

启动深层自愈力密码

让你重新检视生命

就是 要健康



自然医学博士

吴珮琪 著

写给亚健康、久病缠身、
饱受各种治疗痛苦患者的

自我治疗之书！

教你如何通过食疗、动疗、情绪排毒
中医醒自愈力。

轻松传统中医智慧，西方自然医学精华，
让你轻松达到身心灵全面平衡。

中医古籍出版社

DR. Peggy Wu

就是 要健康

启动深层自愈力密码 让你重新检视生命



自然医学博士

吴珮琪 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

就是要健康 / 吴珮琪著. — 北京: 中医古籍出版社,
2011.9

ISBN 978-7-5152-0051-4

I. ①就… II. ①吴… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188212号

就是要健康

原著作名: 就是要健康

著 者: 吴珮琪

策划编辑: 邓永标

责任编辑: 孙志波

装帧设计: 荆棘设计·张 雪

版式设计: 弘文馆·陈 丽

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京市东直门内南小街16号 (100700)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京兆成印刷有限责任公司

开 本: 700mm×970mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 100千字

版 次: 2011年10月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5152-0051-4

定 价: 32.00元

中文简体字版©《就是要健康》2010年 本书由新自然主义、幸福绿光股份有限公司正式授权，经外图（厦门）文化传媒有限公司，同意由中医古籍出版社和天津华文天下图书有限公司，出版中文简体字版本，非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

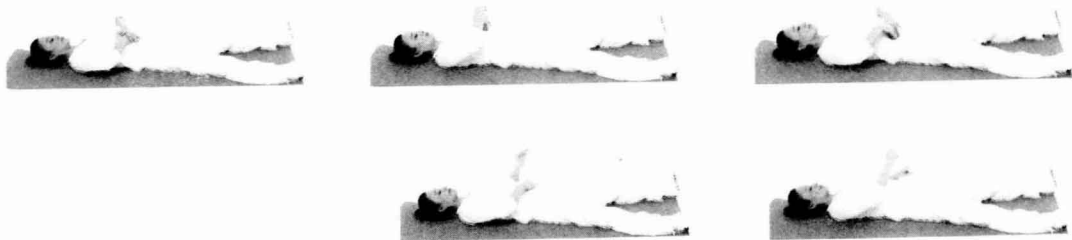
推荐序一	吃得健康、动得健康、活得健康	盛治仁	/8
推荐序二	要比医生更关心自己的健康	蔡诗萍	/10
推荐序三	有吴博士真好!	林书伟	/12
推荐序四	正统医学就欠缺这块版图	袁明琦	/14
推荐序五	健康其实可以很简单	谢美庆	/17
推荐序六	遇见吴博士, 看见健康、美丽的奥秘	杨玉欣	/20
作者序	跟我一起认识自己, 启动自愈力		/22

第一篇 自愈力沉睡篇

你的身体真的健康吗?

28	一 不生病不代表很健康
30	别忽略身体发出的警讯
31	二 亚健康的威胁更可怕
32	你也是亚健康一族吗?
33	三 现代人为什么会亚健康?
33	健康第一害: 毒素上身
43	健康第二害: 慢性疲劳
54	健康第三害: 吃错食物
57	健康第四害: 随便吃药
61	健康第五害: 运动过度
64	健康第六害: 压力过大





第二篇 自愈力基础篇

简简单单唤醒自愈力

- | | |
|-----|----------------------------|
| 70 | 一 认识自愈力：人人體內都有好医生 |
| 70 | 人体天生就会排毒 |
| 77 | 别让与生俱来的能力睡着了 |
| 78 | 自愈力的头号杀手就是你 |
| 78 | 维护自愈力从改变生活开始 |
| 80 | 二 活化自愈力(食疗法)——吃得“碱”单就对了 |
| 82 | 食疗四戒：戒过饱、戒油炸、戒加工、戒偏食 |
| 83 | 食疗五法：让体质由酸变成碱性 |
| 84 | 食疗关键：用食物排除毒素 |
| 90 | 食疗精神：多吃天然补品 |
| 106 | 三 活化自愈力(动疗法)——要活就要动、活络身体能量 |
| 108 | 动疗法门1：呼吸 |
| 110 | 动疗法门2：练气 |
| 117 | 动疗法门3：勤练基本功 |
| 124 | 四 活化自愈力(情绪排毒法)——把坏情绪都排出去 |
| 125 | 情绪排毒妙法 |

