

自然养生绝学系列

不求医不求药，要坚信自然的力量



台湾抗癌教父吴永志+日本抗癌教父立石和

不一样的自然养生法

省 医 · 编著

吴永志原创自然生机饮食疗法，
24种防病健身蔬果汁自然钜献！

立石和独创自然预防医化学疗法，
神奇蔬菜汤制作方法独家解读！

汕头大学出版社

· 自然养生绝学系列 ·



台湾“抗癌教父”吴永志 + 日本“抗癌教父”立石和

不一样的自然养生法

省 医 · 编著

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不一样的自然养生法 / 省医编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2008.7

ISBN 978-7-81120-377-6

I. 不... II. 省... III. 养生(中医) — 基本知识 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 085201 号



特别提示 本书所介绍的食疗方法并非医学处方, 仅供读者参阅。

不一样的自然养生法

编 著: 省 医

责任编辑: 胡开祥

文字编辑: 戎 马 肖雪华

封面设计: 马 静

版式设计: 杨 亚

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 020-22232999-6603

印 刷: 重庆升光电力印务有限公司

开 本: 787 × 1192mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 150 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

ISBN 978-7-81120-377-6

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

[前 言]

大自然赐予我们健康

其实大自然早就将健康长寿的法则赐予了我们，只不过因为我们为了口舌之欲而忽略了这一点，如何向大自然找回健康呢？这本由台湾抗癌教父吴永志医师和日本抗癌教父立石和先生用生命所换回和倡导的《不一样的自然养生法》将是为您打开健康之门的金钥匙。

说起健康长寿，古今中外，上至帝王将相，下到平民百姓，没有人不追求它，然而有趣的是，不管是遍寻不死药的秦始皇，还是锦衣玉食的其他王侯贵胄，几乎找不出一个长命百岁的例子来，倒是粗茶淡饭的老百姓中，有着健康长寿的美丽传说。

被称为中国古代养生学始祖的彭祖，他最值得称道的，不是所谓的金丹和房中术，而是他崇尚自然的生活方式。他的长寿秘诀就是平常只吃蔬菜和水果，而且总按照自己确定的简单食谱进餐。就是这一套有违口福之欲的生机饮食，成就了他的长寿传说，据说他一直活到八百岁。

在西方，同样饮食单一、也同样长寿的，是基督创世神话中的人类始祖亚当和夏娃。《圣经》上记载：“神就叫人类的始祖亚当和夏娃，要生吃蔬果，结果他们活了926岁。”

两则不同地域、不同文化中的长寿传说，在核心问题上却惊人的一致——这几位超级寿星都只爱吃蔬菜和水果。那么，可供人原汁原味享用的蔬菜和水果，是否富含某种长寿基因？是否隐藏着什么健康密码呢？

虽然上述两个例子都只是不可能证实的传说，但是，蔬菜水果对于人类的健康，确实有着至关重要的作用，这一点是无法否认的。科学地加以分析，彭祖和亚当夏娃的长寿传说也并非毫无道理，至少跟成天大鱼大肉的“老饕”们比起来，长命百岁的可能性要大得多。为什么这样说？

试想想，古人生吃蔬菜水果，又没有长期存储的方法，只会食用刚从地里摘的蔬菜、刚从树上采的果实，食物营养自然不会被任何烹饪手段、储存方法所破坏。再加上古人深知食物来之不易的道理，也没有必要赶时间吃快餐，他们一定从小养成了精心享受食物的良好习惯；他们有足够的耐性和时间，将生鲜蔬菜水果的硬皮、纤维咬烂嚼碎了再咽下肚，因而有机会吸收到能防病、治病、抗衰老的天然物质——植物生化素。

蔬菜和水果，这些大自然赐给我们的食物，究竟给我们的健康带来了什么样的福音呢？

我们知道，人的身体是一个酸碱物质的结合体，人体内的PH值决定其体质和健康。我们出生时，血液的酸碱值呈微碱性，即近乎完美的PH值为7.35的中性境界，所有的器官都异常纯净，还没有受到任何污染。但好景不长，我们的身体在成长过程中，不断累积酸性废物，加之垃圾食品、药物、化学饮料、空气污染等影响，体内的酸碱平衡被慢慢破坏了，转向了偏酸性。

于是，我们的身体就像一台被淋了酸雨的机器，我们的五脏六腑、大脑、关节、血管，甚至每个角落的健康细胞，都被酸性废物、毒素逐渐腐蚀、毒害。可怜的细胞难免被感染，发炎，肿大，或者堵塞血液流通，我们的身体能不生病吗？大病小病接踵而至，直到一病不起。

