

台港地区及新马泰、美日韩热销破 110万册!

抗癌名医吴永志 不一样的自然养生法

# 让食物与运动 成为你的健康良药

吴永志 (Dr. Tom Wu) 著

来自于蔬果、种子中的维生素，  
以及科学的养生调息都是健康的关键！  
从蔬果汁、全生沙拉、五谷米饭获得健康能量，  
从按摩和运动入手，  
修正以往错误的饮食与生活习惯，  
你就能活出健康幸福的人生！

四十年养生法秘密大公开  
帮助你远离“三高”与癌症

世界健康生活方式促进会联合总会执行主席

夏登杰 教授

世界自然医学会联合总会主席

马永华 教授、医生

北京保护健康协会会长

张熙增 会长

深圳保健协会

黄鹤 秘书长

吉林康乃尔集团

宋治平 总裁

阳明大学医学院药理所

郑宏志 教授、医生

城邦媒体控股集团首席执行官

何飞鹏 总裁

知名健康博主

紫金葫芦

国家公共二级营养师

安頔

热诚推荐!



+



+



=



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

海峡书局

# 让食物与运动成为你的健康良药

## 让食物与运动成为你的健康良药

2013年11月13日

【本報訊】一項由美國國家衛生研究院（NIH）資助的研究顯示，飲食與運動對改善心臟健康至關重要。研究人員發現，那些既吃健康食物又運動的人，其心臟健康狀況明顯好於那些只吃健康食物或不運動的人。

研究人員對超過10萬名參與者進行了長達十年的追蹤。他們發現，那些既吃健康食物又運動的人，其心臟健康狀況明顯好於那些只吃健康食物或不運動的人。研究人員指出，飲食和運動對心臟健康的影響是相加的，而不是相乘的。

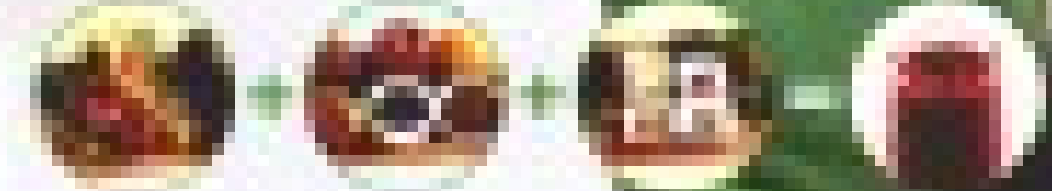
研究人員建議，為了改善心臟健康，人們應該吃健康的食物並進行適量的運動。健康的食物包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、魚類和堅果。適量的運動包括快走、慢跑、游泳、騎自行車等。

研究人員指出，飲食和運動對心臟健康的影響是相加的，而不是相乘的。研究人員建議，為了改善心臟健康，人們應該吃健康的食物並進行適量的運動。健康的食物包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、魚類和堅果。適量的運動包括快走、慢跑、游泳、騎自行車等。

研究人員指出，飲食和運動對心臟健康的影響是相加的，而不是相乘的。研究人員建議，為了改善心臟健康，人們應該吃健康的食物並進行適量的運動。健康的食物包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、魚類和堅果。適量的運動包括快走、慢跑、游泳、騎自行車等。

