

名醫是這樣養生的

貼身採訪一手報導 ● 權威名醫現身說法
聯合晚報編著



即使下雪，莊淑旂也要出去運動…

生活很苦悶，江漢聲：「還好天天彈鋼琴。」

鄭丞傑：「我可以一口氣跑上13樓。」

祖傳少年白，林奏延最近兩、三年竟逐漸轉黑…

戴東原：「沒辦法，我們就是不流行吃香喝辣。」

本書現身名醫 ●

王桂良 李信謙 林炫沛 曾啓瑞 陳昱瑞 顏慕庸
李炫昇 徐金源 黃立民 陳榮基 鄭丞傑



江伯倫 李國光 胡務亮 黃璟隆 陳瑩山 鄭宏志
江漢光 李源德 李慧玫 張茂松 黃麗卿 璩大成 鄭隆賓
呂大文 周汝川 許文蔚 莊淑旂 蔣永孝 藍淑馨
吳德朗 林奏延 邱浩彰 董延齡 鍾佩珍 蘇主惠

聯晚樂活書
快活特價 168元

劉榮宏 陳定信 蔡瑞芳 簡邦平
(排列依姓名筆劃序)

名醫是這樣養生的

聯合晚報編著

名醫是這樣養生的

聯合晚報編輯部著・初版・臺北市：聯合晚報・
2010年(民99)・272面；15×21公分・

ISBN 978-986-86194-0-1 (平裝)

名醫是這樣養生的

2010年4月初版

定價：新台幣280元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

出版者：聯合晚報

台北縣22161汐止市大同路一段369號

發行人：黃年

社長：項國寧

總編輯：游美月

行銷企畫：曾美枝

文字企畫：洪淑惠、邵冰如

責任編輯：張佳麗、邱苑苓

美術編輯：李月英

總經銷：聯合發行股份有限公司

劃撥帳號：19920749

戶名：聯合報股份有限公司

劃撥單據註明：姓名、地址、傳真至(02)8692-5832

聯合晚報讀者服務專線：(02)8692-5830

ISBN 978-986-86194-0-1 (平裝)

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0056號

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回發行所更換。

電子信箱：abc002@udngroup.com



中國信託 獨家贊助

目錄

(依姓氏筆劃順序排列)



