

大众健康养生系列

台湾健康图书畅销作家**范秀琴**倾情打造

教你吃出**免疫力**、教你吃出好身体！

吃出健康



全国健康教育**首席专家**、

营养权威**赵霖**强力推荐

要你**不治已病治未病**！

范秀琴 著



 中国轻工业出版社

大众健康养生系列

吃出健康



范秀琴 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出健康/范秀琴著. —北京: 中国轻工业出版社, 2009.9

(大众健康养生系列)

ISBN 978-7-5019-7042-1

I. 吃… II. 范… III. 食品营养: 合理营养 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第104733号

版权声明:

雅书堂文化事业有限公司授权出版

责任编辑: 付 佳

策划编辑: 付 佳

责任终审: 张乃东

封面设计: 逸水翔天

版式设计: 逸水翔天

责任校对: 晋 洁

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7042-1 定价: 24.00元

著作权合同登记 图字: 01-2009-4039

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

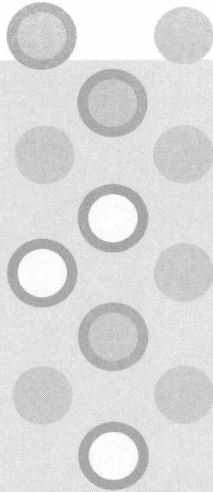
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

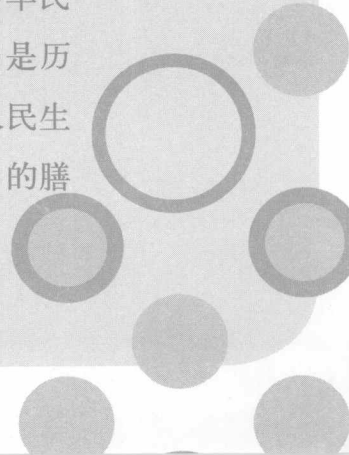
90273S1X101ZYW



推荐序

神农氏是中华民族农耕文明的开创者，《淮南子·修务训》一书载：“神农乃始教民尝百草之滋味，当此之时，一日而遇七十毒，由此医药方兴焉。”中国人民在与自然界斗争的实践中，认识到许多天然植物具有药性，植物的医药保健功能被不断发现，丰富了中华民族的知识宝库，也促进了传统营养学和中医药学理论的发展。

伴随现代营养学对各种营养素生理功能研究的系统化，植物性食物中非营养素成分的生物活性与健康功能不断被揭示。食物除了能够提供营养素外，还有许多保健功能，“食疗”正是运用了食品可滋阴补阳，养肝润肺，强身健体，延年益寿的功能。中华民族几千年形成的传统膳食结构与食疗保健方法，是历代先贤创造和传承的民族文化，它渗透到我国人民生活的每一个角落，使中华民族坚信“药食同源”的膳



食原则。阅读了《吃出健康》一书后，发现全书不但体现出传统食疗的养生效果，还深切地感受到作者范秀琴女士对健康追求的不断实践。

肠道健康是人体健康的基础，中医称脾胃为“水谷之海”，是“后天之本”，膳食因素结合遗传因素，对保持健康发挥着决定性的作用。饮食调理也是克服“亚健康状态”的重要手段。中医素有“有胃气则生，无胃气则死”之说，并指出“胃气者，知饥也”！因此，“调理脾胃，以治百病”成为中医临床治疗遵循的重要原则；并由此得出了凡病“三分治、七分养”的科学结论。

中国有13亿人口，高昂的医疗费不仅使得普通家庭难以承受，也给国家带来了巨大的经济负担，增加公费医疗投入与医疗保险，是治标不治本的办法。只有坚持预防为主，“不治已病治未病”，倡导广大民众学习与应用食疗的方法，先进厨房，后进药房！才能提高全民健康素质，建设和谐的社会。所以，在此郑重推荐《吃出健康》一书，希望每一位读者能够从中受益。

赵 霖

2009年7月16日

无限的感恩

从30岁就开始生病，
经过10年病痛的折磨，尝试
了各种方法，在雷久南博士
的引导下，最终走上正路，
开始在自己的饮食中加入大
量的生机饮食，结果使自己
多年的病痛得以明显改善。

