

<<养生要植根 . 治病要除根>>

图书基本信息

书名：<<养生要植根 . 治病要除根>>

13位ISBN编号：9789866379789

10位ISBN编号：9866379787

出版时间：2012-6

出版人：原水文化

作者：何顯亮 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>

## <<養生要植根·治病要除根>>

### 前言

專文推薦1【吳永志（美國自然療法&營養學博士、暢銷書《吳永志不一樣的自然養生法》作者）】治病精準的倒米醫師我和夫人馮潤鈺博士經常出雙入對到世界各地做慈善工作及傳播「生機飲食」，希望透過自然療法幫助病人恢復健康。

我認識何顯亮醫師是在二五年，他與夫人林妙禎一起來參加我的專業人員培訓班，後來多次開班，他們仍繼續來上課，雖然何醫師已是香港名中醫師，但他上課態度認真、勤奮好學、尊師重道，尤其是他的夫人對老師及同學們的熱心服務，使我對他們夫婦印象特別深刻，有些學生聽完課拿到證書後就算數，但他們畢業後多年仍身體力行地教導病人以天然及正確的飲食方法維護健康，真正學以致用。

何醫師及夫人熱心助人，夫婦倆常常出錢出力扶貧助學，熱心公益，我和太太便經常委託他們夫婦轉交捐款或贊助費，給香港或中國一些慈善機構，正因大家的人生目標相近，彼此常有來往，互相學習，並交換醫學上的見解，因此現在我們的關係既是師生，也是無話不談的好朋友。

經過幾年的往來，我認識的何醫師醫術高明，對病人關懷備至。

在香港這個繁忙大都會，願意耐心聆聽病人傾訴苦水，甚至替病人紓解情緒的又有幾人？

為了體諒遲下班的病人，他們的晚飯往往延至晚上十時後，犧牲自己及夫人的胃腸健康。

我每次到香港與他們碰面，都要特別叮嚀他倆必須先注重自己的健康，才能幫助更多的病人。

他們總是盡力地幫助病人，除了處方中藥外，還致力於飲食及生活教育上，希望大家要吃得對，才不用生病受苦，更不用花錢看醫生，他們建議大家把錢拿去佈施或與家人共享天倫。

很多人認為他是倒米醫師（也就是砸破自己的飯碗，因為把病人快速治好就沒錢賺了），但我卻欣賞他對治病的精準，以及對病人的坦白，他絕對是一位本著良心行醫的好醫師。

何醫師在百忙中抽空在《溫暖人間》的雜誌撰稿已兩年多，讓讀者受益，現因想更加廣闊的幫助更多人，行善、健康、活得更更有目標，他決定將這些刊登在《溫暖人間》的文章集結成書，讓更多的讀者受益，我非常欣慰他的遠見，故特為此書寫序，在此預祝成功！

專文推薦2陳雪梅【香港《溫暖人間》雙週刊總編輯】人肉X光機的名中醫師因為《溫暖人間》佛教雙周刊的關係，讓我認識了何顯亮中醫師。

那時我們要採訪一名癌症康復的病人，必須尋找一個合適的地點做採訪，他告訴我：「可以到何顯亮中醫師的診所裡做訪問，一來是他醫治我的；二來他為人善良又親切，一定會答應。」

於是在這樣的因緣認識了何顯亮醫師。

記得第一次見面，何顯亮醫師望著我說：「妳的頸部有個水瘤，妳知道嗎？」

不過沒有大礙，吃幾個月中藥就會沒事了。

」哇！

難道他是人肉X光機？

其實我知道自己身體有毛病，卻一直沒有去面對及處理，於是趁機請何醫師為我診治，幾個月後就康復了。

歷經了幾個月的來往，知道他不僅僅是一位香港名中醫師，更將現代最新的自然療法、健康飲食理論應用在臨床上，也知道他以前曾為報章撰寫健康專欄，便邀請他為《溫暖人間》撰稿，於是「健康餐車」的專欄便開始在《溫暖人間》與讀者分享健康之道。

何醫師的健康理論與眾不同，他說現代有很多食物是不適合食用的，我身為他的前病人，也曾聽話，戒牛奶、雪糕、冷飲、糖、雞蛋、蛋糕、奶茶、咖啡；甚至各式麵食、麵包、餅乾等麵粉類製品。老實說要遵守這樣的飲食禁忌真的很辛苦，進行期間也曾經偷吃，可是每一次複診時都被何醫師識破。

