

<<不一样的自然养生法>>

图书基本信息

书名：<<不一样的自然养生法>>

13位ISBN编号：9787545300734

10位ISBN编号：7545300734

出版时间：2008-10-1

出版时间：珠海出版社

作者：吴永志

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>

<<不一样的自然养生法>>

前言

吴永志《不一样的自然养生法》作者序求学时，我接受的是西方传统医学训练，求学过程到成为医生，都是非常顺利。

但在三十岁时，我被告知得了第三期的肺癌，积极使用了很多最新、最强的药，却没有任何效果。于是，医生建议我开刀，割除右边上二叶的肺。

我同意他们的提议，却在手术台上，发觉已经转移到别的器官，只好被迫缝合，然后被宣布只有几个月的生命，唯一的方法是化疗，可能能够延长生命。

我忧心的问着，「到底可以再活多久？」

却只换来主治医生的一句「不知道！」

当时的我心想，人之所以有癌，就是因为身体毒素过多。

而化疗将会送进更多的药毒，藉以毒死癌细胞，但往往也会毒死正常的细胞，可能变得更加的痛苦，还是让自己自然的死去，不用受更多的苦……因此，我毅然拒绝。

（这样的决定只是我视当时的身体状况和心态而决定，但现在医术进步，化疗也救了不少病危的癌症病患。

）在万念俱灰，求救无门时，突然想起信仰中的神，又想求点心灵的平安，立刻伸手拿起圣经，跪下求神。

说也奇怪，手拿着的圣经，突然无故掉在地上，打开了创世篇第一章。

心想这一定是神的指示。

所以我很用心慢慢地来回不停的读了好几遍。

神创造了一个完美的天地空间，创造了人所需要的一切，之后才创造亚当和夏娃，并对他们说：「看啊！」

长在地面上有花种子的花草蔬菜，和长在树上有种子的水果，就是你们的食物」（创世纪：第一章29节）。

回想以前只吃大鱼大肉，煎、炸、炒、烤、香喷喷的食物和美味可口的糕饼，而神却要我吃这地面上生而无味的蔬菜，和树上酸酸的水果。

我怀疑这样会不会更加营养不足，而提早死亡呢？

心想现在病到全身无力，当然要大鱼大肉，才有精力啊！

当时，内心的挣扎实在难受，思考了好几天，参阅不少有关气功和长寿之道的书籍。

其实当时并没有像现在这么多的营养书籍可以参考，在梦中看到遍地都是新鲜的花草蔬菜，更特别用手指着蓬勃青绿的西洋菜（watercress），和流动清可见底的溪水。

终于，我下定决心吃神教导的食谱，天天吃蔬果和喝干净的水。

阳光浴三十分钟，或快步走路三十分钟，也练气功和吐纳调息，生活上多休息，早睡早起，尤其午睡半小时，天天洗冷热浴（书中第一章内有详细说明）。

这样改变饮食和生活习惯才六个月，我已感到精神饱满，恢复生病前的精力十足，对于自己会康复的信心大增，因此加倍的吃蔬菜，尤其是西洋菜（watercress）、香菜、老姜、九层塔、薄荷叶、黑胡椒粉、青柠檬，也吃少量水果和全生的杏仁、核桃、南瓜籽，有时也会吃些发芽的各种豆类和苜蓿芽。

饮食上100%的全生食，就如神在圣经上的教导。

因为天天都是高纤维的食物，每天都有三到四次的通便。

刚开始时有点害怕，因为我平时每天只大一次，认为这样才是正常。

但维持了一段时间后，身体慢慢觉得全身轻松，精神爽快，皮肤光滑，就因此放下心中的疑虑，让身体顺其自然的反应。

九个月后，体检后的报告，样样都正常，竟然没有任何癌细胞的存在！

感谢上帝！

我痊愈了！

因此直到现在，我仍然维持吃百分之九十全生和百分之十煮熟的食物。

因为现在科技发达，我会每天都用三点五匹马力以上的蔬果机，打出细绵绵有如冰淇淋般的蔬果汁来

<<不一样的自然养生法>>

喝，一天四到六杯，也吃各种颜色的色拉和水煮过的发芽豆和豆类糙米饭。

天天添加营养品，八杯活性水，有时添加纤维素，保持每天有三次至四次排便，正如葛洪在《抱朴子》养生诀所说：「若要不死，肠中无屎；若要长青，肠要常清。」

因为身体痊愈，所以假日及特殊节日，也会和家人或朋友吃大餐，虽然对身体较负担，但可让身体警惕自觉，也是强化身体免疫和自愈力的一种方法。

人生的转折，让我走向自然医学我用同样简单又经济的自疗法，一面教导小区朋友和教会弟兄姊妹的饮食，一面继续修研自然医学，进而获得了自然医学博士，营养学博士和另类医学博士。

