

<<哈佛醫師養生法2>>

图书基本信息

书名：<<哈佛醫師養生法2>>

13位ISBN编号：9789578038288

10位ISBN编号：9578038283

出版时间：平安

作者：許瑞云 陳煥章 著

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>

## <<哈佛醫師養生法2>>

### 前言

推薦序與見證1不再焦慮和胡思亂想，真的很快樂 文 吳珮翎（女，二十八歲） 當初是為了先生愛喝酒，導致自己常常容易焦慮及胡思幻想；每天心裡總是想先生下班為什麼總是不喜歡回家？也為了此事常常和先生起爭執。

同時，我有定時要回台大精神科門診看診，和台大的醫生聊過，覺得我不應該把生活所有的重心放在先生身上，但我還是不知從何做起。

後來透過友人的介紹，才到慈濟醫院找許醫師求診。

記得當天看診，許醫師先和我聊一下，之後醫師說我是容易焦慮、容易胡思亂想，全都是自尋煩惱。許醫師先幫我做情緒能量的調整之後，我馬上覺得心情平靜許多，先前所有的不安頓時消失許多，連同行一起去的友人都明顯覺得我的氣色改變很多。

從看完診那天起，我就開始吃素，至今已經兩個月了。

我也試著照許醫師的話去做；一切事情的發生都有其因緣，用感恩、接納和寬容的心去看待每一件人、事、物。

或許是因為我的改變真的讓我的先生感受到了，先生現在也會常常跟我說感恩！

現在的我真的很快樂，也非常感恩許醫師讓我的生活變得不一樣。

推薦序與見證2調整飲食加改善情緒，糖尿病不藥而癒 文 陳嘉惠（女，六十二歲） 朋友告訴我慈濟有一位許醫師，用自然療法和飲食，可以不吃藥把病治好，並且很熱心地幫我掛號。

我心想有那麼好的醫師嗎？

以前看過數位醫生，都是吃藥吃不好而開刀，如果真的能不必吃藥就太好了，我一定要去給她看。

我是兩年前發現遺傳了糖尿病，我的血壓升高，末梢神經也經常麻麻的，在去年五月時右眼還因此中風，皮膚也經常過敏，吃了兩年藥後，血糖一點也沒有降，我一點法子也沒有，心想我可能會跟母親一樣。

母親以前也一樣有糖尿病，也是一樣的吃藥、打針，她也有末梢神經的問題，最後是因為腳部受傷後，引起敗血症而身故。

見了許醫師後，她告訴我並不是因為遺傳，是飲食和情緒出了問題，她教我改變飲食，吃五穀雜糧和堅果，也做了斷食排毒，並且還要我每天拉筋，加強肝腎功能和提升免疫力（我特地請人做了一張拉筋的長條椅）。

而且每天要記錄血糖，注意所吃的食物對血糖的影響。

我因為不想走母親以前的路，便聽從許醫師的話努力地去做，幾個月下來後果然效果很好。

長時間以來，我因為覺得自己最照顧的親人不但沒有感恩我，讓我投資的錢血本無歸，還誤會我貪得無厭，內心經常感到十分氣憤；去年八月我的先生得了腦瘤，我也因此而傷心、煩惱。

我發現當我生氣或煩惱時，血糖就會比較高，許醫師要我將這些負面的情緒放掉，也教我一些調節能量的方法來處理自己的情緒，為了自己的健康，我盡量不去想那些會讓我生氣的人和事。

半個月後，我從原本吃三種藥，減為二種藥；二個月後又減為只服用一種藥；四個月後，我剩下的那一種藥只用來備用，除非血糖飆高，否則幾乎很少吃了。

過一陣子我會再驗一次血追蹤病情，我想我一定把藥完全戒掉。

現在我末梢神經的問題好了，皮膚病也好了，血糖也降了，心情也變好了。

從我的經驗可以證明許醫師的方法非常好，感謝許醫師，也希望大家都可以和我一樣健康、快樂。

推薦與見證3身心靈的播種者 文 曾永輝（男，五十七歲） 許瑞云醫師不僅是位西醫，也是身心靈健康的推手，在醫病關係互動的同時，讓人覺得如沐春風，能適時地幫助病人解脫心靈困境，頓時生理的病痛好像也舒坦多了。

