

《紐約時報》暢銷書排行榜第1名



健康標竿

40天但以理計畫



THE DANIEL PLAN

40 DAYS TO A HEALTHIER LIFE

華理克

RICK WARREN

《標竿人生》作者

丹尼爾·艾門 醫師 DANIEL AMEN M.D.

馬克·海曼 醫師 MARK HYMAN M.D.

推薦序

| 免責聲明 |

《健康標竿 40天但以理計畫》書中提供的健康、健身、營養等資訊，僅限於教學參考目的。本書所提供的健康資訊，僅作為專業醫學報告、診斷、醫事人員提供療程之補充建議，絕非取而代之。請在開始執行但以理計畫所有的健康或健身相關挑戰之前，先向你的醫師或健康照護專業人員諮詢，以確認計畫是否符合自己的需要，尤其若正值懷孕期間，或是具有特殊用藥顧慮、疾病或相關風險之家族病史者，則更須注意。

如果你對於自己的健康有任何擔心或疑問，請務必向醫師或相關醫護人員洽詢。若在任何時間發生暈厥、頭昏眼花、身體疼痛或呼吸困難等症狀，請立即停止執行但以理計畫。也請別因為閱讀了書中某項指導建議，而忽略、拒絕或延遲向專業醫護人員取得醫藥或健康相關意見。

「我第一手見證但以理計畫對個人健康的影響。現在找個朋友，一同啟程邁向能夠永續實現的健康生活吧。」

歐茲 (Mehmet Oz) 博士
紐約長老會哥倫比亞大學

(New York Presbyterian / Columbia University)

外科學系教授暨副系主任

「成就最佳健康的身心協調關係，大概是今日醫學最受低估的要素。感謝上帝，這本三人佳作道出了所有人都該作好準備的聰明計畫。」

艾格斯頓 (Arthur Agoston) 醫師

預防心臟病醫學首席醫師

暨邁阿密飲食法 (The South Beach Diet)

創辦人暨作者

「本書真是個祝福！無論你的信仰是什麼，但以理計畫都提供了永恆智慧與最佳現代科學觀，引導你實現最佳體能、體重與整體健康。」

本書充滿真實個案、教導與啟發，吸引你在生活中作出更好的改變：
成就身體、情緒與靈性的最佳自我。」

凱斯 (Hyla Cass) 醫師
《8 weeks to Vibrant Health》作者

「目標導向，直接了當，效果顯著。凡熱愛信仰與健康的人都該閱讀本書。」

約拿斯 (Wayne B. Jonas) 醫師
撒母萊醫療機構 (Samueli Institute) 總裁暨執行長

「終於有本在信仰與社群中奉行飲食與運動原則的健康書籍問世。這實為淺白又有意義的方法，能夠成就實踐者的全方位健康與持久果效。」

約翰斯頓 (Daniel T. Johnston) 醫師
公共衛生專業醫師暨美軍中校

「我們的教會已經二度採行但以理計畫，因為它專業實用的教導太有效了。它幫助我們學會以簡單的方式為上帝照顧而非糟蹋聖殿（我們的身體）。我們學到如何勝過嘴饞，找到健康的替代食物，找到自己喜愛的運動，使得許多人更有精力，體重減輕，思考更清晰，飲食更健康，並與上帝及他人擁有更親密的關係。」

戴夫·巴爾 (Dave Barr)
新希望之風基督團契
(New Hope Windward Christian Fellowship)
主任牧師

Contents

目錄

第一章	話說從頭	1
第二章	關鍵要素	19
第三章	信心	37
	上帝的大能	39
	我們的責任：在於改變	49
第四章	食物	59
	具備療效的食物：我們該吃什麼？	62
	有害食物：什麼是我們該避免的食物？	94
	計劃你的健康飲食生活	117
第五章	運動	143
	成為但以理式強健	145
	發現動力	153
	化為行動	169

