

一切疑难杂症 都是纸老虎!

早查早防
拒疾病于千里之外

一本可以让你
幸福生活的
健康心经

大医至简
上医伐谋

王晓斋整合疗法与疾病自查自诊手册

♥ 血糖高是糖的错吗?

NO! 糖是身体的金钱, 有钱不是错, 错就错在挥霍。把钱存起来, 血糖就不高了。

♥ 癌症怎么防?

日常防癌四道屏障: 唾液防癌, 体温防癌, 休眠防癌, 排毒防癌。

♥ 为什么一方水土不能养一方人?

一个人长期吃一个地方的食物, 人体中的营养素会很单调, 吃异地的果物则可以补充营养。

♥ 为什么晚餐不能吃得像乞丐?

晚餐是“修正餐”。早餐午餐吃得好, 不等于吃得对, 缺什么营养, 应该在晚上补回来。

♥ 清朝皇帝吃山珍海味为什么不患痛风?

御厨让皇帝吃八方供食, 保证营养均衡; 不少皇帝有习武围猎爱好, 运动把毒素全排掉了。

健康是身体的才华
祛病是一生的谋略

所有疑难杂症都是常见病的伪装 大多数的难病都可以简单围歼

♥ 踩草地有什么好处?

鸡为什么不缺钙? 它在草地上走, 接地气, 还吃小石子。人踩草地, 除了吸收维生素和微量元素外, 还可以将身体上的正电荷传给大地, 这也是排毒。

♥ 禁食能促进肝脏排毒吗?

可能使你二次中毒。毒素太多会被脂肪细胞包裹起来, 一旦脂肪燃烧, 毒素就会再次出来作怪。

♥ 多吃维生素片能让人营养充足吗?

人体很复杂, 药片很简单, 吃多了反受害。人体对食物中的营养素格外钟情。

中国人不缺养生
缺全面健康管理

江西科学技术出版社

一切雜誌雜症都是
紙老虎

文懷沙題

王晓斋 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切疑难杂症都是纸老虎:王晓斋整合疗法与疾病
自查自诊手册/王晓斋著. —南昌:江西科学技术出版
社, 2011.10

ISBN 978-7-5390-4479-8

I. ①一… II. ①王… III. ①保健—基本知识 IV.

①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202693号

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

选题序号: ZK2011211 图书代码: D11080-101

书 名 一切疑难杂症都是纸老虎

著 者 王晓斋

责任编辑 孙开颜

特约编辑 王朝选

文字校对 郭慧红

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491

传真: 0791-86639342

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 16.25

字 数 197千字

版 次 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4479-8

定 价 32.00元

赣版权登字-03-2011-268 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)



告诉你难病易治的秘密

您能看到这篇文字，说明您很重视养生。我们中国是养生大国，有着各种各样的养生方法，但是这么多人养生，很多疾病的平均发病率不降反升，甚至本可以治愈的反倒成了不治之症，这是为什么？我写这本书，就是为了解答这个问题。

生病，很多时候不是因为年老体衰，而是生活方式不当。癌症、糖尿病、心脑血管病……这些都是生活方式病——这在国际医学界已经成为共识。所以，要养生，就得养成良好的生活方式。所以，我要告诉你们应该怎么通过饮食、运动等来改善自己的身体，让自己更健康。我在本书中提倡大家进行全面的健康管理，只有这样才是真正在养生。我已经身体力行二十多年了，效果是很明显的。

良好的生活方式对治病大有裨益，它是让疑难杂症变成纸老虎的利器，所以我提出整合治疗的理念。所谓整合治疗，就是不能把医疗完全交付给医生，病人、病人家属、健身教练……凡能影响到治疗的人，都要积极参与进来，各方面都做到了最好，才能收到最好的治疗效果。整合治疗的另外一个意思是，把身体看做一个整体，以整体观和系统观的思路来治疗，而不是头痛医头脚痛医脚。临床实践证明，整合治疗一般效果不错。

关于疑难杂症的治疗，我在书中还介绍了一个家传的方法，即“清、补、调”并用。我家是中医世家，到我这一代已经是第六代了，积累了不少的经验 and 验方，我也将之奉献给杏林同行和广大读者。同时，由于家父和我都是中西医兼修，我又在海外行医 20 年，所以我将中医、西医、中药膳和西方营养学等整合起来，让它们同时为我们的健康服务。