許醫師的行醫風格很另類、很特別，是以身心靈的角度切入，時常苦口婆心地灌輸身心靈是一體的重要觀念。

二 九年十一月，我在慈濟新舞台靜思書軒聆聽《哈佛醫師養生法》作者許瑞云醫師的演講。

之前因舌側緣破幾個洞的嘴破情況，已看過幾位醫師，一直未見改善，這個問題困擾我許久，沒想到許醫師一看，就說「用斷食來排毒，讓身體的機能休息及自然修復，如同電腦的reset」。

## <<哈佛醫師養生法2>>

當時，我一聽至少要七天都不能吃，心中非常惶恐，猶豫一個多月，幸好有內人的協助，才鼓起勇氣開始斷食，且連續九天。

斷食的過程中，體力漸差，肌肉也鬆弛些，但聽覺靈敏，頭腦更清楚，精神更能專注，嘴巴常破的問題已改善大半，在許醫師不斷的鼓勵下，復食後持續素食，也盡量不喝酒，至今兩年多了！

有緣認識許醫師，敬佩她的堅持 奉行身心靈一體的治療法和勇氣 千山萬水我獨行 幾乎很少開藥單的自然療法，因此在朋友圈裡，廣為宣傳，若有朋友身體狀況遇到瓶頸，都會轉介到許醫師這邊，後來朋友圈一傳十，紛紛安排許醫師到扶輪社演講，外商企業、還有企業界老闆推介給員工。

許醫師總是不厭其煩地在餐敘中倡導「生病是一種結果，要深層探討生病的原因來自哪裡？

其根源在於飲食、情緒、壓力 等身心靈所造成的結果」，一針見血，直指病灶，常讓在座的聽眾心頭一震，令人折服。

個人在看許醫師前，除了嘴破問題，甲狀腺長一個結，橫結腸有一顆管狀線瘤（大腸瘻肉），還有血清總膽紅素、直接膽紅素略高等。

如今，甲狀腺結已模糊了，不必再定期追蹤；膽紅素回到標準值；大腸瘻肉切除後，經兩年多後再檢查，尚未發現有新長出的大腸瘻肉。

雖然並無臨床證明，這些病症的改善是因個人斷食及長期素食的結果，但是在這段期間，我的身體真的改善許多！

（附註：斷食要有專人指導，才得以正確進行，我個人是經由許醫師指導的。

） 基於「身體是吃出來的」理念，我家中飲食注重清淡、營養均衡，有幸遇到許醫師，長期請益，更加了解如何選擇好的食物、烹煮、用料等方法，和享受美食之餘也能兼顧身體健康。

另外關於工作和日常生活中的操煩，在接受許醫師的建言後，能感受到輕鬆快樂，內心也平靜舒坦許多，並且學習在飲食、身心靈方面的調整，讓自己身、心更健康，頭腦較清楚！

許醫師秉持醫病且醫心的信念，提倡飲食方法、身心靈調整對人身心健康的重要觀念，奔走募款，聘請專業人士到花蓮慈濟醫學院，教授醫學生相關醫學人文教育的養成，讓日後的醫師能以「視病如親，救人第一」為職志；利用工作之餘的週末、假日，上電視和在全台各地傳播身心靈健康觀念，還不辭辛勞地到國外分享，在個人看來，許醫師可說是身心靈的播種者，也是苦行僧！