其实健康就是这么简
单！只要用对烹调方式，吃
对食物，把体内原有的毒素
排掉，就会轻而易举拥有健康。可是，在整个过程中
会遇到诸多阻碍。例如，人们常问：“这样吃会不会
太寒？”这种问题听多了，自己心里也会害怕，担心



就像外人说的，饮食变得太偏激，多年后可能会到了一发不可收拾的地步，想改都改不回来。

而吴永志博士于1994年、1995年在台湾举办的身心健康培训班，给我非常大的启发。如今，吴永



志博士已年过七旬，却依然神采奕奕、精神矍铄。在参加培训班时，我最喜欢和他同桌吃饭，看他吃些什么。他的饮食方式更坚定了我对生机饮食的信心，并把推广生机饮食作为毕生奋斗的事业。

一路走来，有太多要感谢的人。父母在我创立有机事业的时候，给我最大的支持；我的先生和三个可爱的儿子，在我病痛时给我最大的鼓励；还有我的学生、客户、所有有机饮食爱好者，都是我最大的动力。

自己的生命自己负责

我生长在一个医学世家。父亲是妇产科医师，在地方上开了一家妇产医院，后来我自己也取得了护理师资格，我的先生也是个药剂师。辞去台大医院的工作后，我回到父亲的妇产医院帮忙，并且帮着母亲负责专门指导女性朋友孕前、孕中及产后的所有卫生教育工作，自认为懂得不少医学常识，是一个健康天使，可以把相关的健康知识带给大家。



然而，我从来没有想到有一天健康会远离自己。在满怀期待地生完老大之后，月子正坐到一半，有一天突然感到一阵让人害怕的腰酸背痛。我是一个忍耐力很强的人，但竟然让我痛得哭出来！没办法，父亲替我打了止痛针。刚开始，打一针就能立即止痛；渐渐地，打完针后要过一阵才能止痛，但很快又会痛起来，我明显感觉到自己对止痛针慢慢上瘾，并产生了一定的耐药性。于是，我害怕了，开始寻求新的治疗方法。

因为我和家人全都是西医出身，所以先从西医的其他治疗方法着手，历经了针药、康复治疗，但最后都不见成效。半年后，我开始转向中医诊疗，针灸、

拔罐一一尝试。在此过程中，我也养成了慢跑的习惯，并学习了有氧舞蹈、瑜伽。

我学习每样运动时都非常用心。记得当时跳有氧舞蹈时，每天跳1小时，一直跳到汗如雨下；练习瑜伽时，绝对是全班腰弯得最低、筋拉得最久的一个；每天还要慢跑10圈。我每学一种运动，都感觉到身体的进步，但又都无法坚





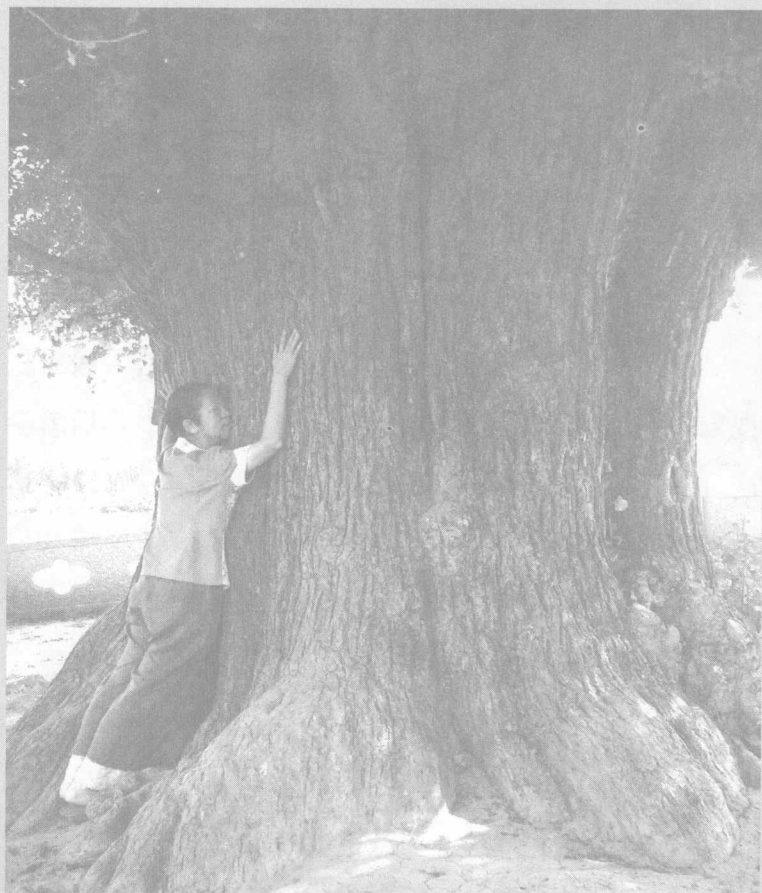
持到底。只要一个礼拜不运动，酸痛一定回来找我。原来病痛没有好，必须要不停地运动！这是一个可怕的感觉，万一有一天我不能动了，所有的病痛都会再次出现，让我永无翻盘的机会！

