

梅襄阳 著

影响一生的 新饮食观

揭示得病真相 公开饮食大误区
启动生命康复力 迈向健康大道

“四低一高”新饮食观：低蛋白、低油脂、低糖、低盐、高纤维

浙江人民出版社

影响一生的 新饮食观

梅襄阳 著

浙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响一生的新饮食观/梅襄阳著. —杭州:浙江人民出版社, 2004.8

ISBN 7-213-02834-0

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字: 11-2004-74 号

I. 影... II. 梅... III. ①饮食卫生-基本知识
②保健-基本知识 IV. ①R155②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058844 号

影响一生的新饮食观

梅襄阳 著

出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号 市场部电 0571-85176516
责任编辑 傅清波
封面设计 孙晓亮
责任校对 朱晓阳
激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州大众美术印刷厂
(杭州市拱康路)
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.5 插页 2
字 数 10.9 万
印 数 1-8000
版 次 2004 年 8 月第 1 版
2004 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02834-0
定 价 12.50 元
如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



自序

做一个健康觉醒者 梅襄阳医师 1

推荐序

学习和癌症和平相处 李丰医师 3
欲得长生,肠中常清 蔡荣战 5
防癌善念无远弗届 东方比利 6
感谢的内心话 简光明 8
好好爱你自己 邱蕙臻 10

真实见证

体会美丽的人生 温瑞琪 13
正确观念,救人一命 邹碧容 15
全家的福气 张湘婷 17
摆脱病魔非梦事 吕老师 19

第一篇 得病的真相

第一章 为什么会这样? 22
第二章 癌症铁三角 26
第三章 饮食结构金字塔 38

第二篇 饮食陷阱大公开

第一章	影响健康的四大因素之一 ——脂肪	46
第二章	油脂与肉最危险	55
第三章	健康的隐形杀手——黏液	69
第四章	医界高估了蛋白质的优点	77
第五章	牛奶是补还是毒?	88
第六章	骨质疏松症的真正原因	99

第三篇 毒素就在你身边

第一章	可怕的毒素	108
第二章	清除肠道垃圾的重要性	116
第三章	农药残留在动物还是植物上?	125
第四章	动物甘愿成为人类的食物吗?	132
第五章	生活中的致癌物质	137

第四篇 共筑一道防癌长链

第一章	癌与瘤的意义	142
第二章	一位医师的改变	152
第三章	改变从知识开始	159
第四章	自己是最好的医生	168
第五章	共筑一道防癌长链	174
第六章	八周完全健康计划	184
第七章	回归自然健康饮食法	195

做一个健康觉醒者

这本书能到您的手中，绝非偶然。您愿意翻开阅读，并且仔细思量，证明您是属于新人类的一群。新人类有三大特点：一、聪明好学；二、友爱互助；三、不易老化。这些年来，防癌长链所作所为的轴心，就是从健康到觉醒，我们举办营养医学讲座的目的，无非就是为了让大家能有一条简单的道路，通达到自愈力的启动。（千百年来，一大群人谈修行，但是谈玄论道了半天，竟然无法了解到身体的“自愈力”与“智慧系统”。您说这样的修行成吗？）

本书在我的特别助理（兼防癌长链志工团召集人）简光明先生，以及蚊子文字工作室赖宛靖小姐的合力编撰下得以出版，收录了营养医学讲座里的精华。细心地研读，必可从我们推荐的五本书里，找到立论的根据。有一些是在种子研习会上提的重点，相信能聊补一些读者未能亲至种子研习会场研习之憾，另外有一些是赖小姐费心的补充资料，在此一并致谢。

本书产生了三个很好的作用：一、在防癌长链进入新人类智慧医学讲座之际，为营养医学讲座留下一个



文字记录；二、让更多的朋友与志工团结缘；三、将有更多的文字记录把志工团的见闻体验与众共享。

防癌长链属于觉醒系统，志工团肩负着社会正义和保护环境的责任。我们从饮食的真相谈到医疗的真相，无非是想让更多的华人同胞，能在这个特定的时空里，透过觉知（了解真相）、觉察（对自己诚实）、觉醒（担负起社会责任）的方式，达到健康的七项标准：一、充满活力；二、极佳的食欲；三、好品质的睡眠；四、记忆力佳；五、远离愤怒；六、充满喜悦；七、对周遭表现关爱。

可以确定的是，多一些健康的觉醒者，20年后的新人类生活一定会比目前更好，我们期望大家都能健康青春，为防癌长链的这段预言，做永恒的历史见证。营养医学的奥秘讲座告一段落之后，我们将推出能量医学和意识医学的奥秘讲座，敬请密切注意。

在此祝福天下人少病少恼，防癌长链志工团苟日新、日日新、又日新！

全球华人防癌长链倡导人 梅襄阳医师



学习和癌症和平相处

30多年前,我因为无知而罹患淋巴瘤,历经手术、电疗、化疗等治疗,癌症不但没有被控制住,而且由于治疗的副作用实在太严重,只有自行停止治疗,慢慢学习与癌症和平相处。如今,竟然已经超过30年,一直过着品质不错的生活。

