

名醫 養生術

60位醫師的健康回春秘訣

不打針、不吃藥、不用攝取營養品，
數十種專業醫師最愛用的長壽養生功法，
防癌、抗老、美容統統一次教給你。



名醫養生術

60位醫師的健康回春秘訣

邱玉珍等◎編著

時周文化

名醫養生術——60位醫師的健康回春秘訣

文字	邱玉珍、張文堯、林麗人、袁 音、丁彥伶、黃淑婉、龔善美、楊 君、朱家興、邱俊吉、陳水晶、黃曉雲、張甄芳
攝影	時報周刊攝影組、傅遠政、王永村、謝進益、林志琦、林平
照片提供	時報周刊資料室
書系主編	邱玉珍
責任編輯	張欣怡
內文設計	黎小碧
文字校對	張欣怡、邱玉珍、莊樹穎

發行人	張國立
編輯部總監	韓嵩齡
發行部總監	蘇清霖
印務總監	梁芳春
出版者	時周文化事業股份有限公司
發行地址	108台北市大理街132號
聯絡地址	114台北市民權東路六段25號5樓
聯絡電話	886-2-27936000（代表號）
讀者服務專線	0800000668
讀者服務傳真	886-2-27929568
郵政劃撥	19785804
電子郵件信箱	ctwbook@mail.chinatimes.com.tw
總經銷	時報文化出版企業股份有限公司 中和市連城路134巷16號
電話	(02)2306-6842
初版二刷	2006年 5 月26日
定價	250元

國家圖書館出版品預行編目資料

名醫養生術／邱玉珍等編著——初版，——
台北市：時周文化，2006[民95]
面：公分。——（Chic Body 健康時尚：9）

ISBN 986-7586-33-6 （平裝）

1.健康法

411.1

95002501

ISBN 986-7586-33-6

版權所有 翻印必究

裝訂錯誤或破損的書，請寄回更換

〔推薦序一〕 重視健康，大家一起動起來——衛生署署長侯勝茂
 〔推薦序二〕 慢跑單車、健康養生——台北市副市長葉金川

04
06

p a r t 1
御醫養生法

中共權貴抗衰老藥方——張正懋〔前總統府特約中醫師〕
 四十分鐘健走減壓——吳濬哲〔前康寧醫院院長〕
 天天八杯水美膚——林靜芸〔整形名醫〕
 練瑜伽甩贅肉——張昇平〔榮總生殖內分泌科主任〕
 保健操遠離痠痛——陳家恩〔脊椎神經專家〕

14
18
21
24
27

p a r t 2
院長養生法

敲背功顧心肺——李源德〔前台大醫院院長〕
 水果皮的原味健康——朱樹勳〔亞東醫院院長〕
 每日一餐腦筋更靈光——林欣榮〔花蓮慈濟醫院院長〕
 慢動的養生哲學——洪焜隆〔國泰醫院汐止分院院長〕
 針灸緩解病痛——蘇主惠〔前台安醫院院長〕
 八杯開水勝過強力威而鋼——陳明村〔書田診所院長〕
 少量紅酒顧心臟——林澤安〔西園醫院院長〕
 食物輪替法、身體少危害——王桂良〔安法診所院長〕

32
35
38
41
44
48
51
54

三分之二的飲食哲學——朱恆毅〔聯安診所院長〕

獅子眠益腎助胃——賴正均〔榮星中醫診所院長〕

p
 a
 r
 t
 ③
 防癌養生法

豆類食物防乳癌——鄭翠芬〔新光乳房外科主治醫師〕

氣功馴服癌細胞——許達夫〔台中市林新醫院腦神經外科主治醫師〕

當令食物防毒上身——林杰樑（林口長庚醫院臨床毒物科主任）

無毒魚防癌瘦身一輩子——江守山〔新光醫院腎臟科主任〕

漂亮女醫師養生法

心情年輕不怕老——吳敏綺——〔皮膚科醫師〕

零碎時間的美麗法——黃崇禮（皮膚科醫師）

果皮泡澡水噹噹——吳明珠〔中興醫院中醫師〕

玫瑰美人茶養出好氣色——莊雅惠〔中醫師〕

小口喝水防病瘦身——張家蓓〔台北醫學大學附設醫院中醫師〕

p
a
r
t
5
中醫師養生法

床上運動延年益壽——姜通〔中醫師〕

自調補藥延壽養生——楊永萬〔中醫師〕

甩手功長保好氣色——楊賢鴻〔長庚醫院中醫部主任〕

$$\begin{array}{cc} 6 & 5 \\ 1 & 8 \end{array}$$
$$\begin{array}{cccc} 7 & 7 & 7 & 6 \\ 8 & 4 & 0 & 6 \end{array}$$

