

Health 时尚健康
做自己的医生

健康真律

远离疾病的生活饮食处方

李德初 医生 著

好医生不单只会开药方，
还要会开生活及饮食处方，
给你全新的lifestyle。
行医十多年，李德初医生以改变饮食及
生活方式来指导病患控制和改善病情。
只要你放弃一点口腹之欲，
就可换得千金难买的健康。



时尚
Mooks

中国城市出版社

Health 时尚健康
做自己的医生

健康真律

远离疾病的生活饮食处方

李德初 医生 著

时尚
Mooks

中国城市出版社

北京版权局著作权合同登记

图字：01-2003-5230 号

图书在版编目 (CIP) 数据

健康真律/李德初著. —北京: 中国城市出版社, 2003. 12

(时尚健康)

ISBN 7-5074-1563-5

I. 健... II. 李... III. 保健—普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097617 号

• 本书经城邦文化事业股份有限公司原水出版事业部授权, 在中国独家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

策 划 编 辑	正 午 许 桁
责 任 编 辑	姚凤林 许 桁
责任技术编辑	张建军
封 面 设 计	点石堂
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京朝阳区和平里西街 21 号 (邮编 100013)
电 话	(010) 84275833 84272149
传 真	(010) 84278264
总编室信箱	citypress@ sina. com
发行部信箱	citypress_fx@ tom. com
读者服务部	(010) 84277987
经 销	新华书店
印 刷	北京天顺鸿彩色印刷有限公司
字 数	180 千字 1 印张 7
开 本	880 × 1230 (毫米) 1/32
版 次	2003 年 12 月第 1 版
印 次	2003 年 12 月第 1 次印刷
印 数	00001—10000 册
定 价	18.00 元

本书封底贴有防伪标识, 版权所有, 盗印必究

举报电话: (010) 84276257 84276253

作者介绍



李德初 医生

1958年生，高雄医科大学医学系毕业

英国莱斯特大学企管硕士

(MBA, University of Leicester, UK)

美国威玛临床预防医学研究所研究员

(Fellowship, Weimar Institute)

美国功能性医学会研究员

(Institute of Functional Medicine)

美国自然医学认证委员会授证自然疗法医生

(American Naturopathic Medical

Certification & Accreditation Board (ANM - CAB) Certified Naturopathic Physician)

美国自然疗法医生

(ANMA - Naturopathic Doctor, ND)

美国抗衰老医学会会员

(Certified Membership of American Academy of Anti - Aging Medicine (A4M))

美国针灸研究所研究员

(cupuncture Institute of America)

外科专科、急诊医学科、急救加护医学学专科医生、针灸学会、美容外科医学会、镭射处科医学会、医用超声波医学会、诊断用超声波医学会会员。

前台安医院新起点部负责医师、

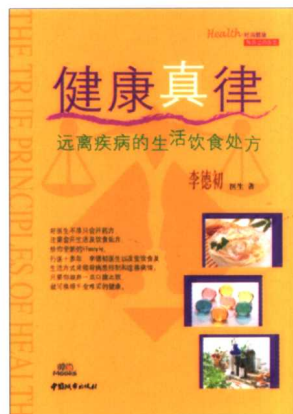
前安法诊所主治医生、

前安法水莲诊所负责医生、

现任圣康自然医学预防医学推广中心主任医生、

宏恩医院、署立台北医院医生。

Health 时尚健康
做自己的医生



策划编辑：正午 许桁
责任编辑：姚凤林 许桁
封面设计：点石堂

前言

长寿、健康、快乐、富有是人类有史以来就一直追求的身、心、灵方面的满足。

即使现今的医学、科学方面的发达，也不能解决人类所有的问题。一如车子旧了，保养修理次数多了，自然不可能好用，更不能如新的一样。医药科学再发达也难免力有未逮之处，所谓——“药医不死病”即是。