王桂良

想不起上次何時感冒

10



李伯皇

一天至少一萬步

45



江伯倫

餐盤管理 營養不走味

15



李信謙

三少一多 重拾輕飄飄

50



江漢光

用笑接受病痛

20



李炫昇

頭好壯壯 只要五招

55



江漢聲

二軍八素不動怒

26



李國光

一天兩次 運動不懈

62



呂大文

三招擺脫大肚男

34



李源德

倒著跑 愈跑愈年輕

67



吳德朗

不飽不餓 最好的飲食

39



李慧玟

戰勝乳癌 學會更愛自己

72



周汝川

三養三眠 九十四歲 勇啦！

77



張茂松

「你吃什麼，就變什麼」

111



林奏延

少年白轉黑 祕密在童心

83



許文蔚

打網球 一輩子的最愛

116



林昭庚

心靜身動 但求一生無慾

88



邱浩彰

運動日記簿 健康好幫手

122



林炫沛

叫我全能極限王！

93



邱淑媿

兩蔬三果 天天五蔬果

128



徐金源

神奇代餐包 肥男變帥哥

99



曾啓瑞

力行「半個便當」哲學

133



胡務亮

罕病童教會他正常心

105



黃立民

護心 吞阿斯匹林

137



黃璟隆

天生好動 跑出活力

142



黃麗卿

客廳就是運動場

149



莊淑旂

不贊成吃素養生

154



董延齡

75歲還長高

162



劉榮宏

愈忙愈帶勁

168



陳定信

愛喝水的無敵鐵金剛

173



陳明豐

健康精算師「斤斤」計較

179



陳昱瑞

為什麼不會累？

185



陳榮基

不讓腦子停下來

190



陳瑩山

每天吃葉黃素和魚油

195



璩大成

勤練太極「弱雞」變型男

202



蔣永孝

養生是…當神經外科醫師

207



鍾佩珍

晨泳二十年 年輕十歲
213



鄭宏志

身忙心閒運動癡
245



蔡瑞芳

自創飲食法 血糖不飆高
219



鄭隆賓

找更大的壓力紓壓
250



簡邦平

循序漸進 吃出健康
224



藍淑馨

容光煥發的祕密
255



戴東原

運動當進補 養生有三不
229



蘇主惠

單車、聖歌 快樂無比
261



顏慕庸

三十年劍道 養身兼修心
234



鄭丞傑

每周打網球 運動五六六
239

名醫是這樣養生的

聯合晚報編著

比起獲獎無數 我們更在乎 自己人的肯定

2009-2010年，中國信託榮獲40多項國內外金融大獎。

我們認為，擁有再多光環，

也比不上家人的肯定更意義非凡。

因為在乎你的想法，促使我們努力做到更好；

而你所在乎的，我們也會持續守護，直到未來。

2009-2010年，來自國內外的肯定

■台灣最佳銀行—The Banker / FinanceAsia / Global Finance

■台灣最佳投資銀行—Global Finance / The Asset

■台灣最佳衍生性金融商品暨最佳風險管理機構—AsiaRisk

■台灣最佳財富管理銀行—Euromoney / FinanceAsia

■台灣最佳外匯交易銀行—Global Finance / FinanceAsia / Asiamoney

■台灣最佳資金管理與交易

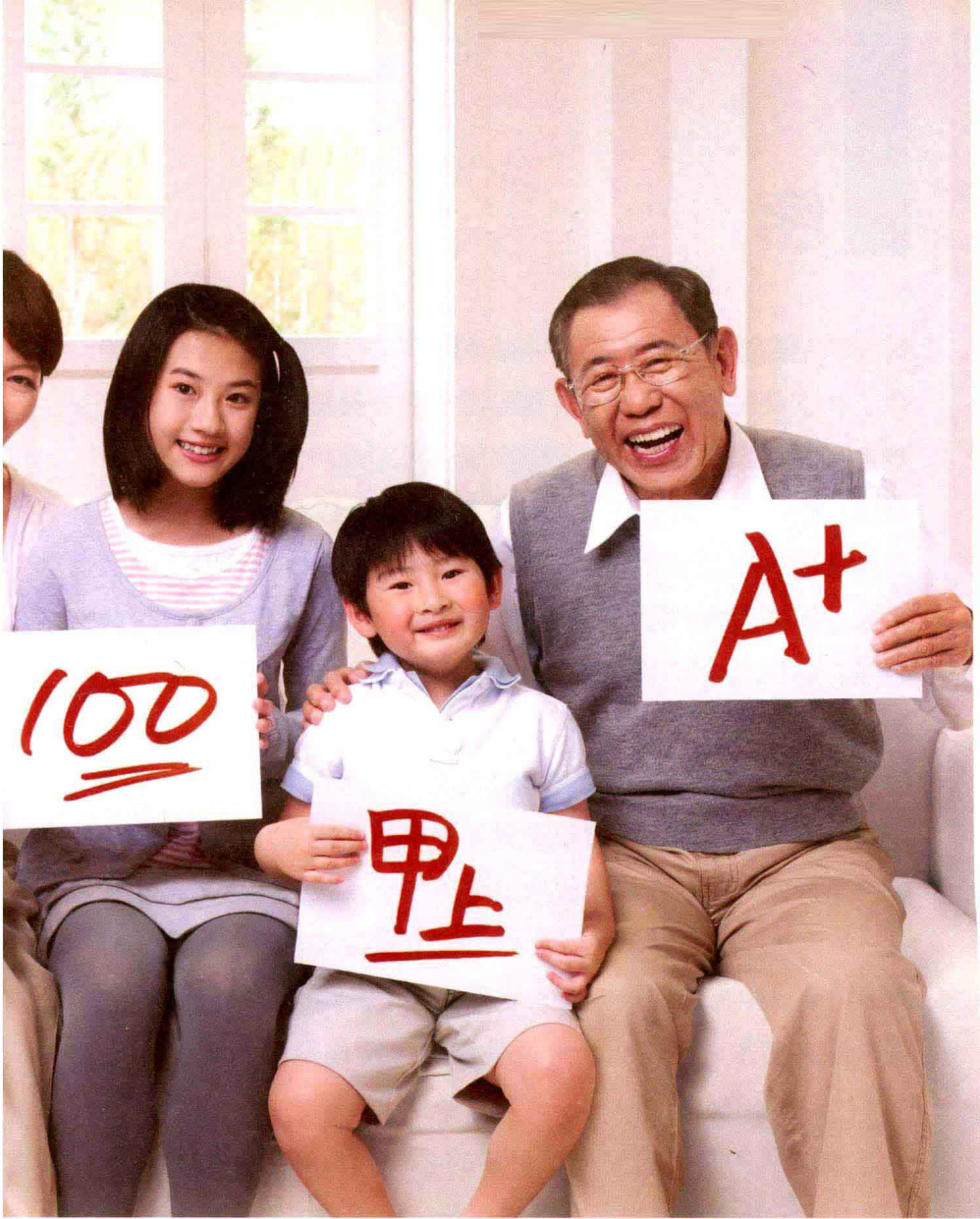
■亞洲區最佳ATM建置管理

■「信譽品牌」銀行類金獎

■「服務第一大獎」銀行類

你信賴的專業銀行服務，請洽全國分行或撥：**0800-024-365**

www.chinatrust.com.tw



asset
in Banker
賣者文摘

中國信託
Chinatrust



序

去年聯合晚報推出第一本名醫養生書「那些名醫教我的事：40堂養生樂活課」，詳載40位名醫各具特色的健康訣竅，加上40篇專家的權威講評，一出版即獲讀者熱情搶購，一個多月就六刷上市，創下兩萬本的驚人銷售量。

