

以简单、易行的自然疗法为基础，潜心研究近20年的独家健康秘诀全公开；
令无数人受益的健康养生法，教你在日常生活中丢掉“药命”的习惯，打造
无需吃药的健康抗病体质！



不吃药 最健康

“不吃药的药师”王康裕的贴心秘方
教你轻松重拾健康无毒的生活
用对的方式，让身体陪你健康一辈子！

知名胃药品牌**吉胃福适**创始人
无毒的家**国际连锁**首席食疗顾问
融合**生机饮食**和**传统医学**第一人

王康裕◎著



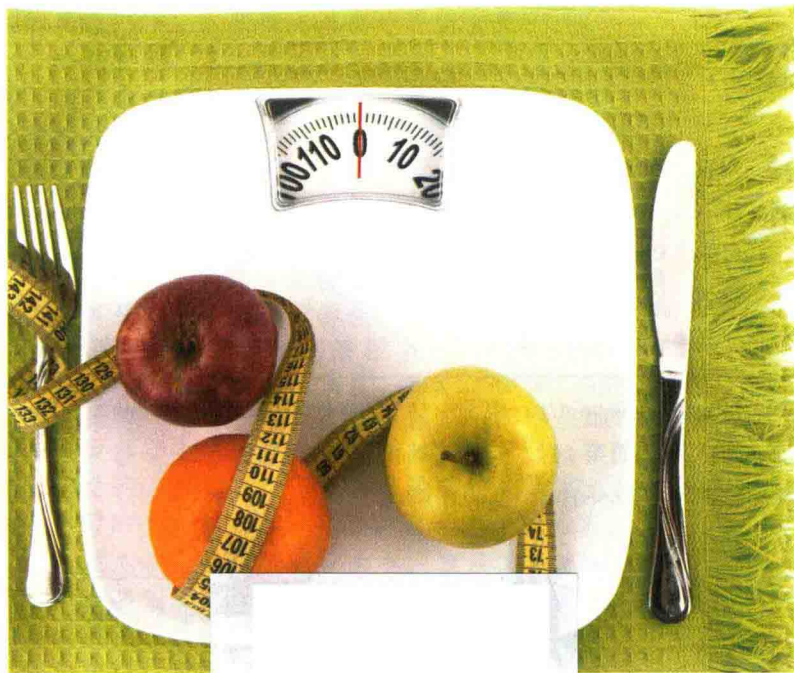
西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS





不吃药 最健康

王康裕◎著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

不吃药最健康 / 王康裕著. —西安: 西安交通大学出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5605-7512-4

I. ①不… II. ①王… III. ①养生 (中医) —基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 141152 号

著作权合同登记号 图字: 25-2014-330

中文简体字版 ©2015 年, 由北京兴盛乐书刊发行有限责任公司出版。本书经大喜文化有限公司正式授权, 同意经由厦门凌零图书策划有限公司代理, 同意由北京兴盛乐书刊发行有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书 名 不吃药最健康

著 者 王康裕

责任编辑 张沛烨 高 凡

出版发行 西安交通大学出版社

(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668805 82668502 (医学分社)

(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm × 960mm 1/16 印张 12 字数 110 千字

版次印次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-7512-4 / R · 908

定 价 36.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、调换。

订购热线: (029) 82665248 82665249

投稿热线: (029) 82668805 82668502

读者信箱: medpress@126.com

版权所有 侵权必究

推荐序 一

市面上谈论养生的健康书籍或食谱琳琅满目，但却没有作者胆敢附上体检表，用血液、尿液分析报告见真章。不过，我的好友王药师居然大方地在本书附上自己的体检报告。我笑他73岁高龄了，居然敢打老人牌，实在有勇气，但看到检验结果，也不得不叹服，王药师奉行多年的养生方法，确实有效。

《不吃药最健康》是王药师继《不用刀的手术》《非常识低温烹调》后又一力作。内容以“自然法则养生学”为基础，贯彻他“花钱要量入为出，饮食要量出为入，并细嚼慢咽”的口头禅。这几年，他带着可以定时定温的爱锅，与许多银发族分享、倡导及示范他简单易行的新陈代谢饮食法，以贯彻食物的消化、吸收、利用、排泄的良性循环。这些观念，也让我获益良多。

除此之外，本书还列举了作者不少“无油烟懒人厨房”的菜单作品，其中，以葱蒜调合油的制作法及应用最有创意。食油质量太差，一直是中式饮食最大的缺点及致命伤。高温氧化的油、良莠混杂的劣质油品、氢化油等，都是让“生活习惯病”猖獗的最大元凶。葱蒜调合油刚好解决了上述的问题，读者可以一试。