上述都是我医学思想的精髓，不但能治病，也能用来防病。如果这本书能让读者不再满足于一招半式的养生，而做到全面的健康管理，那我们一定会一天比一天健康，而这是我作为一个医生最大的心愿。

目录



00 自序

告诉你难病易治的秘密

001 第一章

人生观决定养生观

绝大部分人不了解自己的身体 / 002

回首已是百年身：中西医的相通与互补 / 005

养生归养生，治病归治病 / 009

盈缩之期，不但在天：国人缺乏全面的健康管理 / 011

015 第二章

治病就是“打老虎”

谁在乔布斯的苹果上咬了一口：生死一念间 / 016

身体也存在蝴蝶效应：整合治疗才能除病根 / 021

我治病的三字经：清、补、调 / 024

疾病快乐治，事半功倍 / 029

031 第三章

营养不能被利用就会变成毒

肠胃——你的第二大脑 / 032

皇帝吃山珍海味为什么不痛风 / 034

吃饭可以不上档次，但必须讲原则 / 037

喜欢吃什么不等于身体需要什么 / 039

一日三餐吃对了，百病不生 / 042

早晨一碗姜茶让阳气升发 / 044

晚餐不要吃得像乞丐 / 047

他方水土养这方人 / 050

地中海饮食：吃烧烤加柠檬，重用西红柿 / 052

鸡为什么不缺钙 / 056

踩草地，不踩鹅卵石 / 060

段誉吸入真气昏迷的教训：补而滞 / 062

人体对食物营养素有天然好感 / 064

067 第四章

恰到好处的运动才能祛病防病

累了吃和睡，会更累 / 068

餐前运动是给肠胃按摩 / 071

饭后百步走是“偷菜”游戏 / 073

拳王阿里蝴蝶舞步玄机：别小看有氧运动 / 075

腹式呼吸能杀毒：成人的呼吸方式通常不正确 / 077

悠着点！剧烈运动的人血管斑驳陆离 / 079

膝关节要省着用 / 081

不正确的按摩会导致骨质增生和骨刺 / 083

用头模拟写“风”字，颈椎病一扫光 / 085

089 第五章

“毒”是真老虎

这是一个排毒的时代 / 090

多种难病，源于循环障碍，打开排毒通道以祛邪 / 093

千万不能忽视的排毒法：皮肤和头发排毒 / 095

卫生间流行病学：一天大便两次或更多 / 098

肾排毒：生死攸关 / 103

淋巴排毒最好的方法是有氧运动 / 105

肝排毒：断食疗法反而容易二次中毒 / 108

111 第六章

防衰老就是“治未病”

疾病是飞刀，刀刀催人老 / 112

人体内有5种腺体影响衰老 / 115

肾上腺之谜：西方人为什么不吃新加坡的糖醋鱼 / 117

阴平阳秘，精神乃治 / 120

新陈代谢慢并不能延缓衰老 / 123

夫妻双修的秘密

- “相濡以沫”的夫妻能互补祛病抗体 / 126
- 世界上半的爱情是吃出来的 / 128
- 被窝里的健身运动要适度 / 132
- 男人的 20 克枷锁：轻松预防前列腺病 / 136

早防早治，癌症也是“纸老虎”

- 癌是怎么分出“穷”“富”的 / 140
- 癌是动态的 / 142
- 人体自带的抗癌防线：唾液 / 145
- 癌细胞有两怕：高体温和有氧环境 / 147
- 疏堵塞，除肿块，让癌在人体中无立锥之地 / 150
- 休眠疗法防治癌症 / 152
- 家传治癌补泻法：虚则补其母，实则泻其子 / 155
- 战略性抗癌的三条战线 / 157
- 手术或放化疗治癌并不能包打天下 / 160

防治心血管病，让血液流得快乐些

- 血液过于黏稠，心血管迟早会出问题 / 164
- 每个人都要知道的心血管病警报 / 166
- 三七、红花、丹参、山楂，中老年必备四件宝 / 169
- 家传秘方用“清、补、调”治疗心血管病 / 173

