

聯合國衛生組織提出「不要讓人們死於無知」，
但阻止人們獲得健康的原因卻不單單只是「知識的匱乏」。
想擁抱健康，你必須先做出選擇！



健康的真相²

廖曉華教你選擇健康

「一個有智慧的人應該明白
健康是人生最大的幸運和福份！」

——醫學之父 希波克拉底

Truth
&
Health²
廖曉華◎著

本書所陳述之個案，皆為作者多年來經手之案例，為尊重當事人故未載以本名。本書內個案之記述，由於各人體質與生活習慣之殊異，僅供讀者參考；若您有相關的問題，應及時向您的專業醫師、營養師與藥師洽詢，才能為您的健康做好最佳把關。

健康的 真相²

廖曉華教你選擇健康

健康的真相2：廖曉華教你選擇健康

作 者

廖曉華

發行人

林敬彬

主編

楊安瑜

責任編輯

陳亮均、黃谷光

助理編輯

黃亨維

內頁編排

于長熙（帛格有限公司）

封面設計

高鍾琪

出 版

大都會文化事業有限公司

發 行

大都會文化事業有限公司

11051台北市信義區基隆路一段432號4樓之9

讀者服務專線：(02)27235216

讀者服務傳真：(02)27235220

電子郵件信箱：metro@ms21.hinet.net

網 址：www.metrobook.com.tw

郵政劃撥

14050529 大都會文化事業有限公司

出版日期

2015年01月初版一刷

定 價

280元

I S B N

978-986-5719-37-1

書 號

Health+68

First published in Taiwan in 2015 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

4F-9, Double Hero Bldg., 432, Keelung Rd., Sec. 1, Taipei 11051, Taiwan

Tel: +886-2-2723-5216 Fax: +886-2-2723-5220

Web-site: www.metrobook.com.tw

E-mail: metro@ms21.hinet.net

Copyright © 2013 by Metropolitan Culture Enterprise Co., Ltd.

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

◎本書於2013年02月以《健康是選擇》出版。

版權所有 翻印必究

Printed in Taiwan. All rights reserved.

Cover Photography: Shutterstock/ 201042959

大都會文化
METROPOLITAN CULTURE

大都會文化



國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料

健康的真相2：廖曉華教你選擇健康 / 廖曉華著。

— 初版。— 臺北市：大都會文化，2015.01

256面；23x17公分。

ISBN 978-986-5719-37-1（平裝）

1. 健康法 2. 生活指導

411.1

103025753

聯合國衛生組織提出「不要讓人們死於無知」，
但阻止人們獲得健康的原因卻不單單只是「知識的匱乏」。
想擁抱健康，你必須先做出選擇！

健康的 真相²

廖曉華教你選擇健康

「一個有智慧的人應該明白
健康是人生最大的幸運和福份！」

——醫學之父 希波克拉底

Truth
&
Health²
廖曉華◎著



健康的真相²

Truth
&
Health²

緊握健康的命脈，創造人生的旋律！

愛情與麵包、工作與家庭、金錢與健康、忙碌與休閒
我們每天都在矛盾中生活，也在生活中追尋些什麼，而這就是人生。

在關鍵時刻做出抉擇，總是說起來容易，做起來困難，
在本書中，作者精心挑選了17個真實案例，
讓我們透過這些案例的故事，
去一窺健康的完整樣貌，
讓我們重新認識健康，
學會選擇人生最大的財富。

建議陳列：醫學保健、健康知識



套書不分售

大都會文化

Health+68

NT\$280

www.metrobook.com.tw

本書所陳述之個案，皆為作者多年來經手之案例，為尊重當事人故未載以本名。本書內個案之記述，由於各人體質與生活習慣之殊異，僅供讀者參考；若您有相關的問題，應及時向您的專業醫師、營養師與藥師洽詢，才能為您的健康做好最佳把關。

健康的 真相²

廖曉華教你選擇健康

引言

本書的意義在於「教育」，對人們選擇健康生活作友好的提示和啟發，同時在於開闊你對自己生命和健康的眼界。在書中的真實故事裡，每個人都有不同的具體情況，不能直接作為你診斷自己身體疾病的參照或替代你的醫療程序。