第六章	專注	177
	改變大腦，改善健康	179
	心意更新	191
	態度與目標	204
第七章	朋友	215
	關愛社群的恩賜	218
	基礎	226
第八章	活出但以理生活	237
第九章	但以理式強健	
	40天健身挑戰	249
	但以理式強健：每日玩樂活動	253
	但以理式強健：健身	266
第十章	40天飲食計畫	
	為健康而吃	271
	但以理飲食計畫：排毒篇	281
	但以理計畫食譜	291
	華人飲食	318
	港澳飲食	321
	五道排毒食譜	328
	致謝	331

話說從頭

華理克牧師

哇！ 每個人都這麼胖！
在一個清爽宜人的春天，當我正忙著為827位成人洗禮時，這駭人的想法不斷迴盪在我腦海中。

我承認，牧師會有這種想法實在不太屬靈，尤其還是在我為人洗禮的當下！但我真的愈來愈累，因為我們教會洗禮的方式，正是耶穌在約但河受洗的方式：把人仰躺平放入水中，再將他們抬起來。以美國人的平均體重計算，我在那天，已經舉了72,500公斤！

我讀過許多關於美國人日趨嚴重的肥胖、糖尿病與心血管疾病的文章，但那一天，我才真正深刻感受到美國人健康問題的沉重。雖然我的第一個念頭是：我洗禮過的每個人都體重過重，隨之而來的想法則更為私人與尖銳：

連我自己也太胖了！我與其他人的身材同樣都變形了！

在我領悟的那一刻，我發現自己在身體健康上也作出了很糟糕的示範。若我是個差勁的榜樣，又怎能期待會眾要更妥善照顧自己的身體？原來這三十年來，我都忽略了這個日益嚴重的問題。

請先容我解釋一下：

我生長在一個不抽菸、不喝酒的家庭，但對食物，無論是多麼垃圾的食物，我們都來者不拒。在我成長的過程中，大部分生活都離不開食物。

我童年的每段回憶，無論好壞都與食物相關。當我們開心時，我們用吃喝來慶祝。當我們傷心時，我們用食物來互相安慰。小時候若遇到不順心的事情，我就會用餅乾或一片新鮮的派搭配牛奶當解藥。

我在鄉下的家占地五英畝，我爸種植了一個大菜園，而我媽熱愛烹飪，我們全家都是愛吃一族。「吃」是我們的娛樂，我們每晚都吃大餐。事實上，我們用一整塊四吋厚紅木自製的十四呎長餐桌，是家裡占據最大空間的傢俱。它在我家具有最重要的地位，而我們的家庭生活也圍繞著彼此分享的餐點進行。

我非常蒙福地擁有健康的身體、良好的新陳代謝與很有活力的生活，因此我可以想吃什麼就吃什麼，想吃多少就吃多少，而且還不會增加任何體重。當我與內人凱依結婚時，即使鮮少運動又不斷吃垃圾食物，我還是像竹竿一樣瘦。我毫不留心自己的健康狀況。

接著在1980年，就是我廿五歲時，我成為南加州馬鞍峰教會（Saddleback Church in Southern California）的創會牧師。隨著教會快速增長成數千人的教會，我必須馬不停蹄地工作，匆忙地用餐，長時間坐著主持會議，輔導會友、預備講道。我的體重開始每年增加個幾公斤，但我依然精力充沛，自己也並非很在意外貌，因此不曾去理會日益嚴重的健康問題。到了2010年，我已經嚴重超重。

諷刺的是，過去幾十年來，我透過一個叫 P.E.A.C.E.（和平）的宣教計畫，差派了21,000名會友到海外196個國家服事患病貧窮的人。P.E.A.C.E. 裡面的 C 代表「關懷病患」（Care for the sick），我們的會友曾心懷恩慈照護世上飽受營養不良、骯髒飲水、瘧疾與愛滋病之苦的人，但我卻忽略了自己與會友每況愈下的健康狀況。

