

【王涛著】

失

传

的营养

字

远
离
疾
病

这是一部根在远古、利在当今全人类健康的伟大作品
这是一部人人都应该读的营养医学书

一场真正意义的医学和营养学革命将从此书开始



世界科学出版社

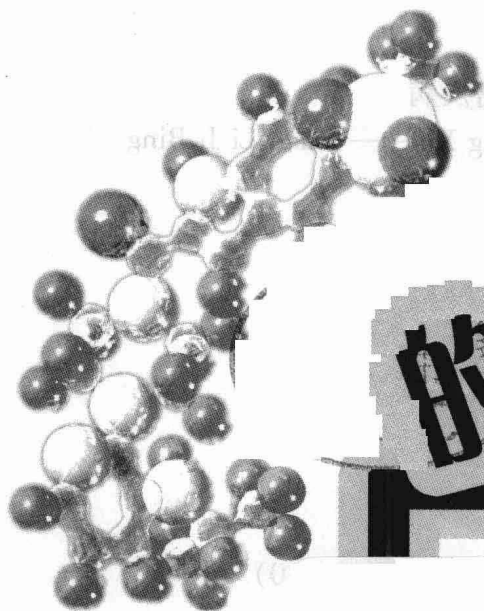
图书在版编目(CIP)数据

【王涛著】

失传

的营养

远离疾病



世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

失传的营养学:远离疾病/王涛著—北京:
世界知识出版社,2008,9

ISBN 978-7-5012-3423-3

I.失… II.王… III.营养学—通俗读物 IV.R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 150528号

书 名

失传的营养学——远离疾病

Shi Chuan De Ying Yang Xue——Yuan Li Ji Bing

责任编辑

吴 捷

文字编辑

吴 捷 田耀平

责任出版

林 琦

责任校对

马莉娜

封面设计

川页兄

出版发行

世界知识出版社

地址邮编

北京市东城区干面胡同 51 号(100010)

经 销

新华书店

排 版

北京德彩汇智文化传播有限公司

印 刷

石家庄市飞达印刷有限公司

开本印张

787×960 毫米 1/16 14 印张 150 千字

版次印次

2008 年 11 月第一版 2008 年 11 月第一次印刷

定 价

28.00 元

版权所有 侵权必究

留日博士后和他“有生命的书”

(代序)

——医学博士后王涛和他的著作

《失传的营养学——远离疾病》印象散记

吴殿彬

(一)

有这样新奇的对话，让人听着新鲜：

“吃饭能治病？”

“能啊！”

“吃饭能治疑难病症？”

“能！”

“这不是天方夜谭吗？”

“不是！”

“这不是说笑话吧？”

“真的！”

“的确是真的！”我还要告诉您的是，这不是写小说，是向您报告一个关乎人类健康的特大好消息：人类可以不用吃药而用“吃饭”来医治自己的疾病了！

异想天开，天开了；石破天惊，天没惊！



5

留日博士后和他『有生命的书』(代序)

“因为人类原本就不用吃药！”

这是一个真正伟大的发现，这个发现将改变人类的健康历史轨迹：

冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种在医学上认为终身难治的疾病，可以用简单的方法治愈——这个方法就是“吃饭”！

你信吗？不信？！

但这是事实！

(二)

公元2008年4月底的一个晚上，我忽然接到一个电话。

在《中国新经济》杂志工作的李忠旺执行总编委托我看一部书稿。

我与李总是去年在全国播音主持金话筒奖系列爱心传播活动中认识的，同在一组当评委，说话投缘，成为朋友。我想，他托我看的书稿必不一般。

第三天下午，我在烟台日报社的接待室里，与作者见了面。

他中等个子，约摸40岁左右，长方脸，大眼睛；眼神里透着自信，间或有一丝质疑的光，谈吐文雅，声音却响亮而厚重。

他说是自己写的一本医学书稿。

书呢？

他说带了优盘。



6

大
傳
以
營
養
學
——
遠
離
疾
病

我说，你发我邮箱吧。

第二天，我收到了他的短信息，说书稿已发我邮箱了。

(三)

很难想象这部书稿的价值有多高。

一开头，我就被它抓住了。思想的深邃程度出乎意料；观点之新颖、逻辑之严密、语言之清晰，使如小说般很长的段落变得似乎很短；问题的尖锐和论述的精彩，使原本应该是枯燥的医学理论变得竟如小说般引人入胜。

