

呵护人生，拒绝疾病找上身

智慧养生

谢老师的食疗秘方

人往往不自觉，
就把生命的主导权交到别人手中，
其实加强保健常识、做足养生功课，
才是聪明的养生之道！

谢英琴 著

人民交通出版社





THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

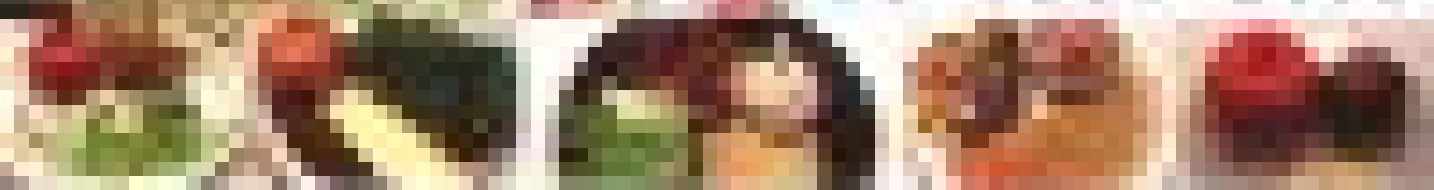
THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD



内容简介

本书作者享有“不向命运低头的女人”的美名。她根据自己多年潜心研究所积累的经验提出“智慧养生”的观念，运用正确的食补食疗方法，几乎能治疗各种疾病。她在书中提供了许多方便实用的食疗秘方，从头痛感冒，到肠胃疾病、肾虚、过敏、高血压、皮肤病等各种常见病，到一些顽疾如忧郁症、肥胖症，甚至美容、增高等等，都具有治愈和养生的实效。作者的养生观念强调疾病的预防，尽早发现身体尚未形成病症的警讯，搞清我们体内所缺乏的营养和矿物质，正确运用祖国传统的自然营养疗法进补，养成良好的饮食和生活习惯，用智慧养生来调整体质保持最佳状态，享受高质量的健康美好生活。

台湾尖端出版有限公司正式授权简体中文版

图书在版编目(CIP)数据

智慧养生 / 谢英琴著.

——北京: 人民交通出版社, 2006.3

ISBN 7-114-04942-0

I. 智... II. 谢... III. 养生(中医) - 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第023193号

北京市版权著作权合同登记号: 图字: 01-2004-6559号

智慧养生

谢英琴 著

北京多元文化发展有限公司 策划编辑 刘照华

人民交通出版社出版发行

北京中交盛世书刊有限公司总经销

(100011 北京安定门外外馆斜街3号010-85285934)

各地新华书店经销

印刷: 中国印刷总公司北京新华印刷厂

开本: 787 × 1092 1/20 印张: 8.5 字数: 160千

2006年4月 第1版

2006年4月 第1版 第1次印刷

定价: 23.00元

ISBN 7-114-04942-0



谢英琴

"美丽人生"节目主持人

由于从小命运坎坷、体弱多病，求助于医生仍然无法改善体质恢复健全的体能。于是下定决心研究自然疗法，以解决自己多年的病痛，是个"不向命运低头"的女人。

为了让人们得到正确的健康观念，在节目中提供了各种健康养生方面的信息和食疗秘方，深受大家的喜爱。

著有：

《还给你美丽人生——谢老师的食疗小秘方》、《疼惜自己——谢老师的食疗小秘方2》、《永葆安康——谢老师的食疗小秘方3》

W i s e W a y t o E n r i c h Y o u r L i f e

呵护人生，拒绝疾病找上身

智慧养生

谢英琴 著



W i s e W a y t o E n r i c h Y o u r L i f e

人民交通出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

2



人们却普遍没有定期视力健检的观念，总以为只要眼睛不痛不痒，视力清楚就表示一切正常。

相信很多人都曾患眼疾或一些小毛病，例如：布满血丝、干涩、痛痒、惧光、一直流眼泪等，通常也能反映其他疾病的初期征兆，例如：眼球突出或阅读困难可能是甲状腺出问题；过敏症也会造成眼睛发痒；黄疸造成的眼睛泛黄，可能是肝炎、胆囊疾病及胆结石的征兆；高血压及糖尿病则常显示于周期性的视线模糊；只要有一种维生素不足，即可能导致各种眼睛毛病。为了避免这些麻烦，应该在饮食中补充各种维生素及矿物质。其中有些营养补充品能抵制自由基的形成，保护眼睛免受其害。