在王药师奉行多年的健康生活五大秘诀中，他最得意、最自豪的，则是阅读养生。这些年来，对于各种医疗养生新知，他始终抱持着融会书中知识，以身作则去实践的原则，去求证、消化、推广。譬如，有机食品的第一品牌“布鲁士根茎汁”，就是他阅读奥地利自然疗法专家鲁道夫·布鲁士的蔬菜汁断食疗法后，亲身尝试归纳后的心得结晶。王药师谈论布鲁士根茎汁的著作《不用刀的手术》书名，也摘录自布鲁士的名言。

而《不吃药最健康》这本书，更从因应疾病的“不用刀”，谈到“上医医未病之病”的“不吃药”。广义的解释就是不要依赖医疗（药），以正确的养生来唤醒人体本身的疗愈能量。这些观念，正是吾人引颈企盼的养身良方。

推荐序 一

因此，本人乐于推荐王药师不依赖药的理念，愿大家不退，不休，不依赖药，健康长寿。

克缇国际集团董事长

陳武剛



推荐序一

推荐序 二

三年前第一次见到王康裕老师，是一种专业的距离，他推广低温烹调、阅读养生，专业的态度跟理念让人肃然起敬。当他知道我们有一个长青服务中心据点，专门为中老年族群举办各项课程与活动时，他露出了赤子之心的笑容，提出要求：“我可以到服务中心举办各项课程来服务老大哥、老大姐吗？”从此，我们就结下了不解之缘，他也从大家口中的王老师变成长青中心最亲切的“王小弟”。

这一路走来，他出钱出力在长青服务中心推广低温烹调概念，与大家分享讨论健康养生好吃的餐点、饮料跟甜点。他示范的料理步骤简单好学，从自制酸奶、鼠尾草子珍珠奶茶、各类油品、苹果胶、胡萝卜汁到巧克力布朗尼等，不但亲自示范做法，更清楚解说食材烹调组合和身体所需营养的机转，他总是轻易的把饮食养生概念借由吃吃喝喝带给中老年朋友，也带给他们许多不同的惊喜跟认同。73岁的王康裕老师对于扮演“王小弟”这个角色乐在其中，每次活动总是把老大哥、老大姐逗得欢笑满堂。

王老师经常鼓励大家，只要多了解、多学习并认识各种养生概念，要维持身体健康跟活力是不需要靠药物的。就如同这本《不吃药最健康》，完全展现了王老师在广播节目或课程内容所传达的概念菁华，推荐想要学习养生、健康的您跟我们一起进入《不吃药最健康》！

中国台湾“中广新闻网”主持人

丁美倫

推荐序二

推荐序 三

我的好友王康裕先生，有时候我称他王总，有时候称他杰出校友，是我看到过最“不务正业”的药师，这几年利用帮出版社推荐校稿新书的机会，活用他基础药理学、生理学、生化营养学的背景，以身作则地投入并推广阅读养生的饮食作息方式。因为这样子的努力，在新谷医师的名著《肠活瘦身法》的封面上，出版社居然把他称为资深营养师！不过，他如果来申请当我们保健营养系的学生，我会二话不说照单全收，并且允许他继续“不务正业”下去。

王康裕身为“无毒的家”创办人，我们跟他吃饭都会考虑他的头衔，怕他这个不吃、那个不爱的。其实他很随和，都说要吃有毒好吃的，我觉得他的养生绝招是慢活悠闲，打一副好牌慢条斯理的，连他咬一口饭的时间，我们都已经吃下好几口了。这种好的生活习惯再搭配咖啡净化和低温料理，难怪他有本事打老人牌！

在这本书中，王康裕的五大养生秘诀很有特色，我特别欣赏低温无油烟烹调法及阅读>实践>求证>履行的好习惯，前者为传统中式厨房的缺点，大家偏爱高温煎炒烤炸的色香美味，把食物都煮死了；后者更不容易做到，以他年逾七十还那么认真阅读，并且能亲身力行，实在不容易，大概正如他所说，这是从管理阶层的王总，转业为王老师的必修之路吧！我与他相交多年，确实感觉到他当王老师之后，比当年的王总健康很多，愿他的养生经验能带给他的粉丝们健康快乐。

张明哲

推荐序三

推荐序 四

王老师是我们协会常任健康养生的讲师，他的课很活泼，且跟会员们的互动良好，深受肯定。我们今年六月在松山区天主堂教室及2楼视听室新开设老人活动据点，其中“健康活力银发系列讲座”的第一场，就请他打头阵，果然号召力很强，会场整个坐满，有人还特地从基隆搭火车到松山车站换车，特地来听他上课。

