康而光滑的脸孔，眼睛闪闪发亮，举止显得安静、轻松而令人安心。

"那么，你想学习健康的秘密是吧！"苏先生从容地说："我第一次接触它是在 15 年前。那时我的生活跟现在很不一样，我曾是个很成功的证券经纪人，赚很多钱，可是同时，我也很贫困。"

"这话是什么意思？"年轻人不太理解地问。

"我的健康状况很贫困。没有健康，金钱和财产又有什么价值呢？我工作非常努力，有时一天工作 16 个小时。每天面对的是大笔的金钱，可能是上百万或亿万，一不留神有个什么闪失，那损失没有上亿，也有百万，所以压力之大是可以想象的。"

"的确是很大的负荷。"年轻人颇为同意。

"真的，相信我。然后这压力很快地开始抽税了，我越来越难去放轻松，最后，我每天得借着酒精来使自己平静下来。有时候我实在是太紧张了，甚至得求助于镇定剂才行。几年之后我几乎濒临身心的崩溃边缘，我得了高血压、胃溃疡和严重的偏头痛。至此，我的健康可以说是破产了，我活在借来的时间里。"

"后来是什么让你改变了呢？"年轻人问。

"一次火车之旅。"苏先生回答道。

年轻人露出惊讶的表情，他说："这是什么意思？"

"有一天我乘火车回家，火车突然在两个车站之间停了下来。那时火车很挤，误点时间越长，我就越紧张烦躁。然后我的胸口变得很紧，努力想要吸进一口气。当时我不知道怎么回事，不过事实上，我是心脏病发作了。"

"等我意识过来睁开眼，我记得自己躺在地上，一个中国老人跪在身旁看着我。他检查我的眼睛，告诉我刚刚我有一点轻微的心脏病发作，现在身体十分虚弱。"

"他带我到一家地方医院去做全套检查，在路上，他告诉我说，我的生活形态对健康有非常大的影响。那是我第一次听到有关健康的秘密，我不知道生活上"

的那些简单的事，对健康竟然这么重要，譬如我们吃的食物，我们做的运动……等等。”

“中国老人给我一些人的名单，说他们可以教我学会健康的秘密，我很快就发现，生活形态对疾病和健康有着太大的影响了。在这些健康秘密中，有一点是我以前完全忽略的，那就是健康的第六法则--休息和放松的力量。”

“那是什么？”年轻人问道。

“很简单，休息使你的心理、身体和精神恢复活力。你的身体和脑子没有足够的休息，你就不可能得到健康。这点很简单，可是我们却总是忽略它。

“世界上所有活的生物都需要休息--人类、动物，甚至一块田地，这是大自然的设计。所有的动物和植物都要在适当的时间休息，圣经也提到，甚至神都要在创造世界之后，在第七天休息。可是只有人类，经常想着永远工作，最好不休息。

“我们用狂乱的步伐走过生命，从来不曾停歇下来。我们没有时间好好欣赏夏日傍晚的夕阳；没有时间闻一闻春天的樱桃香；也没有时间听听鸟儿的歌唱。你有没有想过，我们这个年代有许多东西在帮我们节省时间，电话、传真、洗衣机、烘干机、吸尘器、电脑、汽车、飞机……可是人们还是没有时间。这表示人们越来越匆忙了。

“整天的压力经常被一天又一天地累积下去，难怪很多人每天工作之后都非常疲累，经常受慢性疾病缠身。我曾经像大部分的人一样，长期处于压力和亢奋状态中。

“所幸，我改变的时候还不算太晚。我学着作适当的休息和放松，跟随而来的是，我的身体状况也改善了。几个礼拜之内，过去的病症消失了，血压也恢复到正常的指数。”

"真的吗?"年轻人不可置信地喊:"只是休息就这么有效吗?"

"那当然!"苏先生说:"生理和心理上适当的休息是健康的基本要素。科学研究证实,身体和精神的放松,可以降低我们身体对氧气的需求量约 50%,降低,已、脏的负担约 30 呢,并降低高血压。研究报告还指出,在我们休息之后,脑波中警觉和反应都会同步增强,而短期和长期的记忆力也明显地增强。"

"你如果有质量不错的睡眠,头痛几率会比较少,体力会增强,健康状况也会相对地提高。休息不但可以帮助增进我们的家庭和社会关系,更是个人健康不可或缺的因素。"

"你说的很有道理,可是要怎样才能确定我们得到了足够的休息?"年轻人问道:"你知道的,当我们在紧张压力之下,根本很难完全地放松,你自己不是也有过这种经验吗?把压力的舒解寄托在酒精和镇定剂上。"

"这个问题很好,正是我接下来要讲的,"苏先生说:

"首先,你必须学会放松你的脑子。每天,我们都要找时间把手边的事情停下来,然后做一些沉思、冥想和放松。通常,大部分人都很难在没有任何休息的状况下,持续专注地工作一个小时以上。工作超过一定的时间之后,我们的专注力就开始漂浮起来,而这对工作是有反效果的。

"办公室的工作绝对需要规律的片刻休息,如果上班族都有固定的休息时间,老板一定会发现,他的员工们工作得更有效率,犯的错误更少,同时,创造力也会提升。每工作一段时间,花 10 分钟休息,让疲倦的筋骨和混乱的大脑放松一下,对健康和工作都是有益的。这就好比是精神的假期,让我们的神经系统冷静下来,让我们重新整顿精力,感觉焕然一新。"

"睡觉的时候不是就可以休息了吗?"

"不尽然，我们的确需要睡眠，可是你一定有过这种经验，经过一夜睡眠之后，早晨醒过来竟然跟上床时一样的累。"

年轻人迅速地点头说："对！而且经常这样。"

"这时你认为，你有了好的休息了吗？"

"我想没有。"年轻人不断浮现这类的经验，虽然他经常睡了很长的时间，可是他总是很累地醒过来，就像没有真的休息一样。

"所以，你睡很多，并不表示你得到足够的休息。睡眠很重要，每个人每天都需要大约6至8小时的睡眠，可是适当的休息是需要一种很平静而安详的态度，否则，你的脑子会在睡着时还不断地打扰你。很多人会忧虑一些很小，甚至非常琐碎不重要的事情，这会耗损我们的精神，剥夺我们的休息。"

"我就是那种会没事担心这担心那的人，"年轻人说：

"经常这样。"

"对！你以前经常这样忧虑，并不表示将来也会这样，过去不等于未来。如果你做着与以前一样的事情，那你就会得到与从前一样的结果。但是，相信我，你可以改变！有两个很简单的步骤，可以让你停止忧虑，进入到平和的境界。"

"哪两个步骤？"年轻人急切地问。

"很简单，步骤一就是--不要忧虑生命中的小事。步骤二就是--记住！生命中的所有事都是小事一桩。"