窥豹一斑，此处略引数句，以彰风格：

“让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于心梗或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。今天的医学是怎么了？是因为它偏离了‘食药同源’这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，结果搞得自己处处碰壁。”

这部书稿，看是专业的医学论著，可它却通俗易懂；说它是科普著作，它又有很好的医学论说与证明，还有方法与实证。似此又非此，非此又是此，恰在似与不似之间，真是奇妙啊！

它如醇醪一般，浓香扑鼻；又如极品清茶，清香悠远。然而，我没有一口气读完。

我怕一气读完，就不能细细品味这一人类医学思想宝库中



7

的珍品“人参果”了！

我一口一口地细细品味与鉴赏，用了三天时间，才把这本“宝贝书”读完。

我惊奇，它竟然在世人面前洞开了一个伟大的智慧：人体自行修复功能是如此的奇妙和伟大——它才是一切疾病的真正“医生”；这个“医生”本身就是一个天才，它不用任何仪器和设备就能知道哪里有病，有什么病，怎么治疗最快最好；它治病所需要的又十分简单，不是别的，就是人体所需的唯一材料：营养素！

而获取营养素的手段十分简单，就是吃饭。

很多人只知道吃饭是为了活着为了享受，却不知道吃饭的真正意义是获取营养素——人们对自己的身体缺乏真正的认识。

因为只有获取足够的营养，才能补充人体消耗，同时自行修复人体损伤。如果把人体比作一座大楼，营养素就是组成大楼的砖。今天缺一点，身体就会少一块砖；明天缺一点，身体就会缺两块；这样一块一块地缺下去，缺到一定时候，修复难度大了，疾病就产生了，当营养素缺乏到没法修复时，楼就塌了，人就完了。

生活中，很多人只知道营养不足会得病，却不知道营养素这么重要，更不知道，有了疾病可以用营养素医治。不仅明显的营养缺乏症可以用营养素医治，就是重大的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病等，甚至包括一些癌症，不用药物，营养素同样能医治，而且能彻底治愈。

“中医讲‘食药同源’，这四个字告诉我们，从人类开始





9

留日博士后和他『有生命的书』(代序)

张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。”

道理很简单，这就是人体有奇妙的修复功能。只要有了足够的营养素，任何疾病，身体都能自行修复医治。

这是一个自然定律，却极少有人深入研究这个定律！

有人知道了，也做了一些理论上的探究，但大多是实证医学的归纳和说明，极少有人用演绎的方法，从理论上专门论述证明这个定律的机理，至今还没看到任何人赋予营养素以生命！

唯有他一个人，做了这样一件前无古人的工作，写了一本这样“有生命的书”。

(四)

后来，我成了他的病号和朋友。

他用营养素，让我在一个多月的时间里变成了一个“新人”；所有体检时的几种难疾完全痊愈，体重下降了近10公斤，简直成了一个小伙子。他告诉我：“瘦下来了，只是身体调整的副产品，重要的是你的身体得到了修复，各种病都好了。”

刚用营养素的头几天，我们一起喝茶聊天，他告诉我：“别看我们现在很悠闲，你身体里面却忙碌得很，忙着给你换管道，一个一个的，一套一套的都在换新的。成千上万的管道换新的，忙着哩！”

他给我按摩腹部。我问他原因，他说：“身体很奇妙啊，它比你还知道哪里长得好，哪里长得不好。按摩，就是给它一个信号说这里要修复，它就会给你赶快来修复。但是，如果没有修复材料营养素，就是它想修复也做不了。”

人体就是这样奇妙。他说，等你知道了人体的工作原理，就会知道人体是很好玩的。

他说自己的故事。

一个朋友，因为生气得了胃痛，疼得不得了。他了解病因后，对这个朋友说，你来听我的课病就好了。朋友听了一上午的课，笑得要死，胃就不痛了。休息时，哈哈大笑，听课竟然真能治病！

一个小女孩，五岁半，性早熟。他用营养素，三个月治愈。

小儿单核细胞增多症是儿科中的一大难题，有一位儿科专家，今生最大心愿就是能够在有生之年攻克它。他笑着说：“这个事好办。”建议她用营养素治疗，结果一个五项心肌酶都异常的小男孩，仅一周的时间各项指标就都正常了。

