

修订版

THE LOST KNOWLEDGE  
IN NUTRITION

STAY AWAY FROM DISEASES

王涛

著


# 失传的 营养学 远离疾病

正版行销50万册纪念版

0.3

这是一部根在远古、利在当今的营养保健佳作  
这是一部值得品读的营养医学专著

一场真正意义上的营养学和医学的革命将从本书开始

 江西科学技术出版社

修订版

THE LOST KNOWLEDGE IN NUTRITION  
STAY AWAY FROM DISEASES

王涛\*

# 失传的 营养学 远离疾病

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

失传的营养学: 远离疾病 / 王涛著. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5390-5467-4

I. ①失… II. ①王… III. ①临床营养 IV. ①R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第302537号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2015238

图书代码: B15128-101

责任编辑: 刘丽婷

## 失传的营养学: 远离疾病

王涛 著

---

出版

江西科学技术出版社

发行

社址

南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷

北京建泰印刷有限公司

经销

各地新华书店

开本

720mm × 960mm 1/16

字数

190千字

印张

16.5

版次

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书号

ISBN 978-7-5390-5467-4

定价

38.00

---

赣版权登字-03-2015-210

版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

当您翻开这本书

恭喜您

您已经开始用  
知识指导生活

## 修订说明

THE LOST KNOWLEDGE IN NUTRITION  
STAY AWAY FROM DISEASES

在写本说明之前，我曾问好友有没有人看这部分文字，他说多数人都看，我才有些放心。

关于营养医学，四年前《失传的营养学》刚出版时，可能因为营养医学太特殊、太超前了，以至于有一位自称既懂中医又懂西医的医学博士看了《失传的营养学》后，说我学的医学跟她学的医学不一样。我所说的营养医学是一套全新的理论体系。西医、中医和营养学未来发展有一定高度（注意，是高度，不是程度）后，必将走向融合，去伪存真，最终形成维护人类自身健康的一套理论，这套理论体系就是营养医学。这样讲，您就知道它有多新了，我个人认为说它属于未来科学一点儿也不为过。这样一套全新的理论体系，其中包含的很多观念、论点和论述，是与今天的医学和营养学相冲突的，比如冠心病是可以治愈的；糖尿病是可以治愈的；精神疾病是可以治愈的；营养素是用来治病的等等，还有很多很多。这些“突如其来”的说法您能容忍吗？

不用稀里糊涂地接受，您能容忍、能耐心地看其中的论述，我就会

满足得很了。如果是一般人这样说估计早就被否定了，即使是医学博士毕业的我也有一些担心，担心读者的接受度，担心我二十多年的心血付诸东流。您不知道我把这件事搞明白有多么不容易，二十多年的青春，多少精力、物力和财力的投入。我担心如果这套理论不被接受，抱病无门医治的患者们还要等待多久，多少人得病之后内心是无助的，不是没有地方看病，而是不知道哪里可以治好或怎么做才可以治好。正是为了检验这套理论的认可度，我才写了《失传的营养学》这本书。

四年来，反馈的信息让我欣慰，让我感动。有些人发的是短信，有的发的是E-mail，还有的是在我的博客里留了言。给您列一些大家读书后的感受：

1. 很荣幸拜读了您的大作。感谢感谢！虽然我作为一个外行，但可以看出这部《失传的营养学》成就了一门崭新而又古老的学科——营养医学！伟大的发现，一种自然规律的真正发现，是具有永恒价值的东西。这就是《失传的营养学》告诉我们的……对这部《失传的营养学》，任何评价都不过分。

2. 看了这本书，感觉非常严谨、通俗。这是一本让老百姓受益的好书。

3. 我们从《失传的营养学》一书中收获颇多，不知怎样感谢您。您是值得我们尊重的人。我们爱您，您辛苦了！

4. 王涛博士，您好！感谢上苍的垂怜，感谢朋友的推荐，让我有幸拜读了您的大作《失传的营养学》，使我受益匪浅，更使我欣喜万分……

5. 王博士您好！您的书像小说一样引人入胜。它让我明白

了许多道理的同时又觉得自己这辈子活得好糊涂，悲哀中有着惊喜，也看到了希望。于是我急切地寻找您，恨不能马上去向您求助。

6. 尊敬的王博士，您好！很享受地读完了您的大作《失传的营养学》，已经好久没有读到这样的好书了！您的书逻辑严密，富于思辨色彩，以悲悯和救赎的情怀，深入浅出地将深奥的医学原理阐释得轻松而又文采飞扬，字字句句都流露出您的才华与智慧！客观地说，现在的科普读物浩若烟海，而真正有价值的却是寥寥无几，您的书应该是弥足珍贵的那类吧！