當然，他的健康戒律不僅是飲食，還要注重脊骨健康、姿勢正確、早睡早起；少用空調、電器、手機、有毒清潔劑等等。

平心而論，身為都市人，他的健康之道真的不容易做到，但只要試過，發覺健康真的會回到自己身上，便自然能夠慢慢的學習嘗試去改變。

何醫師為《溫暖人間》撰寫了兩年多的專欄，其間也有部分讀者成為他的病人，這些讀者被治癒後也

## <<養生要植根·治病要除根>>

曾感謝我們，但《溫暖人間》權充只是一個媒介平台的角色，讓有緣人相聚結善緣罷了。今日何醫師的文章，還集結成冊，最大的原因也是因應病人的需求，讓大家能方便學習何醫師的保健及養生之道。

祝福大家都能早日康復，快樂自在的活著。

專文推薦3 癌末患者遇見生命中的貴人陳文偉【香港阿斯隆投資控股（中國）有限公司 董事長】我很幸運能為何顯亮中醫師的新書寫一篇推薦序，藉由這篇文章跟大家分享二十三年前罹癌求醫的經驗，希望能對讀者有正面的啟示。

回想自己年輕的時候，真是無肉不歡，極少吃蔬菜及水果，在一九八〇年代，我十分喜歡吃燒烤食物，並不知道這樣的飲食會給身體造成很大的傷害。

我在一九八七年十二月被醫生診斷為「大腸癌第三期」，因為發現得太遲，癌細胞已擴散至骨盆腔及輸尿管，醫生立刻安排在十二月二十四日（平安夜）做手術。

手術進行了五個多小時，醒來之後發覺全身插滿各種的管線，如尿管、胃管等，麻醉藥過後，傷口十分疼痛，那種痛苦非常難以忍受，相信大家都曾經有過肚子痛，但肚子痛過後會有一會兒不痛，但當時我身上的痛楚是連續幾個小時。

當下我對自己說：「以後會好好照顧身體，永遠不要再進醫院。」

第二天，醫生告訴我太太一個晴天霹靂的消息，通過切片化驗之後，我的癌細胞穿過淋巴並已擴散到身體各個部位，最多只剩下六~十二個月壽命，那時我太太已有五個月的身孕，命運的安排真是令人情何以堪。

在住院十六天中，因為不能飲食，我整整瘦了二十五公斤，身體十分虛弱，在一月九日出院後，透過教友介紹，跟何顯亮醫師碰面，從此改變了我的命運，因為何醫師治好我的不治之症，當時我的病情連香港首屈一指的醫生也表示無能為力。

第一次看何醫師，他竟然可以花三個小時，很詳細向我解釋癌症的成因，詳細說明哪些食物可以吃、哪些食物不可以吃，完全符合今天治療癌症最新的醫學理念。

西方對癌症的治療是用手術、化療和電療，副作用極大，而中醫採用自然療法調節病人的免疫系統，讓癌細胞消失。

我以前因為吃肉太多，水果和蔬菜太少，加上工作壓力太大，影響了免疫系統，導致原本是良性的腫瘤最終演變成可怕的癌症。

在一月中旬至三月用中藥治療的期間，何醫師給予我很大的鼓勵和信心，他告訴我，只要自己充滿信心，他就有信心把我的病治癒，聽完我徹底改變了以前不良的飲食習慣，大部分以蔬果為主，再配以小量魚肉和豬肉，戒吃最喜歡的牛肉，每天早上吃一碗燕麥片和其他水果，效果十分理想，身體恢復迅速。

到了三月中旬，我已恢復半天班的工作，到四月份時，已可上全天班的工作，並一直工作到現在。

其實在治療過程中，有時會出現不適的症狀，大家不用擔心，因為透過中藥治療和食療，免疫系統會大幅增強，並跟癌細胞作戰，所以才會出現不適的症狀，其實這是好轉反應，實屬正常。