蔬菜和水果，恰好能起到平衡人体内酸碱度的作用。

但是，我们通常所吃的菜品，大都出自煎、炒、烤、炸，这必然使部分食物微微发焦，才能烹出刺激食欲的

理想风味。遗憾的是，这些能刺激食欲、体现烹饪风味的微焦部分，正是致癌物质，吃进人体就会毫不客气地产生自由基。自由基——目前发现，80%以上的疾病几乎都跟它有直接关系，尤其是慢性病、文明病，如关节炎、血管硬化、高血压、糖尿病、癌症……不能再数下去了，已经够恐怖了。

单说癌症，现代医学家们绞尽脑汁，动用了手术、放射线、荷尔蒙、化疗等十八般武艺，病人及其家属也费尽了九牛二虎之力，其结果却是——病人大都只能苟延残喘三五年，最终能从癌症魔掌中实现胜利大逃亡的，可谓微乎其微。相关数据显示，癌症早期死亡率为7.44%，中期达到50.76%，晚期则基本生存无望，死亡率直逼100%。

早发现、早治疗，是人人都会说的话，做起来却谈何容易。癌细胞个个都如卧底的高级特工，它们神不知鬼不觉地潜入人体正常细胞组织内部，悄无声息地生根发芽、开花结果，最终形成恶性肿瘤。当其身份暴露之日，通常也是我们的身体行将崩溃之时。

对这种狡猾似特务、坚硬如岩石的顽症，我们该怎么办？

寄希望于飞速发展的现代医学研制出神丹妙药，或培养出手到病除的妙手神医吗？一朝一夕绝无可能，三年五载也未可知。而生命决不能轻言放弃！我们要积极自救，战胜一切困难，为自己只有一次的生命开辟出前进的通道。

天助自助者。古今中外，已有不少自信的癌症患者，通过积极的自救，成为最终的胜利者，成为同病相怜者眼中的幸运儿和希望之星，他们创造了生命的奇迹。来自中国台湾的吴永志医生，和来自日本的立石和先生，就是其中的两位。

他们有着相同的不幸，都是在而立之年被诊断为癌症患者，都被医生宣判了“死缓”数月，凭着大自然赋予人类的求生本能，他们放弃了化疗和其他西医治疗，将目光投向自

然，向大自然的蔬菜水果求助。

不幸中的万幸，他们一个找到了可以抗癌健体的蔬果汁养生法，一个发现了可以自救救人的蔬菜汤养生法，这两种“不一样的自然养生法”，既是两位大师呕心沥血取得的成果，更是他们用生命作赌注赢得的回报。从此以后，他们将自己从癌魔手中夺回的生命，奉献给了这两种“不一样的自然养生法”的推广事业，以期造福于更多被癌症折磨的人们，称他们为“抗癌教父”，实不为过誉。

之所以称他们的研究成果为“不一样的自然养生法”，一是因为：他们所采用的方法既不同于任何中医或西医疗法，也不同于其他流行于世的自然养生法，算得上新颖、另类；二是因为：他们的自然养生法所用到的材料全部来源于自然，无毒无害，绿色环保，又操作简单，几乎人人都可以在家里实施。

我们本着实事求是的精神，向大家推荐他们的方法，希望更多的人通过他们的方法强身健体，抗癌治病；但同时也郑重提醒：无论是立石和先生的蔬菜汤，还是吴永志先生的蔬果汁，都只是保健食品，绝不是药品，有关的制作方法，也绝不是处方。

本书以客观理性的态度，通俗易懂的文本，介绍了吴永志和立石和的抗癌心路历程，以及他们的养生心得和健康理念，同时系统地介绍了吴永志的蔬果汁养生法及其针对不同人群的实用方法，立石和的蔬菜汤制作方法以及针对不同病症的具体实施方法。

我们希望更多的人能从中受益，懂得更多健康和养生知识；希望更多不幸罹患癌症的朋友像他们那样，奋起自救，重获新生，成为创造奇迹的幸运儿；希望更多的人远离疾病，抗病强身，健康长寿。

自然养生绝学书系编委会

2008年7月



[目 录]

第一部分 抗癌教父浴火重生	1
第一章 吴永志：自然的食谱救了我	1
经历：癌症和医生将他逼上重生之路	2
30岁，他被医生判了“死缓”	2
自然的启示，怎样变成奇迹？	3
自然生机饮食疗法的布道者	5
反省：不正确的健康态度害我们生病	6
现代人有哪些不正确的健康态度？	6
同医生和药物保持安全距离	8
治病养生切忌贪多求快	9
要对身体自愈能力充满信心	11
认识：免疫和自愈系统是最好的医生	13
原癌基因和抑癌基因	13
可以“长生不死”的癌细胞	15
你不一定认识的免疫系统	16
行动：抗癌要先调对生物钟	18
吃饭睡觉应该严格“考勤”	18
排泄时间：每天排3次大便才健康	19
进餐时间：午餐是一天中最重要的一餐	21

