

中国书刊发行业协会
“全行业优秀畅销品种”

营养防病 圣典

——吴博士谈疾病调理

吴为群 著

当当网
读者好评率
99%

★★★★★

BTV 北京



吴为群

广州中山医科大学医学博士
国家公共营养师高级考评员

它蛋白质含量其实并不高

养生堂
每天17:30播出

国家公共营养师高级考评员

吴为群 倾力打造

当当网医学图书月销量冠军
北京卫视《养生堂》热播

中国医药科技出版社



营养防病 圣典

——吴博士谈疾病调理

吴为群 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共分十八章,系统地介绍了最实用的疾病营养知识,对于亚健康、营养缺乏病、营养相关性疾病,如肝胆疾病、胃肠道疾病、心脑血管病、内分泌代谢疾病、癌症、骨关节病、自身免疫性疾病、呼吸系统疾病、泌尿系统疾病、贫血、眼部疾病、皮肤病、过敏性疾病以及其他系统疾病的预防与营养调理作了系统的介绍。书中介绍的营养保健知识,有很多是作者多年的临床调理经验,并附有大量典型案例分析。使读者不仅能学到实用的营养知识,而且能找到调理自己健康问题的有效方法,真正掌握经营健康的秘诀。本书让读者真正领悟到营养均衡是健康的支柱,均衡营养可以有效预防和治疗疾病。

图书在版编目(CIP)数据

营养防病圣典. 吴博士谈疾病调理 / 吴为群著. — 北京:
中国医药科技出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5067-7462-8

I. ①营… II. ①吴… III. ①营养学②食物疗法

IV. ①R151 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 091194 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 14 ¹/₂

彩插 2

字数 217 千字

版次 2015 年 6 月第 1 版

印次 2015 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7462-8

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

吴为群博士简介

1986 年获江西医学院学士学位
1994 年获中山医科大学临床医学博士学位

1996 年晋升为中山医科大学附属第一医院副教授、副主任医师

2002 年获广东省“千百十人才工程”重点培养对象

2004 年晋升为中山大学附属第一医院教授、主任医师

国家公共营养师高级考评员

广东省营养师协会会长

广东省公共营养师职业技能鉴定专家

北京卫视《养生堂》节目特邀主讲嘉宾

深圳卫视《天天养生》节目特邀主讲嘉宾

江西电视台《健康江西》节目特邀主讲嘉宾

珠海电视台《健康大讲堂》节目特邀主讲嘉宾

广州博益健康咨询机构首席营养专家

中国营养师 (www.sinodietitian.com) 网站主编

吴为群营养网 (www.wuweiqun.com) 主编



吴为群博士从事教学、医疗和营养学工作 28 年，发表论文 40 余篇，参与《中华内科学》等 6 部专著的编写，获省部级以上科研基金 5 项。吴博士是国家商标“博益细胞营养疗法”拥有人，亲自创办了博益健康咨询机构，举办高级“营养调理师”学习班，开办吴博士营养咨询室，首创临床医疗与营养学相结合的方式调理身体，效果非常显著。调理好的亚健康人群及慢性患者不计其数，享有盛誉。

吴博士应邀到全国 20 多个省市、数百家大型企事业单位、众多高等院校和医院、多家电视台、众多报纸网站演讲，语言生动有趣，风格诙谐幽默，内容实用、通俗易懂，广受好评，成为中国著名实用营养专家。十多年来，为全国各地培养营养师 1 万多名，推动了中国实用营养教育和营养保健产业的发展，为国家营养保健事业做出突出贡献。

汪 序

自从人类在地球上诞生以来，与疾病作斗争以维护和增进自身健康、延长寿命，就成为人类历史进程中重要的组成部分。远在 2500 年前，医学之父希波克拉底就告诉我们，“药物只能治病不能治人”，“自己的身体才是最好的医生”。要健康长寿、要养生，一定要发挥人体自身强大的修复能力和神奇的自愈能力，因为这是人类经过漫长的进化、经过无数的优胜劣汰得到的自我调节生命的精密系统，只要给它提供充足的原料，就能有效地防治疾病。