"我们得把生命看得轻松一点。而一旦我们感到紧绷或受挫，我们可以问自己这个问题：'10年之后，有谁会在意呢？'如果答案是没人会介意，那表示这是一件小事，因此，

我们也无须浪费时间去担忧。

"要让身体和精神都得到休息，我们还得学会只过一天。耶稣基督说过：'给我们今天的面包。'不是昨天或明天，而是今天。意思就是，我们活在今天，担心今天的事就好了，无须担忧明天或后天的事。如果你不断地想着过去，或忧虑着未来，你就无法休息。

"另一个确定你得到足够休息的方法就是，每七天中，要有一天是专门用来休息的。这一天必须忘记办公室中所有的烦恼、向上爬升的帐单或社交危机。这一天可以让你和家人共享，展开累积了六天的张力，好好地休息。

"一个礼拜花一天休息，我知道这实在有点太简单了，不过却非常重要。世界上所有宗教都提到安息日--休息的日子。也许，上帝就是要给我们一个安息日，好提醒我们需要停下来沉思一下，放松一下。而安息日，也是一个我们可以平和地和自己及世界共处的圣地。"

年轻人再次想起他的生活。每天都有一堆琐碎的杂事，每天都在不停地工作，连周末也同样忙碌，他还经常把工作带回家做，难怪经常觉得疲累。

"另一个帮助你放松的方法是--深呼吸。"苏先生解释道。

"嗯！对！我认识一个很棒的女士，她曾经教我怎么做深呼吸练习，"年轻人说："深呼吸可以帮助清除我们的淋巴系统，滋养身体的组织，对吧？"

"是的！没错。它也可以协助放松脑子和身体。"苏先生继续说："当你承受压力或紧张的时候，你胸部的肌肉是紧绷的，而这当然会导致一些问题了。深呼吸帮助放松胸部，镇定神经系统。你知道吗？容易紧张的人通常呼吸部很浅，而那些较轻松的人通常呼吸会比较深沉。"

"这是休息的基本原则。相信我，这完全改变了我的生命。我只要想到，我因为一场心脏病发作，而在火车上遇到一个中国老人，因而学到了休息和放松的重要性，而改变了我的生命，就觉得一切真是太奇妙了。"

年轻人傍晚回到家后，又拿出今天做的笔记重新阅读一次。

健康的第六个秘密--休息与放松的力量

没有休息与松弛，就无法获得健康。

休息可以使心理、身体和精神恢复活力。是身体与心理健康不可或缺的元素。

它会让身体降低 50%对氧气的需求量。

降低血压。

增进短期及长期的记忆力。

一天之中，需要规律地休息片刻。

使用两个重要步骤以停止忧虑。

每个礼拜有一天是休息日。

做深呼吸运动，尤其在感到压力或紧张的时候。

姿态的力量

年轻人名单上的第七个人，是个叫做伊恩·唐森的牙科医生，他的家和诊所位于城市的边缘地带。年轻人对于跟唐森医生的会面显得有些不安，因为他向来害怕见牙医。同时，他也觉得奇怪，一个牙医能对健康有什么特殊的见解呢？

约会时间定在周六早晨 10 点钟，与往常一样，年轻人带着他的笔记本准时到达，这次不同的是，他出发前特地把牙齿彻底刷了一遍。

来应门的是一个矮小不起眼的男人，穿着休闲的白衬衫及斜纹棉布牛仔裤。
"早安！请问是唐森先生吗？"年轻人小心翼翼地询问。

"我就是。真高兴认识你，请进来吧！"

年轻人既惊讶又暗喜，自己并没有被引进牙医的诊疗室，而是居家的会客厅。

"你说是个中国老人给你我的电话是吧！"唐森先生说：

"我是在十几年前遇到他的……，可是当我闭起眼睛，我还是可以很清楚地看见他的样子，听到他清晰的声音。

"当时，我正走到人生中一段非常困难的时光，我极度沮丧，身体状况也是每况愈下，我的支气管经常不舒服，消化不良也很严重。所有的医院检查都是阴性的，医生也没有办法检查出我到底是哪里有问题，可是我知道一定有什么地方不对，才会导致我的这些症状。因为我如果就像医生说的，身体没问题的话，我不可能总是觉得不舒服。

"我很不愿意用药物来控制情绪，可是我真的感觉越来越沮丧了。然后，就在圣诞节前，一个又黑又冷的早上，我遇见你的朋友了--那个老人，之后，我的人生完全改观了。"

当唐森先生说到老人时，年轻人听得更专注入迷了，他不觉坐直了身子。

"我正跟平常一样在公园里遛狗。这是个黎明，一天的开始，草地上布满了冷霜，我记得很清楚，天空还挂着一轮明亮的满月。我丢了一根树枝让狗儿去捡回来的时候，突然剧烈地咳嗽起来。

"我咳得喘不过气来，胸口痛得要命。然后，一只手忽然搭在我的肩上，一个温柔的东方口音叫我坐下。我抬头看他，是一个中国长者站在我身旁。从他搭在我肩上的那只手上，我感到一阵温暖……不！应该不只是温暖，而是一股热气冒出来，而几乎同时，我停止咳嗽了。

"我们并肩坐在公园的椅子上，谈了一会儿，那是我第一次听到有关健康的秘密。不用说，我的确做了许多重要的努力，来改善我的健康，不过，其中有一点对我是特别有效的，这是我以前从来没有想过的，就是'姿态的力量'！"

"姿态的力量'? 这是什么意思呢?"年轻人说着,不自觉地把自己的背脊拉直。

"身为一个牙医师,我总是弯着背向下看病人,经年累月之后,我的肩膀向前弯曲,背也驼了。现在很多人有这种情况,特别是一些需要久坐的办公室工作的人,这容易造成不良的姿势。人们还可能因为童年的坏习惯,而导致姿势不良。现在的孩子平均每天花 5 个小时坐在电视机前,这还不包括花更多时间坐在电脑前面玩游戏。

"我们人类身体的设计,并不适合久坐的生活形态,你的姿势--站的样子、坐的样子、走路的样子……等等,都与你的健康关系密切。"

"姿势为什么这么重要呢?"年轻人满头雾水地问道。

"道理很简单,我们身体的组织和器官,要健康、适当地运作,需要两件事情--良好的血液循环和良好的神经传导。血液运送营养和氧气到身体各部位,并可清洁组织;而神经传导则像电子火花一样,是点燃精力的必备品。少了任何其中一项,组织便会腐化掉。而什么控制着血液和神经在体内的传输?你的姿势!"