那場洗禮對我自己與會眾的健康問題有如當頭棒喝。我意識到我們必須作出重大改變，因此我開始研究預防勝於治療的健康概念。而我所研習的知識竟帶來極大的震撼：

- 這是史上頭一遭，許多人因為飲食過量而營養失調。雖然有好幾百萬人沒有足夠糧食可吃，卻也有好幾百萬人苦於體重超重的後果。
- 每十個美國人中，就有七個人體重超重。
- 如今世界上因為糖尿病、心血管疾病，與其他「因不良生活方式導致的疾病」而死亡的人數，比因傳染病死亡的人數還多。

次一個主日，我站在會眾面前公開認罪：

朋友們，我在自己的健康上是個糟糕的管家，也為你們作了極差的示範。雖然我們幫助了世上許多人，我卻忽視自身的問題。

今天我公開地悔改，請求你們的寬恕！上帝期待我們照顧好祂賜給我們的身體，但我卻沒有做到。各位，雖然我的體重每年只增加一、兩公斤，但我卻已經擔任你們的牧師三十年了。因此我必須減重45公斤！有沒有人想與我一起變得更健康？

觀眾以久久不斷的掌聲回應。

事實上，我本預料只有幾百人會加入我重獲健康的行列，所以當超過12,000名馬鞍峰教會會友報名時，我簡直嚇呆了！現在我需要一個計畫。這計畫必須簡單、實惠並可評量。由於我當天提到聖經中，有個名叫但以理的人拒絕了垃圾食物，挑戰國王參加健康競賽，因此我將這個計畫命名為「但以理計畫」。

由於我對如何活出健康一無所知，因此聘請了三位全美知名的

醫師：丹尼爾·艾門（Daniel Amen）、馬克·海曼（Mark Hyman）與麥梅·歐茲（Mehmet Oz）醫師，來指導我如何活出健康生活，並幫助我設計但以理計畫供教會使用。這三位醫師關心著我們的健康，因此慷慨地義務付出了他們的專業與時間。

在但以理計畫實行的第一年，馬鞍峰的會友們總共減去了超過125,000公斤！但更重要的是，我們學到了終身受用的知識、培養了實用的技巧，並建立了良好的習慣來過健康的生活。但以理計畫遠遠不只是飲食控制。這種關於生活方式的計畫乃奠基於聖經原則與五項要素：食物、運動、專注、信心與朋友。末兩項要素：信心與朋友；就是我所稱能使但以理計畫大有功效的「祕密醬料」。當你有了上帝與團隊幫助你，你所擁有的就遠不只是幫你作出正向改變的意志力，而是你更能滿懷盼望地堅定持守。

容我先把話說在前頭：沒有任何仙丹、速成方法或立即奏效的公式，也無一捷徑能使你一夜之間就變得健康。你必須每天都作出智慧選擇。你很可能會遇到挫折，就如同我一樣！事實上，在我寫下這些話時，我尚未完全從最近的挫折中復原。我家遭逢失去親人的劇烈悲痛；我過於悲慟以致失眠，這使得我在情緒與身體上都精疲力竭。我被憂傷與疲憊淹沒，不再作出健康選擇，開始增加多餘的體重，之前減去的體重也全都跑回了我身上！但每個康復之中的人都會告訴你，長期改變的過程中一定會有挫折。我沒有苛責自己，反而單單祈求上帝與朋友，幫助我恢復正常生活。

你在本書中讀到的計畫真的很簡單。將你的身體獻給上帝，求祂幫助你，並參與能一路支持你的小組。接著開始作出健康選擇，例如以新鮮水果取代甜甜圈，每天固定運動，定時定量攝取天然食物，讓生活方式更積極活躍，睡眠充足，減輕自己的壓力。這些都不是艱深難解的學問，只是使你生活能更優質的常識。畢竟，上帝也要你動動祂賜給你的大腦。

許多節食與運動計畫會以罪惡感作為動力，效果通常無法持久。短期內你可以用罪惡感驅使自己去某事，但改變只能持續到罪惡感（或恐懼）消失。相反地，但以理計畫是用「愛」來作為動機：經歷上帝對你無條件的愛，學習以愛回應祂，學習去愛上帝要你成為的樣式，學習在小組中付出並領受愛。

