

最具影响力的
预防医学与养生保健宝典

怎样**吃** 最健康

为了自己的身体健康，并自然的散发出迷人风采。这本书将提供给你日常饮食正确吃法，对防癌及改善体质具有宏效。教你吃的健康，瘦得美丽，也更懂得爱自己。

庄静芬 / 著

中国对外翻译出版公司

CONTENTS

目 录

主妇掌握全家人的健康之钥 /3

体型的自我诊断 /13

驼背体型健康守则 /17

上腹突出体型健康守则 /20

下腹突出体型健康守则 /21

误食对三种体型的影响 /27

你是合格的“家庭药房”药剂师吗? /45

健康的佐料食用法 /59

葱 /60

姜 /63

蒜头 /66

各类食物的健康料理法 /71

蔬菜类 /72

水果类 /112

豆类 /134

鱼贝类 /150

夏季清凉食品 /163

鸡蛋价值可观 /176

妇女生理期间的饮食与保健 /183

夜猫族的精力饮品 /191

腹内大扫除 /195

“中国式的健康管理法” 精华 /199

实际例证

- 饮食的改善 /200
- 洗澡的指导 /201
- 生理期间的注意事项 /202
- 手臂运动 /203
- 三段式坐垫矫正法 /204
- 徒步法 /206
- 足部运动 /206
- 食物咀嚼法 /208
- 颜面的体操 /208
- 耳朵指压法 /209
- 洗脸 /211



●洗发 /213

消除疲劳预防感冒的方法

●预防感冒的方法 /214

●消除疲劳的运动 /217

●头部的指压 /221

●眼睛的按摩 /222

●手的按摩 /222

●饭前、睡前消除胀气与疲劳法 /224

宇宙运动与宇宙体操

●宇宙运动 /228

●宇宙体操 /232

●打坐 /237

小儿常患的疾病与饮食方法 /239

附录 /257

母亲可为0~10岁的孩子做的 /258

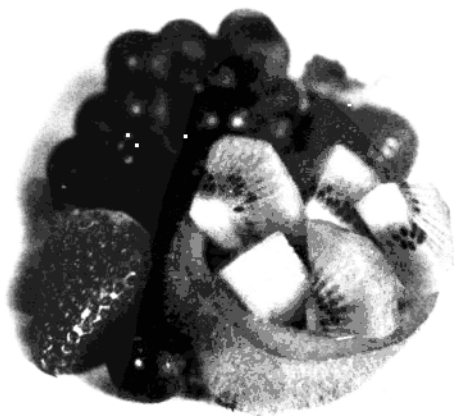
●健康诊断、管理和对策 /258

●母原病的心结 /273

●给孩子一个健康的成长环境 /280

婴儿食物添加表 /288

怎样吃最健康





主妇掌握全家人的健康之钥





我的母亲庄淑旂博士在日本行医三十多年，以研究预防癌症，推展“中国式自我健康管理法”，以及首创宇宙体操而誉满东瀛。她所著三十多种家庭医学著作更是风行日本朝野人士和民众病患，受她指导而获得健康的人不计其数。

多年以来，日本许多地方或公园庭院草坪上，每天早上有一种特殊的景象：朝阳初升，这里一群、那里一群的，他们手上一条细巾，踮起脚尖，举起双手，“一、二、三、四、五、六、七、八”“一、二、三、四、五、六、七、八”……轻快地随着音乐扭动身子。他们脸上充满笑容，精神焕发，以愉快的心情迎接一天的开始，这些人做的，就是庄博士倡导的“宇宙体操”。这种体操已成为全日本的保健体操。

这些做宇宙体操和读过庄博士著作的读者，有感于对健康所获裨益之大，纷纷尊称庄博士为“健康之神”。

庄淑旂博士，在日本就是这样一位家喻户晓的女医生。

庄博士回到台湾，亲手将她行医三十多年所研究“自我健康管理法”的种子播在自己生长的土地上。身为庄博士的女儿，我除了以她的成就为荣外，在求学阶段更深受她的身教、言教所濡染。后来，我将其精华加上个人行医