84

$$\begin{array}{cc} 9 & 9 \\ 6 & 3 \end{array}$$
$$\begin{pmatrix} 1 \\ 0 \\ 0 \end{pmatrix}$$

104

108

1
1
2

小學生體操保精氣——林宜信〔衛生署中醫藥委員會主委〕 115

還少丹抗衰老保身法——申一中〔台北市聯合醫院中醫院區中醫師〕 119

五公克抗老方增強免疫力——鄭歲宗〔中醫抗衰老醫學會理事長〕 122

剪刀操的青春秘訣——陳旺全〔中醫師〕 126

人參茶養氣助眠——黃碧松〔中醫師〕 130

黃耆、當歸調養好氣色——劉桂蘭〔中醫師〕 134

「天人養生功」動得好——徐慧茵〔中醫師〕 138

p a r t 6 食物養生法

蔬果汁防高血壓——葉明陽〔振興醫院副院長〕 142

菊花枸杞茶護眼又補水——呂大文〔三總眼科部主任〕 145

擺脫痛風先吃醋——徐榮源〔新店慈濟醫院副院長〕 148

五穀雜糧瘦身養生——馮祥華〔國泰醫院腎臟科主治醫師〕 153

快樂食物養生法——洪若樸〔台北市立聯合醫院陽明院區營養科主任〕 156

生菜紅酒抗衰老——曾志仁〔嘉義長庚醫院婦產科主任〕 159

p a r t 7 運動養生法

大吃大喝也不胖——謝燦堂〔台北長庚醫院副院長〕 164

打坐、太極動靜養生法——吳季如〔書田診所泌尿科主任〕 167

心靈養生靠打坐——崔玖〔國際醫學科學研究基金會董事長〕 171

網球、慢跑保元氣——鄭丞傑〔國泰醫院婦產科主治醫師〕

175

吃少動多健康滿百——高資彬〔台北醫學大學臨床教授〕

178

腹式解壓呼吸法——嚴烽彰〔振興醫院精神科主治醫師〕

183

自創「九觀功」保健康——黃鼎殷〔中醫師〕

188

練氣功打敗SARS——張深港〔和平醫院急診室主治醫師〕

192

皮拉提斯FUN輕鬆——邱俊傑〔萬芳醫院復健科主治醫師〕

195

爬山、靜坐脫離鐵衣生涯——洪淑娟〔牙醫師〕

199

劍道養生練心性——江裕群〔台安醫院耳鼻喉科主任〕

202

完全運動紓壓法——劉宗憲〔北市聯合醫院松德院區精神科主治醫師〕

205

地板操保持好身材——鍾佩珍〔台安醫院復健科主任〕

208

鐵人三項甩肥肉——關尚勇〔台北榮總神經內科主任主治醫師〕

212

part 8 自創養生法

腰帶健康術保年輕——吳文豪〔台北市立聯合醫院忠孝院區醫務長〕

216

不用健保卡的治療師——簡文仁〔國泰醫院物理治療師〕

219

眼球動一動、老花不會來——尤之浩〔台北市立聯合醫院和平院區眼科主任〕

222

早晚熱敷治眼疾——蔡景輝〔台北市立聯合醫院中興院區眼科主治醫師〕

226

遛狗遛出健康來——楊文理〔台北市立聯合醫院陽明院區醫務長〕

230

綠茶、蘋果潔牙養生法——陳立愷〔台北市立聯合醫院忠孝院區牙科主任〕

233

名醫 養生術

60位醫師的健康回春秘訣

不打針、不吃藥、不用攝取營養品，
數十種專業醫師最愛用的長壽養生功法，
防癌、抗老、美容統統一次教給你。



醫師長期使用之養生法，專業認可度百分百，
不用看醫師就可以得到的醫師良方，讓你活得更久更健康。

PART. 1

御醫養生法：曾替元首級、政府高官等名人看診的御醫們之養生方。

PART. 2

院長養生法：醫院院長級的保養方法，讓你更健康。

PART. 3

防癌養生法：針對想防癌或已是癌症患者的救命養生法。