维生素 A、B 族、C、E、锌、硒、抗氧化剂等维生素有减少白内障、干眼症、视力模糊等功能，小米草(Eyebright)、叶黄素(Lutein)则能延缓青光眼恶化，小米草、山桑子(bilberry)有舒缓眼压或眼部发炎的效果。bilberry 又称山桑子，研究中发现：它含有很多的珍贵有效成份“花青素 (Anthocyanosides)”，能够加速“视紫质”再生的能力，以促进视觉敏锐度，因而被广泛使用在改善视觉的敏锐度和夜盲症、白内障、眼底黄斑组织变质、视网膜病变等等。

本书作者谢老师结合她珍贵的亲身经验和多年来在学理上的钻研，从不同需求角度提供食疗秘方，汇集成篇。书中食疗方式，经她自身融会后以平易近人的手笔娓娓道来，使忙碌的现代人也能简单方便地得到食补的观念，值得推荐给读者。

萧清仁

加拿大温哥华萧清仁眼科视光学联盟诊所执行长

未来的医学发展趋势一定是朝向预防医学为主，因此本人强调内科美容的重要性。所谓内科美容医学是依据自然医学的方法来完成预防医学的观念，以净化体内自由基毒素及负面情绪为基础，进而表现出外在健康美，是一种完整的身心灵结构，是一种富含自信、智慧、喜悦的健康。

自然医学分为两大类治疗方法，就是物质疗法及能量疗法，完全采取大自然资源及无化学污染源资。其中所谓物质疗法就是饮食中营养学的玄妙运用，是一种食疗学问，就如本书所介绍的内容，教导人们如何从大自然中筛选天然资源及食物成份进行养生保健。能量疗法就是利用大自然物质所产生的能量频律做人体生理磁场共鸣平衡，如大家较熟悉的花精疗法，晶石疗法等。物质疗法是着重于身体器官保养抗衰老，而能量法则着重于情绪平衡为主。

为什么自然医学有逐渐抬头之势？原因是近年来高科技效应用于日常生活，把生活上所有的物资带进微观世界作更详细的分析研究，进而加速了生物科技的发展。这样一来周遭环境事物对于人体的反应更被详细掌握了来龙去脉，使现代人在衣食住行上能享受到比以前更好的质量，把人类的寿命延长。从100年前平均年龄47岁提升至目前的78岁。我们正面临一个高年龄比例社会，所以本人一开始就提及预防医学在未来社会的地位性，因为我们要健康独立的长寿生活，而不是恶病缠身拖日子。当我们活的时间越长，受到生活环境冲击的机会就越多，特别在这高科技时代，生活质量提高的同时也带来了不少对人体前所未有的生理伤害。而且更可怕的是一种进行中的未知数伤害，医学界高度担心大自然的生态步伐实在跟不上一日千里的科技速度。事实上我们最近已经领教过大自然的无声抗议，短期如SARS，禽流感



的病毒突变；长期如臭气层破洞的紫外线伤害，空气污染的温室效应，工业废水的海洋污染，废弃物处理不当的土壤污染等等。换言之，生活在这步步为营的E时代，当人们在陶醉享受于高科技便利的同时，也应该要比从前多学会一点生活医学常识。既然影响健康的危机因素四伏，我们更须掌握健康的方向，这就是本人所强调健康的长寿，也就是预防医学的观念。相信当一个人拥有健康的独立能力才会想到活更久，之后就会想到要争取活得美丽快乐。我们可以想象一下，当一位妇女花了相当的金钱时间心血于外形包装后，却忘记体内堆积已久的自由基毒素正在使内脏老化及情绪负面化，这种情况我比喻为“花瓶美”，中看不中用。当她有一天发现自己生理年龄远超出实际年龄时，保有一张漂亮五官的脸，却显现不搭调的忧郁表情。原因是身体退化，腰酸背痛，疲惫不堪。这时已经为时已晚。所以本人再次强调内科美容是越年轻开始越有长期效应，希望大家成为真正的“嫦娥族”，追求长寿的内外结合美。

最近美国抗衰老学会公布：人体在25岁左右就开始产生生理退化现象，原因是体内46条染色体每条的尾端有一称为“端粒”的部分会开始减少。如果日常生理保养调整得当，内分泌功能处于稳定状态的话，“端粒”部分会延缓退化而产生内科美容的抗衰老效果。最新的生命观念已改变了人类自然退化论，就是说生理年龄是可以逆转的。医学界视老化为一种可治疗的病而非束手无策的自然法则，换句话说，只要你积极争取健康长寿，是会收到实效的。

