

抗癌名医吴永志自救救人饮食生活大公开

吴永志

Dr. Tom Wu

不一样的自然养生法



美国自然医学博士&营养学博士

吴永志 (Dr. Tom Wu) 著

健康的关键来自于蔬果、种子中的植物生化素。

美国抗癌名医用生命换来的养生宝贵经验，
教你自己改善体质、正确饮食、调整生活，
简单一杯蔬果汁，健康在你掌握中！



珠海出版社

不一样的自然养生法

医生背景 不一样

- 美国自然医学博士、营养学博士。
- 不只自救也推广救人，足迹遍及英国、德国、法国、比利时、新加坡、马来西亚、中国大陆及台湾地区、印度、荷兰、希腊等二十余国。

生活养生 不一样

- 每天保持3次排便；每天晒太阳及运动30分钟。
- 每天洗冷热浴提升免疫力，改善血液循环。
- 喝对水，小口喝，让细胞有充足时间吸收。
- 每天喝含植物生化素的蔬果汁清血毒、补充营养。

饮食养生 不一样

- 血型决定你吃什么最健康。
- 餐前1小时1~2杯蔬果汁。
- 留住骨骼中的钙，杏仁奶、豆浆、果仁比牛奶更好。

蔬果养生 不一样

- 救命的植物生化素往往存在于我们丢弃的蔬果表皮、果核、种子中。
- 15种含植物生化素的抗癌抗病食材，与正确饮食法大公开。
- 传授24道保健蔬果汁食谱，让你防癌保肺，并远离肥胖、糖尿病、高血压、高胆固醇、心脏病、痛风、肝病等慢性病。

ISBN 978-7-5453-0073-4



9 787545 300734 >

定价：39.80元

抗癌名医吴永志自救救人饮食生活大公开

吴永志



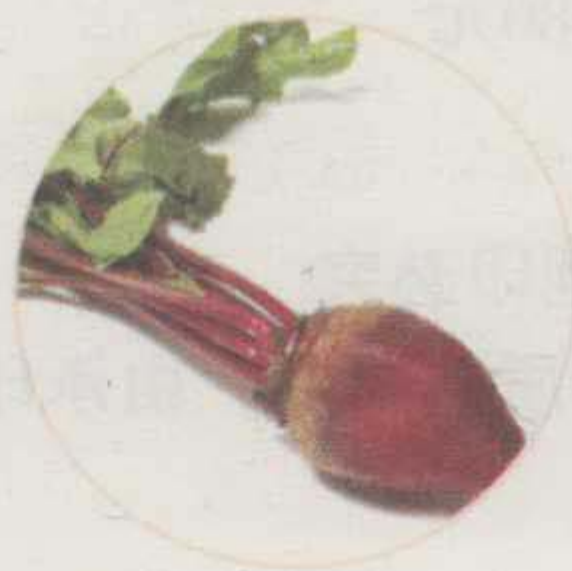
Dr. Tom Wu

不一样的 自然养生法



美国自然医学博士&营养学博士

吴永志 (Dr. Tom Wu) 著



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吴永志不一样的自然养生法 / 吴永志著. - 珠海: 珠海出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5453-0073-4

I. 吴… II. 吴… III. ①果汁饮料-食物养生②蔬菜-饮料-食物养生 IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第144015号

广东省版权局图书版权登记号: 19-2008-061

中文繁体字版© 2008 由 城邦文化事业股份有限公司原水文化事业部发行。

本书经 城邦原水文化 授权, 同意经由珠海出版社, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 雷良波 曹 琨

装帧设计: 刘树林

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路566号报业大厦3楼

电 话: 2639330 2639344 2939345 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbs.net

E-mail: zhcbs@zhcbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 8.5 字数: 170 千字

版 次: 2008年10月第1版

2008年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0073-4

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换



斯里兰卡前任总统颁发最高荣誉服务奖给吴医生夫妇。



吴医生夫妇受邀参加世界医学大会，与斯里兰卡总统（右二），和联合国属下世界和平基金会主席喇嘛Gan Chen合照。

吴医生夫妇在演讲后与ANMA（美国自然医学协会）主席Dr.Hayshurt夫妇、秘书长Jalimalgan和美国Trinity大学校长Dr.Jonathan合照。