我一向都不爱用这些头衔显耀自己，因在神的国度里根本不重要，我只认为，如果不「学以致用」去帮助需要帮助的人，做些对社会有贡献的事，文凭头衔只不过是一张废纸，我不断的深造就是想多吸收些新知识、新理念充实自己。

因为学问如逆水行舟，不进则退。

同时也想为大家证明：病痛老化是可以改善；返老还童不再是梦幻。

只要肯改变不良饮食和生活习惯，就能扭转乾坤，得到真正掌握在自己手中的健康钥匙。

而我一向低调，极少接受电视媒体、报章杂志的访问，对于在报纸杂志上大肆宣传更是敬谢不敏。

因为我告诉自己，这条命是捡回来的，应该认真的去做救人的事，而不是为了名利。

虽然当时没有很多人知道和接受这套方法，但我仍然坚持要花更多的时间，去向民众亲自倡导这套方法。

我的夫人吴冯润钰也是营养学博士和心理学博士。

我们无论到任何地方，都是出双入对，一同到美国各州各市去教导病人、医师和对保健有兴趣的民众，教他们如何用最普通的蔬果、最天然的方法来战胜疾病和长久的健康保健。

二十几年前，我就开始提倡「生机饮食」及「自然疗法」。

那时大家都不知道什么叫「生机饮食」，尤其是中国人和中医认为「生冷寒凉」，对体弱病人很不利，普遍认为很难做到也不同意这种做法。

十几年前，我转而向外传播自然疗法，也曾到过台湾、香港、中国、东南亚、印度、欧州各国、非州各地推广及教导「生机饮食」。

目前世界各地很多知名营养师、医师、治疗师（healer），都曾经上过我的「生机饮食」课程，接受过我的指导。

当时，就有很多出版社鼓励我出书，但那时我觉得经验还不够，需要更多的诊断病例，来证实生机饮食是正确的。

现在我年近七十，很多朋友及学员催促我出书，尤其是我的夫人吴冯润钰，和我媳妇吴名慧的努力协助，并积极鼓励我，藉由出书才能帮助更多的人，得到真正的健康，因此才会有今天这本书出现。

其实决定出这本书的最大原因，是看到目前世界各地经济的不景气，失业率高，生活压力大，情绪愈趋紧张，病痛的人愈来愈多却又没钱看病。

而我大部分的收入都交给我太太拿去做善事（帮助孤儿院，老人院，贫穷的学生），所以财源有限，只有不断的向神祈祷，所以决定出版这本书来教导大家自救救人，提醒每个人如何善待自己的身体，懂得怎样保健防病，如此一来才是真正解决问题的所在。

专业的知识，尤其是与众不同的新理念出来时，一定会有很多不同的反应，不过有批评、反对才会有进步，科学和医学都是因此才会日新月异。

我会衷心的面对及接受有建设性的批评与指教。

但个人的知识、力量有限，希望藉由这本书，能激发深藏不露的精英们站出来，不是为了名利，而是无私的互相合作，努力去发掘找出更多其他更好的方法，及将正面的讯息提供给世上绝望、无助、贫困的病人。

我把一生研究出来的心血贡献给这个世界，也希望在我有生之年，能为人类尽一点义务。

希望藉由本书，让在绝境痛苦的病人，能解脱病痛，重拾以前的健康；而寻求养生保健的读者，能用最普通的蔬果汁常保青春、精力充沛；年过半百的黄金长者，靠着「生机饮食」的蔬果汁，也能返老还童；同时希望所有的人，不管是老是幼，能开始进行健康的饮食，而避免以后的疾病发生。

虽然我们无法控制生与死，但在生与死之间的这段时间中，我们能用辛辛苦苦赚来的钱，真正享受健

<<不一样的自然养生法>>

康幸福、愉快的人生，而不是用辛辛苦苦赚来的钱去看医生，治病。

希望每个家庭都能拥有这本自疗、防病、治病的书，就等于有个自己的家庭医生待在身边，照顾全家人，并且可将这套健康保健方法，推广出去，帮助邻居朋友、小区，达到人人健康的目标。