王老师的专长是以他正纯的药学背景，融合自然疗法，倡导无烟低温烹调，加上他长期在出版社担任新书校稿推荐的工作，一直以阅读养生，以身作则，来维护他的健康，因此常常介绍创意的饮食给学员，让大家受益匪浅。

当初本会成立宗旨，是秉持“自助助人、自励励人”之精神，期能充实银发族的身心内涵，而办理许多业务，其中一项即是办理增进身体健康与保养之健康讲座和健康教育活动。本书诸多养生观念与小贴士，王老师大概都有在我们协会解说及示范过。

本书有许多王老师以身作则的心得及宝贵的健康小叮咛，盼读者能身体力行，促进自我健康，一起感受及享受到健康带来的幸福及喜悦。

台北市银发族协会社团法人
谢德璋理事长



推荐序 四

导论

从王总到王老师

41岁起担任吉胃福适的总经理后，大家都称呼我“王总”，一直到参加中广新闻网丁美伦“心灵的春天”节目，以及经常到敦化南路上“长青协会”诠释节目内容，协会里的大哥大姐们都称呼我王老师，丁美伦也从王大哥改叫我“王老师”。最近我突然领悟到，好像被称呼王老师后，身体比较健康。前阵子为了本书出版在即，心想从事多年阅读养生、低温烹调、写书撰序等工作，如果自己的身体不好，岂不是漏气？坊间很多健康养生书和食谱，但从来没有见过作者把自己的健康检查资料附在书上，因此我随即到医院做尿液和血液检验，还好除了有点贫血外，报告上的数据一切OK！以我的年纪来说，我本人相当满意，自信“王老师”可以继续玩下去！

创办“无毒的家”从事有机、自然、环保的事业，是我59岁的时候。之后身体状况一直都不好，其间经历骨质增生、胆结石，椎管内长瘤等大开刀，伙伴们常常跟我说，我过去上课时都有气无力，需要以麦克风佐助，哪有像现在可以从事“谁来早午晚餐”，一面教学，一面做烹调示范，一次站两个多小时，有时一天下来要连站四五个小时，但却不觉得累，反而乐在其中！我觉得当了“王老师”之后，身心的健康状态都比以前好，感觉生活中的运气也变得顺利许多，所以我现在偏爱别人称呼我“王老师”更甚于“王总”或“王药师”。

2005年，我出版了布鲁士蔬菜汁癌症（断食）疗法后，即憧憬于书里作者的名言：“不用刀的手术”。布鲁士（Rudolf Breuss）以五种有机根菜汁，利用42天断食疗法，治愈了四万多位癌症及不治症的患者，他将这种疗法称为“不用刀的手术”，意即不依赖医疗或药品的自然疗法。本人于2010年写了这本书的诠释版《不用刀的手术》，即引用布鲁士的这句名言。

这几年担任出版社健康书籍的校阅、推荐工作，见识了不少好书，也借机推广阅读养生，长期在中广新闻网“心灵的春天”及台北市银发族协会担任银发族的养生保健课程讲师，体验了不少心得。常常有人看到我这个“不务正业”的药师，调侃要我出版“不吃药的药师”，我一直犹豫不决，怕得罪我的药师同学。这次大喜文化交给我这本《不吃药最健康》的书稿时，我很兴奋终于有理由出版不吃药的书了！

本书集结健康养生的基本概念及执行方法，就像一本健康小辞典，本人穿插搭配我几年来获得的养生信息、授课经验，以及以身作则的心得，希望与读者分享，也期待读者能一同感受及享受健康所带来的幸福及喜悦！

王原終

目录CONTENTS

饮食是祸首.....4



CHAPTER 1 饮食篇

我经常与中广长青协会的大哥、大姐分享我对吃的游戏规则，我们的目标是永远年轻12岁，但是尽力而为，爽快做就好了。爱吃不贪吃，无毒的多吃点，有毒的加减吃，而且不要一面吃，一面疑神疑鬼。

抗老		7	补血		20
防癌		10	银发族饮食		22
护肝		13	更年期饮食		25
补肾		15	轻熟男女饮食		28
美白		17	青少年饮食		31



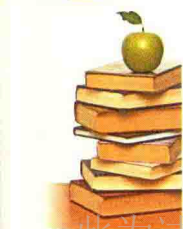
良好生活习惯..... 36



CHAPTER 2 生活篇

我喜欢在晚餐前泡澡，同时做腹部按摩，一直做到排气为止。为此，我特地买单人用的泡澡盆，搭配我的按摩床，有时间就泡澡或按摩，再有空一点就同时做，我目前的健康情况良好，一定与这个好习惯有关。