自然医学的目的是教导人们在日常生活上如何利用大自然资源进行养生保健，训练人类该如何更敏锐去洞悉大环境奥妙之处，提升个人生活技巧，但最终目的是把健康还给每个人自己去经营，每天一步一脚印，持之以恒来架构健康的桥梁。医生则是以专业角色辅导人们去接受医学常识，让他们有

第一次遇到谢英琴老师是在电视台同台节目中。当时发现她是一位非常热心于推广自然医学的知名专家，就如同这本书的主题，她对于生机饮食具有相当研究基础。相信大家能顺应这股自然医学趋势的话，一定会像谢老师一样，永远会像个洋娃娃似的健康美丽现代人。

傅振芳

美国自然医学合格医师
华视圆满任务节目医学顾问
进安诊所内科美容医学负责人
台北东西整合医学中心生物能量顾问
美国人寿及英国保诚人寿指定体检医师

生命的自然痊愈能力

在台湾这座美丽的仙岛上，汇集了各式各样自然与人造的物产，具足不同明显特色的宗教与文化，也诞生了许多传奇性的特异人士，更孕育了宝岛融合其他文明的各项医疗技术与观念。身为一个致力于倡导完整医学(Integrative Medicine)，且以身心健康促进为职业的专业医师，非常乐意见到许许多多医疗专业以外的学者或社会人士，分享他们所学、所习与所融通的智识，将更多的保健资源注入这块增进人们身心健康的领地。

虽然跟谢老师素未谋面，但细读寄来的文稿，深觉老师的博学与执着，更佩服她可以把各种日常生活中唾手可得的食品、配方，甚至是空气、日光、水这些常被忽略的养生要素列入她的“偏方”之中，并就各种日常生活上人们关切的疾病症状加以条列分类以供选择。

站在自然疗法医师的立场，诊疗的首要条件就是不要造成伤害(First Do No Harm)。人们目前太过于重视医药主流的意见，而且过度依赖快速见效的药物，反倒忽略了日常生活上得以运用的医疗资源，以及生命原本具有的自然痊愈能力。事实上类似本书的健康信息不在少数，但是作者能将其亲自钻研过，而且应用了一段时间的知识和心得，通过简洁的文笔介绍给读者，脱开了专业医师难逃生涩词藻陈述医疗知识的困境，令读者能够边看边实行边体会，诚值一览。

我相信大多数医疗从业人员在行医过程中，都曾遇到许多无力解决的难题，但有时却单凭借某些简单而无“医学根据”的偏方，就能发挥小卒立大功的奇效。济己助人，这也让我们重新审视正统医学的缺憾。由于特殊因缘，让我在由西医转中医，再一头栽入自然疗法领域并钻研能量医学的历练当中，常常得以瞧见，也深切体会到“人非圣贤，医非神仙”的诸多事证。医界若能多多容纳并且虚心学习非主流医学的若干观念与方法，或许毫无科学实证的事物也能在紧要关头助您一臂之力，救人一命。同样地，宣称某某产品具有奇效的人士，若也能多咨询专业人士的见解，并用适当的研究方法努力提升科学上的可信度，相信也能够减少主流医师的责难，并降低任何可能造成的危害。如此整合已趋汇流的保健思潮，加惠于众生，方为吾辈之所愿也。

張文樞

健康检测暨生活技术整合工作室执行长 /

台北荣民总医院传统医学研究中心医师 / 台南量子新世纪诊所院长

推荐序 (其四)

做自己健康的好厨师

经过《都会时报》郑丽丝小姐的介绍，在《疼惜自己》的书中认识了谢老师，深深地为谢老师的经历而感动。敬佩谢老师的毅力，更赞同老师专业的观念，要先疼惜自己，才有关心照顾他人的能力，常倾听注意身体发出的反应信息，才能及早发现问题。

我们在年轻的时候，为学业、为工作、为家人忙碌，健康一直以为是理所当然的，以为本钱足、耐力够什么都不怕。直到失去了它或疾病发生时才将我们的注意力转移到健康上，才意识到它的重要。

健康是一种需要经营照顾的珍品，而自己是最好的厨师，懂得选择自己的口味、价值。在平时就要善用天然的素材，以食疗的方法来滋润保护我们的健康。从谢老师的私房菜中能让您在美食中轻松调养身体；智能养生术中提供您愉快渡过每一天的方法；从世界奇妙长生术大观中，让人惊讶地发现大自然中丰富的资源就能为您的人生开创无限生机；小妙方大智慧里，更有很多实际运用在生活中省时省力又省钱的好方法！