他母亲偶然间查出得了糖尿病，老太太认为，反正全世界都治不了这病，自己在家治算了。但治来治去，血糖不仅没降反而升了。他把母亲接到烟台来，用营养素调理，仅半个月，血糖正常了；一个月时间，身体瘦下了10多公斤。“身体倍儿棒！”老太太是位高级教师，说话幽默：“肚子小了，走路不瘪着肚子都不行——没劲；现在走路像飘起来似的。”他跟母亲半开玩笑半当真地说：“我保你活到120岁，到时候想死都难！”



很多人本认为对疾病没大用的营养素，在他手里竟然这样神奇无比！

现在，仍然有许多人不知道什么是营养素，那么，我们应该好好认识一下营养素都是哪些东西。

“头一样是水。”

水是第一营养素，还有蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质等。这些都来自我们的食物、我们所吃的所喝的。就是这些营养素能治病，你信吗？

实践是检验真理的唯一标准。

病人感谢他，他幽默地说，不要感谢我，感谢你自己的身体——它才是真正的大夫。



11

(五)

他叫王涛。

日本东京大学医学博士后。男，汉族，1968年4月生，已婚，河北省三河市人。

从硕士说起，简历如下：

自1993年始，先后在河北医科大学临床医疗系攻读医学硕士学位，专业选的是男性学；在北京中医药大学攻读中西医结合的博士，选的专业是男性学；在河北医科大学工作，进行专业病理学研究。

2002年，东渡扶桑，在日本东京大学医学部病理室做博士后研究，专业攻关是肺癌的发生。

从2004年起，在河北医科大学从事病理教学和诊断工作，并担任教研室副主任；2005年10月至今，经营自己的医学事业——“绿洲健康俱乐部”。

他曾应邀在全国各地进行健康讲座，好评如潮；为数千人进行健康评估、健康管理和疾病治疗，并作为主要讲师，举办了一系列高级营养师培训。

2007年初秋，港城烟台的树叶还绿绿的，他从北京踏上下行的列车“蜿蜒”来到这里租居求静；当第一片雪花飘摇着落在脸颊上的时候，他手中有了一本《失传的营养学》书稿；2007年11月2日，写完本书序言的他，走上烟台“东方巴黎”的街头，人们忙碌的身影在他眼前闪现；飘然而来的悠扬的轻音乐，让他放松而陶醉。屈指算来，从南下到成书，足足写了三个月的时间。一种前所未有的成就感、自豪感油然而涌上心头，一种磅礴的浩然大气在胸中升腾、扩展、弥散……眼前好像有铺展到天际的七彩鲜花，花香扑鼻，蝶舞蜂忙，又仿佛有奇峻的高山、浩瀚的大海，耸立、涌动……他悠然信步回到案头。键盘传出细微的律动声，他把原准备写在后记里的一段话，键入了序言中：

“在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，他们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。”

他给我看的就是这部书稿，约15万字左右。一部奇书。



12

失
傳
的
營
養
學
——
遠
離
疾
病



13

留日博士后和他『有生命的书』(代序)

他的自我描述是这样自信而清晰：

“由于深谙西医临床各科，对中医、西医和营养学都有很深的造诣和独到的见解，故可以将医学和营养学融会贯通，开创了全新的未来医学发展方向——营养医学。营养医学将在未来的几十年后大行其道，而且会长盛不衰，会改变今天医院的结构，改变医学今天的形象，是临床医生和科研人员一次深刻的头脑革命。”

如是，一个医学的伟大发现和预言，将伴随着一场生命健康观的革命而来临。

他说，我的书是有生命的书。

是的，营养素本身就是有生命的。生命的成长虽然会遇到各种波折甚至磨难，但终有一天，王涛的营养医学理论洞彻会成为人们的常识。

将来的人类医学史，很可能这样写：2008年，留日医学博士王涛，用他《失传的营养学——远离疾病》，举重若轻地掀开了人类健康历史上崭新的一页！

能读到这本书，您，真是幸运的！

2008年6月于港城烟台

(本文作者为高级记者，中国时事报道全国十佳总编辑、新华社全国十佳通讯员。)