第三篇 自愈力进化篇

启动深层自愈力密码



- 130 一 自愈力取决于你对健康的态度
- 131 二 关键密码1：脊椎维护
- 134 站墙，让脊椎归位
- ◎自愈力DIY：站墙功/顶天立地功
- 137 你的颈椎灵活吗？
- ◎自愈力DIY：颈椎调整活化功/颈椎按摩法/肩胛功
- 143 你的腰椎有力吗？
- ◎自愈力DIY：腰椎按摩法/拍背功/双掌拍打功
- 162 三 关键密码2：微循环畅通
- 162 微循环阻塞，身体就生病
- ◎自愈力DIY：甩手，活化微循环
- 166 四 进化第一把钥匙：深层活化
- 168 五 进化第二把钥匙：深层排毒
- ◎自愈力DIY：温泉热疗，排出脂肪酸毒
- 173 六 进化第三把钥匙：唤醒心灵能量
- 174 用心念唤醒自愈力
- ◎自愈力DIY：太阳功
- 178 七 身体是你最该珍惜的爱人



后记 开始行动，健康就在等你 /180

附录一 案例分享 /184

附录二 抗流感病毒的最佳防护网：提升自愈力 /190

“推荐序一”

吃得健康、动得健康、活得健康

几年前，在一个偶然的场合上认识了吴珮琪博士，提到自己因为爱打篮球造成膝盖疼痛，连跑了几家医院做复健、治疗都没显著改善，医生还建议我不要再做剧烈的运动，再没改善就要开刀了，这让我必须放弃我最爱的篮球。结果吴博士让我试了能量霜和能量贴布，一段时间以后，膝盖竟然不痛了，让我首次体验到自己习惯的西医以外，用最自然方式的复健经验。

吴珮琪博士的作品，总是用平实的文字与贴切的案例，让读者简单而迅速地了解看来深奥的专有名词，并理清一些如疲劳、毒素、自愈力、平衡等等看似简单，却又容易混淆的概念。吴博士也设计出一套简易的评量指标与测量表，让读者很容易就能了解自己身体内可能潜藏的危险因子，并提供一系列自然而健康的自愈膳食与保养餐餐。

英国的佛来明在1928年发现盘尼西林，从此世界医疗史进入了一个新的纪元，人类因感染而死亡的比例大幅降低。根据美国人口统计局的数据显示，人类的平均寿命从1926年的56岁，大幅跃升至2007年的68岁。但进步的医疗技术与新药研发，并未让现代人享受到更好的生活质量，反而因为生活中各种有形、无形“毒素”的侵害，使得人们长期处于一种身心灵失衡的“亚健康”状态。

根据世界卫生组织(WHO)的统计显示，真正生病的人，特别是重症患者，占总人口的15%；而无病的健康之人，仅占不到10%；其余75%都处于一种健康与生病之间过渡的“亚健康”状态。在这种状态下，人体机能

与活力逐渐降低、反应能力减退、自体修复能力下降，但却因为没有明显的征兆，而容易遭到忽略，一旦超过身心能负担的临界值，极可能产生严重的后果。

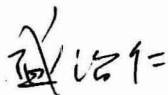
对现代人而言，工作的竞争与压力，往往压缩仅有的睡眠与用餐质量，以换取更多的时间冲刺事业，渴了就喝汽水止渴、饿了就吃快餐充饥、累了就喝提神饮料再战、病了就求助特效药。殊不知，身体的讯号就是一种警示作用，告诉我们累了就该好好休息，而不是求助于咖啡；病了就应该好好休养，而不是用更毒的特效药压抑病征；渴了就应该补充开水，而不是猛灌碳酸饮料，增加肾脏的负担。

吴博士的《就是要健康》启发人体自愈能力的理念，除了点出自饮食、生活环境、烟酒有害物质、居家环境、重金属污染、药物危害以及情绪毒害等种种危害人体的潜藏因子外，并剖析在健康状态下，身体排除废弃物与毒素的过程。一旦因为饮食不良、运动不足、压力过大以及作息不正常，将导致血液逐渐酸化、累积毒素，成为影响健康的酸性体质。

吴博士还提醒我们要从认识自己开始，了解身体与自己的对话，重新拾回人类与生俱来的自愈能力，从少量多餐不吃饱、戒除油炸物、加工食品、多元摄取富含微量元素蔬果、膳食纤维、适量补充水分、接触负离子环境，甚至是正确的呼吸方式与调整心理状态，重拾身心灵的健康状态。这些健康的生活及饮食方式，相信对大家的身心健康都能有帮助。希望借由吴博士新书的提醒，让我们都能身体力行，吃得健康、动得健康、也活得健康。

台北市政府研考会主任委员

东吴大学政治系教授



“推荐序二”

要比医生更关心自己的健康

读吴珮琪博士这本书，于我，一个已然中年的男人，是莫大的享受。

因为，我感觉我读的，不是一本冷冰冰的医学书，或高高在上的指导性健康书。相反的，作者是以专业的姿态，温柔的语调，关切的用心，跟每一位关心自己健康的人，极具耐性地告诉他们：健康不假外求，端在自己了不了解体内的“自愈力”，并在了解以后，从运动、饮食、规律生活等层面，彻底改变自己的生活步调。