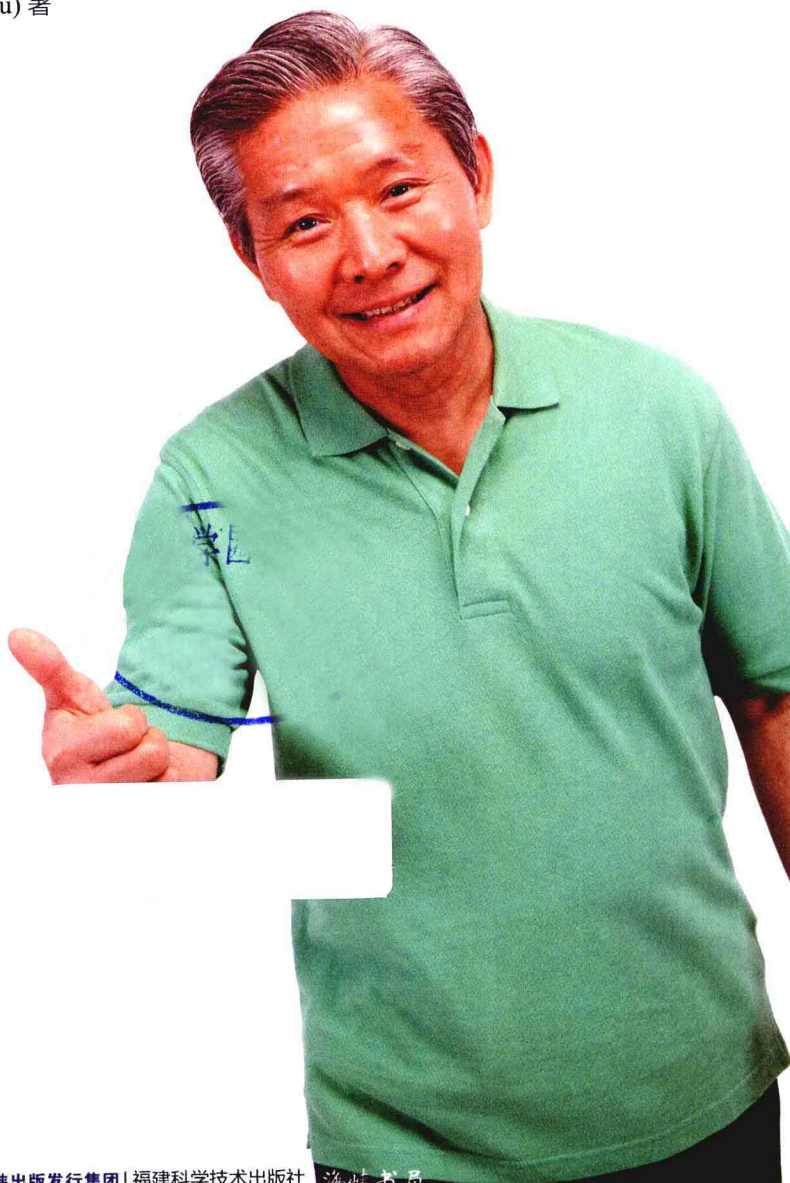
研究人員指出，飲食和運動對心臟健康的影響是相加的，而不是相乘的。研究人員建議，為了改善心臟健康，人們應該吃健康的食物並進行適量的運動。健康的食物包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、魚類和堅果。適量的運動包括快走、慢跑、游泳、騎自行車等。

研究人員指出，飲食和運動對心臟健康的影響是相加的，而不是相乘的。研究人員建議，為了改善心臟健康，人們應該吃健康的食物並進行適量的運動。健康的食物包括水果、蔬菜、全穀類、豆類、魚類和堅果。適量的運動包括快走、慢跑、游泳、騎自行車等。



# 让食物与运动 成为你的健康良药

吴永志 (Dr. Tom Wu) 著



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

海峡书局

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

让食物与运动成为你的健康良药 / 吴永志著. — 福州: 福建科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5335-4239-9

I . ①让… II . ①吴… III . ①营养卫生—关系—健康  
②体育运动—关系—健康 IV . ① R151.4 ② G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 040158 号

## 让食物与运动成为你的健康良药

---

著 者: 吴永志

出版发行: 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

海峡书局

地 址: 福州市东水路 76 号 15 楼

邮 编: 350001

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 19

字 数: 300 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5335-4239-9

定 价: 49.00 元

---

书中如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换  
版权所有, 翻印必究

## 作者特别声明

出版本书，旨在将个人多年养生经验与读者分享，并使读者能借此彻底改变以前的错误饮食与不良生活习惯，提供读者保健防病防癌参考，但绝对不能取代医疗。

读者若有疾病或身体不适，除了及时实践本书中自然养生法外，也需积极配合专业医师诊治！双管齐下，效果会更好。另外也要再次特别提醒癌症病友，务必遵照医师指示手术治疗或做化疗、放疗等，切勿延误！