聖經說：「凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（哥林多前書十三章7節）使我們在想要放棄時，仍能堅持下去的是愛，而不是恐懼、罪疚，也不是同儕壓力。

聖經也告訴我們持久的改變，始於將身體委身於上帝。羅馬書十二章1-2節說：「……將身體獻上，當作活祭……你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」仔細注意這節經文所講到身心連結的部分，在這節經文被寫下的兩千年後，如今我們明白，不僅心理會影響生理，生理也會影響心理。

你對待自己身體的方式，會定調你生活的其他層面。身體健康會影響你的心理健康、屬靈健康、情緒健康、人際關係健康，甚至是財務的健全。有多少次你讀了一本書、聽到一篇信息，或甚至參加了一個活動激勵你作出某些改變，但實際上卻毫無體力去實踐？相反地，你卻癱在沙發上看電視。

驅使我追求身體健康的主要動力，就是我渴望有精力與警醒來作出生活中其他改變。我猜你的生活同樣也有想要改進的方面，由於你做任何事都不能不透過自己的身體，因此我們要從提振你的精神開始！我們要從你生活中最基礎的層面著手：你的身體健康。

上帝如何說你的身體？

我所生長的基督家庭，每週都上教會。我聽過上千篇講道都是關於上帝對我們靈魂、心智、意志與情感的看法。但我未曾聽過一

篇完整的講道是關於上帝對我們身體的看法。大家似乎完全忽略了這個主題，這也是為何多數人完全沒有健康方面的神學觀。雖然我們的文化著迷於外在的美貌與性感的身體，許多信徒卻忽視自己的身體，彷彿身體完全不重要。然而，身體確實很重要。

上帝對身體的重要性有很多話要說。這些話都寫在聖經裡。容我長話短說，我只要指出聖經裡的一章，就是哥林多前書六章12-20節：

凡事我都可行，但不都有益處。凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。食物是為肚腹，肚腹是為食物；但上帝要叫這兩樣都廢壞。身子不是為淫亂，乃是為主；主也是為身子。並且上帝已經叫主復活，也要用自己的能力叫我們復活。豈不知你們的身子是基督的肢體嗎？我可以將基督的肢體作為娼妓的肢體嗎？斷乎不可！豈不知與娼妓聯合的，便是與他成為一體嗎？因為主說：「二人要成為一體。」但與主聯合的，便是與主成為一靈。你們要逃避淫行。人所犯的，無論什麼罪，都在身子以外，唯有行淫的，是得罪自己的身子。豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裡頭的；並且你們不是自己的人；因為你們是重價買來的。所以，要在你們的身子上榮耀上帝。

哇！這真是當頭棒喝！一字一句都如實表達，且不留情面地陳述了上帝對我們善用與濫用身體的看法。聖經的其他經文中，我們還學到五項與時下文化背道而馳的基要真理。

1. 我的身體屬於上帝。我的身體是祂的產業，不是我的。擁有身體的不是我，乃是上帝。祂創造我的身體，並期待我依照祂的旨意來使用。現在我們很自然會抗拒這個想法，因為時下文化告訴我

們：「身體是我的，我愛拿它幹嘛就幹嘛。」但上帝說：「不，你錯了。這不是你的身體，你並未創造它。我創造你的身體，我將它借給你，使你在世的年日住在其中，我期待你照管好我的創造。」

事實上，你在世上可見的一切都是上帝的創造。祂創造這世界，擁有這世界。你以為自己所擁有的，其實是你暫借來的。聖經說：「身子不是為淫亂，乃是為主；主也是為身子。」（參閱哥林多前書六章13節）

今天我們也犯了幾千年前希臘哲人的常見錯誤。亞里斯多德、蘇格拉底與柏拉圖都相信二元論，主張你的心智（或靈）很重要，但你的身體在屬靈上並無重要性；他們輕看了身體。事實上，有些希臘哲人還教導身體是邪惡的，所以你糟蹋身體也沒什麼關係。