随着国家经济的发展，老百姓的生活得到了很大的改善，健康需求愈发显得迫切。由于人口老龄化问题日趋严重，慢性非传染性疾病对健康的威胁将更为突出。我国未来 10~20 年，将是改善国民营养健康的关键时期，尽快普及健康观念和营养知识的教育是国家迫在眉睫的工作，需要大批专业人士包括医务人员和营养师来推动这项事业，吴为群博士作为一位资深医学专家和营养专家，20 年前就开始加入营养教育行业，并愿意用很多时间来推动中国实用营养教育和营养保健产业的发展，他的选择无疑是对的，也是令人佩服的。

许多欧美发达国家，从小学就开始有健康教育和营养教育课程，他们的许多居民比较有健康意识，比较重视健康投资。到处都是跑步健身的男女老少，很多人常规补充营养素。可惜我们绝大多数中国人没有受过这方面的教育，而营养健康教育这堂课是每位热爱健康的人们一定要补上的必修课，因为健康的生活需要正确的健康观念和丰富的营养知识来指导。人类要获得健康长寿，必须树立预防为主的理念，预防疾病花钱少、效果好，预防胜于治疗。营养学就属于预防医学的范畴，它会告诉我们如何用营养来防治疾病。

吴博士这本书没有仅仅停留在介绍营养知识的层面，它为读者设计了一套评价人体营养状况的简单实用方法，更重要的是告诉了读者做到营养均衡的有效方法。只要合理选择食物，保持良好的生活方式，及时补充缺乏的营养素就能随时

推荐

保持营养均衡。

本书为渴望健康长寿的人们指出了一条看得见、摸得着、操作性强的健身之道。本书特点是通俗易懂，实用性强，内容丰富，防治结合，是一本营养健康教育的好书，是一本教授养生的好书，将会对我国健康产业的发展起一个很好的推动作用，值得大家认真阅读。相信每一个读者都会有很大的收获，如果能付诸实施，将会产生很好的健康效益。

希望您也像我一样，热爱健康，喜欢健康的书，也喜欢吴为群博士用心写的这本好书。



汪建平

中山大学常务副校长

博士研究生导师、教授

全国结直肠外科学组组长

《中华胃肠外科杂志》主编

《外科学》本科教材副主编

美国外科学院院士

广东省医学会副会长

广东省胃肠外科与营养支持学组组长

2010年8月

吴 序

转眼之间，认识吴为群博士 20 年了。记得最开始的时候，我们在一起合作做过有关细菌耐药的科研课题，还一起发表过几篇论文。后来，我父亲得了肺气肿病，也时常找吴博士看病。2002 年我们还一同获得广东省“千百十人才工程”重点培养对象的称号。吴博士做事严谨，工作认真，科研能力、教学能力和临床能力均很强，是一个全能型的医学专家。更难能可贵的是，作为一个大医院的临床医学专家，他对营养学很感兴趣，从 1994 年起就开始研究临床营养学，研究危重患者的营养支持，并把临床医学与营养学结合起来治疗和调理疾病，取得非常好的效果。

2006 年吴博士开始担任国家公共营养师高级考评员，广东省公共营养师职业技能鉴定专家，为全国各地培养营养师 1 万多名，为国家营养保健事业做出突出贡献。更让我吃惊的是吴博士还颇有创业精神，为了推动国家营养教育事业和营养保健产业的发展，亲自创办了博益健康咨询机构、广东省营养师协会和中国营养师（www.sinodietitian.com）网站。10 年下来，事业发展得非常顺利，真是可喜可贺！

看完吴博士用 1 年时间精心撰写的《营养防病圣典》，收益很大。吴博士运用自己丰富的知识和经验，把营养学理论和临床实践结合起来，总结出一套非常实用的营养咨询和健康调理的好方法，让读者真正领悟到均衡营养的重要性，并告诉读者做到均衡营养的具体方法。本书通过对心脑血管病、糖尿病、癌症等慢性疾病的深入剖析，总结出了防治慢性疾病的一套有效方法，就是及时给身体提供适量的原料，让身体发挥强大的修复能力和神奇的自愈能力。