中国人强调“药补不如食补”、“预防胜于治疗”，这是人人应有的基本观念！参照运用谢老师美味有效的食疗方法，一定可以让您再造健康、美丽、幸福的人生！

张月丽

电视节目名主持人

预防胜于治疗——爱眼趁现在

朝凯自医科毕业之后，赴美完成哈佛大学公卫学院医管硕士学业，现在美国南卡罗莱纳大学医务管理学院博士班就读，并且在空中大学社会学系、台北护理学院医管系任教，深深了解“教学相长”乃人生持续成长的精髓所在。

谢老师在本书中披露了她私藏的食疗小秘方，以提醒无论是女士或男士，也不管是老抑或是少，要能懂得摄取天然的营养，以最自然的方式来“疼惜自己”。这样关怀与认真的心意，令人感佩，深获我心。

认真与关怀即是朝凯一向的执着。朝凯现为台北诺贝尔眼科诊所主治医师，执业十几年来，发现不少个案因为轻忽视力问题，延误就医或未注意补充营养，导致眼疾甚至失明，这都不是我所乐见。因而在此提醒大家重视视力保健的必要性，均衡饮食是基本保健之道。

营养摄取除经常食用深色蔬菜及鸡蛋、肝脏、鱼甘油之外，还要多补充叶黄素 (Lutein)。到目前为止，在眼睛视网膜和水晶体唯一被发现的营养素——叶黄素，有助于降低、延缓眼睛的老化、退化、病变及减少眼疾的发生率。叶黄素是人体无法制造的，必须靠含叶黄素的植物来补充，身体吸收叶黄素后，分布到视网膜、黄斑区及水晶体。根据夏威夷癌症中心研究人员发现，叶黄素是抑制脂肪过氧化作用最有效的成分之一，这种氧化作用发生于眼睛和血液中。中国古老祖先已经知道枸杞子、桔梗及金盏花等，含有叶黄素，可以保养眼睛视力。

再次提醒您“预防胜于治疗——爱眼趁现在”，惟有明眸亮眼才能在这一道明晰又漂亮的生命弧线中，“看见清楚与美丽”。



诺贝尔企业集团执行长
台北诺贝尔眼科诊所主治医师
台北护理学院医管系讲师

人生百年之计——谈饮食的生活

人的生命依成长年龄 20 岁乘以 6 倍，估计人的生命应可活 120 岁。随着医疗、生物科技的进步，近百年来在先进国家，如美国、日本、瑞士，平均年龄自过去的 50 岁至今已达 80 岁高龄。现今超越百岁高龄更比比皆是，尤其近日 DNA、RNA 基因破解之后，通过对干细胞的了解、修复和再生，不但可延长生命，更可永获健康美丽的快乐人生。

无论如何，人类要延长生命、让自己活得健康、快乐，必须始自母体怀胎时具有父母双方的优良基因，以及良好的怀胎环境与均衡的营养，在生命的过程中，要拥有好的先天体质、规律的生活、良好的工作环境。如果长期在污染的环境中生活，以及抽烟酗酒、暴饮暴食，会大大的影响一个人的身体健康，患上现代人的慢性病。例如中、老年人高胆固醇、高血压、心脏病、痛风、关节炎、气喘、脑中风、糖尿病、肥胖病等等的潜性疾病，足以影响人的一生一世的幸福。

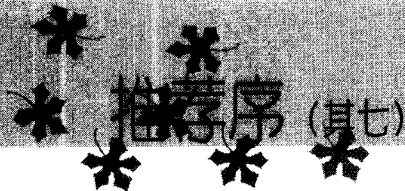
我们的身体都一直生活在内在、外在环境的压力下。大环境的污染会影响我们的食物，间接增加身体五脏六腑的负担。要如何减少食物的污染、改善饮食的习惯，以加强体内毒素的清除和代谢，是不可忽视的功课。尤其是在充满竞争的生活环境中，年轻人都用生命拼命赚钱、存钱，但是同时也把自己的身体给累坏，造成疾病缠身，甚至牺牲了宝贵的性命。

因此，我们必须明白，在丰功伟业的一生中，同时也具享有健康的身体，才是人生应追求的目标。在谢老师的书中，以轻松的谈吐方式以及流畅的文笔，与读者们畅谈关于养生的智慧，并且引据古今中外名医成功的养生抗衰老实例，告诉您如何提高自我的抵抗力、促进生长、补血补元气、减轻压力、安定神经、维持细胞体液的平衡等等的小秘方。