吴医生在美国国际青年会议与各国代表合影。



吴医生周游世界各地推广自然养生法



汤加国王来美访问，并到吴医生的保健自疗中心拜访及接受医疗建议。

吴医生夫妇与Dr. Pat Robertson (右二, CBN-700俱乐部及空中医院的创办人) 合照。



吴医生在香港童子军大会堂，向医疗人员及大众讲解生机饮食自然疗法。

吴医生在印度清奈的世界保健医学会议，讲解生机饮食自然疗法。





吴医生在斯里兰卡科伦坡自闭症治疗中心，向自闭症病人家属讲解自然养生法。



吴医生夫妇在法国训练医护人员如何照顾病人的行医之旅。



吴医生在另类疗法诊所内训练医护人员如何处理病患。



吴医生夫妇在印度发送健康午餐与当地民众一同分享。

吴医生周游世界各地推广自然养生法



Dr. Peter带领吴医生夫妇将就诊所得全部捐献给印度当地孤儿院，发送玩具和糖果给孤儿们。



吴医生夫妇拜访北京中国免疫学研究中心，并与海军军医院院长冯理达将军（左三）合影。

吴医生受邀参加欧洲华侨团体联谊会，主讲生机自然养生法。



好大的有机水晶梨和苹果，全都是吴医生家后园所种出来的。



【出版缘起】健康、爱与智慧的生活■001

【推荐序1】神的爱是治病力量■陈述荣■005

【推荐序2】希望读者珍惜吴医生的爱心与苦心■雷久南■006

【推荐序3】三十多年的养生精华■吴冯润钰■008

【作者序】神教导的食谱救了我■吴永志■012

【前言】不正确的健康态度害我们生病! ■吴永志■019

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■030

抗癌养生要从搭配生理时钟做起■036

你的血型决定你吃什么最健康■048

适时晒太阳，可增强人体免疫力■068

冷热浴可提升免疫力和改善血液循环■076

改善甲状腺疾病，可强化免疫系统■077



章二第

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■084

植物生化素的惊人抗癌功效■090

植物生化素就存在于表皮、果核、种子■093

微量氰化结合物是强力有效的植物生化素■095

15种含植物生化素的救命食材大公开■098



章三第

吴医生的健康生活处方

——改善体质，就从健康饮食开始！

4阶段饮食调整，远离疾病■126

蒸、煮、烫、凉拌是最好的健康烹调法■134

多喝水却喝错水，一样不健康！■138

要留住骨骼，杏仁奶、豆浆、果仁比牛奶更好■143

6杯蔬果汁改善新陈代谢，终结肥胖■148

少碰贝壳类海产，摆脱青春痘及湿疹！■160

1天3次排便，降低胆固醇■165

吃得对，才能改善糖尿病症状■172



吴医生的抗癌抗病处方

——重拾健康，就从这杯养生蔬果汁开始！

动手制作蔬果汁之前必知的16大秘诀■188

〔强健身心蔬果汁〕

强身健体蔬果汁■194

增强精力蔬果汁■196

强化筋骨蔬果汁■198

消化美肤蔬果汁■200

抗氧化强身蔬果汁■202

营养均衡蔬果汁■204



〔减肥瘦身蔬果汁〕

清肠瘦身蔬果汁■206

高纤塑身蔬果汁■208

美容窈窕蔬果汁■210



〔防癌抗癌蔬果汁〕

防癌强身蔬果汁■212

卵巢前列腺保健蔬果汁■214

防癌抗癌蔬果汁■216



〔心脑血管保健蔬果汁〕

净血降压蔬果汁■218

改善高血压蔬果汁■220

改善低血压蔬果汁■222



〔呼吸道保健蔬果汁〕

畅通呼吸道蔬果汁■224

肺部保健蔬果汁■226

强化肺肠蔬果汁■228



〔消化道保健蔬果汁〕

摆脱便秘蔬果汁■230

保健肠胃道蔬果汁■232

强化肝脏功能蔬果汁■234



〔糖尿病改善蔬果汁〕

改善低血糖蔬果汁■236

改善高血糖高血压蔬果汁■238

平衡血糖血压蔬果汁■240

【特别收录】来自世界各地的肯定与分享■242

【特别声明】作者特别声明■252

【特别收录】食材选购Q&A■253

健康、爱与智慧的生活

常兴

(晨星天下文化传媒机构 创办人)