現在許醫師願意將看病累積的案例，以及持續國內外進修的專業知識心得，編印成書，分享給社會大眾，希望對國人身心靈健康有所裨益！

期待已久的《哈佛醫師養生法2》即將出版，特以醫病關係、好友的感情，書寫這段時日相處學習的真實紀錄！

（供大眾參考）推薦與見證4健康抗漲，幸福不打烊 文 劉永祥（男，三十六歲） 聽聞許醫生的新書要出版了！

這真是企求健康的讀者一大福音。

上一本《哈佛醫師養生法》分享了许多保持健康活力的資訊。

現代人工作壓力大，常常透過美食聚餐來舒解壓力。

雖然無可厚非，但日積月累下，也無形「儲蓄」了不少毒素在身體中。

應該沒有人喜歡吃藥吧，那麼就要從吃得健康、活得健康開始努力囉！

初次和許醫師見面，是以病人的身分認識（苦笑）。

那陣子因為工作的關係，腸胃不好的問題時常困擾著我，上一秒可能還談笑依舊，下一秒就因為胃潰瘍發作咬牙皺眉。

求救不少醫生，卻苦無進展，得到的答案，大部分皆是因為現代人生活壓力云云。

這種苦痛的黑暗時光，我與其抗戰了數年之久，櫥窗上永遠置放著各家醫院藥袋的戰利品，簡直將胃乳當成鮮乳牛飲，實是不堪回首…… 嘗試斷食療法是未知的陌生領域，剛聽到「斷食」二字，我聯想到無非是電視上播報的絕食抗議，或者飢餓三十的體驗飢餓活動。

然而接受治療以後，我才明白，身體本來就有自然療癒的功能，像是「土地」會自我調節、藏納生命的力量，只是我們通常用「懶」和「沒時間」等藉口，繼續將毒素不在意地累積。

接受治療之際，剛開始十分難受，連路過聞到雞排味，都不爭氣地勾起食物的慾望。

## <<哈佛醫師養生法2>>

經過排毒後，不只胃潰瘍的「燒心」感不再發生，也順帶幫助我戒菸成功，算是意外的大收穫。

療程結束後，整個人都變得輕盈起來。

這裡指的輕盈，不只是身體，亦包括了心靈。

當時，我的太太一同和我體驗斷食療法。

其後參加友人婚禮時，朋友還稱讚我和太太看起來神采奕奕、格外有精神。

（附註：斷食須經醫師評估、指導才得以施行。

） 感謝茂迪副董事長曾先生永輝的介紹，我才得以認識許醫生。

從此開展了我對「健康」的認識之途，連孔老夫子都曾說：「不時不食」，可見古人也是很重視養生和飲食的重要性，均要按四季、時令吃對食物。

分享知識，將生活種種化成愛心，傳達給社會大眾，正是許醫師不藏私之處。

謝謝許醫師讓我重拾幸福生活，體會到健康永遠是生命的原動力，感恩啦！

推薦與見證5治好甲狀腺低下，我的人生從此完全改觀 文 蘇靜儀（女，三十九歲） 因為我本身甲狀腺低下，所以每個月要去國軍八四醫院拿藥，每天也必須服藥，導致全身水腫、月亮臉、脾氣不好、常常失眠，每天都覺得很累。

記得第一次去花蓮看門診時，許醫師先詢問我的狀況；我告訴許醫師我有甲狀腺低下的症狀，常常都覺得很累，但想睡又睡不著。

許醫師問我有什麼壓力，我告訴許醫師： 一 媽媽的往生讓我很難過，但又不能表現出來怕爸爸難過；所以一直壓抑著自己。

二 因為我先生是職業軍人，婆婆臥床又有糖尿病所以都需要有人照顧，當時公公又因心臟疾病也做兩次手術，而公公只要有事都會要我去辦，讓我備感壓力；再加上當時和大伯一家人住在一起，常常溝通不良，所以產生很多的誤解。