讀者的支持讓我們感激，也讓我們深刻了解，臨床經驗豐厚、學術專精的名醫們，獨具一格的養生方法，確實值得現代人效習。因此今年我們再規畫「名醫是這樣養生的」，深度訪談46位名醫。

受訪者全是醫界赫赫有名的醫師，我們貼身親訪名醫們，觀察他們如何以深厚的醫學素養，對自己的健康甚至疾病，如何找出最專業、最有用的健康療法或生活方式，並身體力行。而且也對中年讀者關切的子女教養—尤其是孩子的身心健康，提出過來人中肯的建議。令人欣喜的是，名醫們為自己和子女開的健康處方，都很簡易可行且務實，極具參考價值與可行性。

但最動人的是，看似高不可攀的名醫們，真摯分享私家的保健方子，甚至不惜揭露自己也很難抗拒美食、甜食，還有長期與肥胖等作戰的私房故事。由名醫控制飲食、排定運動計畫，我們還能窺見他們過人的自律和節制；也見識到他們在高

壓工作中如何調處心情。一篇篇的故事不僅看到名醫成功的條件、醫界的閃亮星光，還有視病猶親的無私分享。

細心的讀者一定也會發現，名醫們採行的養生方法，有些似乎是背道而馳的。例如有的鍾情於甜食，有的家裡連一包糖都沒有；有的讓兒女把鮮奶當飲料，有的卻要孩子改喝豆漿。我們呈現各家說法，就如同就醫常要諮詢「第二意見」般，希望提供給生活方式不同的讀者更多資訊；意見全都一樣權威，但仍交由讀者作選擇。

我們要特別感謝名醫們，願意不藏私地打開家門，讓我們一窺他們是如何教養孩子。看到醫師們就像尋常父母般疼愛孩子、為孩子而妥協甚至改變，相信這對同為父母的讀者們，應是極大的安慰和鼓勵呢！

項國寧 (聯合晚報社長)

目錄

(依姓氏筆劃順序排列)



王桂良

想不起上次何時感冒

10



李伯皇

一天至少一萬步

45



江伯倫

餐盤管理 營養不走味

15



李信謙

三少一多 重拾輕飄飄

50



江漢光

用笑接受病痛

20



李炫昇

頭好壯壯 只要五招

55



江漢聲

二軍八素不動怒

26



李國光

一天兩次 運動不懈

62



呂大文

三招擺脫大肚男

34



李源德

倒著跑 愈跑愈年輕

67



吳德朗

不飽不餓 最好的飲食

39



李慧玟

戰勝乳癌 學會更愛自己

72



周汝川

三養三眠 九十四歲 勇啦！

77



張茂松

「你吃什麼，就變什麼」

111



林奏延

少年白轉黑 祕密在童心

83



許文蔚

打網球 一輩子的最愛

116



林昭庚

心靜身動 但求一生無慾

88



邱浩彰

運動日記簿 健康好幫手

122



林炫沛

叫我全能極限王！

93



邱淑媿

兩蔬三果 天天五蔬果

128



徐金源

神奇代餐包 肥男變帥哥

99



曾啓瑞

力行「半個便當」哲學

133



胡務亮

罕病童教會他正常心

105



黃立民

護心 吞阿斯匹林

137



黃璟隆

天生好動 跑出活力

142



黃麗卿

客廳就是運動場

149



莊淑旂

不贊成吃素養生

154



董延齡

75歲還長高

162



劉榮宏

愈忙愈帶勁

168



陳定信

愛喝水的無敵鐵金剛

173



陳明豐

健康精算師「斤斤」計較

179



陳昱瑞

為什麼不會累？

185



陳榮基

不讓腦子停下來

190



陳瑩山

每天吃葉黃素和魚油

195



璩大成

勤練太極「弱雞」變型男

202



蔣永孝

養生是…當神經外科醫師

207



鍾佩珍

晨泳二十年 年輕十歲
213



鄭宏志

身忙心閒運動癡
245



蔡瑞芳

自創飲食法 血糖不飆高
219



鄭隆賓

找更大的壓力紓壓
250



簡邦平

循序漸進 吃出健康
224



藍淑馨

容光煥發的祕密
255



戴東原

運動當進補 養生有三不
229



蘇主惠

單車、聖歌 快樂無比
261



顏慕庸

三十年劍道 養身兼修心
234



鄭丞傑

每周打網球 運動五六六
239

王桂良

想不起上次何時感冒

他選擇的烹調方式，都是燉的、燜的、滷的、水煮的，高溫熱炒油炸的食物絕對不碰。

現職：安法抗衰老
診所負責人
生日：43.7.7
星座：巨蟹座
專長：抗老化醫療