"想象一下,一根花园中浇水的软管,你用手握紧它会发生什么事?"水会被堵住。"年轻人答道。

"完全正确。我们的血管和神经纤维也是同样的,如果被错位的关节或肌肉痉挛所压迫,血液循环和神经传导就会被阻碍了。"

唐森先生从年轻人的脸部表情就可看出,他还在迷惑的状况中。于是,他继续耐心地解释:"想象你的脊椎骨,你有 26 节脊椎骨,每一节都有血管和神经结从脊髓中穿过。当你弯腰驼背,或坐姿不良时,脊椎骨会挤压血管和神经结,结

果就会如同水管被堵注一样。因此，靠血管喂食的组织和器官，以及靠神经传导的精力，在我们姿势不良的情况下，很快就会饿死了。

"所以可以想见，不好的姿势影响健康，胸肌变得虚弱，导致支气管和呼吸系统的毛病--这也就是我的问题。而腹部肌肉的虚弱使消化器官无法正常运作，从而经常导致消化不良的问题出现。

"很多人有胃下垂的毛病，然后就想用节食来解决这个问题。然而，他们可能减轻了体重，可是还是胃下垂。如果你姿势不良，节食只会使你的肠胃松弛，并不能治疗胃下垂。"

"所以这些人最好从改善姿势，来使腹部变平坦；而不要从节食下手，你的意思是这样吗？"年轻人问道。

"没错！不过，姿势的重要可不只是让你的小腹平坦而已，姿势，是精力的开启之匙。在古代的医学系统中，腹部被认为是身体精力的中心。这股精力在中国医学上，我们称为

'气'；在印度医学中，则被称为'哈拉'。如果腹部很虚弱，就表示精力的中心非常虚弱，那么我们会感到疲倦和无力。"

年轻人在笔记上写下一些重点，唐森先生继续说道："有一个很少人知道的事实是，我们的姿势实际上影响我们的情绪。"

"怎么可能呢？"年轻人不解地问。

"我们怎么站立的，通常会影响我们的心情。你看到一个沮丧的人，站得直挺挺，抬头挺胸的，而且呼吸深沉，面露微笑吗？"

年轻人摇摇头。

"可是你知道为什么吗?"唐森先生继续说:"因为我们的脑子是被姿势刺激的。当我们沮丧时,我们自动地双肩下垂,弯腰驼背,而且此时的视线通常不是向上或向前看,而是往下看的。有趣的是,当我们知道了这一层关系之后,我们可以很容易地靠改变姿势,来控制情绪和克服沮丧。

"你看,当你站或坐得挺直的时候,头是向斜上方抬的,呼吸深沉,面带微笑--即使你没什么理由笑,可是你就是会自然地放松脸部表情。这些都会改变你沮丧的心情。"

"可是这应该没有那么简单吧?"年轻人坚持:"沮丧是一种很复杂的情绪,不是吗?"

"我不是说改变姿势是沮丧的惟一救星,其他譬如消极的态度、缺乏信心和压抑的情绪,这些也都需要有所改变才行。不过,我的意思是我们可以把负面的想法、消极的态度,改成积极正面的。既然消除沮丧不太容易,那么就先改变姿势,让姿势影响情绪。"

"别光听我说,你得自己试试看。"牙医师鼓励道:"坐直!收下巴,想象你的头顶有一股力量把你往上拉。深呼吸!微笑。"

年轻人虽然觉得有些尴尬,不过他还是照着医师的话做。奇怪的是,他真的感觉到精力和力量更强大了。非常简单,也很有道理,最重要的是,它真的有效果!

"如果说,沮丧会导致不好的姿势,"年轻人问道:"那是不是说,快乐的情绪倾向就会创造出比较好的姿势?"

"对！这是很自然的。你一定看过，积极快乐的人总是抬头挺胸的；而消极沮丧的人，却经常垂头丧气，对不对？"

"哇！这真的很奇妙。"年轻人想了一下，急忙低头写下重点，随后又抬起头来问："可是你怎么改善你的姿势？"

"有好几种方法可以训练自己保持正确的姿势。记住！你的身体事实上'本能地知道'什么是正确的姿势，只不过你学了些坏习惯罢了。"

"首先，最重要的一步就是'自觉'。一旦你觉悟到姿势的重要性，你就会自动、有意识地摆出你的姿势来。这是为什么我刚刚一提到'姿势'这个词的时候，你就自动坐得比较端正。"

"同时你要知道，一个健康的姿势绝对不能强迫。很多人都以为他们必须站得跟个士兵一样--抬头挺胸，收小腹--这倒是不需要。你把头抬起来的时候，双肩必须是放松的，臀部稍微向前收，膝盖放松，不是锁紧的。"

"养成健康的姿势要从自觉开始，我们必须随时注意，甚至经常自觉到自己的站姿、坐姿和走路的姿势。开始注意你的一些姿势上的习惯，譬如，你站着，或坐着工作的样子，你坐在电视机前面的样子，你排队买东西时的站姿……等。任何时候，一旦发现自己弯着腰、驼着背时，作一个长的深呼吸，然后想象你正被一股力量缓缓地拉直起来。"

"别忘了我们每个人都不一样，我们有不同长度的脚、躯干和手臂，每个人的身体重心也不同，因此，这个人最好的姿势，对另一个人来说可能并不是。可是我们都可以重新学习自己最好的姿势。"

"怎么做呢？"年轻人问道。

"自觉和改变坏习惯，是最重要的。譬如，很多秘书和办公族的上背部经常是歪歪扭扭的，他们在听电话的时候，习惯把话筒夹在脖子和耳朵中间。这会造成一边的肌肉比另一边强壮，而把脊椎骨拉向不正确的位置。"

年轻人困难地吞了一口唾液，他知道自己就是这样听电话的。

唐森先生继续说："父母们经常用同一只手臂抱小孩，业务员总是用同一只手提公事包，这都会破坏正确的姿势。送报的小男孩，经年累月用同一边肩膀扛起非常重的报纸。小孩的姿势不良尤其严重，因为他们的骨头正在成长，这时如果使不良姿势生成，将会导致一辈子的问题。"

"有些运动只用到一只手，也会伤害我们的姿势。网球就是个好例子，如果你每次都向同一边弯身，扭转同一边背部，用同一只手挥拍，如果做得够频繁的话，一定会发生姿势的问题，因为一边的臂膀。背部比另一边强壮。"

"所以，你应该可以发现，正确姿势的秘密，就在于平衡。长期持续的不平衡运动，就会造成不平衡。"

"可是你不会建议别人不应该玩'一边的'运动，譬如网球或高尔夫球吧；否则，母亲也不该抱小孩、业务员也不该提公事包了？"年轻人问道。

"嗯！那当然不是我的意思。我自己也经常打网球，"唐森先生肯定地说：

"而且，我也是为人父母者啊！不过我的意思是，如果我们选择这类的运动，或我们必须做一些不平衡的事，我们就必须把这不平衡纠正过来。"

"你是怎么做的？"

"这很简单。我们的关节是被一些柔软的组织所包覆着--肌肉、肌腱和韧带。如果一边的关节肌肉比另一边强壮，这表示关节被拉出正确的位置了，这将造成不平衡的姿势。因此，如果我们以前经常把电话夹在某一边，我们就必须定期地把脖子拉回另一边；如果我们经常打网球，在运动中，或运动之后，我们必须把臂膀往相反的方向扭转一下，或换另一只手击球；如果我们经常抱小孩或提重的公事包，我们就必须经常换不同的手来做。这些都只常识。"

