

health 这样生活最健康

居家宝典系列之一种幸福、健康的生活方式



- 疾病绝不是一辈子的事，我们有权利与责任，让自己过安全平安的生活。
- 就从日常生活中的饮食、穿衣、居住、行走、睡眠、运动开始做起吧！

姜淑惠 编著



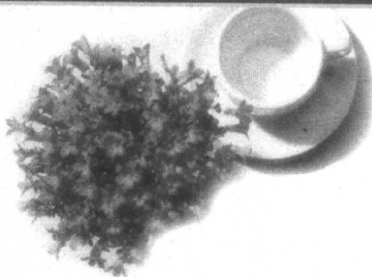
居家宝典系列 02

R155

生活

这样生活最健康

居家宝典系列之一 一种幸福、健康的生活方式



姜淑惠 编著

姜淑惠 著

吉林科学技术出版社

生活

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP)

这样最健康 / 姜淑惠编著, 一长春: 吉林科学技术出版社, 2001

ISBN 7-5384-2524-1

I. 这… II. 姜… III. 饮食卫生 - 基本知识

IV. R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092763 号

居家宝典系列 这样最健康

姜淑惠编著

责任编辑: 李大力

封面设计: 点石堂

出版
发行 吉林科学技术出版社

850 × 1230 毫米 32 开本 151000 字 12 印张

2001 年 12 月第一版 2001 年 12 月第一次印刷

印刷 北京金红发印刷厂

ISBN 7-5384-2524-1/R · 498 定价: 24.00 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635177 传真 5635185

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn



·总序·

活人无病无痛的健康世纪

姜淑惠

真正的健康之道，就是全方位提升生命的能量。

二十多年前我立志学医，十五年前正式展开行医之路，八年前我离开大学讲台，转而以社会大众作为医学教育的对象。

由于医务工作的转型，结识更多的朋友及病人，发现他们都在找寻“教人正确饮食的医师”、“专治怪病的医师”……。此后，询问如何从饮食、生活方面来改善染患的重病，或预防方法的人，也就更多了。

我以能真诚实践及承担“真正的医者”为荣，以能助人度过困境为己任。我感到欣慰的是，愈来愈多民众觉醒且了解“治疗疾病”与“痊愈健康”是截然不同的；生病与排毒看似相类似也很不一样。



大家开始有了承担自己病痛的勇气与康复的决心，更重要的是——发现并体验到“痊愈”的原动力——竟然来自于自己。

原来“自然清净的饮食” + “良好的生活态度” + “丰沛的生命关怀”，三合一的健康模式就是最好的健康保险。

医疗最高的境界是什么？应是“预防”。医师最崇高的使命又当如何？想必是“教育”，教导民众如何重建健康。

近五年来，志同道合的伙伴们与我，集资数百万元，出刊拙著《健康之道》近四十万册，但这册小书深奥难解，内容亦未完备，所以规划重新编撰，以循序渐进之法，从理论、观念到饮食调配、食谱制作、日常保健、健康蜕变历程，竭尽所能，深入浅出，展现其精微之美，不仅易懂易学，且值得动心动手。

一生当中，能真正做出一点有意义的事情，俯仰天地无所愧疚是值得的。



我从“病从口入”的棒喝中，体悟饮食改革的真谛与奥妙，进而推衍出一套可以自觉、自察、自疗、自愈的健康法则，诸如“新世纪的健康观”、“最正确的营养观”、“防治癌症的秘诀”、“体质改善的下手处”……