书中所有内容仅供教育信息及保健防病之用，绝非任何诊断或医疗方法，或药物及营养品之推介，或自我诊疗的准则。

所谓自然疗法，是以天然无害的方式，例如天然的食物及营养补充品等，协助人们改善健康。本书所提供的任何食谱及营养补充品，都是根据当时病人的体质、症状、血型不同等，而分别制定的，其成效取决于个人执行时的自律心、信心、决心与恒心，且需要多个月的时间配合，进行身体大扫除及大调整，以期获得健康。因而这些方法仅供参考，有病症者仍建议寻求当地医师的专业意见。

最后本人因经常受邀至世界各地培训及演讲，并参与慈善工作，行程紧密，恐无法答复所有读者的电子邮件及传真，敬请读者体谅。

吴永志 Tomuh

# 吴医生推广生肌饮食不遗余力



2008年3月吴医生夫妇参加印度钦奈市的“世界自然保健大会”，与主席彼得（Dr. Peter）及各国代表合影

2009年3月20日，在印度钦奈市的“世界健康女性大会”中，印度德里邦首席部长亲自颁发“世界最佳保健医生奖”给吴永志博士，颁发“世界保健母亲奖”给吴冯润钰博士



2009年10月，吴医生夫妇于伦敦出席世界慈善机构举办的“国际山达基协会年会”，接受“赞助人（Patron）奖”

1996年，吴医生夫妇在科伦坡的一个乡村义诊，并指导当地的医疗人员，当地酋长特别向他们致谢





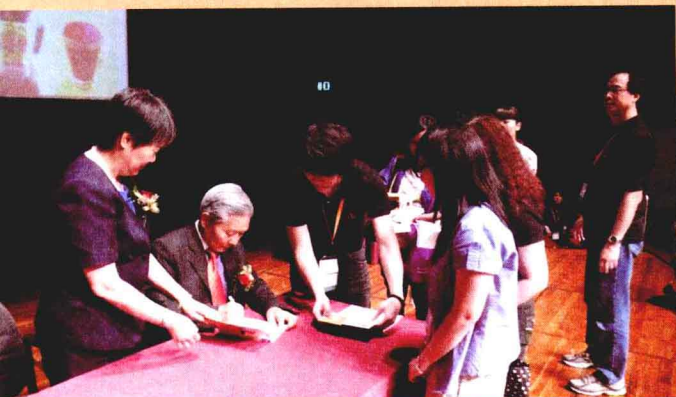
2000年，吴医生与当时的斯里兰卡总理，同时被邀请以贵宾身份参加在斯里兰卡召开的“世界自然医学会议”，并在大会中主讲“生机饮食自然疗法对国民健康”的重要性