但聖經告訴我們的恰恰相反。你的身體是聖潔的，因為它是上帝所創造的，而上帝創造萬物都有其目的。我們應當用身體來榮耀上帝，因此我們不該將生命一分為二，認為自己可以區分身體與生命，只有靈性才重要，因為上帝擁有你的身體！

2. 當耶穌為我死在十字架上時，祂就買下了我的身體。就如我們之前讀到的，哥林多前書六章19-20節告訴我們，我們的身體是上帝重價買來的！

數百萬名電視觀眾喜愛觀看《骨董考古》（American Pickers）與《當舖之星》（Pawn Stars）這兩部真人實境秀，因為觀眾很喜愛猜測老物件到底值多少錢。物主通常以為自己擁有的物品比實際上更值錢，但事實上一件物品的價值就只是別人要出多少價！你也許認為你的房屋值更高價，但它真的只值買家願意付出的價格。

上帝絕不會創造祂不愛的人。如果你渴望知道你的生命對上帝有多寶貴，只要看看十字架即可。耶穌兩手張開，被釘在十字架上，就是在說：「這就顯明了你對我有何貴重。我如此愛你！我情願死也不願沒有你而活。」你就是無價之寶。

現在，若你值得有人為你而死，那麼你難道不認為上帝要你更妥善照顧自己？若你買了一匹百萬級賽馬，你會餵牠垃圾食物讓牠整夜不睡嗎？當然不會！你會保護你的投資。事實上，耶穌已投資在你身上，祂用重價買贖了你的生命，並期待你照管好祂的投資。

3. 上帝聖靈內住在我的身體裡。當你順服上帝說「是的」，憑信心領受耶穌為你所成就的，並相信祂拯救你的大能與恩典，接著上帝就會在你的內在注入祂的聖靈，作為你得救的確據。聖經是這麼說的：「豈不知你們的身子就是聖靈的殿嗎？這聖靈是從上帝而來，住在你們裡頭的。」（參閱哥林多前書六章19節）

當上帝在你的內在注入祂的聖靈時，你的身體就成為上帝的聖殿，祂愛的居所。容我問你：若你看見有人肆意摧殘或毀壞聖殿，你難道不會認為這是犯罪嗎？當然會！但當你不讓身體有足夠的休息與睡眠，暴飲暴食、承受過大的壓力，不好好照顧它時，你就是在肆意摧殘與濫用上帝的聖殿，也就是你的身體。

4. 上帝期待我照顧好自己的身體。雖然我並非自己身體的所有人，但我是它的照護者，或說管理人。管理人在聖經裡的意思就是管家，照顧好自己身體就是屬靈上的管家精神。事實上，上帝告訴我，有一天我將對祂交帳；自己有沒有管理好祂賜給我的一切，包括我的身體。我將站在上帝面前，必須回答祂的問題：「你如何對待我所賜與你的一切？」

我在《標竿人生》（The Purpose Driven Life）書中，解釋了人生在世是場考驗、是種託付，是項暫時的任務。今生是我們來生的預備，而來生會持續到永遠。上帝在世上試驗你，要知道祂在永生中能託付你什麼。祂正在看你如何使用祂給你的時間、金錢、才幹與機會，甚或你的身體。你是否善用上帝賜給你的一切？上帝不會以別人的身體為基準來評量你，而會以祂所賜給你的一切來審判你。

5. 我死後上帝會使我的身體復活。上帝從不浪費資源。祂將自

己創造的一切善用發揮到極致。現在你活在1.0版的身體中；而在天堂，你將獲得2.0版的身體。聖經說：「並且上帝已經叫主復活，也要用自己的能力叫我們復活。」（哥林多前書六章14節）

我們無法真正明白自己復活的身體會是什麼樣式，但我們確實有些線索。我們知道耶穌從墳墓出來後，祂以復活的身體行走在耶路撒冷四十日。許多不同群體的人多次看見祂，包括有一次超過五百人看見祂，並與祂交談。因此我們得知在天堂裡，人們仍會透過你的2.0新版身體認出你，但這中間存在一個重大差異：在天堂，你的身體是完美的，無瑕、無缺損的，沒有傷口，也沒有痛苦。