在怀孕的时候，发现自己有严重的尿糖、尿蛋白现象，当时以为是怀孕造成的，认为生完小孩后就会恢复正常。但一直到四十几岁这种现象仍无好转，最后在父亲催促之下，不得不去医院就诊。检查后却发现我的肾功能是正常的！医生叮嘱我必须每半年去检查1次，当我问他原因时，他告诉我：“你的肾功能正常，但尿蛋白严重，表示肾脏虽然还没有生病，但很容易生病，所以必须每半年检查一次，以便发现问题、及时治疗。”可当我问到如何才能避免得肾病

时，医生却傻在那里，不知如何回答。

我生命中的贵人——我的阿姨魏美惠，从我开始患病时，就劝我吃生机饮食。但是，当时顽固的我自认为懂医，很难接受。对于我的不理不睬，阿姨再三劝导，而且每天种芽菜请我吃，可以说接受阿姨的芽菜实属无奈之举。

后来又接触到一个叫“琉璃光”的机构，从此经常听他们举办的讲座，参与他们的活动，买他们推出



的有关健康的书籍，并尽可能照做。2年后，我的身体竟然得到了改善。他们推出的有一本书我没买，那就是关于断食的书。因为我觉得，我是一个病人，哪经得起断食？

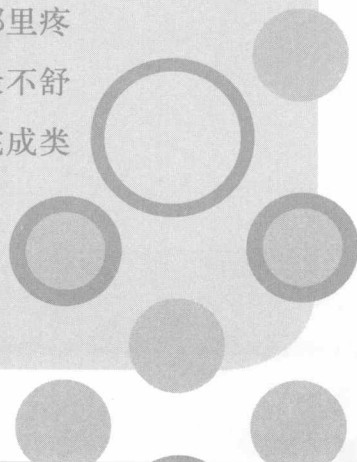
再后来，这个组织办了一个断食营，工作人员告诉我，大部分报名参与者都是癌症病人。出于好奇，我买



了那本断食的书。书是一个日本医师写的，看了之后令我很感动。于是，我也决定参加这个断食营。

这个活动让我懂得一个真谛：人生完全掌握在自己手中！你可以选择乐观坦然地面对世间的一切，也可以充满怨恨和敌视。

从书中得知，断食的人每天都要进行运动。我每天的第一个运动就是做双手往后画大圈的动作，因为我的右肩膀长期以来非常疼痛。一般来说，哪里疼就会习惯性地动那里，让它舒缓。我的肩膀最不舒服，所以才会做这个动作。以前，我几乎无法完成类



似动作，但是现在我做这个运动时，肩膀却不痛了。
这个结果令我吃惊！

原来，断食期间应该是所有食量慢慢减少，最后正式进入断食，而我竟然只喝蔬菜汁，相当于已经断食7天，完成了断食排毒的过程。以前整个肉身对我而言，是个大负担；断食后，我有种脱胎换骨、重获新生的感觉！

当一个受病痛折磨十多年的人，因为断食排毒而使身体得到戏剧性的逆转，重获健康时，内心真是感慨万分。感叹自己的无知，感叹自己医学教育的错误，更感叹目前食品架上找不到健康的食物。

自己的生命自己负责，自己的身体状况由自己掌控，不要企图让别人来负担你的健康。所以，自己累积的毒素自己排，解铃还需系铃人。你只要找到一个理由说你做不到，就绝对能找到千百个理由来解释你得不到的原因。当然，在我指导学生改善饮食的过程中，也看到许多不找任何理由说自己做不到的学生，只是一股劲地往前做。他们不但使自己的健康得以改善，也潜在地影响了家人、朋友的健康。

自己的健康自己负责，就这么简单！

CONTENTS | 目录

1

PART

范老师充满活力的一天

5~7点——起床 / 2

排便 / 3

7~9点——吃早餐 / 5

午餐尽量吃生的蔬菜沙拉 / 18

晚餐要避免摄入动物性食物 / 25

肝脏的保健 / 28

消化系统的保健 / 29

营养饮食巧掌握“3333”营养饮食 / 34



2

PART

为什么患病的人这么多?