心得，写成“怎样吃最健康”一书，出版后得到读者热烈回响，并蔚为社会保健风潮，引导人注意“吃”的饮食健康观念，并唤醒大家落实养生保健在生活之中，这实在是一件有广大影响力的“养生保健”观念运动。母亲和我，也从此被很多很多的读者所认知了。

到底庄淑旂博士是怎样的一个人呢？为何一名女子能在医学发达的日本占有一席之地，而且深受尊重与敬爱呢？我以她的女儿的身分，写出眼里的母亲，为求叙述客观，我以庄淑旂博士来称呼她，期盼给读者一些新的而且有益处的观念，更希望借着她的提醒，每一个人也都能注意自己的健康，让自己活得愉快又毫无病痛。

提倡预防医学，立志济世救人

庄淑旂博士，一九二〇年生，台北市人。在台湾无学历，具有检验合格的中医师执照，日本庆应大学博士，现任日本国际家族防癌联合会会长，另有创办青峰社会福利事业基金会。

她十九岁丧父，父亲死于肠癌；二十六岁丧夫，夫婿死于肺癌。育有子女五人。

她的一生面对的都是苦难和艰困——为了给丈夫治病，她为人洗衣服，洗得双手破皮；为了家人三餐，她去



菜市场捡拾人家丢弃的菜叶……可是，这种打击却成为推动她不断前进的原动力。终于在三十岁时，赴日本留学。

由于她父亲和丈夫都死于癌症，使她决定终其一生要研究抗癌的方法，她不要自己、孩子们或其他的人笼罩在癌的阴影下，于是在日本潜心苦读，十年之后，以论文“减轻末期癌的痛苦”，获庆应大学医学博士学位。

学成之后，庄淑旂博士就开始了“行医”生涯。在她的理念中始终认为：自己不是医生，而是一个行医的人！

“行医”，依传统来说，是指医生不是在诊所里等病人上门，而是走出户外，主动地、有爱心的为更广大的人群服务。

当医生、研究癌症是她既有的信念，而有一件事的发生，更坚定了她“行医”的决心。

那是好久以前的事了。庄博士记得，那个时候她小儿子不幸患肺炎，在夜里，她赤着脚，急急忙忙地由家中跑到某医院挂急诊，可是值班医护人员告诉她，要先填保证书，再缴保证金，方可入院。可是，当时她身无分文，她伤心地将孩子抱回家中，还好是她的师娘挽回了小儿子的命。从此，她就立誓要救人济世，尤其是家境贫寒的人家。

庄淑旂博士以她深厚的中医根基，再加上西方医学的



理论,创造出属于她个人独特的学说和自我健康管理与诊断法。庄博士的学说是属“预防”医学,目的在于防止各种疾病的发生,更重要的是抵制癌症,甚至在癌症发病之后,也可以有效控制病情和减轻癌症的痛苦。

学说独特·由饮食和生活下手

庄博士在取得正式学位之后,便对日本全国曾经患癌、又开过三次刀的病友,展开全面性调查。问卷中的调查项目包括体型、症状、性格、饮食和日常生活等等。很幸运的,她得到三万多名病友的回函,而她也发现,这些癌症病人所犯下的错误,和她死去的父亲和丈夫一样,包括长期的偏食、错误的生活方式、没有完全消除当日的疲劳,以致身体的某部分出现衰弱状况,而造成病菌的侵入。

庄博士建议人们不可偏爱某一样食物,而要平均吸收各类食物的营养,少吃掺人工加味料的食品,多吃自然食品,多吃蔬菜水果。而且应该改正中国人不正确的三餐饮食方式:早餐随便,中餐简单,晚餐丰盛;将之改为:早餐丰盛,份量多;中餐简单,份量适中;晚餐随便,不吃更好。早餐可以多吃肉类,晚餐则吃蔬菜类为宜。有了这种健康的吃的观念,方可营建出一个健康的身体,以面对



和抗拒空气污染、饮水污染等种种公害。

她说：“如果饮食生活失调，每天的疲倦又不完全祛除，身体的状况就会愈来愈差，很容易患感冒，而感冒通常就是病菌孳生为慢性病和癌症的温床。”