但大家要学着把这本书，当成一本参考书或一本字典带给你健康的信息。

最重要的是要用自己的聪明智慧去运用实行，用自己的身体去感受和聆听，并注意身体的反应及警讯，你就会找到最适合自己的健康密码。

书中一些经验或案例，未必对每个人都有效，能否派上用场，那要看你有多少信心和恒心去投资回馈给身体。

因为种瓜得瓜，种豆得豆，一分耕耘，一分收获，做任何事都要花时间、金钱去投资才会有成绩。

不会瞬间就会成功，要拥有健康的身体，也需要长期保养才会有好成果。

根据我多年的经验，我不担心病不会好，最担心的是那些死里逃生，重病而痊愈的病人，他们以为病好了就放肆去乱吃，不坚守以前生病时所要做的一切规则，不久旧病复发而丢掉了生命，实在太可惜！

所以提醒读者，就算是病好了也不能掉以轻心，唯有坚持正确的饮食及生活法则，健康才能永远掌握在你手中。

<<不一样的自然养生法>>

内容概要

本书是国际名医吴永志用生命换来宝贵的救命饮食生活经典处方，凝聚了他三十多年来多方位学习、试验、求证的临床精华。

他在书中阐述了自己写书的缘由与目的、介绍了血型决定你吃什么最健康、说明了抗癌养生的生理时钟、揭示了改善体质的饮食方式和生活方式、公开了15种含抗癌抗病植物生化素的食材、分享了24种抗癌抗病蔬果汁的制作方法、传授正确饮食，改善体质，自疗疾病，掌握健康的处方。

这套颠覆性的不一样的自然养生法赢得多位国王、总统、企业家、牧师、中西医师、治疗师等各界名流的肯定，影响了全球数百万人。

该书在台湾出版以来，曾引起美国、加拿大、新加坡、马来西亚、中国台湾、香港等地读者的热烈反响。

<<不一样的自然养生法>>

作者简介

吴永志 (Dr. Tom Wu)，出生于中国，曾跟随一位隐居气功医师学习气功和医疗秘方；后来学习西方医学，并获得美国自然医学博士、营养学博士及另类医学博士。

三十岁时，吴永志医生被诊断出罹患肺癌三期，用传统西医治疗，被告知放弃，仅剩几个月的生命。随后，他改变饮食

<<不一样的自然养生法>>

书籍目录

- 【出版缘起】健康、爱与智慧的生活
- 【推荐序1】神的爱是治病力量
- 【推荐序2】希望读者珍惜吴医生的爱心与苦心
- 【推荐序3】三十多年的养生精华
- 【作者序】神教导的食谱救了我
- 【前言】不正确的健康态度害我们生病！

第一章 健康的关键 免疫和自愈系统是世上最好的医生

- . 拥有强健的免疫和自愈系统，才能杜绝癌症
- . 抗癌养生要从搭配生理时钟做起
- . 你的血型决定你吃什么最健康
- . 适时晒太阳，可增强人体免疫力
- . 改善甲状腺疾病，可强化免疫系统

第二章 救命的饮食 植物生化素是抗癌抗病养生专家

- . 为了健康，一定要认识植物生化素
 - . 植物生化素的惊人抗癌功效
 - . 植物生化素就存在于表皮、果核、种子
 - . 微量的氰化结合物是强力有效的植物生化素
 - . 15种含植物生化素的救命食材大公开
- #### 第三章 吴医师的健康生活处方 改善体质，就从健康饮食开始！

- . 4阶段饮食调整，远离疾病
- . 蒸、煮、烫、凉拌是最佳健康烹调法
- . 多喝水却喝错水，一样不健康！
- . 要留住骨骼，杏仁奶、豆浆、果仁比牛奶好
- . 6杯蔬果汁改善新陈代谢，终结肥胖
- . 少碰贝壳类海产，摆脱青春痘及湿疹！

- . 1天3次排便，降低胆固醇
 - . 吃得对，才能改善糖尿病症状
- #### 第四章 吴医师的抗癌抗病处方 重拾健康，就从这杯养生蔬果汁开始！

. 动手制作健康蔬果汁之前必知的16大秘诀

- 强身健体蔬果汁
- 增强精力蔬果汁
- 强化筋骨蔬果汁
- 消化美肤蔬果汁
- 抗氧化强身蔬果汁
- 营养均衡蔬果汁
- . 减肥瘦身蔬果汁
- 清肠瘦身蔬果汁
- 高纤塑身蔬果汁
- 美容窈窕蔬果汁
- . 防癌抗癌蔬果汁