許醫師先幫我調了情緒能量，教我要如何用感恩和祝福的心去做及看待每一件事，也要懂得適度表達自己的感受，能承擔的就承擔，無法承擔的也要懂得用愛拒絕。

另外還教我三種運動要我回去做，回家後我也很認真地配合，當天晚上我居然一覺到天亮。

之後，我常常很感恩公公，也常和大嫂聊一聊，現在和大嫂也相處得很好，而且大嫂也繳了慈濟善款。

。 從看診後的隔天開始至今已經兩年，我沒用過一顆藥，之後陸續回診四次，許醫師也幫我做過斷食。

現在的我每天都可以快樂地出去做志工，不只是我的改變，連帶地先生及兩個兒子都有極大的改變了。

。 先生以前因是職業軍人的關係，對孩子的一言一行都很嚴格，所以孩子看到他都會害怕；經過許醫師的告知才了解，小兒子的駝背和腹瀉和爸爸有關係，是因為害怕、沒自信。

和先生溝通之後，現在兩個孩子和爸爸相處融洽，無話不談，也讓我的家庭生活更和樂。

作者前言自我療癒，重獲身心靈的健康 真正的預防醫學靠自己 戰國時代有位名醫扁鵲，醫術精湛聞名於世，許多人慕名求醫，不過扁鵲總說：「我的醫術和我哥哥相比，根本不算什麼！

我大哥治病，治於病還未成形時；我二哥治病，治於病還細如毫髮時；而我卻必須以針刺病人血脈，拿有毒藥物給病人服用，用刀子剖開病人皮膚肌肉。

我的哥哥雖然籍籍無名，卻能及早診斷出身體的警兆，使人不患病；我勞心費神才能幫助一個重症病人痊癒，我哥哥卻是讓千百人了解自己的身體，而能預防大病發生，所以像我哥哥那樣的醫者，才是真正的上醫呀！

」 健康應該是輕鬆自然就能獲得的，大家都希望只要愉快地活動四肢，高興地吃著養生粥點，身體就可以健康平衡。

那些需要長期吃一堆感覺負擔很重、可能有很多副作用的藥物，甚至是以減少身體自然功能，或把身體正常運作模式切割壓抑成殘缺不全的方式來爭取健康，永遠不是理想的手段。

自從行醫以來，我就一直想推廣「預防醫學」。

我所指的「預防醫學」，並不是那種到醫院花大把的錢，用許多令人望而生畏的高科技儀器做一大堆掃描、抽血、驗尿等檢驗，找出一長串看不懂的數據後，再讓醫生從中去找尋身體可能有的疾病，仿

## &lt;&lt;哈佛醫師養生法2&gt;&gt;

佛這麼做就能確保健康，完全把自己身體健康的權責交在他人手中的那種醫學。

我想推廣的「預防醫學」，是找尋「身心靈的整體健康」，希望喚起每個人生理、心理與生俱來的自我療癒與照護能力，達到身心平衡、遠離疾病、利人利己、健康喜悅，進而活出強大生命力的一種生活態度與生活習慣。

有願就有力！

一直很感恩宇宙中不可思議的力量，在學習身心靈療癒的過程中，總有不同殊勝的老師們適時出現，幫助我們、引導我們，除了誠摯地感謝他們，我很希望能傳承這些美好的因緣，把這些年來行醫習得的經驗傳得更遠、更廣，幫助更多的人恢復最佳的健康狀態，遠離藥物及疾病的困擾。

用排毒做體內環保 現代文明病這麼多，每個人多少都有些病痛，例如：上班族每天忙工作，經常出現肩頸痠痛、背痛、胃酸逆流、便秘、失眠或是壓力大、精神差、專注力無法集中等困擾。你是否想過，這些問題未必非得長期靠藥物控制，其實只要用對方法，就能自然痊癒。

許多人長期外食，老是三餐在外，除了纖維量普遍攝取不足，容易吃進高脂肪、高糖、高鹽的食物外，最大問題就是不知不覺中攝取了許多人工添加物。

從早餐店、小吃店、餐廳，到便利商品的各種熟食；從麵包、飯糰、果汁、飲料，甚至是生菜沙拉的醬料，多多少少都可能含有增進口感的添加物，更別提零食、餅乾、汽水、蜜餞、泡麵等加工食品，幾乎毫無例外地都有化學添加物，就算每種食品的添加物都符合法規標準，可是外食族一天下來就可能吃進數十種食品添加物，超過每人每日的建議攝取量，再加上不同化學添加物之間可能產生的交互作用對人體造成的危害，也因為資訊不足，使得消費大眾在飲食上承擔了更多隱形的風險。