糖尿病人需要饮食方式的革命

- 血糖高不是糖的错 / 176
- 中国胃盛纳西方式饮食，提高糖尿病发病率 / 178
- 三餐改五餐，防治糖尿病 / 182
- 糖尿病不可怕，可怕的是并发症 / 185
- 山楂、荞麦、炒麦芽可作为糖尿病人的主打食物 / 187

胃病是当今白领阶层的“难病”

白领制造的胃酸跟他们创造的 GDP 一样高 / 192

简单方法使胃酸按计划分配 / 195

多盐和暴饮暴食是胃病病人的大忌 / 197

随手拈来的日常养胃食物 / 199

一帖家传的“清、补、调”处方 / 203

成功人士身边的“黑狗”：抑郁症

抑郁的人大多脾失健运，心失所养，气血不足 / 206

抑郁症为什么喜欢紧盯成功人士 / 209

练书法、听音乐、赏花：专注可使抑郁症好转 / 211

抑郁症自查自诊可免“黑狗”缠身 / 213

妇科病多是气血失调惹的祸

“更年期”是妇女的紧箍咒 / 218

经期养生以调血养血为要 / 221

盲目补充雌性激素会带来恶果 / 223

怀孕难是因为大家每天都在吃“避孕药” / 226

产后抑郁多是因为气血不足 / 228

妇科病家庭自查自诊有妙法 / 230

常见病的防治误区

预防痛风不能只控制饮食 / 234

治失眠的三个方法 / 237

治疗慢性咽炎妙法公开：六淤通解，三焦同治 / 241

药物无法治疗感冒 / 244

幼儿脾常不足，肝常有余，切忌乱补 / 247

掌握儿科病三大特点：夹食、夹痰、夹惊 / 249



第一章

人生观决定养生观

养生是一种哲学。有什么样的人生观，就有什么样的养生观。急功近利者，养生必受挫折。抛弃陈腐老套的养生观，实行全面健康管理。



绝大部分人不了解自己的身体

国人养生潮风起云涌，但全国的平均发病率并没有降下来。对养生知识的一知半解，对身体的不了解，使得全民科学养生的拐点始终没有到来。

书店半壁养生书，电视栏目养生热，很多读者都知道敲敲这经捏捏那穴，年度体检也是王谢堂前燕飞入寻常百姓家。然而令人不可思议的是，我国各种癌症的发病率在上升，而糖尿病的发病率从1980年的1%蹿升到2008年的9.7%，高血压、高血脂、脂肪肝等众多“不治之症”也像猛虎一般呼啸而来，而且不仅中老年人，甚至很多年轻人也成为这些猛虎的受害者。

近年来，我在门诊上接治了不少患有高血脂、脂肪肝的年轻病人，大家都在养生，而我接治的病人越来越多，也越来越年轻化，我们是不是该反思一下我们的养生方法是否正确。

古人说上医治未病，用药如用兵！正确防治疾病，就是打赢一场养生战争，而综观目前国人的养生状态，我们发现，大部分人囿于医学知识和对身体的了解有限，他们的养生带有一种盲目性。古人说知己知彼，才能百战不殆。所以对我们来说，应先正确地了解我们的身体，养生才能成为可能。

美国分子营养学之父鲍林在健康方面提出过一个极具震撼性的学说，就是 KYB（know your body，了解你的身体）运动，呼唤大众了解自己的身体。只有了解自己的身体，才会知道哪些行为会给自己的健康带来风险，怎么做才能降低患病的可能，才会知道哪些养生观点是错误的，哪些养生行为是适合自己的，只有这样才能更好地防治疾病。

我一个朋友的远方亲戚，一家有两个人得了肠癌，周围的人就都很紧张，生怕也患上肠癌。他们听说松针可以抗癌，就开车去很远的地方捡松针，每天煮松针水喝，一连喝了几个月，后来也就不喝了。为什么信松针，松针对肠癌有什么作用，他们不知道，但是他们相信了。这就是不懂得自己的身体。