"这听起来都成立，还有没有其他可以帮助我改善姿势的事项？"年轻人问道。

"是的！均衡的运动。营养的饮食习惯和平衡的情绪，都是很重要的。如果肌肉因为缺乏运动或营养不良而虚弱，那它就不可能好好地支撑关节了。同样的道理，如果我们陷于负面的情绪中，我们的姿势也会受影响的。虽然，我们可以有意识地控制自己的姿势，但是我们不可能每分每秒都这样，长期下来，情绪会战胜意识的。

"现在，我说的都是有关如何靠着纠正姿势，来改善你的健康问题，但是你知道健康有十项秘密，而它们都同样重要。我不建议你必须每分每秒都坐得直挺挺，面带微笑--虽然如果真的这样一定很完美。不过，当我们自觉到姿势的力量，我们就可以利用它来改善生理的健康，也可以帮助我们控制情绪状态。"

谈话结束之后，年轻人向唐森先生道谢，然后离去。唐森先生看青年轻人抬起头，走向花园小径，他不禁微笑起来--这个年轻人已经开始利用姿势的力量了。

当天，年轻人在家中整理着笔记重点。

健康的第七个秘密--姿势的力量

正确的姿势是健康的基本元素。不良姿势阻碍血液循环、限制神经传导，并导致病痛。

姿势不但影响身体健康，也影响心情和情绪。

正确的姿势要从自觉开始。每天随时注意自己的姿势，并纠正所有不良的姿势习惯。

帮助创造健康的姿势--深沉的呼吸，想象头顶有一股力量缓缓地把你的身体往上拉。

正确姿势的秘密是--平衡。

环境的力量

彼得·斯葛洛夫是一位 45 岁的景观造园师，住在郊区的一间小别墅里。他是名单上的第八个人，也是令年轻人特别好奇的一个。

"因为毕竟，"年轻人想："一个景观造园师能对健康有什么见解？"年轻人依约到达的时候，一个皮肤晒成深棕色的矮小男人出来迎接他。斯葛洛夫热情地握着年轻人的手。

"今天天气真不错！我们坐在外面你觉得如何？"他说。

"好啊！改变一下，在新鲜空气底下也不错。"年轻人赞同地说。

斯葛洛夫先生领着他的客人沿花园小径走向别墅后院，偶尔停下来解释他所种植的花草植物或药草。最后他们来到阳台下的一张大松木桌前，斯葛洛夫先生为彼此斟了些新鲜苹果汁，然后对着年轻人问道："你想知道些什么？"年轻人重复说了一次他自己的情况，以及和中国老人相遇的故事。

"嗯！这样！我明白了。"斯葛洛夫先生说。

"你知道那个中国老人是谁吗？"年轻人问。

"不知道。"他坦白地说："我只在 15 年前见过他一次。那时我是完全不同的一个人，苍白、虚弱，慢性湿疹缠身，精神不济又极度沮丧。那真是可怕的岁月。

"然后，有一天我遇到个转机，生命因此改观。那天我感到特别不舒服，所以得提早离开工作岗位，回家休息。我走进电梯，按了一楼的按钮，电梯往下降了几层之后，在某层楼停下来，然后进来一个矮小的中国老人。门在他身后关上，电梯又继续下降，然后电梯突然在楼层之间停住了，灯也熄灭了。从电梯坏掉，到有人来修好它，一共费了三个小时，所以你可以想见，我那时有多愤怒！我越来越骚动不安，头又痛得要命，我觉得脑袋简直快要爆炸了。

"我什么都没说，可是黑暗中，那老人说话了，他说：'别担心！很快就好了。'我还没来得及问他是什么意思，他又说了：'我来帮你。'然后，我感觉他的手接触到我的后颈部，我立刻感觉一阵痛楚，然后我的头痛就消失了，完全消失了。他好像放走了什么东西，就好像打开水龙头让水流出去一样。我真是很难相信，就像个奇迹似的。

"我问老人他用什么方法解除了我的痛楚，他说他使用一种古代的技术，把导致我头痛的电磁张力从脖子解放掉。好，你想你应该可以想象，听他这么说，我简直傻住了，天知道这老人怎么知道我头痛的？还有那电磁张力又是什么玩意儿？

"他向我解释了一堆办公室设备的辐射线--电脑、影印机、传真机、投影机等，都会扭曲磁场，而影响我们的身体健康。然后他继续谈到有关健康的秘密，我第一次听到这么简单的事，却对我们的生活和健康如此重要。"

年轻人也有同感。他同样很难想象，他的思想、食物、姿势、或其他微不足道的小事，竟然对健康有这么巨大的影响力。然而，一天天下来，他逐渐感到了改变。

"老人给了我一张名单，他说这些人可以帮助我，而他们也真的对我都有所助益，但是其中一条法则对我似乎特别重要，那就是'健康的环境法则'。"

"你能解释得更清楚一点吗？"年轻人要求道。

"在不健康的环境中，人是无法创造出健康来的。人类的构造就是不能活在缺乏新鲜空气，没有自然阳光或辐射太高的地方。我生病的部分原因就在于办公室。这是真的！因为我们在办公场所待的时间最久。

"我的办公室充满了最先进的设备--电脑、投影机、人工照明器、空气调节器……等等。这些东西制造出一个高辐射量、不健康、不自然的工作环境。

"你看，我注意到的事情其实很简单，可是大部分人都不曾仔细思考过。这些东西就在我们眼前，可是我们却没有看见它。如果我们渴望健康，就必须创造出健康的环境来。我们必须确定，我们工作、睡觉和居住的地方是有益于健康的，人体需要一个适合生存的环境，才能好好地活下去。

"就从新鲜空气开始吧！我们可以几个礼拜没有食物，几天不喝水，却不能三分钟没有氧气。可是，很多人却在空气被调节着的办公室或工厂工作，陈腐的空气一再地被回收，以供使用。这怎么可能健康呢？我们需要打开办公室和房间的窗户，让新鲜的氧气进入肺部。"

年轻人想起他跟克夫特太太的会面，她教他如何作深呼吸。"不能呼吸，就不会有生命。"她曾这么说。他想，这话应该也可以这么说："没有氧气，就不会有生命。"这些道理

现在看来都更真切了，就像拼图般，一片一片地，渐渐在他脑中拼凑得更完整了。

他问斯葛洛夫先生："办公室如果充斥着忙乱与污染，你会怎么办呢？打开窗户可能呼吸到的只是烟雾和尘埃罢了。"

"那就只有三个选择了--换工作，或叫老板买个空气清洁机，或者接受现状，继续呼吸腐烂的污秽的空气。"斯葛洛夫先生继续说道："当然，还有光线的问题。除非你够幸运，办公桌刚好在窗户旁边，否则你大部分情况都是在不见天日的密闭盒子里工作。"