睡眠时间：留给身体修复充足时间	22
警告：血型决定你吃什么才健康	24
“均衡营养”是个美丽错误	25
A 型血：少碰奶制品和肉类	25
A 型血健康饮食指南	27
B 型血：远离鸡肉	28
B 型血健康饮食指南	29
AB 型血：别碰鸡肉和牛肉	30
AB 型血健康饮食指南	30
O 型血：长期吃素没好处	31
O 型血健康饮食指南	32
提示：如何增强人体免疫力	33
适时日光浴，强过跑步机	33
维生素 D 其实不是维生素	34
全球性维生素 D ₃ 危机	35
吴永志的日光浴指南	38
冷热水浴，提升免疫力，改善血液循环	38
远离加工食品，提升免疫力	39
吴永志的致命加工食物黑名单	42
 第二章 立石和：神奇蔬菜汤让我起死回生	 43
经历：自救是癌症患者的唯一生路	44
“癌症是可以战胜的！”	44
病人，医生，还是骗子？	46
反省：生活中被我们忽视的危险	48

杀人不见血的金银首饰	48
爱美爱出来的女性疾病	50
男性秃顶多半是洗出来的	52
牛奶补钙，大错特错	53
再这样吃就等于自杀	55
认识：错误百出的现代医学常识	58
治病救人成了制病害人	58
强行退烧贻害终生	59
接受放射线疗法就是接受核辐射	62
过度补充微量元素无异于服毒	63
警告：癌症面前理智求生	66
原则上不要选择癌症手术	66
钴 60 放射杀人于无形	67
化疗的后果比想象严重	69
 第二部分 吴永志不一样的蔬果养生法	 71
第三章 吴永志的健康生活处方	71
植物生化素，源于自然的抗癌养生专家	72
人类健康密码：植物生化素	72
植物生化素的神奇抗癌功效	75
怎样获取植物生化素？	76
不同植物生化素的功效列表	77
15 种富含植物生化素的救命食物	79
大蒜：让你远离直肠癌	79
生姜：健康防癌少不了	81

杏：最佳天然防癌水果	82
番茄：茄红素是有名的抗氧化物质	84
胡萝卜：穷人的海参	85
甜菜根：欧洲人眼中的灵芝	86
芦荀：法国宫廷宴会的佳肴	87
芹菜：最天然的高血压降压剂	88
蓝莓：现代人最佳营养品之一	89
樱桃：水果中的含铁王	90
草莓：癌细胞的克星	91
枸杞：延年益寿的人参果	92
蔓越莓：北美红宝石	94
亚麻子：细胞需要的重要原料	95
芝麻：最佳美容食品	95
饮食调整，远离疾病 4 步走	97
饮食调整的 4 个阶段	97
酸碱平衡决定身体健康	99
健康烹调：蒸、煮、烫、凉拌	102
靠什么留住健康骨骼？	104
越来越危险的牛奶	104
多喝牛奶对骨质疏松无济于事	106
豆浆、水果同样可以补钙	107
糖尿病人怎样吃才对	108
改善糖尿病，关键在饮食	109
对糖尿病患者有益的 6 种香料	109
对糖尿病患者有益的 6 种食材	111

对糖尿病患者有益的 2 种饮料	113
糖尿病人也需要运动	114
多喝水，但一定不能乱喝水	114
6 杯蔬果汁告别肥胖	117
人类原来是被迫肥胖	117
小心身体质量指数 BMI > 25	118
肥胖真相揭秘	119
肥胖是真正的健康杀手	120
吴永志的减肥妙方	121
 第四章 吴永志自然养生蔬果汁自助手册	123
蔬果汁自助手册使用说明	124
6 类强身健体的蔬果汁	127
强身健体的甜菜胡萝卜汁	127
旺盛精力的甜菜包心菜汁	128
舒筋壮骨的甜菜玉米汁	129
消化美肤的胡萝卜玉米汁	130
强壮心肾的甜菜胡萝卜汁	131
均衡营养的甜菜萝卜汁	132
3 类减肥瘦身的蔬果汁	133
清肠瘦身的甜菜西芹汁	133
健胃瘦身的甜菜黄瓜汁	134
窈窕美容的甜菜芦荟汁	135
3 类消化道保健蔬果汁	136
改善便秘的玉米菠菜汁	136