我们的身体就好像一块土地，肥沃的土壤可以长出茂盛的庄稼，但如果土地“病”了，比如盐碱化了，庄稼的生长当然会有问题，我们也就患了各种不同的病。不着眼于改变土壤——我们身体内的大环境，企图靠一种食物或药材就能预防或治疗癌症等重大的疾病，岂不是痴人说梦？

与此相似的是，很多人热衷于补，不管自己的身体如何，不管需要与否，只要听说有东西能补就买来吃，富贵的吃血燕、虫草、人参，一般人也是维生素片、氨基酸片一大堆。在足够肥沃的土地上，你还大把大把地撒化肥，岂不是让庄稼疯长吗？结果很可能是只长秸秆，不结果实。事实上，一些本来健康的人真的补出病来了。所以，要养生，先学习，充分了解自己的身体，才能少走弯路。

只有了解自己的身体，我们才能懂得孝顺身体。何谓孝顺？就是遵循身体的规则，顺应它，呵护它。而你只有了解自己的身体，才能

知道如何顺应它。

日本的卫生管理部门不再把高血压、高血脂、糖尿病等中老年常见的病症称为中老年病，而叫生活方式病，因为这些病大多是由于没有遵守身体的规律导致的。所以养生要顺应自己的身体，要进行整体养生，违背这个规律，一下子吃很多补品、药物反而会坏事，正所谓过犹不及。

了解身体，不只是了解肉体，还需要认识到情绪管理对健康的重要性，情绪能反过来作用于身体。如果你只是通过药物或运动来养生，而整天都是坏情绪，养生也必定只是空谈。如果懂得这些，做到整体养生，健康自然会回来。

上医治未病，用药如用兵！正确防治疾病，就是打赢一场养生战争，正确地了解我们的身体，养生才能成为可能。而了解自己的身体，才能孝顺身体，养生是顺者为孝，遵循身体的规则，顺应它，健康自然来。



回首已是百年身： 中西医的相通与互补

东西方文化相通，中西医也相通。它们不是你死我活的手
对手，而是互补互助的好兄弟。

现在中西医之争时不时跳入大众的眼帘，既有一些人说中医是伪科学，建议不去看中医，也有不少人据理力争力挺中医，各持己见，谁也说服不了谁。

我们家六代从医，到我父亲这一辈，既从祖父学了中医，又学习了东洋派的西医，便开始了中西医整合。我的经历也与父亲相似，中西医都潜心研究，并在悉尼行医 20 年。我认为，中西医在本质上是相通的，也是可以互补的。虽然体系不同，但它们都是对人体的阐释，殊途同归。

这种相通，首先体现为东西方文化对世界的认识方法上的相通。在西方，美国气象学家爱德华·洛伦兹提出过一个著名的蝴蝶效应理论，简单地说，就是一只蝴蝶在巴西轻拍翅膀，可以导致一个月后美国得克萨斯州的一场龙卷风。这告诉我们，世界万物的联系是神奇微妙的，它们相互影响，所以，西方谚语说“Everything is related”（所有的事情都是有关联的），还说世界上任意两个人都能通过最多 6 个人联系起来。英国还有首民谣说：“丢了一颗钉子，坏了一只蹄铁；坏了一只蹄铁，

折了一匹战马；折了一匹战马，伤了一位骑士；伤了一位骑士，输了一场战斗；输了一场战斗，亡了一个帝国！”

我们东方文化讲究的也是整体观，强调天人相应，中国成语有“牵一发而动全身”等，讲的也是局部与整体的关系和不同事物之间的联系。

东方文化孕育出的中医也认为人和外界是息息相关的，人的五脏六腑、四肢百骸都是相互关联的，这就好比把人体的各系统、器官组织、细胞等都看成是相互关联的，而五脏六腑的盛衰和病变都会通过精血津液等介质表现于体表。高明的中医师常能从脉象、舌苔、眉毛、头发、皮肤、手掌纹路、指甲颜色等体表的细微变化诊断出体内的疾病，这就是中医的神奇之处，它源于自然万象的规律。