你是否注意到上段經文中「以祂的能力」這組關鍵字？這就是但以理計畫與其他養生方法的不同。本計畫奠基於信靠上帝大能來幫助你改變，而不是只靠你自己的意志力。讓我們實話實說吧，意志力能撐幾個星期，或頂多堅持一、兩個月。這就是為何新年新目標總無法持久。試圖單靠意志力改變是很累人的，你可以堅持一陣子，但強迫自己單靠意志力作出改變，卻會使你感到反常與壓力。

在但以理計畫中，你將學到禱告的大能、信心的大能，由上帝聖靈重新聚焦你思想的大能、小組團契的支持大能，以及最重要的：上帝聖靈內住的大能，幫助你作出上帝要你作、而你也渴望作出的改變。

習慣乃成功之鑰

在生活中作出重大持久的改變絕不容易；無論是改變我們的待人處事，還是時間管理、財物花費、工作型態，抑或我們對待自己身體的方式。每當我們想要改善或改變某部分，通常一開始都是滿腔熱情、充滿展望，但過了一陣子，那些感覺褪去，我們的決心也隨之消逝。這就是為何要取得長久成功的關鍵，就是要養成習慣——以正面的新習慣取代自我損傷的行為。聖經說道：「脫去你

們從前行為上的舊人，並且穿上新人。」（參閱以弗所書四章22、24節）這就包含了我們的習慣。

我們的習慣會控制我們的生活。我們養成習慣；然後我們的習慣又來塑造我們。若我要你列出自己所有的壞習慣，你定能馬上認出它們。你已經知道自己有哪些壞習慣，也知道它們對你無益。事實上，許多壞習慣甚至是有害的。那麼你為何不用好習慣取代它們？破除壞習慣，建立好習慣又為何如此困難？以下是四個最常見的原因：

- 你的壞習慣存在已久，因此你已經習慣了它們。無論你是肥胖或是厭食，無論你是暴食或其他飲食失調問題，無論你是身材變形或是精神不濟，這絕非一天造成的，你的健康可能是長期緩慢地衰退。許多你成年後的習慣，其實都是孩童時期就養成的。有些不良習慣，可能是你在小時候面對情緒不滿與靈性需要的求生之道。還有其他習慣是你出於恐懼而養成的。有些習慣則是為了安撫孤單、沮喪或缺乏愛的負面情緒。
- 你認同自己的不良習慣。每當你聽見有人說：「我總是遲到」、「我經常擔憂」或「我就是抗拒不了甜點」，這人就是在認同他或她的不良習慣。我們經常將特性與習慣混淆，但事實是，習慣是可以改變的！習慣是你做的事，而非你的本質！你有弱點，但你並非弱點本身。你是上帝的獨特創造，雖因著你的天性與選擇產生瑕疵，但上帝仍深愛著你。世上沒有任何人會像上帝如此愛你，而祂對你的愛並不會因你的習慣而有所增減。
- 你的不良習慣將造成負面後果。從短期看來，它們容易實行而且會帶來愉悅的效果，但長期下來卻會造成痛苦。能帶來愉悅的事物就會引人一再重複，如垃圾食物引人上癮的味道，碳水化合物造成的短期亢奮，或懶散不運動所帶來的立即滿足，讓

我們渴望當下，而非往後的舒適。上帝話語中指出的「罪中之樂」（參閱希伯來書十一章25節），就是關於這方面的警告。現代文化中的社會問題，就是我們不願延後享受的直接後果。若要克服這點，你必須以健康為前提，才能夠看見日後所產生的更大效益與回報。