從罹癌至今已二十五年，我的健康狀況一直很穩定，因為我非常注意自己的作息，菸酒不沾，每周固定游泳三次，同時保持平和的心境。

在生病期間，我看了超過一百本關於癌症的書，不約而同說明大部分癌症皆因不良的生活習慣及飲食所引起，再加上現代人的生活緊張及精神壓力大，所以很容易引起癌症。

在我周遭同時也有一些朋友罹患了癌症初期，透過何醫師的治療後，病情大有改善，但過了不久，他們以為癌症已治癒而故態復萌，放肆飲食及不規律的生活，導致癌症再次復發。

以我個人的體會，要完全治好癌症，最少要十年以上，大家不要掉以輕心。

我認識何醫師已超過二十五年了，我對他的醫學造詣和個人品德十分佩服，希望這本書可以讓更多的人重拾健康找回幸福。

專文推薦4 顧堯坤【香港《都市日報》亞洲區行政總裁】「醫食」智慧的大寶典疾病類別有成千上萬種，但健康只有一種，而健康的泉源是必須飲食開始調養。

「養生學問」我從前不懂，以為吃得清淡些就是健康飲食，卻不知道還要吃得對，才是福！

數年前，我的工作壓力非常大，經常要出差，高血壓悄然降臨也不自知，在一次偶然的機會下被查出

## <<养生要植根 . 治病要除根>>

，經朋友嚴肅提醒，才知道此病非同小可，幸好好友推薦有經驗又有口碑的何顯亮中醫師，也全賴他細心幫忙調理及指導飲食，讓我在短時間內恢復了健康，同時我也透過他的光碟「養生理論班」，明白「醫食同源」的概念、食物更廣義的價值及疾病與日常生活的關係。

我知道降壓藥副作用不少，所以在診治期間服用何醫師開立的中藥處方，同時改變飲食內容，高血壓的問題在短短兩三個月得到改善，體重也在四個月內減輕了很多，從胖子變成了帥哥，精神狀態大幅提升，最重要的是增長了一份飲食的智慧。

何醫師常引述《黃帝內經》古訓：「不治已病治未病」，多次強調「預防醫學」的重要性，這種防病及養生的智慧，闡述了體質各不相同，若能根據個人體質的特性，配合適當的食物，便能發揮食療的功效，達到防病及養生的效果；在現代食物嚴重污染的情況下，若能選用有機食材，更加事半功倍。

何醫師日常忙於行醫之餘，更致力推動「飲食保健」的生活文化，不時主持課程或講座，教導大眾如何選擇食物來防病及養生，又把多年鑽研所得的醫學新知及行醫心得與大眾分享，這種仁心仁術的熱誠，加上身體力行，已令不少人受惠及早挽回健康。

本書的出版，相信能帶給讀者最寶貴的保健之道，讓大家進一步了解「醫食的大智慧」。

## <<养生要植根 . 治病要除根>>

### 内容概要

香港名中醫30年行醫有感&16年養生教學精華錄 - - 抗病防癌的365則生活小細節大關鍵作者行醫近三十年，致力研究中西醫與自然醫學的調理之道，以回歸自然的飲食型態、生活起居及運動鍛練作為整體治療，唯有喚醒身心靈的自癒力，才是維護健康，甚至高壽的良藥。

365則生活小細節，攸關健康大關鍵！

日常飲食健康吃 . 盡量蔬食或多菜少肉，配合五穀雜糧，營養均衡。

. 早晨不宜吃寒涼性食物、睡前不宜吃溫熱性食物。

生活毒素要遠離 . 手機不掛胸前、腰際或口袋裡，也不放枕邊當鬧鐘用。

. 不用化學清潔劑，改用天然無毒的小蘇打粉、白醋等。

?防蚊用芝麻油取代防蚊液；擦地不用漂白水改用熱水。

運動方法要得當 . 過度劇烈的球類運動或跑步，反而容易造成筋骨勞損。

. 宜選擇對稱及平衡性的運動如慢走、拍手功或太極拳。

對症調養身心靈?蒜頭及薑屬溫熱性食物，若身體積熱時則不宜食用。

?用木梳或砭石梳來回梳百會穴30下，有益疏通氣血。

## <<养生要植根 . 治病要除根>>

### 作者简介

姓名：何顯亮喜鑽研各方知識，包括醫學、營養、宗教、哲學、命理、太極、氣功、書法、茶道、樂器、能量、生命成長、環保等。

一九七七年香港大學畢業後，因母親生病而認識中西醫精通的一代名醫陳乃權醫師，毅然放下一切跟隨恩師學習岐黃醫術，並展開行醫奇妙之旅，及後有感現代疾病與環境與飲食有密切關連，遂研習現代營養學、自然療法醫學、能量學、心理學等。

認為一位邁向二十一世紀的中醫師，必須與時代並進，不能墨守古方，應多參照西方醫學及其他另類療法，截長補短，以配合時代不斷轉變的需求。

行醫近三十來奉行古人「上醫治未病」的理念，致力教育大眾預防治療，以健康飲食、生活起居及運動鍛練作為整體治療，強調食療的重要性及身心靈平衡，被媒體譽稱為香港有機飲食先鋒，並經常受邀慈善團體健康講座。