"可是日光有这么重要吗？"年轻人问道："我一直以为太阳光会导致癌症的。"

"首先，世界上的每一样东西吸收过量，都会导致癌症或某种恶性疾病。皮肤长期暴露在强烈日光下，的确会产生病变，晒伤、老化或甚至引起皮肤癌。而且，不可否认，现在又因为臭氧层破坏越来越严重，使得这个问题更加受重视，而反过来说，这也是人们忽视环境的另一个结果。

"臭氧层比较薄的意思就是，阳光的自然保护层比较少了，人们也因此更容易晒伤。可是，我们需要阳光的事实还是存在的，不尽然一定得直接接触强烈的阳光，但必须暴露在紫外线下。

"这个星球上的每个生物都需要阳光才能生存，人类也不例外。没有阳光，身体就无法制造维他命 D，而没有维他命 D 就不能新陈代谢钙质，也就无法制造

骨骼和牙齿。没有阳光，松果腺就无法运作。松果腺是脑中一个非常小但却很重要的腺体，它可以帮助调节血糖的浓度，而荷尔蒙和情绪也会受此影响。这也是为什么现在很多人会患季节性忧郁症。"

"我听过季节性忧郁症，"年轻人打断他说："可是这究竟是什么毛病？"

"这是一种由于缺乏阳光所引起的症状，会造成身体健康的许多控诉，譬如慢性疲劳、焦虑、沮丧，体重上升、风湿痛、悲伤，甚至性欲降低。它主要在冬天发病，而大部分都会在春天消失。现在也有办法借由一种荧光灯，波长跟日光很接近，在室内制造出日光。不过，自然的日光当然最好了。"

"那其他的环境因素呢？你刚刚提到说，你曾经受电磁辐射的影响，那是怎么回事？"

"对！这个辐射是从电脑、投影机、镭射印表机、影印机和其他电器设备中来，而其中的含量有些是对健康有危险的。越来越多的迹象显示，辐射量不只和偏头痛或皮肤癌有关，甚至跟血癌、不孕症或其他癌症也有关。"

年轻人警觉地问道："那怎么办呢？工作不可能说换就换的。"

"那当然！工作当然不能说换就换。可是如果你不能把工作场所带进大自然，那就把自然带进工作场所中也是一样的。打开窗户，让室内的光线好一点，在你的工作区域种一些植物。"

"植物能有什么帮助？"年轻人怀疑地问。

"嗯！这你就小看它了，植物才是最好的环境清洁机呢！根据美国太空总署的研究证实，一般居家植物的叶片和根部，就可以吸收空气中大部分的有毒气体和环境污染质，同时，还可以吸收和排除过量的辐射物质。"

"真的这么神奇?"年轻人睁大了眼睛说:"你是说,我们只要很简单地把植物放在办公室中,就可以创造出健康的环境,得到更多的新鲜空气和更充足的自然光?"

"没错!看来你已经入门了。"斯葛洛夫先生说:"不过,除了自己的工作场所之外,我们还必须考虑到整个世界的环境,因为毕竟,如果我们这一代留下了被污染的水、土地和空气,那我们的子孙后代还有什么希望呢?我们必须了解,未来的收获必须靠现在的播种,我们现在就得把平衡还给自然界,重新创造出一个自然的环境,让它恢复到未受污染的样子。"

年轻人从来没有思考过,他周围的环境对健康竟如此重要,他也完全没想到,他竟然有能力去改变生活和工作的环境。他不禁想着:"如果每个人都能试着去改善周围的环境,包括工作和居家的环境,借此创造出健康的身体,以及留给子孙一个更健康的生活环境。这样不是很好吗?"

这天晚上,年轻人把今天的重点重新整理出来。

健康的第八个秘密--不健康的环境无法创造出健康

新鲜干净的空气和阳光是环境健康的基石。

如果不能把工作带进自然中,那么,把自然带进工作中吧!

照顾你周围的环境,尽一己之力,将平衡与和谐还给自然世界。

信念的力量

第二天晚上，年轻人在睡梦中被雷声和闪电吵醒，他起身站在卧室窗前向外看着雷雨，心里感到一阵迷惘。除了他真的学到了一些观念，和自己的实际进展之外，所有这一切都显得如此不可置信。毫无疑问，他的确觉得好多了，可是这是表示身体战胜病痛了吗？稍早，医院里的一个生理顾问曾告诉他，他的状况可能是恶化的前兆。可想而知，年轻人被疑虑和害怕折磨着。如果这个专家所言属实的话，那会怎么样呢？

年轻人的思绪回到他名单上的第九个人，是一个叫做爱弥尔·都布列的退休医生。他希望这个医生能够给他一点安慰，结果如何明天就可知道了。

都市列医师的灰色稀疏的头发，以及有些皱纹的脸，显示出他的 80 高龄，不过老实说，他大而明亮的蓝眼睛却充满着年轻的光彩。都布列医师以双臂紧紧抱着他，欢迎之情似乎有些过分热烈了。几个礼拜之前，年轻人对于陌生人的拥抱还显得十分尴尬，不过，现在却觉得自然而安全。

他们坐下不久，年轻人即对医师说出他心里的忧虑。

都布列医师倾身向前，"不必烦恼！你走的路是对的，而只要你在这条路上坚持得够久，你一定会好起来的。当一个病人没有靠医学治疗而竟然好转的时候，医生会认为这是回光返照，是恶化或转移的征兆。很多医生并不了解健康的秘密的内涵，而猜测某些奇迹式的复原只是运气。可是你和我都知道真正的原因，不是吗？"都布列医师微笑着说。

"可是，昨天那位医生是个专家呀！"年轻人坚持。

"嗯！对于这个嘛……"都布列医师说："你知道乔治·萧伯纳怎么形容专家吗？他说，专家就是一个人，对于越来越少的东西了解得越来越多，直到他对'没有'这个范畴完全了解为止。"

他们两个同时笑了起来，年轻人这时才渐渐地感到比较轻松。

"健康的秘密，"都布列医师继续说："就像是天上的星星一样--它就在那儿，每个人都可以看到，可是只有很少的人才会真的看见它。很多人都认为健康和医学是密切相关的，在医学院的时候，我曾被教导去认识一种观念：人就像一部机器，可以像汽车一样被修复，而健康的钥匙则是更新更好的药物。我在 1936 年由布拉格大学授与合格医师资格，可是，直到第二次世界大战期间，我才真正学到了最重要的一课--信念的力量。"

"这是什么意思呢？"年轻人充满好奇地问道。

"人不单是一部机器，不是只有血肉和骨头，我们还有灵魂，这是人不同于机器的地方。人们因为拥有灵魂而能超越有限的躯体之外。"