癌症形成的原因 / 38

时间医学——人体生物钟 / 51

癌症形成三部曲 / 58

防癌抗癌新指标 / 63



CONTENTS | 目录

3

PART

自然疗法——面对癌症的大原则

自然疗法的潜能 / 76

排毒法 / 77

断食法（全身性的排毒） / 87

不需要减食的断食法 / 103

生机饮食法 / 106



4

PART

健康的饮食



身体保卫战 / 126

喝好水，更健康 / 134

完美健康饮食法 / 144

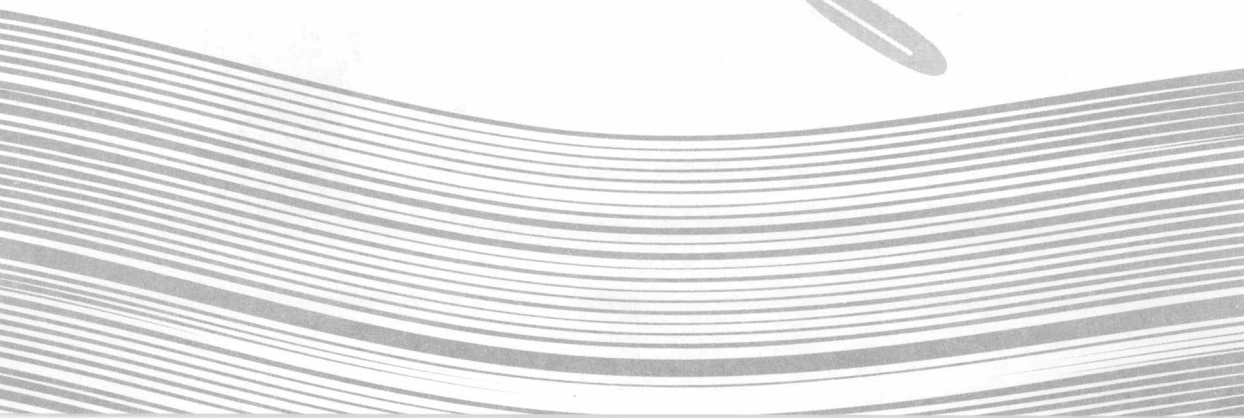
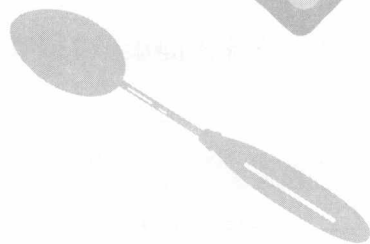
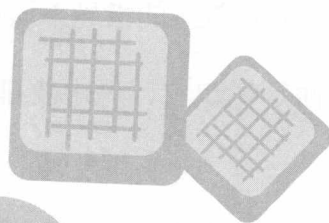
防癌饮食计划 / 154

附录

病友的见证 / 163

能量场与O环测试 / 169

PART 1
范老师充满活力的一天



1 PART

5~7点——起床



喝水 + 排便 + 运动

一般会先喝500毫升的活性水。如果有条件，可以加入蓝藻、大麦粉、糖蜜、矿盐这组“排毒水配方”，则能更好地帮助淋巴系统的排毒及消化系统的排便，调理全身体质。

喝完以后就要做运动。你可以选择自己喜欢的运动，但我强烈建议，最好根据自身每日能量的摄取情况进行相应的运动，或去健身房在专业教练的指导下锻炼，这样运动效果最佳。

倘若你是晚起族，喝水及排便必须要执行，运动则可改在下午或晚上。

排便，对维持身体健康至关重要，将在下一节详细介绍。

排毒水配方：

蓝藻1小匙 + 大麦粉1小匙 + 糖蜜

10~15毫升 + 活性水350毫升 + 微量矿盐