人體有自動調節維持生命力的能力，舉凡呼吸、代謝、消化、循環等機能，在正常情況下，人體會自動調整以確保身體活力，但是如果攝入過多化學物質或無營養成分，就會變成廢物及毒素累積在體內，一旦身體超過負荷，將破壞免疫力，因此需要排毒。

本書第一章將介紹一般外食常見的毒素，建議大家如何聰明選擇外食及無負擔的零食。

第二章提供簡單而容易做的食譜，讓每個人都可以輕鬆、快速地在家裡料理出營養又美味的食物！

第三章說明從事簡單短期斷食的方法，幫助身體排出累積的毒素，讓身體有休息及修復的機會。

第四章則探討常見的不良生活習慣，並提出改善之道。

第五章分享如何恢復良好的專注力和記憶力；從臨床上常見記憶力及專注力變差的個案可以知道，其實只要適當調整飲食及能量場，擁有良好的記憶力及專注力並不難。

第六章則要介紹幾種常見疾病，並針對這些疾病，告訴大家如何讓身體發揮自然療癒的能力。

從身、心、靈出發來善待自己 排毒不光是排除身體垃圾，心念和情緒也會造成負能量累積，引起身體病痛。

身和心是一體的，想有健康的身體，也必須調整心念情緒的能量場。

本書除了提醒外食族正確的飲食觀念，透過生活習慣的檢視來找出改善的空間，也提供許多實用的食譜和生活建議。

同時，「九心喜悅 快速能量調節法」DVD，更是幫助大家藉由經絡能量及心念調整，達到增強身體免疫力，提升心靈正向能量的好方法，本書附贈了其中三項動作的示範DVD，持續進行，可以調整氣場、改善健忘情形和提升專注力。

《黃帝內經 - 問篇》說：「上古之人，藥物備而不用。

」藥物再好，也不如與生俱來的自體療癒能力。

唯有學習如何依照宇宙的規律善待身體，替自己的身、心、靈健康把關，才是正確養生的不二法門。

## <<哈佛醫師養生法2>>

### 內容概要

用了有效，才是真正好的養生法！

隨書附贈【5分鐘快速能量提升法】示範DVD容易「毒」從口入的外食族要如何解毒？

「三餐吃外面」雖然方便，卻也很危險，因為吃進肚裡的大量色素、回鍋油、味精等人工添加物會累積成毒素，引發各種疾病！

本書除了告訴你避開外食毒素的撇步，還有如何在20分鐘內輕鬆煮出一餐健康美味，以及透過低熱量、高能量的食物提升免疫力，再利用「高能量斷食法」幫助身體排毒，重生健康活力！

被工作追著跑的上班族要如何提升效率？

你是容易健忘、容易累的上班族嗎？

現代人身心壓力大，身體的能量場容易混亂和散漫，就會出現不易專注、記憶力衰退的現象，嚴重影響工作效率！

其實只要懂得如何運用「5分鐘快速能量提升法」，就能迅速調整自己的能量場，大幅改善健忘、易累的問題，輕鬆恢復工作戰力！

全身「這裡痠、那裡痛」的壓力族要如何放鬆？

壓力不只會引起情緒焦慮，還會反應到身體，造成便秘、腹瀉或失眠，更可能因肌肉長期處於緊張狀態，導致全身痠痛、肩頸僵硬。

然而吃藥、打針只是治標，只有藉由「情緒排毒」，才能從根本告別身心的種種不適，擁有生活能量！

曾任美國哈佛醫院醫生、現任慈濟醫院主治大夫的許瑞云醫師，與深入研究能量療法多年的陳煥章老師，從醫學理論與實證經驗出發，針對天然飲食、生活習慣與能量運動這三大層面，提供最實用的「養身」建議，更提出深層的「養心」指南，幫助你從內到外，身心全面提升，疾病才不會上身！