PART. 4

漂亮女醫師養生法：漂亮女醫師們用什麼方法打理自己的肌膚和外在？

PART. 5

中醫師養生法：著名中醫師長春秘訣大公開，千萬不要以為中醫只有食補和藥補！

PART. 6

食物養生法：各類食材的養生，讓你在享受美食之餘也能健康。

PART. 7

運動養生法：簡單、在家也能做的運動，讓你隨時隨地都可以消脂、保健。

PART. 8

自創養生法：綜合多位醫師長年試驗所發明出的自創保養，保證別的地方學不到。

ISBN 986-7586-33-6



9 789867 586339



00250

YL0209

NT\$ 250 元

名醫養生術

60位醫師的健康回春秘訣

邱玉珍等◎編著

時周文化

—衛生署署長 侯勝茂 推薦序

重視健康，大家一起動起來

隨著生活水準的提升，人人衣食無虞，吃得飽、吃得好、動得少的情況下，因飲食引起的疾病愈來愈多，像是肥胖、膽固醇過高、心血管疾病……等，為二十一世紀現代人的文明病。如何活得健康、吃得健康是現代人的重要課題。

要解決這些隨之而來的文明病，醫療機構花費許多成本來處理這些病痛，但都只是「治標」非「治本」之法。健康、養生不一定要花大錢，以我本身為例，衛生署的工作再忙，每天早上一定抽出半小時做健走運動，所謂「日行一萬步，健康有保固」，讓身體能維持健康。注意均衡飲食，適度運動

是健康的不二法寶。多數人可能會覺得，醫師身體健康保養得好，是因為比一般人更懂得醫學知識，或比較有錢買保健食品吃。其實，多數醫師們的養生方法，都是老生常談的觀念，秉持飲食清淡、適度運動的原則。

在《名醫養生術——六十位醫師的健康回春秘訣》一書裡包含各科醫師，他們的養生方法都很簡單，也隨手可得，只要你願意抽出時間，大家也可以跟這些醫師們一樣擺脫高血壓、膽固醇、心血管疾病。書裡，醫師除了提供自身的養生方法，也教導讀者如何吃得健康、動得健康外，希望讀者在閱讀本書後，可以藉此調整自己的生活作息，學習正確的健康保健方法，讓自己活得健康、更快樂。

衛生署署長 侯勝茂

—台北市副市長 葉金川推薦序—

慢跑單車、健康養生

葉金川

五十歲以前，登山一直是最愛的運動；離開公職後，到花蓮慈濟醫學院教書及「董氏基金會」擔任執行長之後，就開始體驗不同的運動，如馬拉松、長泳、騎腳踏車、鐵人三項等，挑戰自己的體力與耐力。

擔任台北市副市長一職之後，更忙得沒有時間登山，只好改騎腳踏車、慢跑，為身體充電。每天早上一大清早，無論天晴或下雨，我都會從家裡走路或騎腳踏車上班，甚至到基隆河或大稻埕騎腳踏車，我覺得，早上空氣好，騎腳踏車感覺真的很棒。

台北是個美麗的城市，只要你用心去觀察，就會發現這個城市充滿了活

力，透過騎腳踏車、慢跑等方式，可以了解到台北的美好。現在的台北市還有很多地方可以規畫成為休閒娛樂的好所在，讓市民可以利用假日從事健康活力的休閒活動。

現在有很多人喜歡到健身房運動，但在健身房運動只能面對冷冰冰的器材，跟在戶外運動的感覺不一樣。我很少在室內運動，頂多就是在市政府爬爬樓梯。

運動一向是我的養生方法，需要恆心跟毅力，不然很難持久。年輕時，我自恃年輕身體好，只有在假日時才去爬山運動；現在年紀大了，更需要體力，才真正把運動當成生活的一部分。現在，除了騎腳踏車上下班之外，只要有時間，也會利用一小時騎騎腳踏車或慢跑；若碰到下雨天或寒流來時無法在戶外運動，花上二十分鐘爬市政府的樓梯，也很不錯。