年轻人专注地听着，医师继续解释道："在大战期间，我在德国集中营待了四年的时间，瘦得跟皮包骨一样，仅靠着发霉的面包和一杯他们称之为'汤'的温水存活下来。这些食物当然谈不上营养了，没有维他命、没有真正具营养价值的东西，甚至到了今天科学家们还是不明白，为什么人类可以靠这么少的东西，经过这么长的时间，还能活下来。"

"是啊！你是怎么活过来的？"年轻人问道。

"靠着一样东西--信念！大战快结束之前，我得了痢疾。我无法吃任何东西，而且失去很多血。那时真是太痛苦，我最后终于崩溃了，恨不得一死了之，早点解脱。我惟一能做的事情就是祈祷……。"

都布列医师的眼里泛起一层泪光，"然后你那位朋友出现了，"他哽咽着说："那天半夜，一个东方老人跪坐在我身旁，握着我的手，我到现在都还仿佛可以听见他的声音，他

说：'要有信心！我的朋友。你不会死的，要有信心！'他整夜都陪着我，可是第二天我醒过来时，他却已经走了。我的身体虽然还是很虚弱，可是灵魂却坚信着老人对我说的生命承诺。第二天，战争结束了，集中营被解放。我被救出去，那时体重还不到 40 公斤，可是……"都布列医师沙哑着嗓子，艰难地说："那个东方老人是对的，……我还活着。"

年轻人的喉头似乎也哽咽了，他无法想象面前这个高大的男人，竟然曾经那么瘦弱。

都布列医师说："这个中国老人救了我一命，而他所教导我的，是医学上我从来没有学过的最重要的一课。"

"是什么？"年轻人问。

"哪里有信念，哪里就有生命。"

"你所谓的'信念'是指什么？"年轻人追问。

"信念，就是你对事物所企求的真义，那还没有被看见的证据。信念，是一种心灵的信仰，是一种使不可能成为可能的心灵力量。它是所有事物的解决之道，是所有期待希望，是隧道尽头的灯光，信念，是一种可以移山的力量。"

"可是信念到底在哪里？"年轻人坚持问道。

"信念在生活中，在你自己的心里，在超能量里。"医师回答道："当然，很多在我这个专业领域中的人，会认为这些说法简直胡说八道，然而事实却是，他们拒绝抬头，所以从来没有看到过星星。"

"可是这种存在于心里的力量对疾病有什么帮助呢？"年轻人问道："我最近才学到，你可以用自己的意念来治病，并且，'相信'你自己能够复原。"

"这是绝对的正确。"都布列医师说道："可是信念将人类的灵魂和更高的力量，甚至比意念更强的力量，连结在一起。我问你一件事，你相信上帝吗？我的意思是，生命的创造者或更高的智者。"

"我不知道。"

"好，我让你看样东西，"医师让年轻人进入另一个房间，角落里有一个几乎两公尺高的庞然大物，盖着块布。医师走过去，揭开那块布。

"啦啦--！"医师献宝似地喊着。

这是个庞大的太阳系行星模型，他按下按钮，所有的星球都依着自己的轨道绕着太阳运行。

年轻人看得目瞪口呆，简直被这些准确的行星运行所催眠了。

"这是从哪里来的？"年轻人吃惊地问。

"它们自己形成的啊！"都布列医生笑着说："过去超过十年来，这些东西就自己一片片地聚集起来，然后变成你现在看到的样子。"

"拜托！说真的！"年轻人迫不及待地喊："你到底从哪儿找到这玩意儿的？"

"我说它是自己形成的啊！"医师回答。

"谁都知道这个机器一定是某个人制造出来的。"年轻人争辩着。

"咦？听听你自己说的话。你坚持这个行星模型是被创造出来，虽然这是用很烂的技术模仿的。我们的太阳系是更复杂而无穷无尽的，整个宇宙的准确性完全不需以机械来控制，每个行星却还能够一直维持着自己的轨道。说宇宙和生命自己自然生成的，就跟我说这行星模型是自己形成的一样荒谬。这就好像有人说，牛津字典是印刷厂里一场爆炸后的产物。所以你知道吗？所有这些都不是偶然、偶发的，有产物就有设计者。"

"嗯！我了解你的意思。"

"对我来说，上帝或神，不管你用什么名字来称呼他都不重要，重要的是，对上帝或更高能力有所信念，并且，相信这是比我们自己的力量更强大的。所以有人说：'人类并非靠面包而活，却是靠着上帝的一箴一言而活。'"

"听起来不错，可是意思是什么呢？"年轻人问。

"意思是说，我们需要的不只是生理的营养，更需要心灵的营养。"

"可是，你的意思不是要建议人们，要健康就要相信上帝吧？我认识很多人是无神论者，可是他们也很健康啊"

"那当然！你不相信上帝也可以存活的。可是，长寿的健康几乎都需要它的。我以一个医生的经验确信，不论如何，信念都是治疗的最重要因素。而且，不是只有我这么想，纽约癌症协会前主席，克劳德·福克那教授也说过：'我们经常无法理解，是什么让病人从病痛中康复。我确定，信念--很多时候是最重要的原因。'

"而艾默·希斯博士也写道：'一个走进病房的医生并非是独自一个，他只能用一些科学的医疗器具照顾病人，其他就要靠他自己对上帝的信念了。'你瞧！信念创造信任，以及心灵的平和，它所散发出来的力量可以创造奇迹。信念，被认为是人们从一些'没救'的病症中康复的主因，因此，它也可以被视为创造健康的一个重要部分。"

"信念的相反，就是怀疑、恐惧、焦虑和忧愁，"都布列医师继续说："这些都是健康的破坏者。这也许是那些心怀坚定信念的人，比其他人更健康的原因，同时，当他们生病时，这些人也复原得更快。"

"如果你的信念够强，不只对你自己有帮助，对其他人也会有所助益的。你仔细想想就不会觉得太奇怪了，一些宗教经文也提到通过信念的治疗。圣经中有一则故事提到说，伊利亚先知在治疗一个濒临死亡的男孩时，就用了很多对耶稣基督的信念。"

年轻人想起他遇到的一些人，他们都说是被老人碰一下之后救回来的。现在他知道，老人用的就是他自己的信念。

"俗语说：'尽人事，听天命！'。当一切都说完或做好了，"医师继续说：

"其他的就留给这个比人或机器更强大的力量，这是每个人随时随地都有的力量。"

"所以，你的意思是说，信念可以治愈任何疾病？"

"信念的力量是无限的，可是，信念如果没有行动就无效。如果我们继续过着违背自然法则的生活，世界上所有的信念都不会帮助我们，因为，没有什么可以逃离宇宙的控制与影响。"

"那人们要怎样找到信念?"年轻人问道:"我想不出要加入什么宗教。"

"对!你不需要成为任何宗教团体的会员,宇宙的创造者是万事万物的创造者,而不是某一群人。"医师说道:"记住!信念跟宗教一点关系也没有,它是存在于自己内心的东西,要找到它,只要去找就对了。有时我们很幸运,它会随着某些事情来到。"