如要寿而康、健而乐、真富足，就该从儿童期开始有一个好的生活习惯。绝大部分的疾病都几乎是“病从口入”，或生活不良、不规律所引起，因而身体提早老化、退化、免疫力下降等，老、病、死便随之而来。不良的生活饮食方式数十年了或一辈子，还可以再改吗？已经发病了还可以改吗？还可以改善病情吗？

作者自中学起就已接触基督复临安息日会的健康原则及规律，从医学系毕业后行医十多年中，亦用其来指导病患，以改变饮食及生活方式来控制病情、改善病情，而达到减药或停药的目的。只要病患及其家属听从建议并确实执行遵从的，改善病情、减药或停药者大有其人。只是放弃一点点口腹之欲，就可换得千金难买的健康是很划算的。

世界卫生组织（World Health Organization 简称 WHO）

对“健康”的定义：健康，不只是不生病，而且是一种身体与心灵（理）皆健全，并且社会行为良好的状态。所以，健康是一种全面性的协调与平衡的状态，真正的健康乃是积极的活力，而不仅是没有疾病而已，这也就是我们大家今日所要追求的。

未来 20-30 年左右，医学将有非常大的改变。美国已开始将医学从原先的预防治疗，逐渐走向以维护预防和增强健康，提高人民的健康平均寿命为主，届时可能有好些国家的人民平均寿命甚至可达一百岁，而健康平均寿命也可大大提高，更接近平均寿命。

未来对医生的要求不单只会开药方，还要会开生活形态及饮食处方（Lifestyle），否则就不是一个好医生了。

很多有全民健康保险的国家将会控制好医生与国民人口比例，在分区责任制下，公民在一定的居住范围中要选一固定的家庭医生（Family Doctor，并不是一般科医生 General Practitioner Doctor），该医生所负责的社区家庭人口数的健康情况、发病情况，转诊之严重度及次数、健康体能比例等将纳入该名医生的月、年收入给付多少的考量表中。那位医生负责的社区人口健康越差，那位大医生就要被叫回研究所再研究研究了。反之该区人口越是健康，那位医生的收入就越高。

这里还要感谢台安医院的前副院长蔡春源医生，他是台安医院“新起点”（Newstart）的发起人，也是引进美国威玛

研究所（Weimar Institue）首创“Newstart”的先锋，他离职去美国前留下了许多宝贵的资料可供作为参考，让大家受益良多。

另外，亦要谢谢惠棉、亨典、承亚的精神支持；玉兰、川夫、争光们的鼓励；否则此书我也不会想完成。

同时，谢谢美国功能医学研究所，及其亚洲分会台湾中心的资料提供及指正。

目 录

前 言 1

第一章 真正健康的自然定律 1

第二章 排毒 19

第三章 食肉安全吗？ 29

第四章 牛奶与癌症、糖尿病 41

第五章 食用深海鱼还安全吗？ 49

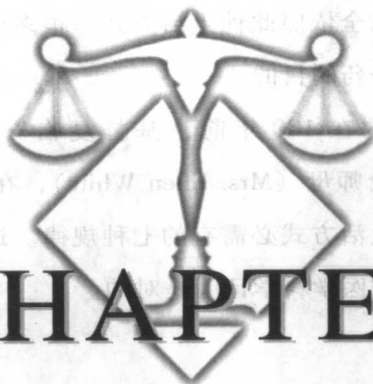
第六章 别再迷信高蛋白质 55

第七章 常常运动死亡率低 73

第八章 骨质疏松症 81

- 第九章 碱性及酸性食物 99
- 第十章 油脂、胆固醇vs.健康 107
- 第十一章 中国内地的研究报告 145
- 第十二章 人类最初期的食谱 161
- 第十三章 糖尿病 165
- 第十四章 标准体重卡路里之算法 175
- 第十五章 高血压与心脏冠状动脉病变 181
- 第十六章 压力与慢性病的关系 191
- 第十七章 植物化学物与免疫力的提高 197
- 第十八章 素食者坐月子的建议 205