为了学习与癌症和平相处,我当然做了很多生活、饮食上的改变,内容可以参考我写的《我赚了三十年》(玉山出版社出版)一书,不过,有两件小事想在这里与各位分享。

我的专业是细胞病理的研究,对细胞的反应本来就特别敏感。在练习瑜伽的第5年,我的舌头感觉竟然变得非常敏锐,胃部细胞觉得不该吸收的食物,舌头会自动推出去,这么一来,我竟吃素了。开始时,被家人骂得很惨,我也感到有点莫名其妙。长期下来,我的细胞为了自救而做出的这些反应,反而使我的身体变得越来越好。

经过手术、电疗、化疗等治疗之后,我的体质变得



很差,月经就停了,至今已有30多年,其间并没有补充荷尔蒙,吃素以后也没有吃牛奶、蛋、钙片。理论上,我的骨头应该像一个80岁的老人,钙质严重流失;可是事实上,我并没有骨质疏松,现在仍天天爬山、练瑜伽,工作亦如常。

如果不想让自己的细胞变成癌细胞,原来是有办法的!请自本书——《影响一生的新饮食观》,找寻真相与答案。



《我赚了三十年》作者

前台大病理科主任

李丰医师

欲得长生,肠中常清

吾人基于世人之健康,在了解宿便为万病之源后,多年前引进大肠水疗疗法,在各大医疗院所推广,成绩斐然。后与梅医师结识,并拜读其大作,领略梅之谆谆善诱、字字珠玑、苦口婆心。本书用深入浅出的叙述方式,教导大众健康饮食的观念,让大家能以轻松阅读的方式,获得健康之体魄,实在值得推荐,愿与广大读者共享。

我们的肠道长度约为28呎,约为人体高度的5.6倍。一个正常的消化过程——咀嚼→食道→十二指肠→小肠→肛门,所需时间应当是13个小时左右,若能在这段时间内完成,就能确保食物的废物不会在肠内停留,也不会因为接触肠壁时间太久而形成毒素,被人体再吸收。

若能搭配肠道的宿便清除,帮助大肠恢复正常的功能,并且清除体内余毒,再将饮食观念导正至健康正确之方式,绝对共享畅快的人生。

大肠水疗学校亚洲区负责人 蔡荣战



5

推荐序

防癌善念无远弗届



6

影响一生的新饮食观

2003年初,我回到台北休假,一位记者朋友曾建华介绍我认识梅襄阳医师,准备帮我修补牙齿。没想到见了面以后,牙是看了,我们双方却对防癌面面观展开了兴趣研讨,梅医师当场送我几本有关防癌的书籍。我这才了解,原来梅医师曾经罹患过癌症。他现在虽然健健康康,完全复元,但却不是依靠中西医治疗而来。从梅医师认真的态度和推动读书会的热情,以及成立台湾防癌长链的用心,我更加认识了解梅医师——他虽是一名牙医师,但却扩大了工作范围,他的使命感相当令人敬佩。

当我读完梅医师推荐的《还我健康》《新世纪饮食》《别让医生杀了你》《自愈力》《如何从饮食防癌》《防癌之道五十二则》等书之后,我立刻在台北采访梅医师,并计划将他防癌的正确观念带回新加坡,而我自己也恍然大悟。其实早在十年前,自己也经历过所谓的“身体大排毒”反应过程,也体会到梅医师所说的身体的奇妙自愈力。回新加坡之后,我立刻成立读书会,短短不到8个月,目前规模已达7个班级,有175名癌症病

友一同进修防癌。

梅医师的分析简洁有力，帮助我们看清楚一些现代医疗中的盲点，这实在不易。2003年11月16日，我在新加坡的室内体育馆举办了新加坡华人史上最盛大、历时最长的演说会，从上午9点到下午6点整，全场座无虚席，共计超过一万人聆听演讲。而梅医师就是我特别邀请的主讲人之一。如果您想知道梅医师所说的“四低一高的健康原则”，或是您想更积极又轻松地防癌，那您就不能错过《改变一生的新饮食观》这本书，相信您会由衷体会，原来防癌真的好简单。

新加坡癌症互助协会会长 东方比利



感谢的内心话

首先，要特别感谢全球华人防癌长链倡导人梅襄阳医师。梅医师同意我将跟随他六七年以来有关防癌长链健康讲座的重点及精华资料整理出来，请蚊子文字工作室的赖宛靖小姐编辑成本书（书内附梅襄阳医师健康讲座 CD），以期实现防癌长链推广的信念及目标——“不要让错误的认知与观念，伤害到下一代”。