基于东西方文化的相通性，尽管中西医对疾病的解释方式不尽相同，它们却是殊途同归。

比如“人类的第一杀手”心血管病，西医认为是血管内形成了血栓，堵塞了，血液循环不畅，引起心肌供血不足、缺氧，继而引起更广泛的缺氧。而中医认为，“心主血脉”，是人体内阳气不足，或气淤血淤痰湿等阻滞形成了这个病。在治疗上，西医的方法是扩张血管，例如放一个支架，搭一个“立交桥”，以促进血液循环；中医则是温阳通脉活血，祛除痰湿淤阻，追求的也是同一个结果。

再说肝病。在西医里面，肝脏是重要的消化器官，肝有了毛病，就会出现消化方面的症状；肝又是个解毒器官，肝本身需要大量的蛋白质，需要补充营养。中医认为，“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”，所以中医师看到你的肝病了，在治疗上必然肝脾同治疗，常用逍遥丸（当归、云苓、白术、柴胡薄荷、芍药、甘草等），什么功效？提高肝的功能，补肝，

还帮助消化。在临床上，还常配合以茵陈蒿汤或甘露消毒丹，这是为了清湿热解毒。中西医真是异曲同工。

中西医呈现了相通性，但还应该看到，治疗方法上却是各有所长，可以形成互补。我诊治的两个案例可以为此证明。

举个我在悉尼的门诊病例吧，英裔澳洲男士，IT 软件工程师，腰酸背疼，肩膀上像扛着一座山一样，人很疲惫，很憔悴，病了几年，看了很多医生，吃了很多镇痛消炎药，都没有解决问题。我们知道，饮食、药物和运动都能影响治疗，其实也有医生建议他运动起来，但是他根本没力气运动。越不运动，病越好不了，而镇痛药会让人更加疲倦，更加没力气运动，这就成了恶性循环。对此，西医就无能为力了，因为西医没有补药，总不能因为没力气运动就输血吧，病人又不贫血。我给他的治疗方案是补气补血补肝肾，强壮筋骨，并为他量身定制了一套由浅入深的养生操。通过补，让他有力气运动，进而借助运动来辅助治疗，从而形成养生的良性循环。通过 3 个月的整合治疗，他看起来就像一个运动健将一样了，终于彻底摆脱了腰酸背疼的苦恼。

再举个国内一家知名传媒公司的副总的例子，女金领，工作强度大，长期胃不好，人很疲惫，失眠神经衰弱。她每天需要吃很多补药，把当归、阿胶之类当饭吃，不吃人就撑不住，单位同事背后叫她“医药公司副总”，但病情反反复复，一直没治好。显然，她错就错在一直依靠吃补药维持健康，而从西方营养学的视角看，我们应该从饮食中获得均衡的营养，做到每餐七大营养素均衡。所以我考察她的饮食结构后，为了弥补营养不均衡的缺陷，建议她吃很多水果和蔬菜、坚果，她说这些生冷的太寒凉，吃不消，我就让她餐前喝姜枣茶温补脾胃，再同时用中西

药物加以治疗。经过一段时间的调理，她的胃病、慢性疲劳和神经衰弱等慢慢就消失了。

病例1我采用了中医的补法，补肝肾，壮腰膝，把病人带入养生的良性循环而康复；病例2我借西方营养学均衡饮食的观点，又结合病人怕寒凉食物的特点，温补脾胃，也获得疗效。可见，中西医既相通又互补，因此我们不应该把目光放在谁对谁错上，而应具体分析双方的长处和短处，扬长避短，把它们整合起来，一起为大众的健康服务。

中西医既相通又互补，它们对疾病的治疗各有所长，对人体的阐述殊途同归，对于很多疑难杂症，中西医发挥各自所长，结合治疗，效果越发明显。

· 微博谈医 ·

@王晓斋 怎样看待中医和西医的结合？

王晓斋 V：宇宙是一个大太极圆周，五脏六腑、四肢百骸是大太极圆周下的中圆周，再往下可以分出无数圆周。这叫天人应象，是中医的精髓，也是系统论和整体观的体现。从思维模式上说，这种系统的观念更现代化，更合理。而西医借科技发展，以仪器检查、化验等手段检测疾病，已经能深入到细胞、DNA、核糖核酸的微观世界。把系统和微观结合起来是最好的认识事物的方法，中西医从方法论和用药上整合，才是防治疾病的利器！