1



CHAPTER

第1章

真正健康的自然定律

台安医院从美国加州威玛研究所 (Weimar Institute) 引进推介的 “Newstart Lifestyle Program” (简称 NLP, 中译 “新起点”), 其生活方式可以说是一种最自然的预防医学和功能医学, 如能完全依照此种生活方式, 很多疾病都可以达到反转或减药、停药的目的。

其实, 约在 100 年前, 基督复临安息日会的一位先知——怀爱伦师母 (Mrs. Ellen White), 在她众多的著作中就主张健康生活方式必需有的七种规律。近年来, 这七种规律主张逐渐被医学科学证明是对的。

预防医学与功能医学是最自然的方法 (“Preventive Medicine & Functional Medicine” Is The Most Nature Way.)

1980 年的新英格兰医学期刊 (New England Journal of Medicine) 指出, 借由改变生活型态及饮食, 可以修饰老化的心理及生理指标。因此, 延缓开始虚弱的起始年龄, 增进有限生命里的活力, 以压缩接近生命终点衰老的期间。

1998 年, 新英格兰医学期刊又指出, 有良好健康习惯的人不只活得久, 在他们身上, 疾病也被延后至只有在生命终点的少数几年。

同时, 美国疾病预防控制中心 (Centers for Disease

Control and Prevention 简称 CDC) 的调查发现：大约 37% 的癌症、55% 的心血管疾病、50% 的中风、50% 的心肌梗塞、66% 的糖尿病、60% 的新陈代谢疾病、痛风……等，都是可以借着调整生活习惯与饮食形态而防止发病。

台安医院的“Newstart”教导我们——生活方式必须回复顺从身体自然的生活定律，方可减少这些文明病、慢性病的发病与死亡率。

我们过去不正确的生活方式已经持续很久，大家可去参加台安医院的“Newstart”计划，接受正确的生活方式及饮食知识、正确观念，然后改变思想、改变行为习惯。最重要的就是认真、有恒心地去实行，以达到更健康的身体，反转我们的慢性病。

其实，在 2500 多年前的西方医学鼻祖——希波拉底，和中国古代的医学先贤们就有以下的理念——如果你生病了，你的药物应该就是你平常所吃的食物；此种说法是先贤们认为“医食同源”或称之为“药食同源”之故。所以吃错食物犹如吃错了药，是会有很严重的后果的；毕竟，没有一种药是完全无副作用。所以药不可以随便乱吃，同样的，食物也不可以随意吃。

几乎任何种类的疾病都可以用饮食治疗，吃正确的食物，病才会痊愈，甚至有可能根治。所以现在有一种叫做自然疗法医生（Naturopathy Doctor 简称 N.D.），与一般医生

(Medical Doctor 简称 M.D.) 不同的是，自然医生不用给予病患药物 (Drugs) 治疗、不用手术开刀，完全以生活规律、饮食调控、维生素、矿物质或稀有元素的补充，辅以医学食品 (Medical Foods)，或补充品 (Supplements) 来改变体质，强化免疫系统，以达抵抗疾病的目的。

其他健康研究中心亦有类似的做法，被称之为“SWEATTRN Lifestyle”，其生活型态的规范与饮食方法有使病情反转的机会；但是，如果病患没有持续坚定的实行这套完整的八合一健康真律，那么，体内曾有过某种病的病源所产生的不良基因，会让疾病很快再回到病患身上。

其实，这个“Newstart”的观念在怀爱伦师母的著作：《服务真诠》、《论饮食》(*Counsels on Diet and Foods*)、《健康勉言》这几本书中就已提出了八大观念，以下就是重点原则：

一、应该把食物当成药物^①。

二、你的药物应该是来自于你的食物。

三、不要把药物当成你的食物^②。

四、复原：我们身体的细胞有自疗的能力。所谓“自疗”是指自然均衡的食物营养和良好的自律生活型态，在维持免疫能力正常良好下，生病时身体细胞会自我治疗复原，并不需要吃药使病痊愈。

