

<<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！」

长在地面上有花子的花草蔬菜，和长在树上有花子的水果，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>