1998年9月，马来西亚中华外内丹功学会陈达真会长邀请吴医生夫妇参与“大自然健康讲座”，向2000多位会员演讲

1999年，吴医生夫妇受佛光会西班牙分会邀请，向当地会员演讲生机饮食及自然疗法





2011年8月，为回馈香港的广大读者，香港城邦书店首次主办千人健康讲座及签书会，盛况空前



2009年11月，吴医生受邀为深圳富士康公司进行健康讲座，会后为读者签书



2009年，吴永志医生夫妇在北京接受搜狐健康频道专访



# 吴医生夫妇关怀弱势群体



2010年，吴医生夫妇由中心执行长赖光兰女士（左三）等人陪同，探访台北市南港养护中心并与孩童们合影



2007年，吴医生夫妇与世界保健机构主席彼得（Dr. Peter）一同发送健康餐给印度当地居民



2007年，吴医生夫妇造访印度，并捐献善款给印度残障孤儿院



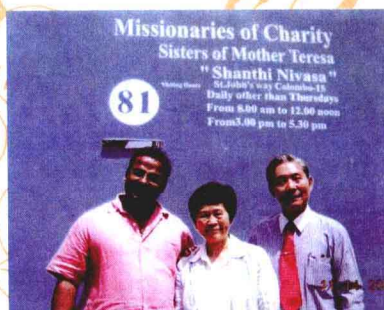
2007年，吴医生夫妇探访泰国残障聋哑孤儿院，捐献善款与礼物给院童



2009年，菲律宾孤儿院接待吴医生夫妇到访，吴医生夫妇分发玩具及糖果给院童，并捐献善款



2010年，吴医生夫妇与黄明镇牧师及花莲信望爱少年学园，造访台东监狱，发表演讲并慰问



吴医生夫妇造访印度的“特蕾莎修女”（Mother Teresa）老人收容所



2010年9月，吴医生夫妇在台湾拜访“八八”风灾波及的高雄六龟孤儿院，慰问院童并代发捐款及营养品



2008年，在印度钦奈市捐献奖金及营养品给基督教机构“耶稣呼唤”（Jesus Calls），由首席牧师保罗·登纳卡安（Paul Dhinakaran）（左一）接受



2009年，吴医生夫妇亲临四川，参与赈灾活动

# 吴医生及疗愈病人合影

1980年，吴医生肺癌痊愈后与夫人的合影



吴医生伉俪于2011年2月的合影



吴医生伉俪于2007年的合影



吴医生夫妇在2010年年初向东方比利传授对症生机饮食



2011年8月初，吴医生夫妇与畅销书《活出生命的惊叹号》作者东方比利的合影



艾德·文森特（Ed Vincent）在2003年罹患三期肺癌时，与太太的合影



2006年，艾德饮用蔬果汁3年后，与太太合影



艾德于2010年同太太一起拜访吴医生时的合影

## 专文推荐

# 一段与吴医生及其治愈病患的机缘

◎郑宏志

我本身是一个临床外科医生，同时又兼大学医学院药理系教授，在欧洲接受过全套神经医学博士训练，讲究的是以事实为依据，眼见为凭的科学实证医学法则来进行诊断及治疗。在传统的学院派医学体系中，对于另类疗法，尤其是自然医学是充满着怀疑和疏离感的。但既然本身是眼见为凭，实证法则的门徒，对于发生在我行医生涯之中亲眼所见、亲身体会的另类疗法事实，我必须承认并予以尊重。

人类整个医疗史，就是一部寻找论病施治的生理、病理、药理等各方面真理的过程。虽然现在医药科学号称昌明，但那是和过去蛮荒时代相比的，对于人体的整个知识而言，我们可能只比从前多了解了10%至20%而已，还有百分之七八十还有待发掘。我们看过去50年前的医疗步骤及作为，有很多是落伍、错误，甚至可笑的，同样的，未来几十年后看现今的医学难保不会出现类似的状况。

既然如此，对于学理部分还不是很清楚，但临床实际却有看到效果的经络医疗、蔬果自然养生等自然医学，就应该采取正面开放的态度，因为说不定在未来某个时候，等这些学理及实证搞得更清楚了，或许它们就变成了医疗的主轴之一，而现今例如治疗癌症坚持用代价极大的外科手术切除，副作用极大的化疗、放射线治疗等，会被未来的医学认为不必要，也是可能的。

认识吴永志医生，是通过治疗黄秀媛小姐的一段机缘。黄秀媛小姐本是我的病患，她经历车祸，颈椎压迫脊髓，经过我施予外科减压及固定手术之后，神经症状改善，且持续在门诊追踪及复健。不料祸不单行，她的左乳房长出硬块，经过我转介安排到一般外科检查，证实为4厘米×2厘米大小且扩散至周围淋巴结的三期乳腺癌。诊断之后，她又问询