五、所谓“疾病”是指违反自然律、道德律、健康律所产生的生理和心理的混乱状态。

六、确定疾病的原因，更改错误的饮食、生活的习惯。

七、预防重于治疗。

“SWEAT-TRN”的 SWEAT 之原意是焦急、汗水等意思，在此意味着，想要彻底改变以往不正确的生活方式与饮食习惯是非常辛苦的；尽管改变旧有习惯让人辛苦的直冒汗，但是却能换回千金难买的健康。

“SWEAT-TRN Lifestyle” 七大健康真律			
NUTRITION	营养	TEMPERANCE	节制
EXERCISE	运动	AIR	空气
WATER	水	REST	休息
SUNSHINE	阳光		

我们学习健康生活原则，也就是“SWEAT-TRN”（见上表：“SWEAT-TRN Lifestyle” 七大健康真律）的生活方式。我们若能注重营养及着手于运动这两方面，大部分的疾病自然就会远离。

从下表可以看出台湾的十大死亡原因，在 1952 年与 1998 年、1999 年有明显的不同。

而台湾 1998 年起至 2001 年间的十大死亡原因，除了排序不同，其死亡型态几乎没有改变。与美国十大死因相较，台湾的饮食文化越接近美国的饮食方式，所患的疾病就越接近。可见台湾最近几年的死因大都因饮食不当引起，正应了

“病从口入”，的说法。

台湾与美国十大死因比较					
台湾十大死因					美国十大死因
No.	1952 年	1998 年	1999 年	2000 年— 2001 年	1998 年— 1999 年
1.	胃炎	癌症	癌症	癌症	心脏血管病
2.	肺炎	心脏血管病	意外伤害	脑血管疾病	癌症
3.	结核	脑血管疾病	脑血管疾病	心脏血管病	脑部中风
4.	心脏疾病	意外伤害	心脏血管病	意外伤害	慢性肺病
5.	中风	糖尿病	糖尿病	糖尿病	意外伤害
6.	妇女生产 死亡	肾脏病	肝脏疾病	慢性肝脏疾病 及肝硬化	肺炎
7.	肾炎	肝脏疾病	肺炎	肾脏病	糖尿病
8.	癌症	肺炎	肾脏病	肺炎	自杀
9.	支气管炎	高血压	自杀	自杀	肾脏病
10.	疟疾	自杀	高血压	支气管炎、肺 硬化气肿、气 喘及其他肺病	肝病

于 1999 年的十大死亡原因中的第二项与 1998 年的第四项互换，是因为“九二一地震”。



何谓命运？

“命运”是由个性造成，“个性”由习惯养成，很多

“行动”累积成习惯，行动由“感觉”支配，“思想”左右感觉，而思想是可以选择改变的。所以，我们可以经过学习而改变思想，然后可以重新开始一种新的行为、新的习惯、新的个性，继而拥有一个新的生命和命运。

例如：某人看广告说咖啡很香且能提神，他受到广告的吸收而去买来喝（行动），时间一久慢慢形成了习惯；他的个性让自己长期没有足够充分的休息，却只靠咖啡提神的习惯，最后造成他身体不适（命运）。这就是典型因着思想而造就命运的例子。

可是，命运是可以改变的，借由学习正确的知识，改掉错误思想，加强正确的意念，遵行正确明智的行为习惯，使我们的人生重新有活跃灿烂的生命。

重新学习,学习改变

- ◆ 谨慎你的思想，它们将成为你的言语。
- ◆ 谨慎你的言语，它们将成为你的行为。
- ◆ 谨慎你的行为，它们将成为你的习惯。
- ◆ 谨慎你的习惯，它们将成为你的品格。
- ◆ 谨慎你的品格，它们将成为你的命运。

法兰克·奥罗 (Frank Outlaw)