<<不一样的自然养生法>>

防癌强身蔬果汁

卵巢前列腺保健蔬果汁

. 心脑血管保健蔬果汁

净血降压蔬果汁

改善高血压蔬果汁

改善低血压蔬果汁

. 呼吸道保健蔬果汁

畅通呼吸道蔬果汁

肺部保健蔬果汁

强化肺肠蔬果汁

摆脱便秘蔬果汁

保健肠胃道蔬果汁

强化肝脏功能蔬果汁

. 强健身心蔬果汁

改善低血糖蔬果汁

改善高血糖高血压蔬果汁

平衡血糖血压蔬果汁

【特别收录】来自世界各地的肯定与分享

【特别声明】作者特别声明

【特别收录】食材选购Q & A

<<不一样的自然养生法>>

章节摘录

插图：第一章 健康的关键 免疫和自愈系统是世上最好的医生拥有强健的免疫和自愈系统，才能杜绝癌症我经常飞往世界各地进行演讲，一开场我都不讳言地告诉大家：我虽然身为一位医生，但却曾经在事业、家庭都渐趋稳定的壮年时罹患肺癌，而被医生宣告只剩下短短几个月的生命，然而，现在我却站在这里和大家分享健康的观念。

也许你心里会嘀咕着：那只是我很幸运罢了！

其实不然，我们每一个人都可以从癌症中获得新生，原因就在——每个人的身体里都存有少量的“原癌基因（Proto-oncogen）”！

随着医学科技的日新月异，我们对外界致癌、促癌因素以及肿瘤遗传因素的研究，已发现了肿瘤的发生是多种基因联合，循序发生变异的结果，其中包括原癌基因和抑癌基因。

在我们正常的细胞中其实存在着大量的所谓原癌基因，它们不仅没有参与肿瘤的发生，而且扮演细胞增殖和分化过程中调控者的角色，尤其在胚胎发育时期，更是不可或缺的基因，只有当原癌基因发生结构突变，造成正常的生物学功能紊乱时才变成真正的“癌”基因，从而在肿瘤的发生、发展过程中发挥作用。

除了原癌基因以外，另有一类基因具有抑制肿瘤恶性增殖的功能，称作抑癌基因。

原癌基因和抑癌基因在平时维持着平衡，但在致癌的种种因素作用下，原癌基因的力量会逐渐壮大，而抑癌基因的力量会变得弱小，也就是说，在恶性肿瘤细胞中抑癌基因，由于种种原因丢失了或者失去抑癌功能，而导致细胞无休止的生长，人体的健康因此失去平衡，就会造成癌细胞大量增生。

进一步的说，我们身体内的癌细胞原本是正常的细胞，因为先天基因不良，或是后天环境失调，而突变成坏细胞、癌细胞。

而所谓的癌细胞，指的就是正常细胞的突变，是得到癌症的主因，就是因为控制这些坏分子的免疫系统，和修补坏细胞的自愈系统失常和衰退，使人体内产生了癌细胞。

目前已经发现的原癌基因和抑癌基因不下数十种，它们不仅为解释肿瘤的发生提供了重要的依据，而且可以透过检测这些基因的异常，来早期诊断和预测某些肿瘤的发生。

癌细胞只会不断增生，不会自然死亡一般来说，突变细胞会脱离正轨，自行设定增殖速度，当数目累积到十亿个以上，我们才会察觉到；也就是说，癌细胞是用倍增的速度增殖，一个变二个，二个变四个，四个变十六个，十六个变二百五十六个，以此类推，比如胃癌、肠癌、肝癌、胰腺癌、食道癌的癌细胞增殖时间平均是三十三天，乳腺癌癌细胞增殖时间是四十多天，由于癌细胞不断倍增，癌症愈往晚期进展得愈快。

癌症病变的基本单位是癌细胞，它不会自然死亡只会不断增生。

反观人体细胞老化死亡后，却会有新生细胞取代，以维持身体各种功能的运作，换句话说，人体所有细胞都可以不停更生，但癌细胞的增生却如同无穷无尽的天文数字，癌症病友体内的营养素因而被迅速大量消耗，使得癌症病患容易感到疲倦虚弱。