看過時周文化出版的《名醫養生術——60位醫師的健康回春秘訣》後，發現許多醫師也都是靠運動在保養身體，當然其中不只有運動的養生法，還

有其他用吃的、喝的以及調整生活作息的養生方法，每一種都相當有益身體，建議讀者在工作忙碌之餘，可以多學習這些方法。

我本身因有遺傳性高血壓，也就是因為常運動保養，所以血壓控制得很好。因此，在此建議大家，工作再忙也要利用時間動一動，比如每天早點起來走路、爬山、騎腳踏車、游泳，或是晚上吃完飯後，到家裡附近公園走走或爬爬樓梯，都是對身心有益的運動。

台北市副市長 葉金川

〔推薦序一〕 重視健康，大家一起動起來——衛生署署長侯勝茂
 〔推薦序二〕 慢跑單車、健康養生——台北市副市長葉金川

04
06

p a r t 1
御醫養生法

中共權貴抗衰老藥方——張正懋〔前總統府特約中醫師〕	14
四十分鐘健走減壓——吳濬哲〔前康寧醫院院長〕	18
天天八杯水美膚——林靜芸〔整形名醫〕	21
練瑜伽甩贅肉——張昇平〔榮總生殖內分泌科主任〕	24
保健操遠離痠痛——陳家恩〔脊椎神經專家〕	27

p a r t 2
院長養生法

敲背功顧心肺——李源德〔前台大醫院院長〕	32
水果皮的原味健康——朱樹勳〔亞東醫院院長〕	35
每日一餐腦筋更靈光——林欣榮〔花蓮慈濟醫院院長〕	38
慢動的養生哲學——洪焜隆〔國泰醫院汐止分院院長〕	41
針灸緩解病痛——蘇主惠〔前台安醫院院長〕	44
八杯開水勝過強力威而鋼——陳明村〔書田診所院長〕	48
少量紅酒顧心臟——林澤安〔西園醫院院長〕	51
食物輪替法、身體少危害——王桂良〔安法診所院長〕	54

三分之二的飲食哲學——朱恆毅〔聯安診所院長〕

獅子眠益腎助胃——賴正均〔榮星中醫診所院長〕

p
 a
 r
 t
 ③
 防癌養生法

豆類食物防乳癌——鄭翠芬〔新光乳房外科主治醫師〕

氣功馴服癌細胞——許達夫〔台中市林新醫院腦神經外科主治醫師〕

當令食物防毒上身——林杰樑（林口長庚醫院臨床毒物科主任）

無毒魚防癌瘦身一輩子——江守山〔新光醫院腎臟科主任〕

漂亮女醫師養生法

心情年輕不怕老——吳敏綺——〔皮膚科醫師〕

零碎時間的美麗法——黃崇禮（皮膚科醫師）

果皮泡澡水噹噹——吳明珠〔中興醫院中醫師〕

玫瑰美人茶養出好氣色——莊雅惠〔中醫師〕

小口喝水防病瘦身——張家蓓〔台北醫學大學附設醫院中醫師〕

p
a
r
t
5
中醫師養生法

床上運動延年益壽——姜通〔中醫師〕

自調補藥延壽養生——楊永萬〔中醫師〕

甩手功長保好氣色——楊賢鴻〔長庚醫院中醫部主任〕

$$\begin{array}{cc} 6 & 5 \\ 1 & 8 \end{array}$$
$$\begin{array}{cccc} 7 & 7 & 7 & 6 \\ 8 & 4 & 0 & 6 \end{array}$$

84

$$\begin{array}{cc} 9 & 9 \\ 6 & 3 \end{array}$$
$$\begin{pmatrix} 1 \\ 0 \\ 0 \end{pmatrix}$$

104

108

1
1
2