《自愈力》一书的作者 Andrew weil M.D. 说：“强力的消费者运动，是推动医疗革命的觉醒力量。”防癌长链是觉醒系统，我很高兴8年前因为身体健康出现问题（重度脂肪肝及痛风），并且体重高达82公斤（我身高1.71米，标准体重应该为63公斤），因而请教梅医师，并且参加读书会、种子研习营，我由此了解真相，进而觉醒。7年前我开始彻底改变自己的饮食及生活习惯，仅仅2年，我的体重调到65公斤左右，一直到现在亦是如此，并且每天充满活力。出于信服，6年前，我就决定追随梅医师，投身做防癌长链的志工，帮助癌症病人。这些年来，几乎每天都会接到两三通因癌症寻求帮助的电话。很高兴帮助了很多觉醒的有缘人，使他们重获健康；也很欣慰因众多觉醒的有缘人，一个链子接着一





个链子，共筑一条防癌长链。

当然，我也要以诚挚感恩的心感谢志工团团队。这些亲爱的伙伴们以无私的心，默默奉献，造福人群。尤其特别要感谢两位好友（也是志工）——一位是郑资丰先生，因他费心将视讯整理为电脑化，使讲座更顺畅、更精彩；另一位是志工团网站的负责人——苏俊城先生，因他的精心规划，使全球华人可从网站上了解防癌长链的理想与推广。

另外，还要感谢新竹的志工温瑞琪小姐、台北的高仁旺先生及志工团其他伙伴们，正是他们将正确的讯息传播出去，帮助了无数需要帮助的人。

而双溪的郑如伶老师，更是捐助新台币5万元来资助防癌长链的运作及出版防癌长链丛书《营养医学篇》的费用。非常感谢！

最后，以诺曼卡特的话来和大家共勉：“天下最有威力的事情，就是凭着个人的良知、良心，去帮助、唤醒并且带动大众的良知、良能。这不是说了就算，而是要去彻底的实现，让品德精神跟自己的生活合而为一。”相信美景将会在我们的时代出现，也让下一代以及再下一代过着幸福快乐的日子。

祝福大家少病少恼！

梅 医 师 特 别 助 理
防癌长链志工团召集人

简光明

好好爱你自己



10

影响一生的新饮食观

梅医师的营养医学之精彩讲座终于收录齐全、集结出书了。翻阅这本书,可免于全省奔忙跟走之苦,因为光明兄不但将梅医师独特的、富有磁性的嗓音收录为有声书,而且将他亲自带领的种子研习营中所研读的有关书籍之精华记录也囊括其中。谆谆善诱的诚恳言词与篇篇精辟的真知灼见,实为我烹饪课程中不可多得的健康教材。

防癌长链所标榜的“防癌四部曲”,不难从中体悟到它所阐释的自然界奥妙的平衡原理。参阅多位朋友真实见证的心路历程,亦不难发现,只要懂得运用自愈力的法则,将癌细胞请走是有方法可循的。爱惜这个为你效力的身躯,给它能量的补足(进),也给它净化的管道(出),最重要的,是维持你的心灵安适与自在于当下,时时将你的心念与宇宙磁场(真善美全然喜悦的境界)相系于一里,将你的心事交给他。

你可知道,心灵的负面情绪也是有重量的吗?它称为“心灵质量(mental mass)”。可别独自一人苦撑、硬



撑,让生活重担压得你沉甸甸、抬不起头来。生命不是这样走的!朋友,将你的负面情绪交出来吧!繁重的负担交给上天,你的内在我会指引你,你的老师也会出现,他们就都在不远处,正一一向你挥手呢!你听见了吗?你看见了吗?

在受邀于光明兄为此书做推荐序的同时,我由同事手中,接收到了中华新时代协会许添盛医师所出版的赛斯心法有关身心灵成长系列的CD。我发现其中最受关注的,乃是以防癌为主题的,如《你可以不生病》《意识力量转化癌症》《威力最强的抗癌心法》等等。在这个特别的时刻,它具有什么意义呢?原来,真理不会相互矛盾,它们都在传递同样的信息——如果有一个更好的办法,可以不伤你一根汗毛,让癌细胞全身而退,你是否会选择这条路?

本书第18章“自己是最好的医生”一文中,梅医师提示了“自愈力的心法”(他称之为“意识医学心法”)——当你的内在心灵与身体的自由意志越能相互联结,就越能取得身心的协调,达于和谐的统合状态。这是最佳的健康状态。癌细胞是怎么来的?正是长期内心世界的压抑、纠结与极端扭曲的外在显现呀!它会愿意消失,只要你按对了钮,它愿意卷铺盖走路。

梅医师倡导的“共筑一条防癌长链”一语,不就是当代大师们群起呼应的共同心声?好好爱你自己吧!先

爱自己,才懂得如何爱人。原来这世间没有别人,再也没有别人比你的内在我(inner self)更疼爱你自己!

《吃出健康好生机》作者
士林、北投社大生机调理教师

邱蕙臻



12

影响一生的新饮食观