健康无价，让我们一起来投资健康，投入时间、精力和金钱来经营好自己的健康。每一位热爱健康的人们，都要尽自己的最大努力来做到营养均衡，这样才能发挥自己的生命力，才容易如愿得到真正的健康。

吴忠道

中山大学医学院副院长
博士研究生导师、教授



2010 年 8 月

前 言

1986年本科毕业后我开始从事内科医生的工作，3年后来到中山医科大学攻读研究生，硕博连读，师从容中生院长和余斌杰教授。1994年博士毕业后留校做内科医生，其间在内科ICU病房工作多年，每天接触大量患者，诊病治病，忙得不亦乐乎，虽然非常辛苦，但是感觉很爽，觉得自己挺有价值，有点小小的成就感，特别是在成功抢救危重患者的时候。但当看到很多慢性疾病治疗很棘手、疗效不好、很难治愈时，也会感到沮丧，觉得自己没有什么用。所以多年来，我一直非常关注世界医学的新进展，期待什么时候现代医学取得重大突破，能够把这些慢性疾病都治疗好。然而二十多年过去了，这个美好的愿望一直没有实现，而且似乎永远没有实现的可能。但是当我接触到临床营养学，并开始研究营养学的时候，我立即看到了曙光。

由于在ICU工作时，接触到的部分危重患者不能吃不能喝，所以1994年我就去学习危重患者的营养调理，包括肠内营养和肠外营养。当时想，危重患者不能吃不能喝，肯定需要补充营养才能加快患者康复。果不其然，合理的营养支持对危重患者的康复有很大的帮助，从而逐渐引起了我的兴趣。接着开始研究慢性患者的营养调理，研究亚健康者的营养调理，研究健康人怎么维持健康；开始参加营养界的学术会议和专业学会，开始认真学习营养，并把它应用到临床工作中，把临床医学和营养学结合起来治疗和调理疾病，取得了非常好的效果。很多慢性患者逐渐好转，甚至治愈，这在以前是不敢想象的。

通过不断学习知识和总结临床调理经验，慢慢才悟到了其中的奥秘。原来绝大多数药物都是靶向作用，即一种药物只作用于一个位置、一个受体；当患了高血压病、糖尿病等慢性疾病时间久了以后，往往不止一个位置出了问题，可能有几个、几十个，甚至几个系统都出了问题，一种药物往往只能修理好一个位点，其他几十个位点没有修理，而人体有新陈代谢、组织更新，有强大的修复能力，

原料充足的时候可以同时对几十个位点，甚至多个系统进行修复，从而呈现出神奇的效果。

转眼之间，我已经从事临床医学工作 28 年、从事营养工作 20 年了，现在才敢说自己是从事健康工作，而以前只是从事医疗工作，因为现在才有把握治愈亚健康 and 慢性疾病。

2003 年“非典”流行以后，中国人的健康意识有了明显的增强，大家都更重视健康了，政府也越来越重视健康产业。加上经济发展，老百姓身上有钱了，健康需求越来越大。而市面上有关保健的书籍多、乱、杂，保健产品也琳琅满目、良莠不齐，我深切地感到中国人目前最缺的就是健康教育，老百姓从小到大都几乎没有接受过系统的健康教育和营养教育，没有正确的健康观念，不知道怎样才能健康，所以很难得到健康。基于上述原因，我就抽时间写了这本健康教育方面的专著，侧重于大家最缺乏的实用营养知识的传授；同时也想给一些不懂营养的医务人员进行营养学扫盲，因为他们绝大多数都没有时间学习营养，都不太懂营养学，如果医务人员自己都不懂得怎样养生，就没有办法教别人养生。所以，我认为医务人员学习营养知识、学会养生很重要，不但对自己有好处，而且对患者有好处，对社会有好处。

世界卫生组织的研究报告指出，人类的健康 60% 取决于自己，取决于自我保健，取决于自己控制的生活方式；40% 依靠客观条件。所以，要想得到健康必须重视自我保健，必须学会自我保健；必须学会经营自己的健康；必须进行健康投资，投入时间、精力和金钱。