一旦想要健康的人，肯这么做，能这么做，其实，医生就不过是在健康之路上，辅助你的“专业朋友”而已。而你，你自己，才是决定能否健康的关键人物。

吴珮琪博士这一套建议，似乎卑之无甚高论，可是，就像每一位渴望寻求大师（guru）或精神导师，给予人生指引的人，最终会发现，原来最好的大师指引，莫过于回到生命的原点，亦即，对自我的重新认识与重新发现。就如同两千年前，希腊哲人对“智慧”所下的定义：“认识你自己。”多简单、多直接的建议，却又是多么不容易！

由于不容易，人们反倒乐于把“认识自己”的工作，轻易交给所谓的导师、大师、先知等等。若碰到高明者，或许能一解心中焦虑，若碰到神棍呢，人财两失，在所多有。

健康议题，于个人，状况亦类似。有病当然要靠专业医生给予协助，

但生病之前，在还没有病状之前，每个人都可以为自己的健康状态，扮演负责任的自我认识角色，也可以说把关角色吧。通常，我们都知道，人体免疫力，关乎我们的健康，而吴珮琪博士念兹在兹的，便是提醒我们，免疫力与自愈力是息息相关，相互连带的。认识这两者的关系，我们就可以时时注意身体发出的警讯，把健康当成每天都可以关注的功课，而又不至于觉得辛苦，觉得是负担。

这应该是吴珮琪博士把书名定为《就是要健康》的原因吧！我们总是要多认识自己，才有真智慧；同样，我们总是要比医生、比外人，要更关心，要先重视自己的健康，不是吗？

作家、资深媒体人

蔡诗萍

“推荐序三” 有吴博士真好！

从事电视新闻工作多年，每天都在“计秒”的时间压力下度过。还是记者时，写稿、过带、剪接、配音、画表制图，终日生活就是不停地追赶（追受访者、赶新闻带）。成为主播后，虽不用经常在外“风吹雨淋”，但长期因为工作特性造成的饮食不正常、睡眠不足、紧绷焦虑，早已让身体出现警讯；加上持续播报夜间新闻多年，让我曾经一度因为内分泌失调严重，而不得不留职停薪两个月调养身体。（阅读本书后才恍然大悟，我应该就是属于吴博士所提到的“亚健康”一族吧？）

在那段期间，有朋友跟我提到吴珮琪博士所提倡的“自愈力疗法”，可以通过饮食、生活、运动中来调养，达到身心灵的平衡与健康。当时的我听了只觉得神奇，但总是没能好好了解，更别说到实践了。

但幸运之神还是眷顾我的。当我依旧对自己的身体漫不经心，以致重感冒两三个星期，跑了3家诊所，仍一直不停咳嗽，半夜常咳得睡不好。正困扰之际，在一次聚会中，见到了吴珮琪博士，我们一见如故，就像是那种认识了好久好久可以谈心的好朋友。吴博士一见到我身体不适，立即教我刮舌苔，并从她皮包拿出自行研发的精油，帮我按摩几个穴位及部位：风池穴、风府穴、胸大椎穴、三叉神经、气管、肺经及背后的胸椎。

看吧！我好像也挺专业的，其实是吴博士一边按时，我一边问并记下来的，她还用能量霜擦在穴位上，祛除寒气。原本痰一直咳不出来，处理后，

就很顺利地咳出来，当天就舒服多了，喉咙也不会那么紧了，隔天几乎好了一大半。

我们两家人经常往来，当我跟她提起常觉得气血不顺、有气没力的困扰时，吴博士叮咛我先从饮食开始改变，我开始慢慢戒掉最爱的油炸物(想得很时，就用纸巾把薯条的油沥掉，吃几根来解馋)、慢慢递减吃精致食物的习惯，把白米改成糙米，在饮食中加入大量的纤维蔬菜，照顾自己也照顾家人的健康。

我很感动的是，我亲眼见到吴博士为了造福更多人，永远不怕辛苦！她花了好多时间到中南部寻找耕地，请农民依照她的方式，先还原土壤，再运用矿物质微量元素，培育有生命力的土壤来耕种地瓜及各种蔬菜。而我们却能在一包包食用简单、方便的“碱质好喝”冲泡包中，吃到“最原始”来自于食物“最天然、健康”的风味与能量。

请相信我，阅读完这本《就是要健康》一定会让你迈向更幸福、圆满、健康的道路！我说的健康不只是身体的健康，还包括心灵的富足与喜乐！我要说一句：“谢谢吴博士，有你真好！”