學經歷香港中文大學文學系學士、黑龍江中醫藥大學中西醫結合博士、香港註冊中醫學會永遠榮譽會長、整全自然療法醫師等。

同時也擁有營養師、藥膳師、整脊師的專業資格。

醫學專長中醫內科診斷及處方、整體身心靈健康指導、有機飲食指導等。

教學講座中醫養生理論班教學達16年（1984～2000年）、經常受邀各機關團體健康講座。

受訪&專欄10餘年來經常受邀香港各大電視或廣播媒體訪問或撰寫專欄，如《經濟日報》何顯亮醫師專欄 達10年、《溫暖人間》雙周刊撰寫 健康餐車專欄 2年等。

其他如《東方日報》、《蘋果日報》、《星島日報》、《地區星報》、《Recruit報》、《東周刊》、《壹周刊》、《3周刊》亦不定期發表文章。

<<養生要植根 . 治病要除根>>

書籍目錄

專文推薦1 治病精準的倒米醫師 吳永志 (美國自然療法 & 營養學博士、暢銷書作家) 專文推薦2 人肉X光機的名中醫師 陳雪梅 (香港《溫暖人間》雙週刊總編輯) 專文推薦4 癌末患者遇見生命中的貴人 陳文偉 (香港阿斯隆投資控股(中國)有限公司董事長) 專文推薦3 「醫食」智慧的大寶典 顧堯坤【香港《都市日報》亞洲區行政總裁】 作者序 / 貼心收錄 - 本書方劑 & 湯方 - 中藥調理速查表PART1名中醫教您 - 健康飲食的原則回歸自然的飲食根本如何挑選好食物? / 如何煮出健康味? / 如何聰明健康吃? / 健康吃的六個大原則一、盡量素食 / 二、吃食物, 不吃食品 / 三、少吃乳製品 / 四、不吃高溫處理的食物 / 五、少吃麵粉製品 / 六、少吃糖類 / 一天健康吃的法則 . 早餐 / . 午餐 / . 下午茶 / . 晚餐 / 落實蔬食生活的新態度什麼人應該吃素? / 20種健康飲食法則 / 吃素對人體的益處吃素會增強持久力 / 吃肉會降低免疫力 / 酵素越多, 身體愈健康 / 吃對素食, 體質不寒涼環境變遷, 體質不同 / 不同體質, 吃不同食物 / 配搭得宜, 食物就是寶PART2名中醫教您 - 養生保健的秘訣吃對早餐是寶吃得適宜, 吃得有序 / 理想早餐食物的安排 / 腸胃佳 . 體質壯的早餐建議 / 腸胃弱 . 易腹瀉的早餐建議 / 有便秘困擾的早餐建議晨起喝水好處多拒絕細胞把毒素當水 / 喝水、飲尿有差異嗎? / 喝對水通知腸道開工 / 選擇好水, 解脫百病冷飲凍食最傷身冷飲凍食與月經不調 / 冷飲凍食與不育 / 冷飲凍食與消化不良 / 冷飲凍食與風濕關節炎 / 運動後喝汽水傷身健身運動的迷思運動與鍛鍊的分別 / 選擇運動的原則 / 運動應注意事項 / 運動後不宜淋冷水浴及喝冷飲拍手功 & 甩手功拍手功第1式 / 拍手功第2式 / 拍手功第3式 / 拍手功第4式 / 拍手功第5式 / 拍手功第6式 / 甩手功第1式祛邪拍打功經脈瘀阻為百病之源 / 排毒除百病 / 第1式 (心) / 第2式 (肺) / 第3式 (腎) / 第4式 (脾胃) / 第5式 (肝) / 第6式 (膽) / 第7式 (雙陰) 有效預防膽固醇超標膽固醇對人體的作用 / 學會看懂檢驗報告 / 預知高膽固醇的先兆 / 輔酶Q10的重要性 / 有氧運動降膽固醇 / 「卵磷脂」是血管清道夫 PART3名中醫教您 - 破解「毒素」的危機揭開「毒奶」的真相牛奶對人體的影響 / 牛奶製品不宜亞洲人 / 嬰兒不宜喝牛奶 / 喝牛奶致過敏 / 喝牛奶易導致骨質疏鬆 / 補鈣不如避免流失鈣拒絕吸「油」毒好油不足, 百病纏身 / 不良油脂的陷阱 / 好油也會變成壞油 / 解讀人體必須脂肪酸 / 優質食用油的來源 / 芥花油吃不得 / 花生油的真相 / 選好油 8 大健康指標 / 吃對好油的方法 / 營養油脂的補充法原來「洗潔劑」會致病有毒居家的清潔劑? / 優質的天然清潔劑 / 臭氧機消毒除臭 / 衣物對身體的影響 / 衛生棉、保險套的危機 / 「電磁波」是隱形的殺手透視手機的潛在危機 / 居家電器的陷阱 / 恐怖的微波爐、電磁爐 / 少配戴金屬飾物 / 水晶不一定帶來好運PART4名中醫教您 - 症狀&疾病的調養法感冒正氣內存, 邪不可干 / 如何增強身體的正氣? / 選對食物及水有效預防感冒 / 處理「感冒」可以這樣做頭暈、頭痛探究頭暈、頭痛的病徵 / 經絡不通則痛 / 氣虛, 血液運行不暢 / 諸風掉眩, 皆屬於肝 / 揭開引起頭暈的食物陷阱 / 加工食品的健康危機 / 綜合治療解決頑疾咳嗽止咳藥治標不治本 / 咳嗽成因的五大類 / 咳嗽Q & A專家老實說 / 咳嗽對症下藥有秘方失眠時代變遷 . 起居有異 / 心理、生理互相影響 / 中醫辨症論治 / 改善失眠的最佳法則 / 影響睡眠的20件事 / 幫助睡眠的10件事鼻過敏 . 鼻竇炎 . 睡眠窒息鼻過敏會干擾心智的判斷力 / 查出病因 . 根治疾病 / 鼻竇炎宜先改善體質 / 避開「睡眠窒息症」的危機 / 改變飲食 . 解除鼻病 / 運用洗鼻機有效改善鼻病 / 治療鼻病的重要次序便秘便秘的成因與預防 / 中醫治療便秘 / 長期便秘的危機 / 脊椎錯位可引致便秘 / 通經活絡改善便秘 / 晨起喝水的重要性 / 脂肪酸助滑行 / 改善便秘的食物排尿障礙看小便檢查身體的健康 / 男女有別, 事出有因 / 腎虛、中氣不足會影響排尿 / 破解結石的危機 / 攝護腺肥大的起因 / 攝護腺肥大會影響性功能 / 改善攝護腺肥大的方法尿道炎 . 陰道炎單吃藥不是最佳解決方案 / 陰道炎發病的起因 / 標本兼治 . 方為上策 / 吃對食物縮短病程皮膚濕疹免疫力差 = 細菌繁殖好時機 / 對症下藥根除病源 / 改善濕疹好妙招憂鬱症一觸即發的靈魂 / 善用藥物及心理治療 / 一覺安眠是自癒良方 / 除病根良方用心藥醫糖尿病糖尿病的成因 / 糖尿病分為二種類型 / 糖尿病常見的症狀 / 糖尿病的併發症 / 中醫治理糖尿病奇方 / 「糖」與食慾不振 / 「糖」與骨質疏鬆 / 「糖」會