人体作为大自然创造的精华，本身具备了大自然几十亿年来，抵抗各种伤害和压力的经验。这些经验以密码的方式写在人体的基因内。一旦有需要的时候，这些密码就会打开，从而启动一系列的应急、修复措施。所以，人体有强大的修复系统和神奇的自愈能力，再高明的医疗手段都不能替代人的身体机制，都无法替代新陈代谢。我们有一个奇妙的身体，它会自动调节，心脏、肝脏、肺都在自动运作，比现行的任何医疗设备与技术都高明得多。对于奥妙无比的大自然而言，人类的科学技术包括医疗技术，还处于很初级的阶段，人类连自然界的小草都不能合成。利用人体的修复能力来治病，是最高明的医术，可以达到完美的效果。

身体修复的规律可用下面的公式来表示：

急性病、危重病、传染病和癌症，医药的作用较大，应该以医药为主，营养调理为辅。慢性病医药手段只有对症治疗、控制疾病的作用，不能真正治愈疾病，道理在前面已经讲到。对于人类健康重要性而言，人类化学合成的药物，远远比不上天然食物和天然营养素。营养是体内每个细胞的原料，只有充分摄入细胞所需的营养素、做到均衡营养，才能发挥细胞新陈代谢、组织更新的作用，发挥细胞强大修复系统、再生系统和神奇自愈系统的作用，慢性疾病才能治愈。所以说“营养是原料，均衡最重要”。

许多人最大的失误是身体坏了，不用原材料来修理，不用营养素来修理，而只是靠药物来修理。可是我们的身体不是用药物做成的，而是由营养素构成的；这样修不合理，效果不好，是不可能成功的。很多人把自己的健康完全寄希望于现代医学和药物，不知道自己才是最好的医生，不给身体提供充足的原料，不配合体内神奇无比的修复系统和自愈系统，那么想得到健康可能是痴心妄想。

如果体内营养素不足，您的细胞、血液、血管就不可能健康，您的神经系统、免疫系统、血液循环系统都会相继出现异常，您的每一个脏器都会受损，而且受损后不能及时修复，您就会因此受到各种疾病的困扰。所以均衡营养非常重要，其重要性远远超过人们的想象。营养素可以预防疾病，营养素可以治愈疾病。均衡营养是健康的基础，也是健康的支柱。

要合理应用医药因素；充分利用大自然的阳光、空气、水和植物，及时补充缺乏的营养素；改变不良的生活方式，减少对身体的伤害，减少营养素的需求量，做到均衡营养，发挥人体神奇的修复能力，那么我们就一定能得到梦寐以求的健康。

吴为群

2015年2月于广州

感 谢

这本书的出版，首先要感谢家人的全力支持，母亲、岳父母、兄弟姐妹和女儿的不断亲身体验，给我更多的感受；特别是我妻子刘昕女士的不断鼓励和大力支持，支撑着我完成繁重的写作任务，使得本书的写作工作得以顺利完成。

同时要感谢我的研究生导师，中山大学容中生教授和余斌杰教授，从他们身上我慢慢学会了做人做事，学会了很多医学专业知识和技能。还要感谢中山大学营养系蒋卓勤教授，从他身上学到了许多营养知识。

博益营养团队的许多高级营养师为本书的撰写做了很多的工作，提供了许多的案例，协助了本书的完成，他们分别是黄阳茵、张杰、张潮军、刘子晖、张茉莉、林永贵、朱倩、古大林、庾秀颜、曹风云、冉江涛、谢建强、张红、王志红、张梅、张潮龙、张露薇、侯艳旻、古健、许灿金、王伟和高志先等；高级营养师吴安群、蔡爱琴协助校对稿件，杨震澎总经理提供了许多建议性意见，广东省营养师协会高级营养师戴美立和刘薇协助处理图表和校稿。在此对所有给予帮助的朋友一并致谢。