序

中医讲“食药同源”，这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。直到今天我们会看到很多书籍、报刊以及其它传媒不断地告诉您得了某种病应该多吃哪些食物。“食药同源”，这是再自然再简单不过的道理了，但不知从什么时候，也不知是什么原因，医学和营养学分家了，各走各的路，尤其是现代医学自恃代表着今天最“先进”最“科学”的医学而大行其道，很有独领风骚的味道。现代医学也确实有它值得骄傲的资本，因为今天各个行业不管多么发达不管多么先进，都是一个目的，即让人活得更健康、更舒适。所以各学科最先进的知识和科技都会自觉不自觉地融入到医学中，被现代医学所用。比如很难想象没有电脑和电脑网络今天的现代医学会是什么样，因为CT、核磁共振等很多现代化的检查设备和治疗手段都是以电脑和电脑网络为基础的。再比如材料科学也是今天最重要的科技之一，连航天飞机的制造也离不开材料科学，它也被应用到现代医学中，比如假肢和人造骨骼的制造等。但让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于心梗



15

序

或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。今天的医学是怎么了？是因为它偏离了“食药同源”这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，结果搞得自己处处碰壁。这一点它不如人家营养学做得好，营养学一直“忠实”地信奉“食药同源”，以至于人类从开始张嘴吃饭到今天已经数万年了，营养学还在讲哪些东西该吃，哪些东西不该吃，哪些东西要多吃一些，哪些东西要少吃一些，哪种食物有这样的营养，哪种食物有那样的营养，它是一个老实听话的孩子，但领悟力差了一些，没有悟到“食药同源”的真正含义，以至于营养学一直裹足不前。尽管身处现代，但它与“现代营养学”这个称号相距太远。作者携20年对医学的学习、实践、研究和思考，在本书中讨论了医学和营养学正确的发展方向——营养医学，讨论了健康维护和各种疾病治疗的正确方向和方法。本书讨论了冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种在医学上认为终身难治的疾病可以简单治愈的方法。希望本书能帮助您做好健康维护，帮助您治愈您的病患。这本书希望您能慢慢地阅读，希望您细细地品味它，让它成为您一生一世的朋友。

由于时间仓促，更由于作者才识浅陋，有很多知识和观点都可能不当之处，欢迎各界朋友批评指正。笔者在此送上最真挚的感谢。更渴望这本书能成为一个交流、讨论甚至是争论的平台，让我们每一个人都为我们的健康事业出一点力。我一直信奉一句话，“在知识面前人人平等，在健康面前人人平等”。



在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，他们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。

王涛

2007年11月2日于烟台



17

序

目 录

留日博士后和他“有生命的书”(代序)	5
序	15



第一部分 总论

一、用知识指导生活	3
二、被严重误解的“亚健康”	4
(一) 正确认识亚健康	4
(二) 您多长时间“检修”一次	10
(三) 世界上有 100% 健康的人吗?	11
三、健康要掌握在自己的手里	12
四、怎样才能维护好自己的健康	15
(一) 关于病因不清	15
1. 病因的分类	18
2. 病因的来源——损伤	18
(二) 被严重低估的人体修复能力	25
(三) 搞错了, 身体需要原料	32
1. 营养素就是用来治病的	34

1

目
录

2. 营养素到底能治哪些病?	36
(四) 为什么今天的医学对慢性病束手无策	37
(五) 不要给系统添乱	40
五、今天的食物能给我们提供充足而均衡的营养吗?	41
(一) 蛋白质的来源	42
(二) 糖的来源	45
(三) 维生素和矿物质的来源	46
六、营养素与高级补品	48
七、营养医学与中医	50

第二部分 各论

一、肝——健康的大总管	59
(一) 肝的蛋白质代谢, 蛋白质缺乏是很多病的基础	62
(二) 脂肪代谢	67
1. 肥胖与科学减肥	67
2. 治愈高血脂和心脑血管疾病	70
(1) 冠心病、心梗、脑血栓	70
(2) 高血压	77
(三) 肝的糖代谢	80
1. 治愈低血糖	80
2. 治愈糖尿病	82
(四) 高胆固醇与胆道系统疾病	87
(五) 痛风能不能治愈?	90
(六) 疾病都是吃出来的	96



2

大傳
的
營
養
學
——
遠
離
疾
病