我对治疗的建议，我劝她赶快接受外科手术切除，并在之后接受化疗及其他治疗。

事实上，乳癌的治疗在最近几年大有进步，治愈率比过去明显提升很多。但她却从此消失了一段时间，大约1年之后，她又出现在我的门诊，气色红润，自信与喜悦写在脸上。我询问应该是开完了刀，做完了化疗。她却回答不曾手术及化疗，而是走另外一条路：经络调理和蔬果养生疗法。我觉得稀奇，随即调阅所有前后的影像数据及病理切片报告，确认是乳腺癌无误，且之后影像学检查显示左侧乳房硬块完全消失。

以我个人的看法而言，治病的方向是可以多元的，或许原来开刀及化疗也可以治好她的病，靠的是借助外力的手术切除和化学分子注入身体去追杀癌细胞；但她选择了另外一条路，靠经络调整及蔬果调养自身的免疫及其他防卫系统，歼除或良化了癌细胞。所以，这次她的命是自然疗法救的。至于哪一条路对于治愈的胜算比较大，则有待后续科学性的比较才能定论。不过，可以确定的是，自然疗法是值得继续探讨和深入研究的。

由于黄小姐的这段经历，当她及夫婿李先生提及2010年吴永志医生来台，邀请我见面餐叙时，我便一口答应了。在场还有城邦出版集团的何飞鹏社长、其他同仁，还有血癌二次复发的生还者东方比利，他们都是吴医生不一样的自然养生法的实践者。那天，吴医生曾叫我脱去袜子，观察我脚底的气色血流，当下就说，我的肝较弱，而且一周顶多只能吃一天的肉，所以他提供给我一些用于强肝的蔬果疗法。

在此之后，我尽量执行其吩咐，已有半年之久，的确感觉神清气爽，且排便比较正常。

虽然这只是我对吴医生粗浅的认识，但是回忆那天跟他讨论现代疾病的致病因素，发现现代人饮食偏离健康太多，我们吃太多的肉、太多的加工食品，而且这些食品又有太多的化学污染，难怪癌症及心血管疾病、中风等一直持续增加。我想，蔬菜是上天赐与人类的食物，回归到较为自然而且符合我们人类老祖宗身体设计所能承受的食物，应该是较

为明智的做法。配合其他自然疗法，例如经络调整及养生运动等，可能是未来增进人类健康所应该推广到全民的一种生活方式。

吴医生嘱咐我为其新书写序，个人才疏学浅，只字词组若能有益于推广这种可福泽世人的养生方式，则其甚幸。

### 【推荐者】郑宏志

台北荣民总医院神经医学中心神经修复科主任

阳明大学医学院药理所教授

医学专长：如神经修复手术、脊椎手术、头部外伤、神经肿瘤手术、神经内窥镜手术、颅底手术、脊髓空洞症手术等。

主要学历：阳明大学医学系毕业、瑞典卡罗琳斯卡医学院神经科学博士

学术成就：曾多次获台湾行政主管部门颁发的优良医生医疗技术创新奖首奖、优良医生奖、杰出医疗贡献奖等。亦获数十项发明专利殊荣。

## 专文推荐

# 一位兼收并蓄的医生

◎何飞鹏

我是一个相信专家，又怀疑专家的人，因为我更相信自己。

作为一个病人，我是最麻烦的那种。我会仔细倾听医生的分析，然后再自己搜集资料，寻找解答。确认医生的说法正确之后，我才会遵循医生的指示。严格说来，这对专业的医生是不敬的。但我就是这样一个固执又自我的人。

所以当几年前，吴永志医生第一次与我们出版社合作时，我的心情是复杂的。原因很简单，他是一个另类的自然疗法医生，不是官方认可的西医与中医，再加上编辑描述的他的经历又是如此特殊，我又如何能相信呢？