几年来，在这一理论体系的指导下，很多人重新获得健康，更进一步证明这一理论体系的正确性。中医也好，西医也罢，还有营养学，它们存在的唯一目的就是帮助人们获得健康。套用“实践是检验真理的唯一标准”来讲，能否治好病才是检验一个理论体系的唯一标准，而几年来的实践证明营养医学具有强大的生命力和广阔的发展前景。

是读者的反响和患者的疗效鼓舞了我，给了我莫大的信心，让我有勇气推出这本修订版。在本书里，我又重新定义了很多概念，使概念更清晰，让一些论述更流畅，更明确了该书的定位。

即使这样，仍有很多让我不满意的地方。因为任何一种病的发生都会有一个复杂的背景、很多的病因和复杂的发病机理，不可能在这本书中写清楚，更不可能满足一些朋友提出的意见。他们认为这本书要是具体的营养治疗方案就好了。在我看来，营养医学的最高境界是因人而异的个性化指导，即使是相同的疾病，其营养方案也不一定是一样的。因为不同的人，营养缺乏的种类和量都会有差别，所以方案

写出来就是错的，是不全面的。

好在营养医学书不会就这一本，我也相信未来还会有系列丛书从各个角度、各个层面阐述营养医学，论述各种疾病的发生、发展和治疗。套用一句俗语：敬请期待。

四年来，笔者收到许多读者的来信，就本书如何品读和更准确地理解书中的观点，提出了很多问题。鉴于此，笔者认为在此有必要加以说明。

因为一说起专业，很多人都会头痛，认为专业的知识不好懂，读起来很枯燥。其实也不尽然，大道至简，大道相通。对于一般人来讲，懂道理比懂专业更重要。

这是一本营养医学理论的论著，但您读起来不会感到吃力，任何一个人读得懂，同时又不影响它的专业性，但为了读者正确理解本书所涉及之论点，笔者建议：

一、先读代序、序和后记，再读正文。您对作者有一定的了解后再读正文，这会对全书有更深刻的理解。

二、这本书的知识具有极强的连贯性，而且又具有其自身的理论体系。第一次阅读时，正文部分按章节从前到后顺序阅读，切记不要跳跃式阅读，大忌是直接阅读自己感兴趣的章节。总论部分没读懂会直接影响您对各论部分的理解。

三、这书的理论需要静下心来，认真研读。这样您对其中的内容会理解得更深，每次读的感受也会不一样。

王 涛

2011年9月于烟台绿洲益生健康俱乐部



## 代序

THE LOST KNOWLEDGE IN NUTRITION  
STAY AWAY FROM DISEASES

### 留日博士后和他“有生命的书”

——医学博士王涛和他的著作《失传的营养学：远离疾病》印象散记

#### (一)

有这样新奇的对话，让人听着新鲜：

“吃饭能治病？”

“能啊！”

“吃饭能治疑难病症？”

“能！”

“这不是天方夜谭吗？”

“不是！”

“这不是说笑话吧？”

“真的！”

“的确是真的！”我还要告诉您的是，这不是写小说，是向您报告

一个关乎人类健康的特大好消息：人类可以不用吃药而用“吃饭”来医治自己的疾病了！

异想天开，天开了；石破天惊，天没惊！

“因为人类原本就不用吃药！”

这是一个真正伟大的发现，这个发现将改变人类的健康历史轨迹：

冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等几十种在医学上认为终身难治的疾病，可以用简单的方法治愈——这个方法就是“吃饭”！

你信吗？不信？！

但这是事实！

## （二）

2008年4月底的一个晚上，我忽然接到一个电话。

电话里说，在《中国新经济》杂志工作的李忠旺执行总编，委托我看一部书稿。

我与李总编是上年在全国播音主持金话筒奖系列爱心传播活动中认识的，同在一组当评委，说话投缘，成为朋友。我想，他托我看的书稿必不一般。

第三天下午，我在烟台日报社的接待室里，与作者见了面。

他个头中等，约四十岁，长方脸、大眼睛；眼神透着自信，间或有一丝质疑的光，谈吐文雅，声音却响亮而厚重。

他说是自己写的一本医学书稿。

书呢？

他说带了优盘。

我说，你发我邮箱吧。

第二天，我收到了他的短信息，说书稿已发我邮箱了。

### （三）

很难想象这部书稿的价值有多高。

一开头，我就被它抓住了。思想的深邃程度出乎意料；观点之新颖、逻辑之严密、语言之清晰，使如小说般很长的段落变得似乎很短；问题的尖锐和论述的精彩，使原本应该是枯燥的医学理论变得竟如小说般引人入胜。