庄博士说，根据她长期研究发现：感冒是万病之源，丝毫疏忽不得。

在各种场合、各种机会里，庄博士一遍又一遍地教导人们，如何来“预防感冒”，如何做“祛除疲劳”的运动，传播她自创的健康运动“宇宙体操”。

她总是充满爱心地对患者说：“今天的疲劳，绝不能留到明天。人们应当知道，既是活在人世间，就要充分享受大自然所赐予我们的恩惠。当太阳初升时，人们就应起床，活动活动筋骨，使身心都能活泼；太阳下山后，就必须休息，使一天的疲劳完全消失！”庄博士说话时的神情是专注的，声音是柔和的，这是多么美丽的女子啊！

看着她，人们就不得不深信，跟着庄博士前进，便能拥有女人最爱的健康、美貌和美貌！

女性健康是家庭幸福的源泉

庄博士在日本常举行巡回演讲，她最强调、最注重的是“女性的健康”。她认为，每一名女子通常都会有一个



家，她是掌管着全家安全与健康的人，她若不健康，家人又如何会健康呢？

她常思念已过世多年的父亲与丈夫。她说：“我父亲的身体是属肥胖型，喜欢吃肉、大蒜、辣椒，酒量大，常因饮食过量而肠胃不适，他不曾感冒，却常为营养过剩而感觉疲倦。”至于她先生，却是身材削瘦，喜吃生菜类，不爱吃肉、不抽烟、不喝酒，却喜食盐、烤、酸等食物，容易感冒，是属营养不调的体型。

这两个完全不同体型的人，却都死于癌症，无疑的，是长期偏食和错误的生活方式所引起的。可是当时的庄淑岩哪里懂得这么多？

庄博士说：“我的父亲和先生如同是我亲手杀害的，他们两个都是我最亲爱的人，他们爱什么我就给什么，无知的不知如何改正他们的生活方式，否则他们不会走得那么快。”

这样的锥心之痛一直紧随着她，所以她不断地将自己多年来所得的理论和实际做法，教给广大的妇女们，除了让她们自己拥有健康的身体之外，再将本身所得，继续传授给家人、亲戚、朋友和社会大众，让“行医”的意义传之更深、更远。



养成记录基础体温的习惯

妇女们除了做预防感冒、祛除疲劳的运动和宇宙体操之外，还应养成记录基础体温的习惯，因为体温和情绪有着很密切的关系，而且情绪也有周期性。每天量、每天记，自己制作“基础体温表”，就可以明显地看出个人某阶段的情绪，自己再做适当的调整。这可使家人不因你个人的情绪而影响他们的心情。

女人情绪显得暴躁时，多数和月经来临有关。庄博士呼吁女性朋友，在月经期间不要洗头、不要吃生冷的食物，但可酌量吃糖。“在这个时候酌量吃糖，不但有助身体，还可以有减肥功能”，但过了经期就不要多吃，否则就会因多吃糖而变胖。经期的第一、二天，可吃猪肝，“因为猪肝有破血的功效，能促进新陈代谢，将体内不净的血液尽可能排出”；第三～七天则要吃猪腰，“腰子可以促进骨盆的收缩和消除疲劳”；但过了经期就不可吃猪肝和腰子了。

为大家贡献更多心力

除了以上各点，女性也应多注意环境的美化、音乐的陶冶。一个健康的家庭，必然源于有一位健康的家庭主



妇。庄博士在日本有三十多本著作，而基于对妇女的爱心，她还有几本是针对妇女所需而作的，如教导女性如何选择适当食物的“食医事典”、“产后也可以漂亮健康”等专著。

庄博士说：“其实我的抗病和抗癌等健康管理法，说穿了，真是最简单不过了！都是人们自己可以注意，而且很容易做到的，其目的只是使人的身、心调和，让全身的器官不老化、精神不低落，身、心随时都在喜乐中，自然就无病可生了！”

庄淑旂博士有五位子女，都接受了良好的大学以上教育，其中还有三个是医生；有了十四个健康活泼的下一代，这真是个令人喜悦的圆满家庭。如今，庄博士最期望的是，将日本方面的工作告一个段落，返台定居，成立一个研究机构。另外，她还计划要设立一座老人院，贡献社会。



体型的自我诊断