## <<哈佛醫師養生法2>>

### 作者簡介

許瑞云醫師 原本主修運動神經學，因為對營養學及如何維持最佳體能狀況特別感興趣，因此繼續攻讀營養學和流行病學碩士，畢業後又至波士頓大學轉攻醫學博士，並在哈佛大學附屬醫院接受住院醫師訓練，之後成為哈佛醫院的主治醫師及哈佛醫學院講師。

她於二〇〇八年回台，目前任職於花蓮佛教慈濟綜合醫院。

許瑞云醫師除了西醫外，也接觸中醫，進而研究自然療法、能量醫學等不同領域。

她鼓勵人們以多重角度來思考健康和飲食的問題，並且要時時懷抱著感恩的心。

她也期望藉由本書，能夠幫助更多的人活得健康快樂，遠離煩惱及病痛。

經歷：哈佛大學醫學院講師、哈佛麻省總醫院內科主治醫師、哈佛醫學院附屬教學醫院「貝斯以色列女執事醫學中心」住院醫師、私人健康營養顧問、美國老人醫學學會會員、美國內科學會會員、美國身心靈全人自然療法（ORI）會員。

學歷：波士頓大學醫學院醫學博士、哈佛大學公衛學院營養學及流行病學碩士、加州大學洛杉磯分校運動生理學學士。

現任：財團法人佛教慈濟綜合醫院一般醫學主治醫師、台灣素食營養學會副理事長。

陳煥章中醫老師 現任教慈濟大學正向心理學、快樂幸福學、中醫課程。

經歷：美國NCCAOM國考合格中醫針灸碩士，擅長中西另類能量療法，二十多年佛道禪修經驗。

學歷：美國哈佛大學宗教研究所碩士、杜蘭大學法律碩士。

## <<哈佛醫師養生法2>>

### 書籍目錄

前言自我療癒，重獲身心靈的健康 014第1章 外食如何正確吃長期外食對健康有嚴重影響 020超市、超商「方便食」的隱憂 025避免吃高熱量、負能量的食品 027外食餐廳和吃法要慎選 032美味小吃健康食 035低卡、少化學，才是好零食 039 \* Q彈美味的珊瑚草凍 042素食也能吃出營養和健康 044第2章 輕鬆料理健康美食好食材是美味的重要關鍵 048四季蔬果當令吃 051四季蔬果的採買、保存和料理要訣 062簡單、營養又快速的訣竅 068 \* 好美味的五道簡單食譜 074 \* 輕鬆做的五道輕食妙方 082 \* 真巧思的九道百變拌醬 086輕鬆做早餐，美味又營養 090適當飲用精力湯 093一個人料理，一輩子健康 097好的料理道具使人方便加倍 099第3章 斷食的好處與做法高能量斷食法：中短期斷食七~十四天 104 斷食中的注意事項 109斷食期間的生理反應 113三個斷食排毒的實例 115第4章 檢視你的生活習慣不正確的生活習慣是健康殺手 118你的坐姿正確嗎？ 120你真的會走路嗎？ 124你的衣著能保護身體嗎？ 127你的日常清潔用品安全嗎？ 129你有好好睡覺嗎？ 135你常處在壓力中嗎？ 140你常運動嗎？ 143養氣、養血又養心的好運動 145排解壓力的方法 148第5章 提高效率的專注力養成法為什麼總是無法專心？ 152集中注意力的能量調整法 160每天五分鐘，快速提升能量 163第6章 要健康也要能量影響身體能量的因素 166情緒排毒可以治百病 169要信任醫生，也要保護自己 172肩頸僵硬與心念有關 175不要小看腰痠背痛 177慢性肝炎、肝病與乾眼症 180腸胃不適是常見毛病 183長夜漫漫的失眠症 188有苦難言的便秘問題 192按摩加食補，女性生理期好舒服 196尿道發炎 200附錄值得推薦的優良商號及產品 202



<<哈佛醫師養生法2>>

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>