窥豹一斑，此处略引数句，以彰风格：

“让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于急性心肌梗死或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。今天的医学是怎么了？是因为它偏离了‘药食同源’这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，结果搞得自己处处碰壁。”

这部书稿，看似专业的医学论著，可它却通俗易懂；说它是科普著作，它又有很好的医学论说与证明，还有方法与实证。似此又非此，非此又似此，恰在似与不似之间，真是奇妙啊！

它如醇醪一般，浓香扑鼻；又如极品清茶，清香悠远。然而，我没有一口气读完。

我怕一气读完，就不能细细品味这一人类医学思想宝库中的“人参果”了！

我一口一口地细细品味与鉴赏，用了三天时间，才把这本“宝贝书”读完。

我惊奇，它竟然在世人面前揭示了一个伟大的智慧：人体自行修复功能是如此的奇妙和伟大——它才是一切疾病的真正“医生”；这个“医生”本身就是一个天才，它不用任何仪器和设备就能知道哪里有病，有什么病，怎么治疗最快最好；它治病所需要的又十分简单，不是别的，就是人体所需的唯一材料：营养素！

而获取营养素的手段十分简单，就是吃饭。

很多人只知道吃饭是为了活着，为了享受，却不知道吃饭的真正意义是——获取营养素。人们对自己的身体缺乏真正的认识。

只有获取足够的营养，才能补充人体消耗，同时自行修复人体损伤。如果把人体比作一座大楼，营养素就是组成大楼的砖。今天缺一点儿，身体就会少一块砖；明天缺一点儿，身体就会缺两块砖。这样一块一块地缺下去，缺到一定时候，修复难度大了，疾病就产生了，当营养素缺乏到没法修复时，楼就塌了，人就完了。

生活中，很多人只知道营养不足会得病，却不知道营养素这么重要；更不知道，有了疾病可以用营养素医治。不仅明显的营养缺乏症可以用营养素医治，就是重大的疾病，如糖尿病、高血压、冠心病等，甚至包括一些癌症，不用药物，营养素同样能医治，而且能彻底治愈。

“中医讲‘药食同源’，这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。”

道理很简单，那就是人体有奇妙的修复功能。只要有了足够的营养素，任何疾病，身体都能自行修复医治。

这是一个自然定律，却极少有人深入研究这个定律！

有人知道了，也做了一些理论上的探究，但大多是实证医学的归纳和说明，极少有人用演绎的方法，从理论上专门论述证明这个定律的机理。至今还没看到任何人赋予营养素以生命！

唯有他一个人，做了这样一件前无古人的工作，写了一本这样“有生命的书”。

#### （四）

后来，我成了他的病号和朋友。

他用营养素，让我在一个多月的时间里变成了一个“新人”；所有体检时发现的几种痼疾完全治愈，体重下降了近10千克，简直成了一个小伙子。他告诉我：“瘦下来了，只是身体调整的副产品，重要的是你的身体得到了修复，各种病都好了。”

刚用营养素的头几天，我们一起喝茶聊天，他告诉我：“别看我们现在很悠闲，你身体里面却忙碌得很，忙着给你换管道，一个一个的，一套一套的都在换新的。成千上万的管道换新的，忙着哩！”

他给我按摩腹部。我问他原因，他说：“身体很奇妙啊，它比你还知道哪里长得好，哪里长得不好。按摩，就是给它一个信号说这里要修复，它就会赶快给你来修复。但是，如果没有修复材料营养素，就是它想修复也做不了。”

人体就是这样奇妙。他说，等你知道了人体的工作原理，就会知道人体是很好玩的。

他说自己的故事。

一个朋友，因为生气得了胃病，胃痛得不得了。他了解病因后，对这个朋友说，你来听我的课病就好了。朋友听了一上午的课，笑得不行，胃就不痛了。

一个小女孩，五岁半，性早熟。他用营养素，三个月治愈。

小儿单核细胞增多症是儿科中的一大难题。有一位儿科专家，今生最大心愿就是能够在有生之年攻克它。他笑着说：“这个事好办。”建议她用营养素治疗，结果一个五项心肌酶都异常的小男孩，仅一周的时间各项指标就都正常了。