不只这样，癌细胞同时还会释放多种毒素，如果发现和治理不及，便会转移到全身各处生长繁殖，最后导致消瘦、无力、贫血、食欲不振、呕吐、发热、脏器功能受损等情形。

也因此，只有强健我们的免疫系统，让身体内好与坏的细胞保持平衡状态，才能不让原癌基因的力量壮大。

为什么我会一开始，就要先讨论这个议题呢？因为所有慢性病痛，就算不改变日常饮食习惯，仍可靠药物控制维持身体的运作。

唯独癌症，就算做完传统医学中三种最有效、破坏力最强的疗法，对于癌细胞也不敢保证完全消灭。

以我个人为例：当被宣布是肺癌末期的那一刻，真是晴天霹雳，又气又怒，心里埋怨着为何这么倒霉！

但当下下定决心，要彻底地改变日常生活习惯，加上神给的勇气和力量，天天吃营养丰富的蔬果，改变饮食习惯，也改变了身体，重回健康。

为什么会这样神奇呢？

因为我们身体内有一套完整的免疫系统和自愈系统，来保护我们的生命！

<<不一样的自然养生法>>

身体保卫军队：免疫系统了解了免疫系统的重要性，那么接下来，我们就来认识何谓免疫系统。

.....

<<不一样的自然养生法>>

媒体关注与评论

(一) 神的爱是治病的力量 陈述荣(美国加州柏克莱市中华归主教会退休牧师)现代科学发达,人对延年益寿之道的追求不遗余力。

常话说:“人生七十古来稀。

”然而现在活到百岁的人也不稀罕了,像我年纪就近百岁。

人生苦短,疾病灾难,如火星飞腾之多,尤其是“癌症”,更常让人死亡,跃居首位。

所以,不是谈虎色变,而是谈“癌”色变。

今有幸读到吴永志医生,杰出的防癌、抗癌之书,尤其是他本人曾罹患癌症三期,而得以痊愈,其经验何等宝贵!

该书治癌的成效,曾撰写多篇论文发表,均荣获奖赏。

如果能人手一册,切实遵行,持之以恒,获益必胜于精金!

而“神必将长久的日子、生命年数与平安加给你。

”(箴言三章二节)(二) 希望读者珍惜吴医生的爱心与苦心 雷久南 博士(琉璃光养生世界创办人) 吴永志医师(Dr. Tom Wu)二十多年来将他生命换来的养生宝贵经验,挽救了许多其他人的生命,让许多人得到健康幸福。

他与夫人吴冯润钰医师绕着地球传播健康的福音,他们的爱心和热心,让我深受感动。

我很高兴听到吴医师将他多年的经验写下来,可让更多人受益。

近一百年来人们生活的环境和饮食习惯与祖先们大不相同。

因而文明病如癌症,心脏病,免疫功能的疾病大幅度增加,预防和治疗这些病是现代医学最大的挑战。

而从改变生活方式预防和治疗,才是最根本的方法。

吴医师是西方医学系统培育出来的,行医几年就得肺癌。

西医治癌中,肺癌是最难医治的,一般五年存活率是百分之十,用西医方法治疗与不治疗存活率可以说没有差别。

吴医师能健康的痊愈,并撰写这本书,除了奇迹出现外,同时也是因为他寻找到了一条回归自然之路。

他是个诚恳的基督徒,因此勤研读圣经,从神的指示中得到答案。

彻底改变他的饮食及生活习惯,吃人类祖先的原始食物 新鲜的蔬果及种子,因而获得重生。

我最初认识吴医师是在一九八六年,我带了一团美国人去台湾学习外丹功,吴医师的夫人也带了一团医药人员到台湾受训外丹功。

当时,吴医师在治疗癌症方面已有多年经验,我从他的经验中获益良多。

一九九一年我在美国北加州创办琉璃光养生中心,并与吴夫人再次联络上。

我诚恳邀请吴医生夫妇以他们的经验,在一九九二年初到中心为学员讲课。

课程很受大家欢迎,那是第一次吴医师向中国朋友们讲解生机饮食及「自然医学养生之道」,而在此之前他都是在西方医药界及自然医疗学会上讲演及培训。

后来也应许多单位之邀到台湾、香港及东南亚各地演讲,结识更多朋友。

希望读者们珍惜吴医师的爱心和苦心。

最难能可贵的是他一生不为名利、金钱,无私地去奉献给人类,使人能得到健康。

预祝吴医师夫妇救人救命的心愿早日成功。

<<不一样的自然养生法>>

编辑推荐

《吴永志 不一样的自然养生法》由珠海出版社出版。

<<不一样的自然养生法>>

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>