北京最美的时节就是秋天，然而一场不期的告别让天空平添阴霾。一位朋友的妻子，不满三十岁的室内设计师，美丽、聪慧、前途无量，却被癌症夺去了生命。

我是在一次身心工作坊中结识他们的，记得当时有个关于呼吸的课程，需要搭档彼此关照。大家都是临时搭配合作，只有他们这对情侣，分外默契、令人羡慕。

生命有时候不可思议的坚强，但在不经意间，也可以脆弱得令人无法想象！

真的很难面对这场离别，在逝者悲恸的老父亲和丈夫面前，连一句简单的“节哀顺变”我也难以说出口。我猜想每个参加葬礼的人和我一样，在哀乐间歇的片刻都曾幻想这个场景并不真实，而过些日子的某一天，我们依然可以看见这对神仙眷属相依偎着来参加圈子里的聚会。

2008年5月19日，世界卫生组织在其最新公布的报告中明确指出，非传染性疾病正在成为人类最为致命的“杀手”。其中，癌症位列首位。而我国2008年第三次全国死因回顾调查则表明，中国城乡居民的癌症（恶性肿瘤）死亡率，在过去30年中增长八成以上。在城市，癌症已经占到死亡总数的25%；在农村，这一数字为21%；换句话说，平均每四到五个死亡的中国人中，就有一人死于癌症。

为什么我们要不得不面对本不应出现的伤痛？为什么在这个社会进步、科学发达的时代，医院里的人却是越来越多？是什么改变了我们的理想生活？理应充满爱和智慧的生命之旅，为何往往缺失了最基本的健康？

高度发达、集中化的工业为我们带来了繁荣，却移走了我们美丽的蓝天；网络让世界更小，却让我们跟身边的亲情、友情、爱人更疏远；紧张繁忙的公务给我们无限高昂的斗志和成就感，然而随之而来的是无以复加的身心疲惫……

除了癌症，被心脑血管疾病和糖尿病困扰的人数也逐年攀升，而患者年龄却越来越小！这是我们要的生活吗？这是我们期望的生命历程吗？

我希望能做点什么，为了我的生命，为了关爱我和我关爱的人们以及同在一个地平线上的同胞们。也许一己之力暂时不能解决空气污染，但可以停止或少吸烟，减少开车来缩

减尾气排放；也许没办法逃避工作压力，但尽量多的户外远足、有氧运动可以让身体充满活力；紧张的生活节奏让人倍感孤独，但并不妨碍我们每天都充满喜悦的感受内心成长。这就是推出“身心灵健康”书系的初衷。

同样是在三十岁的年纪被检出罹患癌症的吴医生，靠着自己的努力重新赢得健康体魄，并在四十余年的行医生涯中，尽他所能帮助大众。他的生命不但因为一份淡定和坚忍而绝处逢生，更加因为不懈地付出而充满光彩。

终于，在认为自己的养生及治疗理论很成熟，确实可以帮助更多渴望身心健康的世人的时候，七十岁高龄的吴医生把自己在康复及行医过程中精进的理念分享给世人——《吴永志不一样的健康养生法》。

本书在台湾出版三个月的时间就卖出六十多万册，其实用性和影响力可想而知。然而吴医生却除了公益性演讲，不接受任何商业性代言及宣讲的邀请。他将本书在台湾出版的所有版税捐给慈善机构用以救助贫困孩童，并声明在大陆出版的版税也要如数捐出。而谈及不辞劳苦奔波全球推广他的生机饮食养生理念的缘由，吴医生只是淡淡一笑：“希望尽自己的力量让每个人幸福、愉快”。

在筹备本书大陆出版过程中，我曾有一次电话里感谢吴医生，因为按照吴医生的理念改变饮食结构，自己体质有

了明显改善。然而他却很诚恳的回答：“要谢的话就谢你自己好了，因为你相信它也去实践它，一切改变是因你开始的。”是的，我们无法一下子改变这个世界，但我们可以从自己开始，通过一点一滴地努力，以真诚和善举净化自己的心灵，用健康、和谐的方式生活。

那扇通往健康、爱与智慧的生命之旅的大门，事实上是由我们自己开启。

[推荐序1]

神的爱是治病力量

陈述荣 牧师

(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)