"哪些事情?"年轻人问道。

"嗯……可能是一个危机。"医师说:"危机就像是夜晚的风暴,它会一扫浑浊的云层,清除天空。然后,你只要抬起头,就会看到星星。"

医师继续说:"多年前我一直深信,那个中国老人是我梦境中虚构的人物。集中营里的生还者,没有人见过他,而我也不曾再见到他。可是最近这几年,我终于确定,他是再真实不过的人。"

"什么令你确信?"年轻人问。

"一些像你这样的人开始敲我的门。"都布列医师笑着说。

这天夜里,年轻人坐在床上整理和都布列医师的对话笔记。

健康的第九个秘密--信念的力量

信念,是一种使不可能成为可能的心灵力量。

信念,将人类的灵魂与更高的力量连结在一起。

要得到健康,我们不只需要生理的养分,还需要心灵的养分。

没有行动，信念是无用的。

持续的狂风暴雨猛力敲打着他卧室的窗户。一会儿之后，暴风雨过去了，户外归于平静。年轻人起身，倚在窗旁仰望天空，"你到底知道什么？"他缓缓对自己说。天空发着光亮，星光点点闪耀在海蓝色的天空中。这一刻，他所有的疑虑、恐惧和忧虑，都开始缓缓消失了。

爱的力量

从他开始到处追寻到今天，已经 40 天过去了，在这段时间里，他不但学习到健康的法则与秘密，还将这些知识运用到实际中。

他每天都花时间做视觉治疗和治疗宣言；他还练习深呼吸运动，并确定每天都做一些不同的运动；同时，他也改变了饮食习惯，并随时注意自己的姿势；他还努力去寻找一些能令自己发笑的事物；当然，他也不忘在家里和工作的地方布置大量的植物，以创造更健康的环境；他更加注重身体和精神上的休息；并且，他生平第一次在生命中找到了自己的信念。

年轻人的新生活让他感觉到前所未有的顺畅，而令他最惊讶和高兴的是，他的病症完全消失了。

他不知道还能学些什么，不过，他的名单上还有一个人名。这是个名叫艾蒂丝·詹姆斯的女人，当他敲响她的门时，心里交织着期待与不安。

詹姆斯太太是个脸颊红润、眼眸含笑的可爱老太太，非常温和而容光焕发，这令年轻人想起了那个中国老人。他清楚地意识到，詹姆斯太太一定是位十分特别的人。

"我得说，这真是个惊喜，"她对年轻人说："从你打电话给我，我就在想，你一定是见过道尔先生了。"

"你知道他叫做道尔？"

"嗯，我也不怎么肯定，不过这是我替他取的名字。"

"为什么；这有什么特别的意义吗？"年轻人问。

"其实'道尔'的正确念法应该是'道'，这是中文里'道路'的意思。我之所以会为他取这个名字，是因为他指引我一条健康之道。这已经是超过 50 年的事了，可是一想起来

仍然历历如昨。那时我得了很危险的病--肺结核，可是我还不知道这病有多严重，直到我听到一个医生在病房外跟护士的谈话。他要她每隔两个小时来看一下我的状况，护士就问他为什么：结果这医生的回答让我一辈子也忘不了。他说，我想吃什么都尽量满足我，因为我只剩不到一个月的寿命可活了！

"你可以想象，我简直完全被摧毁了，我不想死，我才 23 岁啊！听到这个消息之后，我整天都紧闭着双眼，祈祷。当天晚上，一个中国老人来敲我的房门，他送来一些杂志。我根本没有心情看杂志，可是他的笑容是那么温暖，而且他说他专门带了一些特别的杂志要给我看，所以我就接受了。

"他在我房里待了一会儿，和我谈了些有关生命的话题，然后就很快地转到健康的主题上。他向我提到健康的秘密，又给我一张名单，他说，这些人可以给

我一些帮助。我突然止不住地哭起来，因为我想到自己活不久了。老人走过来扶住我的肩，安慰我说，一切都会好转的。最后，我听到他说：'在杂志里有一个特别的消息要给你，你一定要读一读。'

"他走了之后，我停止了呜咽，擦干了眼泪，好奇地拿起杂志来看。幸好我那时打开了杂志，因为里面真的有一个很特别的信息，而那信息救了我的性命。"年轻人听得入迷，詹姆斯太太继续说："你一定在想，是什么样的文章，竟然可以拯救一个年轻而濒临死亡的女人。我告诉你，那跟健康或医学一点关系也没有，只是一个简单的故事。可是对我来说，这不是个普通的故事，因为它好像说的就是我父亲的生命。

"我五岁的时候，双亲就离婚了，而这之后就没有见过我父亲，或听过他的任何消息。我父亲是个很杰出的建筑师，我一直认为他从来不关心我，我和母亲搬出了父亲的家之后，他不曾寄过一张生日卡给我。可是事实却从杂志上透露出来，它提到一个很卓越的建筑师，诞生在我父亲的家乡，这个人跟我父亲念同一所中学和大学，然后跟一个比他小 15 岁的澳洲金发美女结婚。不久，这个建筑师结束了他那痛苦、不快乐的婚姻，并且被拒绝去深望他惟一的女儿。

"这一切听起来简直就是我父亲。这个故事说，他写了许多信给他的女儿，每逢生日和圣诞节，他也会寄礼物过去，可是从来没有任何回音或讯息。14 年后，他放弃了，然后找到一段新的婚姻，和一个新的家庭。

"我一生都没有得到父爱，而我父亲也得不到我的爱。真相当然是我母亲因为痛苦和怨恨，而把他的信件和礼物都藏起来，她要我恨我父亲。现在，我在病榻上，我终于知道自己一直被父亲思念。爱和关心着。我决定在死前让父亲知道，我也爱着他。

"读完那篇杂志上的故事，我决定马上打电话给他。我不知道他的电话号码，甚至连地址也不晓得，可是文章上提到他居住的小镇，所以，要得到他的电话号

码并不困难。我有将近 20 年没有跟他讲话，当他接起电话时，我竟然爆发出强烈的哭泣。

"第二天早上，我父亲坐在床边紧握着我的手。这种感觉很奇怪，很难形容，好像吃了什么神奇万灵丹一样。我恢复了食欲，几天之后，我已经可以每天都跟我父亲在医院的花园中散步，尽情呼吸山中的新鲜空气，和花园中玫瑰的香味。

"这段时间里，医生又帮我做了些检查和检验，以追踪病症的发展。然后有一天，当我和父亲正坐在玫瑰花园中，一个医生从屋子里跑出来对着我喊叫，手里还挥舞着几张纸。这次做的所有检查都是阴性的。你相信吗？完全没有肺结核的征兆。我可以继续活下去！"