胃肠保健的菠菜胡萝卜汁	137
增强肝功的甜菜芦荀汁	138
3 类呼吸道保健蔬果汁	139
抗过敏气喘的甜菜胡萝卜汁	139
清新健肺的胡萝卜玉米汁	140
理肺顺肠的胡萝卜甜菜汁	141
3 类心脑血管保健蔬果汁	142
净血降压的胡萝卜黄瓜汁	142
改善高血压的胡萝卜西芹汁	143
改善低血压的甜菜胡萝卜汁	144
3 类糖尿病调理蔬果汁	145
改善低血糖的甜菜玉米汁	145
降糖降压的苦瓜君达菜汁	146
平衡血糖血压的胡萝卜黄瓜汁	147
3 类防癌抗癌蔬果汁	148
防癌强身的胡萝卜玉米汁	148
卵巢前列腺保健的甘蓝玉米汁	149
防癌抗癌的甜菜苜蓿汁	150
 第三部分 立石和的蔬菜汤养生法	 151
第五章 揭秘神奇蔬菜汤	151
让细胞充满活力的蔬菜汤	152
立石和：防病养生，自信是关键	152
吃肉是养生的大忌	154
蔬菜汤如何维持人体基本要素均衡	156

癌细胞是这样被“感化”的	156
蔬菜汤是这样在人体发挥功效的	157
蔬菜汤制作方法揭秘	158
几招教你在家做出神奇蔬菜汤	158
糙米茶的制作方法	161
止咳汤的制作方法	163
造血食物的作法	164
 第六章 常见病的蔬菜汤保健疗法	165
痴呆症的蔬菜汤保健疗法	166
药物和营养不当导致老年痴呆	166
乳、肉制品造成痴呆	167
化学合成物质引起痴呆	168
贵金属诱发女性痴呆	169
脑障碍的蔬菜汤疗法	171
糖尿病的蔬菜汤保健疗法	173
控制血糖值的关键在于运动	173
糖尿病的蔬菜汤疗法	174
肾病与肾病变症候群保健疗法	176
肾脏机能恢复疗法	176
肾脏结石、胆囊结石、膀胱结石、尿道结石排除法	177
风湿与关节炎的保健疗法	179
支气管哮喘的保健疗法	180
哮喘的运动疗法	180
哮喘的蔬菜汤疗法	183

腰、肩疼痛的保健疗法	184
腰痛的运动疗法	184
肩周炎的运动疗法	186
特异性皮肤病的蔬菜汤保健法	187
秃顶的蔬菜汤疗法	189
 第七章 另类抗癌：蔬菜汤 + 尿疗	191
癌症的蔬菜汤保健疗法	192
立石和：癌症是这样形成的	192
立石和蔬菜汤 + 尿疗抗癌新思路	193
蔬菜汤抗癌疗法	194
乳腺癌与子宫癌保健疗法	195
白血病与肌肉无力症的蔬菜汤保健疗法	196
艾滋病的蔬菜汤保健法	197
 附：立石和蔬菜汤疗法相关注意事项	198
蔬菜汤疗法会引起的好转反应	198
蔬菜汤疗法的其他注意事项	199
立石和亲自解答的 13 个关键问题	200

第一部分

抗癌教父浴火重生



第一章

吴永志：自然的食谱救了我



吴永志的 4 大养生要诀

每天保持 3 次大便——把体内的废物、垃圾和毒素全部排除。重病或癌症患者要 4 次以上。每天至少喝 3 杯蔬果汁——病人最好喝 4-6 杯以上。

适当休息，定时运动，每天进行 30 分钟日光浴，喝干净的水。

心中有爱，多做善事就有喜有乐；心中有恨，疾病就会降临。

经历：癌症和医生将他逼上重生之路

❀ 30岁，他被医生判了“死缓”

“我到底还可以活多久？”

问这句话的时候，他最后的求生欲望都被悲哀的语气淹没了。

“不知道！”

医生的态度算不上冷漠，却有一种见惯生死的麻木。

当时只有30岁的吴永志，做梦也没想到，这样的情形会发生在自己身上。他一心习医，无论是早年跟随隐修的大师学习气功，还是后来攻读西医，成为一名医生，一切都天遂人愿。直到被诊察出肺癌3期，他这种“非常顺利”的感觉才顿时化为泡影。

强烈的求生欲驱使他做出积极的选择，最新的药，最强的药，只要医生推荐，他都毫不迟疑地接受。但疗效却一点也不积极，甚至见不到任何疗效。他不得不同意医生在自己身上动刀，割除右边第二叶肺。

即使他有了这样的“献身精神”，癌细胞并不为此感动，反而跟医生捉起了迷藏。当他躺在手术台上，掏心掏肺地摆在医生面前，癌细胞却转移到了别的器官。无奈之下，医生只得原封不动地缝合，并“宣判”他死刑，缓期数月执行。

如果想缓刑更长一点，唯一的方法是化疗。

化疗是干什么呢？

用毒药毒死癌细胞？附着在正常细胞上，不断危害健康细胞的癌细胞，就有那么听话？乖乖地饮鸩止渴？



2

不一样的自然养生法