<<养生要植根 . 治病要除根>>

損耗維生素B群 / 「糖」會造成諸多疾病 / 避免無形糖的攝取 / 揭開「代糖」的陷阱 / 「代糖」會妨礙糖病康復 / 想吃糖水可以這樣做 / 優質「糖」的選擇 / 吃對食物有效降血糖  
中風中風是怎麼形成的？

／中風高居死亡第二位 / 不可錯失治療的黃金期 / 中風的另類治療 / 活化肢體提升治癒力  
心臟病（心肌梗塞）心臟病發生的成因 / 速懂心臟病的名稱分類 / 導致心肌梗塞的原因 / 傾聽身體警告的訊息 / 心臟病的生活照護方案 / 有利心血管食物一點通 / 防治心臟的中藥  
高血壓高血壓是無聲殺手 / 中醫治理高血壓 / 上下午血壓露玄機 / 掌握健康飲食三原則 / 小心不良油脂是罪魁禍首 / 甜菜根可有效降血壓 / 患者應注意的生活細節 / 高血壓適宜的運動 / 高血壓常見的Q & A  
癌症社會進步、健康倒退 / 癌症不是絕症 / 和癌細胞對話 - 尋找出路 / 改造心靈是抗癌的靈丹妙藥 / 飲食錯誤的癌症患者 / 逆轉癌的飲食指南 / 找出致癌的生活環境 / 建立好習慣的抗癌法 / 癌症家屬的關懷與協助

<<养生要植根 . 治病要除根>>

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>