他母亲偶然间查出得了糖尿病，老太太认为，反正全世界都治不了这病，自己在家治算了。但治来治去，血糖不仅没降反而升了。他把母亲接到烟台来，用营养素调理，仅半个月，血糖正常了；一个月时间，身体瘦下了10多千克。老太太是位高级教师，说话幽默：“现在身体倍儿棒，肚子也小了，走路不瘪着肚子都不行——没劲儿；如今走路像飘起来似的。”他跟母亲半开玩笑半当真地说：“我保你活到120岁，到时候想死都难！”

很多人本认为对疾病没多大用的营养素，在他手里竟然这样神奇无比！

现在，仍然有许多人不知道什么是营养素，那么，我们应该好好认识一下营养素都是哪些东西。

“头一样是水。”

水是第一营养素，还有蛋白质、脂类、糖类、维生素、矿物质等。这些都来自我们的食物、我们所吃的所喝的。就是这些营养素能治病，你信吗？

实践是检验真理的唯一标准。

病人感谢他，他幽默地说，不要感谢我，感谢你自己的身体——它才是真正的大夫。

## (五)

他叫王涛。

医学博士，男，汉族，1968年4月生，已婚，河北省三河市人。

先从硕士说起。

自1993年始，先在河北医科大学临床医疗系攻读医学硕士学位，专业选的是男性学；后在北京中医药大学攻读中西医结合的博士，选的专业是男性学；再后来在河北医科大学工作，进行专业病理学研究。

2002年，东渡扶桑，在日本东京大学医学部病理室做博士后研究，攻关专业是肺癌的发生。

从2004年起，在河北医科大学从事病理教学和诊断工作，并担任教研室副主任；2005年10月至今，经营自己的营养医学事业——绿洲益生健康俱乐部。

他曾应邀在全国各地进行健康讲座，好评如潮，为数千人进行健康评估、健康管理和疾病治疗，并作为主要讲师，举办了一系列高级营养师培训。

2007年初秋，港城烟台的树叶还绿绿的，他从北京踏上南行的列车“蜿蜒”来到这里租居求静。当第一片雪花飘摇着落在他脸颊上的时候，他手中有了一部书稿——《失传的营养学》。“在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益

友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，他们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。”

他给我看的就是这部书稿，约十五万字。这确是一部奇书。

他的自我描述是这样自信而清晰：

“由于深谙西医临床各科，对中医、西医和营养学都有很深的造诣和独到的见解，故可以将医学和营养学融会贯通，开创了全新的未来医学发展方向——营养医学。营养医学将在几十年后大行其道，而且会长盛不衰，甚至有可能改变今天医院的结构，改变医学今天的形象，是临床医生和科研人员一次深刻的头脑革命。”

如是，一个医学的伟大发现和预言，将伴随着一场生命健康观的革命而来临。

他说：“我的书是有生命的书。”

是的，营养素本身就是有生命的。生命的成长虽然会遇到各种波折甚至磨难，但终有一天，王涛的营养医学理论洞识会成为人们的常识。

将来的人类医学史，很可能这样写：2008年，留日医学博士王涛，用他的《失传的营养学：远离疾病》，举重若轻地掀开了人类健康历史上崭新的一页！

能读到这本书，您，真是幸运的！

吴殿彬

2008年6月于港城烟台

本文作者为高级记者、中国时事报道“全国十佳总编辑”、新华社“全国十佳通讯员”。



## 序

THE LOST KNOWLEDGE IN NUTRITION  
STAY AWAY FROM ILLNESSES

中医讲“药食同源”。这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。直到今天我们还会看到很多书籍、报刊以及其他传媒不断地告诉您得了某种病应该多吃哪些食物。

“药食同源”，这是再自然、再简单不过的道理了，但不知从什么时候开始，也不知是什么原因，医学和营养学分家了，各走各的路。尤其是现代医学自恃代表着今天最“先进”、最“科学”的医学而大行其道，很有独领风骚的味道。现代医学也确实有它值得骄傲的资本，因为今天各个行业不管多么发达、先进，目的只有一个——即让人活得更健康、更舒适。所以各学科最先进的知识和科技都会自觉不自觉地融入医学中，被现代医学所用。比如，很难想象没有电脑和网络，今天的现代医学会是什么样，因为CT、核磁共振等很多现代化的检查设备和治疗手段都是以电脑和网络为基础的。再比如材料科学也是今天最重要的学科之一，连航天飞机的制造也离不开材料科学，它也被应用到现代医学中，如假肢和人造骨骼的制造等。但让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于急性心肌梗死或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。

今天的医学是怎么了？是因为它偏离了“药食同源”这一正确方向，它