營養療法是對傳統臨床醫學的最佳配合，甚至有時是必要的配合，但不是要取代它。認真找到一個最適合於你個人的健康道路，這是你應有的最佳收穫！

一
不撞牆，不回頭

知識有時會讓我們變得固執，認為一切的可能都只侷限於自己……

021

二
撞了牆也不回頭

無知者的固執，會把一切皆拒於門外，只相信自我認知範圍內……

031

三
「撐一下就過去了！」

別把「堅強」用在錯誤的地方。

039

四
盡頭，是不歸路？還是柳暗花明？

什麼是勇氣？勇氣是當你到了生命的盡頭時，即便充滿恐懼……

053

五
下一個醫生，另一種方法

唯有執著和決心，才是真正無限的力量！

061



六 命該如此？

諾亞方舟是個救贖，但當結果展現前，沒有人能確知它的意義……

077



七 什麼是貴？什麼是便宜？

健康是一種價值觀，學會看清金錢與健康的天平。

083



八 計程車司機與他的車

知識帶來改變生命的契機；而態度卻是掌握知識的關鍵。

091



九 熱愛生命，尊重健康

社會在進步，而人類對自身生命和身體的觀念亦要進步；學會……

101



十 創造人生的旋律

人生是首交響樂，唯有奏響每個生命的音符，才能讓生命的意……

111

十一 緊握健康的命脈

天助自助。唯有決定要改變自己的人，別人才可能真正幫得上忙！

127

十二 醫生與另類醫生

居禮夫人：「世間沒有什麼真正可怕的事情，最重要的是去理……」

145

十三 三十歲，上坡還是下坡？

人說三十而立，可是過了三十歲，新陳代謝將會趨緩，每十年……

157

十四 健康是種財富

希波克拉底：「一個智慧的人應該真正明白，健康是人生的最……」

169

十五 一個中風倖存者的康復歷程

海倫·凱勒：「沒有希望和信心，什麼事都不可能完成。」

185

變動中的不變

羅伯特·勃訥：「人生是你所有的有意識和無意識選擇的總和……」

195

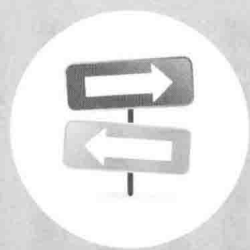
對的開始，圓滿的人生

真正改變命運的不是機會，而是我們的態度！

225

永不結束的結語

235



前言

如果人們能看到每一面牆上都可能有一扇窗，那人生的疆界就能延伸到更廣闊的空間……

本書是從我的幾本工作日誌中摘抄出來重新編輯而成，裡面談到的人，是我自己正式涉足營養健康教育領域的十一年中，所接觸到眾多中的極小部分，但我有一種迫切的渴望，想把他們的故事分享給我以往的讀者、聽眾，也希望能獻給更多的新讀者和新聽眾。

這些年來，與其說我幫助很多人改善了健康，不如說是那麼多人慷慨地讓我進入了他們的生活，而他們的人生哲學給予我極大的啟示，讓我有更大的熱情和信心幫助更多我能幫助的人……

是的，這是我獻給讀者的一本與眾不同的書。在市面上，幾乎所有談健康養生的書都是具體而微地教大家如何吃、如何做，說得越具體、越實用，就越受歡迎；毋庸置疑，大多這類型的書給了人們不同的、很好的指點，但這些年的經歷，讓我注意到一個大家可能沒有觸及，但一定會更感興趣的問題；而對於健康，這恐怕是一個更廣泛、更關鍵的問題。

在健康和營養的園地中耕作了一年，正當我想在耕耘過的土地播種，把健康和營養的知識種子撒進這塊土壤，讓有興趣的人和我一起走進生命的微觀世界裡去解讀我們在宏觀世界中難以想像的細胞活動時，我身邊的故事卻又把我的思維猛地拉回了人的世界。

或許還有比在這塊土壤裡撒播知識種子更重要的事？為什麼這些年在看到很多科學奇蹟