这本书的出版得到了许多朋友的帮助，并邀请到汪建平校长和吴忠道院长亲自为本书作序，他们都为本书的出版给予了很多的支持，在此深表谢意！

目 录

第一章 压力性疾病的防治与营养调理 / 1

- 一、压力性疾病概述 1
- 二、压力性疾病的营养调理 3

第二章 肥胖症的防治与营养调理 / 6

- 一、肥胖症概述 6
- 二、肥胖的原因 6
- 三、肥胖的危害 8
- 四、肥胖的判定 9
- 五、营养纤体和传统减肥方法的比较 9
- 六、超重和肥胖的防治原则及具体方法 10

第三章 亚健康的防治与营养调理 / 18

- 一、产生亚健康的常见原因 18
- 二、亚健康的常见表现 18
- 三、亚健康的评估 19
- 四、亚健康概念的争议 19
- 五、如何摆脱亚健康 19
- 六、大教授的烦恼 21

第四章 营养缺乏病 / 23

- 一、营养缺乏病概述23
- 二、蛋白质 - 能量营养不良25

第五章 肝胆疾病的防治与营养调理 / 27

- 一、肝脏疾病的防治与营养调理27
- 二、胆道疾病的防治与营养调理36

第六章 胃肠道疾病的防治与营养调理 / 40

- 一、胃肠疾病的防治及营养调理 41
- 二、便秘的防治与营养调理50

第七章 心脑血管病的防治与营养调理 / 55

- 一、心脑血管病概述55
- 二、常见的心脑血管疾病58
- 三、心脑血管病的防治和营养调理65

第八章 内分泌代谢疾病的防治与营养调理 / 79

- 一、糖尿病的防治与营养调理79
- 二、痛风的防治与营养调理 91

第九章 癌症的防治与营养调理 / 94

- 一、癌症概述94
- 二、癌症的病因和发病机制96

三、氧自由基理论	98
四、癌症的临床诊断	99
五、癌症的治疗	100
六、癌症患者的膳食指导原则	101
七、癌症的营养防治	104

第十章 骨关节病的防治与营养调理 / 115

一、骨质增生的防治与营养调理	116
二、骨质疏松症的防治及营养调理	118
三、骨关节炎的防治与营养调理	123
四、典型案例分析	126

第十一章 自身免疫性疾病的防治与营养调理 / 132

一、自身免疫性疾病概述	132
二、自身免疫性疾病的病因和发病机制	134
三、自身免疫性疾病的诊治	135
四、自身免疫性疾病的食疗方法	135
五、自身免疫性疾病的营养调理	136
六、典型案例分析	138

第十二章 呼吸系统疾病的防治与营养调理 / 143

一、呼吸系统疾病概述	143
二、慢性阻塞性肺疾病的防治与营养调理	148
三、呼吸道感染的防治与营养调理	149
四、支气管哮喘的防治与营养调理	150
五、典型案例分析	152

第十三章 泌尿系统疾病的防治与营养调理 / 158

- 一、慢性肾炎的防治与营养调理 160
- 二、尿路结石的防治与营养调理 165

第十四章 贫血的防治与营养调理 / 169

- 一、血液系统疾病概论 169
- 二、贫血的常见病因及发病机制 170
- 三、贫血的诊断和治疗 171
- 四、贫血的营养调理 172

第十五章 眼部疾病的防治与营养调理 / 174

- 一、眼部疾病概述 174
- 二、眼部疾病的原因及发病机制 174
- 三、眼部疾病的营养调理 177

第十六章 皮肤病的防治与营养调理 / 182

- 一、皮肤的概况 182
- 二、皮肤病的发病原因及发病机制 183
- 三、皮肤病的有效防治 184
- 四、皮肤病的营养调理 185
- 五、银屑病 187
- 六、湿疹 190
- 七、白癜风 190

第十七章 过敏性疾病的防治与营养调理 / 193

- 一、过敏性疾病的病因及发病机制 193
- 二、过敏性疾病的临床表现 196
- 三、过敏性疾病的治疗 197
- 四、过敏性疾病的营养调理 198

第十八章 其他系统疾病的防治与营养调理 / 201

- 一、神经精神疾病的防治与营养调理 201
- 二、创伤及手术前后的营养调理 205
- 三、器官纤维化的防治和营养调理 209

参考文献 / 212