优质睡眠		38	泡澡		53
日行万步		41	热敷		55
呼吸练习		44	按摩		57
拍打		47	正确喝水		60
拉筋		50	干刷皮肤		62



持之以恒地动..... 66

早上醒来时，先伸个懒腰，趴在床上做完猫式伸展后，小腿交叉在床上做伏地挺身，不仅做起来轻松，更容易产生热能，冬天的早晨来做最舒服，做久了以后，手臂、肩膀、小腹、腰部都变得很结实。

快走	 68	举哑铃	 84
慢跑	 71	在床上就可以做的伸展操	 86
瑜珈	 75	在客厅就可以做的伸展操	 91
游泳	 78	做家事时也可以做的伸展操	 95
骑单车	 81	在办公室也可以做的伸展操	 99

要吃保健食品吗..... 106

成为王老师后，经常要应答粉丝们的各种问题，也常常被问要吃哪一种保健食品以克服哪一类疑难杂症？本篇列举很多不同症状的应变、基本要求、注意事项等，写得很口语化，一目了然。

失眠	... 109	肠胃炎	... 123
感冒	... 112	过敏	... 126
肩颈疼痛	... 114	肥胖	... 129
代谢症候群	... 117	骨质疏松	... 131
便秘	... 120	抑郁	... 134

CHAPTER 3 运动篇



CHAPTER 4 处方篇



CHAPTER 5 地雷篇

蛋白质与油脂的迷思..... 138

我主张，三低的观念只能适应于外食，而且要越低越好，但低油、低盐、低糖做出来的东西往往并不好吃，一般人很难完全做到。在家用餐时，一定要谨守“好油、好盐、好糖”的三好原则，以补充外食的三低。

熬夜	... 141	重口味与过度烹调	... 151
暴食与节食	... 143	不运动	... 153
偏食	... 146	负面情绪	... 155
拥抱垃圾食物	... 149	烟、酒、槟榔	... 157

王老师的健康生活五大秘诀..... 162

善用我的健康生活五大秘诀、六合一体组成计，以及OEC葱蒜油的健康、低温烹调食谱，就可以在生活中获得全方面的健康与活力，轻松唤醒身体的疗愈能力，打造超级抗病的体质。

六合一体组成计的启示	 164	梅干蜜枣酸奶	 172
OEC 葱蒜油	 167	蛋白质盘子二分食用法	 173
OEC 葱蒜油的用途	 168	王老师独家珍珠奶茶	 175
OEC 葱蒜渣的妙用	 170	海带芽煮菠萝芯	 175
OEC 葱蒜鳕鱼	 171		





CHAPTER 1

饮食篇

食补更胜药补

在西方，有句话说
“You are what you eat
（你吃进去什么，你就是什么）”；在东方，
我们的老祖先说“药补
不如食补”，足以见得
食物跟健康的关连性有
多密切。是的，每天放
进嘴巴里的食物，可以
让你变得健康，也可能
害得你惹“病”上身。
现在就一起来看看，该
怎么对症下药“菜”，餐
餐聪明吃！

饮食是祸首

抗老

防癌

护肝

补肾

美白

补血

银发族饮食

更年期饮食

轻熟男女饮食

青少年饮食



王老师秘方

饮食是祸首

大部分健康书讨论身体上疑难杂症（包含癌症）的原因时，都会提到饮食是最大的祸首，也有人说生病是营养不良、不均衡所致。这些都是笼统的说法，我习惯把他们细分为“食物的消化、吸收、利用、排泄不完整”，有时候我在中广新闻网丁美伦“心灵的春天”节目里，开玩笑说是大家在白吃（痴），都会被她瞪白眼。

我一向是爱吃又怕死的人，特别喜欢阅读有关吃的养生书，这几年投入吃的研究，自认为有一些心得，常常借用日本知名作家五木宽之的名言：“养生不是为了长命，是为了充实生活。”最近有更深一层的体会，因此把这句话改为：“饮食养生不是怕死，而是为了充实生活的乐趣。”

本篇以食补更胜药补做为开场白，整理了不同的症状及族群，详列了若干饮食方法，浅显易懂。读者们不妨根据自己的需求，找出几样自己喜欢的方式，可以在家里的厨房，轻松DIY。我的做法是：对于任何小贴士都会多看、多听，找出结论后，力行一段时间，并且不时与人分享。

我经常与中广长青协会的大哥、大姐分享我对吃的游戏规则，我们的目标是永远年轻12岁，但是尽力而为，爽快做就好了。

爱吃不贪吃，无毒的多吃点，有毒的加减吃，而且不要一面吃，一面凝神疑鬼。