- 有個仇敵一直想阻礙你。你不僅必須抗拒自己的天性，還必須抵擋撒但；聖經稱牠為欺騙者與控告者，牠正每分每秒極力地與你作對。撒但無法直接傷害上帝，因此牠試圖傷害上帝的兒女。撒但不要你過著健康生活，因為這會榮耀上帝。因而牠不斷地向你暗示著負面想法，使你停滯不前。牠喜愛在你腦中種下懷疑的種子：「你以為你是誰？你永遠不可能改變！過去的你無法改變，那你憑什麼認為未來會有所不同？情況已經黯淡無望，你也無藥可救，所以連試都別試了！」（在後續〈專注〉的篇章裡，我們會為取代負面思想著墨更多。）

有這四種情況敵擋我們，也難怪多數人要建立健康習慣的嘗試都以失敗告終。再說一次，改變需要的不只是美好的出發點與堅定的意志力，你更需要上帝的計畫。

長久改變的五大元素

但以理計畫乃奠基於長久改變所需的五大元素，這五大元素出現在約翰福音八章、以弗所書四章，與其他許多聖經經節裡：

1. 持久的改變需要你將生活建造在真理上。

耶穌最著名的陳述，就是祂在約翰福音八章31-32節的話：「你們若常常遵守我的道，就真是我的門徒；你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」耶穌應許真理會使你們得自由，但起初，真相

會使你們很痛苦！我們不喜歡面對關於自己、關於我們的軟弱、不良習慣，尤其是關於我們動機的真相。但除非你面對現實看見為何你會這麼做，找到你習慣的根源，否則改變只是表面與暫時的。

太常發生的是，時下的調節飲食風潮提供號稱可以消脂的速成公式、簡易用藥與神效祕方。相反地，但以理計畫則幫助你面對關於自我、與上帝之間、與食物之間、與生活目標之間，以及與他人之間關係的現實。若你正在尋找速成方法，那你可以不用看這本書了。但若你渴望奠基上帝真理、建立起真正健康的生活，並願意誠實面對上帝、自己與幾位你信得過的朋友，那麼就繼續讀下去。

除非你挖掘出自己生活與上帝對你生命旨意的真相，否則不會有任何永久的改變。本書引介你走上正確的起始點，而路途能長達一生之久。

2. 持久的改變需要睿智的選擇。

每個人都渴望健康，但極少人會選擇健康。健康需要的不僅是夢想或渴望的念頭而已……健康需要決心。除非你選擇改變，否則你不會改變。你不會偶然變得健康，這必須是刻意的，這是個選擇。事實上，這是終身的選擇，但要從決心開始。

身為牧師，我遇過許多人禱告上帝病得醫治；然而，關鍵在於他們若作出健康選擇，即能輕易戰勝病魔、翻轉疾病。但若你無意改變造成肥胖的選擇，那麼上帝為何要醫治肥胖相關的疾病？上帝正等著你開始作出健康選擇，若你還在等著徵兆，這本書就是了！

當你作出愈來愈多的健康選擇，你就會開始改變：「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著上帝的形像造的。」（參閱以弗所書四章22-24節）

你是誰的奴隸？

幾年前，鮑伯·狄倫（Bob Dylan）曾唱道：「你終將服事一個對象，不是魔鬼就是上帝。」在當今鼓勵不負責任的文化中，我輔導過許多成為自己慾念奴隸的人。每當你作出錯誤選擇，你就更難作出正確選擇。羅馬書六章16節說：「豈不曉得你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕嗎？或作罪的奴僕，以至於死；或作順命的奴僕，以致成義。」

幸運的是，上帝賜下祂的大能，幫你作出健康的選擇。「因為你們立志行事都是上帝在你們心裡運行，為要成就祂的美意。」（腓立比書二章13節）當你開始跟隨但以理計畫時，你將會看見上帝如何與你一起，共同參與你的身體健康與屬靈成熟中。

你做你能做的，上帝則做唯有祂能做的。

3. 持久的改變需要嶄新的思維。

你的思維決定你的感受，你的感受決定你的行動。若你渴望改變行為，就必須開始改變思維。你的思想是生活的自動導航裝置。

羅馬書十二章2節說：「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」心意變化其實就是聖經所說的「悔改」，就是心理上的急轉彎。我選擇將思想專注於完全不同的方向，這種嶄新心態會創造嶄新情緒，給予我改變的動力。