我告诉出版社的同事，要仔细确认吴医生所有的经历，也仔细阅读全书内容，一定要经历真实、内容也是一般医学知识能理解的范围，我们才能出版。

就这样，我们反复确认，吴医生的第一本书《不一样的自然养生法》才得以面世。而书中的主要内容——每日喝蔬果汁健身，在经过我自己的再三理解后，觉得是有道理的，不妨一试，于是我也成为蔬果汁健身的奉行者。

书出版之后，一纸风行，带动了台湾蔬果汁养生的风潮，但也引起了一些质疑。有人说他不具备医生的身份，有人说他经历夸张。针对他的学历和医生身份，我们一一确认属实。但我面临了抉择：出版这本书是对的吗？

我重新回到一个出版人的初衷：只要是对读者有帮助、对读者有效益的书，都是我们出版的范围。而我自己作为一个读者，同时也是“蔬

果汁健身”的奉行者，我的感觉如何呢？

想到这里，我确定吴医生是对的，这本书的内容是好的，对读者是有帮助的。因为自从奉行吴医生的理论之后，我自觉神清气爽起来。

我只能用“神清气爽”形容，进一步的私密我不便透露，但我确定吴医生的说法对读者是好的。就这样，我们与吴医生经历许多波折。事后看来，许多的说法，只是医学上的派系之争，无损于吴医生的专业性与可信度。

之后，我与吴医生有了更多的接触，我发觉吴医生是一位兼收并蓄的医生。他曾受过西医的训练，也对中医知识有所涉猎，再加上他对自然疗法的钻研，他几乎把所有医学的优势，整合成他个人独特的观点与诊疗方法。他会从细微的病灶，探寻各种治疗的可能，应用在病人身上。他分析病情的准确性，常让人惊异。

但更重要的事，他更强调健康的保养，强调一个人如何用健康的生活方式、食用健康的食材、用健康的烹饪方式，以维护健康。所以他用最多的精力，在推广健康的饮食与生活态度，其中的蔬菜与素食，又与当前最热门的环保绿色生活理论吻合，这也是吸引我最重要的原因。

当然我还是一个不太听话的病人，没有照吴医生的方式全然奉行。但我的健康有了进步，所以我知道他是位有爱心、有责任心、大爱无私、不为名利只为真心帮助大家的好医生。

◎【推荐者】何飞鹏

城邦媒体控股集团首席执行官

台湾数字出版联盟理事长

畅销书——“自慢”系列作者



## 专文推荐

### 各界知名人士热忱推荐

◎马永华（世界自然医学会联合总会主席，南京自然医学会会长，南京中医药大学教授、主任医师）

认识吴医生夫妇多年，看到两位年过七旬的人还是马不停蹄、不辞辛劳到世界各地去宣扬生机饮食，教人改变饮食及生活习惯，少吃肉多吃蔬菜，每天喝几杯蔬菜汁，适量运动，几个月的时间就可以重拾失去的健康。他的大作《不一样的自然养生法》销售量超过百万本，版税全部捐出去帮助需要帮助的人，最近还推出《让食物与运动成为你的健康良药》更是精彩万分，每人都应手拿一本，就像雇了一位家庭医生。

◎黄鹤（深圳保健协会秘书长）

我主办过几场吴永志医生的“不一样的自然养生法”的演讲，也跟着书上的方法来喝蔬果汁、运动、晒太阳。这几年来我觉得身体大有改变，很多人都羡慕我，我就买书送给他们看，希望把吴博士的健康理念推广出去帮助更多人，他新推出的书《让食物与运动成为你的健康良药》，更是精华所在，值得一看。

◎宋治平（吉林康乃尔集团总裁）

我以前是位肉食者，整天为了应酬大鱼大肉，喝酒。自从在中国学习营听了吴永志医生讲课后就开始学习多吃蔬菜、少吃肉、少喝酒，每天打蔬果汁喝，已经两年了，朋友说我变苗条，越来越漂亮。现在我不但自己实践吴博士的方法，还买了很多他的书及搅拌机送给很多亲戚朋友，希望他们都能像我一样健康快乐。谢谢吴博士帮助我改变一生！最