此书内容精彩丰富，颇具实用性。若能详阅，一切始自平日的养生，改善内在体质、外在的气色，可谓内外兼具，让您从里到外都健康、美丽，是一本非常值得一看的健康养生美容书藉。

王尊序

外科、妇产科、专科医师 / 台北市医师公会理事



健康养生的佼佼者

“民以食为天”。餐饮是人们维生的大事，饮食得当，便可吃出健康、吃出美丽。但是现代化生活，工作忙碌，精神紧张。随着经济的繁荣，外食机会增加，而食品科技的进步，不断推陈出新，打破了传统的饮食习惯，往往成为伤害健康的隐形杀手。许多有心人士，于是纷纷推出食疗秘方，提供人们健康养生的信息，而谢老师便是其中的佼佼者。

谢老师常在广播、电视等媒体宣扬其理念及研究心得，并接受观众和听众的电话与来信咨询，更应大众的需要，将其秘方汇整成册发行。这些年来相继推出“美丽人生”、“疼惜自己”、“永保安康”三集之后，现在又推出新集，内容含盖家庭中男女老少日常生活中的饮食宝鉴。更难能可贵的是，其专业内容涉及医学、生理学、营养学、妇幼卫生等多重领域，与读者侃侃而谈一些食疗秘方与养生观念，堪为居家良伴之好书。

我国传统医学一直重视食疗的观念，现代西医也有辅助的饮食疗法；因此颇为认同谢老师的奉献，并愿以此与读者共勉——疼惜自己、永保安康、过着美丽的人生。

彭于贵

于宾诊所皮肤专科院长
台北荣总皮肤科兼任主治医师
前实和联合诊所皮肤科主任

真是令人十分欣喜，难得有这么一位坚持传播健康知识的谢英琴老师就在我们的身旁。

健康是我们每个人一生首要的职志与事业，正如同我以15年的光阴泳渡了世界十二大海峡，经常被问及泳渡海峡的目的为何？我的回答始终是为了保持长久的健康！其实游海峡是何等大的福报，能环游世界，为本地争荣誉，也可以唤醒人们对健康的重视。

从小至今我从未间断规律的运动和均衡营养的饮食。“冰冻三尺，非一日之寒”。诸多疾病的发生，乃是由于长时间的懒惰，总是等到菜单被药单所取代，才万分懊悔。

运动不是比赛，要一生坚持。其实每人每天用不同的喜爱方式运动 10 分到 15 分钟，能达到心跳 120 次以上，摄取多样的食物，勿偏食，跟随谢英琴老师的观念与指导，必能健康你的人生。我们如此幸运，曾经受过病痛之苦的谢老师将其克服病痛的方法，食疗的方法与更重要的保健之道，集结成册传播大众，值得我们效法与学习！

要知道一个地方经济再怎么繁荣，如果全民皆要吃药，也是落后的地区。

王瀚

新力文教基金会董事
嘉百利国际企业总裁



预防医学的观念中西皆同

中国古代医家说：“上医医未病，中医医已病，下医入膏”。西方医圣希波克拉底说：“食物就是最佳良药”。又有常言道“无药不毒”。西方人大多是不爱吃药的，想想看他们如何生活如何对待生命？他们常运动，我们很少，他们说早餐吃得要像皇帝吃的那样丰富，午餐吃得像皇后，要比皇帝少一点，但晚餐要如乞丐吃最少不吃最好。西方谚语又说：“午餐杀死了一半的人，晚餐又杀死了另一半。”看起来西方人在饮食上很有哲理，悟出了饮食之道的“健康真律”，其实道家的过午不食规律也是有益于健康长寿的。健康长寿者从未有胖子——都是身高体重及体脂在标准内又稍偏低的。

谢老师从事健康饮食教育推广多年，确有她过人的见解。把饮食作为疾病的预防和健康的源头亦是自然医学 Naturopathic Medicine 里重要的一环。教育、鼓励群众健康要从小做起，从根本注意起，知道了疾病的成因就该积极的实行健康原则。“健康真律”易懂难行，不要待有重大疾病后再实施就晚了。谢老师的食疗秘方收集了好多平常可吃用的方子，就是希望大家树立用健康饮食预防疾病胜于治疗的观念，不要动不动就跑医院吃药，把身体变成药品的化学工厂，多关爱自己的身心。

李德初

比佛利生物拉技股分有限公司
比佛利医院管理资讯顾问有限公司
健诊中心 / 联合诊所 / 复健中心
抗衰老功能性暨自然医学中心院长