"这感觉一定很棒吧？"年轻人松了口气说道。

"哇！相信我，感觉棒透了！那天稍晚我才想到，我一直没有对那个带杂志来给我的中国老人道谢，也没有机会告诉他，这本杂志促成了我和父亲的重逢。所以我就到医院的服务站去，问他们可不可以帮我联络这个中国老人，他应该是负责我这区域的病房服务工作的。可是……"

"嗯！别告诉我……"年轻人打断她，"他们的工作人员中没有中国老人。"詹姆斯太太笑着说："当然！"

"你认为，为什么你的病会突然复原呢？"年轻人问道。

"如你所想的，医生也是一头雾水。我想，我的复原可能应归因于一些综合的因素--饮食、新鲜干净的空气、祈祷和运动。我出院后从那张名单中找到一些人，从他们身上我学会了这些秘诀。不过我心里确信，对我健康帮助最大的，应该是一种很少被讨论到，在医学和治疗上也很难被认定的东西，那就是'爱的力量'。我知道这听起来可能很奇怪，可是我跟你保证，这是真的。"

"是吗？爱，帮你克服了肺结核？"年轻人半信半疑地问道。

"没错！爱，在所有古代经文里，都被说成是一种宇宙最强的力量。爱，有克服所有事物的力量！我曾读过一个美丽的真实故事，有个旅行者，在北美洲一些又冷又覆满冰雪的大草原旅行，有一天，这个旅人突然在两个村庄之间，被暴风雪困住了。他体能耗尽，无法再多走一步，他倒下来准备等死了。

"可是随后他却听到小孩的哭声，他撑起身子，寻着声音在暴风雪中摸索，然后发现雪地里蹲着个小女孩。他把小女孩紧紧地抱在胸前，想用自己的体温让她温暖一点，他决定要拯救这个女孩的生命。大约走了有 100 步的距离，他们来到一间小木屋，这是小孩的家。这个旅人不但救了小女孩的生命，也拯救了自己。

"这就是真爱，没有条件的爱，不求回报地付出，在帮助别人的同时，我们也帮助了自己。宇宙中有许多法则，所有法则都非常重要，而其中最伟大的就是爱的法则，因为爱比任何事物都长久，也是最强大的力量。有了爱，我们可以克服所有的逆境、困难和病痛。我坚信，'爱'是战胜病魔的最重要条件，可是却经常被忽略。而且我确信，没有爱，就不会有人的健康。"

"可是，爱为什么对健康这么重要呢？"年轻人不解地问。

"爱，对健康很重要，是因为它是生命的要素。没有了爱，生命就失去了目标和意义，最后我们会变得极度沮丧。恨、自私、生气、怨恨……是爱的反面，它们会在体内制造出

毒素，如同化学毒品一般毒害我们。

"爱，丰富我们的身体、心理和灵魂。事实上，许多研究早已证明，心中有爱的人比其他人更容易从病痛中复原。"

"这又是什么道理呢？"年轻人问道。

"当我们感到爱，我们的白血球数量会增加，特殊的荷尔蒙也会被释放出来，帮助我们对抗压力和疼痛，而病人的整个情况都会因此改观。几年前，在伦敦的一家教学医院就做过一个研究，证明爱如何增进疗效。主治医师通常会在前一晚，逐一拜访将要动手术的病人们，向他们解释手术的进行方式。在实验的对照组，医师在和病人谈话时，要握着他们的手，并多付出关怀。结果证明，这一组的病人，平均来说，比另一组病人复原的速度快约三倍。

"爱，不只是克服疾病的必备因素，也是维持健康的要素之一。很多人会生病，是因为他们不爱自己，他们觉得不被爱、不快乐，甚至，很多人是在自己的人际关系上出了问题。然而，'爱'却是每个人都具备的。有一个方法可以确保我们可以收到爱。"

"什么方法？"年轻人急切地问。

"我们在付出爱的时候，就会收到爱。"

"嗯！我想我了解你的意思了，"年轻人说："我只要帮助别人，或让别人开心，我就会觉得愉快。"

"对了！就是这意思。"詹姆斯太太说："而且，我们付出得越多，也就回收得越多。我们爱得越多，感觉就越棒！这实在太完美了，不是吗？"

詹姆斯太太交给年轻人一块饰板，"这是艾迈特·福克斯在他的书《山上宝训》中的一段文字。"

饰板上刻着："没有任何困难是爱所无法克服的；没有什么疾病是爱所不能治疗的；没有什么门是爱所无法打开的；没有任何鸿沟是爱所无法跨越的；没有

什么墙是爱所无法穿过的；没有什么罪过是爱所无法赎回的……。如果你的心中充盈着爱，你将会是世界上最快乐、最有力量的人……。”

年轻人回到家中，又仔细读了一次这天所作的笔记。

健康的第十个秘密--爱的力量

爱，是永恒的治疗良方。

获得爱的秘诀，就是付出它。

尾 声

五年之后，年轻人更成熟，也更有智慧了。他变成自然健康疗法的作家及讲师，专门将改变他的知识经验传授给他人。他因为自己的经验，对健康法则始终充满着敬意。

他记得 10 个礼拜之后，他回到医院去见医生，那一刻实在非常紧张，比 10 个礼拜前第一次走进医院还焦虑。医生坐在他面前安静地看着他的检验报告，两分钟过去了，年轻人觉得这两分钟简直比两个小时还要漫长。最后，医生推了一下眼镜看年轻人。

"嗯……"他微笑着，"我很高兴告诉你，所有的检查都呈现阴性反应，你完全正常。我必须说，在 30 年的行医经验中，我从来没看过这么神奇的复原状况。"

年轻人走出医生的诊疗室，他带上门，缓慢地走过候诊室，继续往出口走去。在他接近出口的时候，心跳和脚步都越来越快，他猛力推开旋转门，跑出医院，他仰望天空，结实地喊出声："万岁！"

健康的秘密让年轻人走出疾病的阴霾，步入健康的喜悦中。他突然想起中国老人对他说的话，如今，他才终于明白，原来那场病痛带给他的是多么珍贵的礼物啊！因为这场病，他的人生更加充实而富裕了。他希望能让中国老人知道，他们见面之后，他的生命起了什么样的变化。他想告诉老人，他现在了解当初那场谈话的意义了，并且感谢他的帮助。

突然，他的思绪被电话铃声打断了。是一个女人，要求跟他见面，有人告诉她说，他可以协助她，她想尽快见到他。

"那当然，明天下午如何？嗯……下午3点？"

"那太好了！非常谢谢你。"女人解释说："我非常感谢，人家告诉我说，你知道如何帮助我。"

"我尽力而为。"他向她保证，"可是你能告诉我，是谁给你我的电话号码呢？"

"我也不知道他的名字，我是今天早晨见到他的，他说他是你的一个朋友……嗯，一个年老的中国人。"

年轻人微笑着挂断电话，他小声地喃喃自语："道'先生，不论你在何处，上帝保佑你！"

本书籍思维导图