容我問你一個私人問題：你有哪些思考窠臼需要改變？你需要在哪方面悔改？你是否曾抓住某些關於食物、自己身體、性行為或工作方面的自我毀滅想法，危害了你的健康？為了活出健康，你必

健康札記

My Life PL015-1

健康標竿 40天但以理計畫

原 著／華理克、丹尼爾·艾門、馬克·海曼

譯 者／程珮然

發行人／黃聖志

出版者／保羅文化出版有限公司

地 址／台北市10686忠孝東路四段206-1號1樓

臉 書／facebook.com/paulpublishing

總代理／財團法人基督教以琳書房

網 址／www.elimbookstore.com.tw

電 話／(02) 2777-2560 轉211、215

傳 真／(02) 2711-1641

郵政劃撥／0586363-4 財團法人基督教以琳書房

登 記 證／局版臺業字第2854號

總經銷：貿騰發賣股份有限公司

網址：www.namode.com

版權所有·請勿翻印

出版日期／2022年12月二版1刷

再版年份／30 29 28 27 26 25 24 23 22

再版刷次／18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

The Daniel Plan

Copyright © 2013 by The Daniel Plan with Rick Warren, Daniel Amen, Mark Hyman
Complex Chinese language edition published by arrangement with Zondervan, a division
of HarperCollins Christian Publishing, Inc., through The Artemis Agency. Originally
published in English under the title The Daniel Plan 40 days to a healthier life. Complex
Chinese language edition Copyright © 2016 by Paul Publishing Co., Ltd. All Rights
Reserved. This Licensed Work published under license. Printed in Taiwan.

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本書房更換。

ISBN 978-986-6202-43-8 (精裝)

國家圖書館出版品預行編目資料

健康標竿／華理克 (Rick Warren) , 丹尼爾·艾門
(Daniel Amen) , 馬克·海曼 (Mark Hyman) 著 ; 程
珮然譯. -- 二版. -- 台北市 : 保羅文化出版有限公司 ,
2022.12

面 : 公分. (My Life : PL015-1)

譯自 : The Daniel Plan

ISBN 978-986-6202-43-8 (平裝)

1. CST: 基督徒 2.CST: 健康法

244.9

111020393

不要為明天憂慮，上帝要你健康快樂！

40天但以理計畫五大關鍵要素

通往全人健康的最佳路徑



信心

上帝的能力是我們生命中任何改變的關鍵。倚靠上帝的力量作出改變，進行身心智靈必要的生活方式，使你變得更健康。上帝必激勵你堅定持守，因信心是一生的賽程。你無法單靠自己的力量，需要倚靠耶穌幫助你作出積極的改變。



食物

食物是世上最強效的藥物，是治療身體最有力的工具。書中提供的飲食計畫，幫助你取出垃圾、帶入豐盛，建立均衡的飲食，改變飲食習慣、降低罹患疾病的風險。



運動

但以理式強健提供多元、活潑具療效的健身方式，幫助你放膽夢想、找出能讓你動起來的動力，使你能設定並持守目標；讓運動實際可行，成為每日生活的一部分，綻放出燦爛的生命火花。



專注

你的大腦決定了「你是誰」，決定你將成為什麼樣的人。因此大腦健康思考至關重要。「專注」能幫助你優化大腦健康，更新你的心思意念，提升你的注意力；並能用目標導向的思維定調你的生活。因你的生活是由你的思想形成。



朋友

聖經所羅門王說：「兩個人總比一個人好，因為二人勞碌同得美好的果效。」能夠超越一切，改變健康、運動與生活習慣的，就是愛。人際關係愛的團契，可以改善你的情緒、促進心理健康，更能鼓舞你、支持你，一同邁向健康旅程。

ModE 寶騰發賣股份有限公司

ISBN 978-986-6202-43-8

0 0 4 2 0



9 789866 202438 PL015-1