知名电视主持人、电视主播

林書婷

“推荐序四” 正统医学就欠缺这块版图

每一次站在讲台上演讲，听众总是以好奇的眼光看着我。“怎么会是一个外科医师在讲预防医学？而且还是一个开心脏血管手术的医师呢？”

其实一点也不奇怪！每年的秋冬，我总会遇上几次同样的场景：在急诊室或手术室外，必须面对家属告知他们不想听到的噩耗：“太晚了，医护人员已尽了最大努力，但依然无法挽回病人的生命！”看到陌生人瞬间哭倒在自己眼前，苦求着再想想办法，救救他们家人的情景，总让人为之鼻酸、不忍。尤其是知道许多病患，若是能早来个半年、一年，时空、场景就会截然不同，更无限感慨。因此，当下，我能答应的，就是只要有机会，我会努力地就我的专业，站在讲台，或透过文笔，告诉大家“预防胜于治疗”、“再多财富，少了健康，仍是一无所有”的观念。

现今医疗环境，不乏先进的各种检查及治疗设备，我国也拥有最多的医学中心，及令全世界羡慕的全民健康保险制度。然而老百姓却仍须在凌晨三四点起床，到医学中心排队挂号，往往长时间的等候，只能换回2~3分钟看诊时间，而结果不是拿到一把不知该不该服用的药物，就是一堆待做的检查。急诊室中更可怕，病患像难民一般挤塞在急诊室长廊，等待病房、等待名医能多看几眼。

如果在这样的环境下，老百姓真的能换得健康欢乐，那也就罢了。不幸的是，许多重症，尤其心脏血管疾病引发的猝死仍不时发生。总有人带着遗

憾离开人世，留下哀伤的亲人及难以估算的社会成本支出。

四年前，带着一股热忱，从栽培我十多年的台北荣民总医院，奉派借调到台北市立联合医院推动心脏血管外科业务。车子绕了半天，终于找到南港小区中的忠孝院区。我站在医院门口，面对着四兽山脉，当时心中暗自盘算：三总、国泰、北医、台大及母院荣总都在不远的距离，我该如何在“红海”中找出一条路，让百姓能安心、放心地愿意到小区医院就医，尤其是需要手术治疗的心脏血管科！

之后，我们努力规划成立本地区第一所“心血管健康管理中心”，借由最先进的医疗设备，温馨舒适的检查空间，再加上我最引以为傲的“数字化医学解说”系统，我可以清楚地讲解心脏及血管的小故事：从心脏的“构造”、“心血管”及“心律”如何结合互助的将血液透过“血管”这条大道循环于全身；到为何形成高血压，以及胆固醇及血糖是如何影响及破坏身体等等。

当病患因为这样专科式健康管理以及详细解说，了解长期以来为何要服药、药物的副作用、为何该实时接受治疗，或如何选择哪种治疗方式等知识，不再对疾病恐慌及恐惧之后，满足于自我成就的我，却赫然发现百姓常问一句话：“医师，谢谢您如此详细的说明，我终于认识了自己的身体，但然后呢？接着我该做什么？”

其实我可以“制式”地回答：“那你就少吃、少喝及多运动！”但从百姓的眼里，我知道那不是正确答案。为了生活，就是必须熬夜、应酬；工作环境就是有压力，亦无法找出适当的时间运动，那该怎么办？难道我除了告诉他：“那就请您明年再来一次，到时我再告诉您，您身体变得有多糟”之外，就没有办法解决吗？我不禁要问。

人生常在巧妙际遇中聚合，当我正为“那我该如何？”而感到困惑时，在偶然机会中认识吴珮琪博士。她的研究及著作刚好补足正统医学中所欠缺的一块版图。而《就是要健康》一书，更清楚地告诉平民老百姓，身体健康掌握在自己手中，唯有“认识疾病”、“了解疾病过程”，才能知道如何“预防、治疗及远离”疾病。

身体不可能不微恙，身躯是一个有生命的物体，如何栽种，如何培育，需要智慧与用心。药物像伤者拐杖，充其量只是辅助工具，而不是一切。医界前辈曾训诫，医师并没有“治愈”疾病，只是借由医术及药物控制住病情而已，因此自愈过程中绝对包含着身心深处潜在无穷且待发展的一股力量。

棒球是我非常喜爱的运动，我常把人生中许多事比喻成一场精彩的球赛。棒球场上是一个团队的结合，每一环节每一位成员必须有其特殊贡献，贡献个人精力之余又必须牢记，唯有团队的合作，才能共创佳绩。我很高兴亦感荣幸能认识吴博士，从她的著作及专业，我学到更多，好像队上来了第四棒选手，阵容更坚强了。期许从基础的自愈力乐活学到临床专科医学，我们能为社会中每一人，共创一个健康而有活力的欢乐人生。

台北市立联合医院忠孝院区心脏血管健康中心

心脏血管外科医师兼科主任

袁明珩