20 世纪是重视科技文明，讲求效率的世纪，回首百年历史沧桑，人与环境都病得很沉重，我们几乎嗅不到，也找不到真正健康的人。

展望未来，生存的契机与生命的内涵，应着眼在哪儿？只有拥有健康，体认健康的真谛，其它财富、名位、理想、抱负等才会变得有意义。

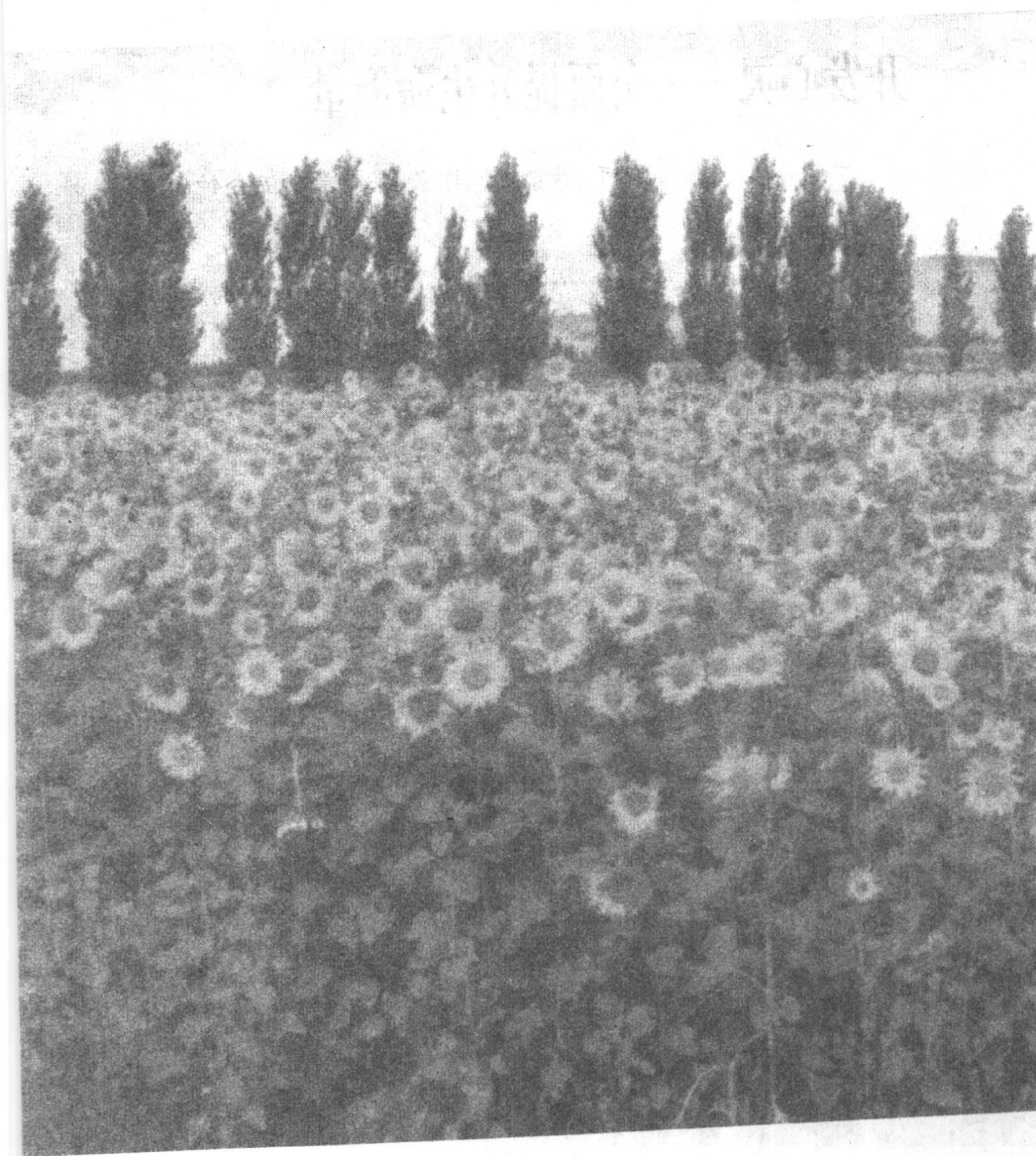
所以 21 世纪的愿景是什么？是——“重建健康的世纪”。

随着地球村的来临，健康的界定，既深且广，广如生物界环境的平衡，深如身心灵性整体的康复。惟有对健康更明确体认及自我把握，21 世纪才有希望，才能更健康。



我们竭诚制作这本“健康之道”的书，其中涵容的道理，宽广深远，从生到死，从醒到睡，从静到动，从早安到晚安，从一念到一言一行，斑斑可考。换言之，就是如何能在这一生中圆满无憾、无畏、无惧，光明磊落，利己利人利天下。

但愿它能成为人人的健康手册，参考典籍。





目 录

健康道上——祝你平安、健康、快乐

关于饮食的摄取和调配，近年来在世界各地蔚为一股风潮，有许多人开始努力实践，像最近流行有机栽种的蔬果，是属于高能量的食物，为什么每个人吃了以后反应不一样，有的人病会好，有的人不会好……

行医这条路	3
“病从口入”的领悟	8
生病与排毒	14
小我和大我连体	22
为全民健康教育进言	25
回归健康的开始	31

关怀大地——先为地球把把脉

永远记得，一个人的健康，是自己健康之外，环境一定也要健康。没有了健康的环境，人也不可能是健康的，因为我们都住在这个地球上。



地球真的有病	39
四大不调危机重重	48
科学如何风起云涌	56
超级快车没有方向	64
新世纪要有新健康观	71

优质生活——如何日日是好日

健康的一天该怎么过?我们在食衣住行育乐各方面,又需要注意些什么?如今这个大环境,无处无时不离毒害,且让我们好好认识身边的毒,并避免使用,过安全平安的生活。

过简单自然的日子	90
健康的食物在哪里	93
浅谈防癌的饮食	104
防癌观念从小建立	112
食衣住行都有机	115
夜夜好眠	124
一定要动起来	130
休闲是再创造	143
垃圾与厨余	150



开发心灵——全面提升生命能量

一个人不管身份如何,不管再忙再累,早晚最少五分钟
的沉思绝不可省。

身心灵总动员	158
扫除心中的毒	165
每天与灵性约会	173
实践才有能量	177

健康道上

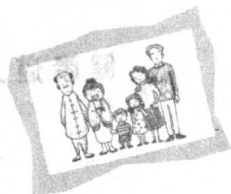
——祝你平安、健康、快乐

关于饮食的摄取和调配，近年来在世界各地蔚为一股风潮，有许多人开始努力实践，像最近流行有机栽种的蔬果，是属于高能量的食物，为什么每个人吃了以后反应不一样，有的人病会好，有的人不会好……



脱离痛苦得到快乐，是芸芸生命最基本、也是终极的追寻，诸如衣食的温饱，真情的交流，知识的探索，乃至身心的安顿，都离不开这条轨迹。

回首自己与众多亲朋病友的人生路，确实没有人不想过最健康、最喜悦的生活，只是所选择的路各有不同。在此，非常乐意和大家分享所学所思，愿我们都能活得愈来愈平安、健康、快乐。



行医这条路

大雪山让我的生命转弯

十八岁那年，从北一女毕业，考上中兴大学土壤学系。

开学后不久，学校举办攀登大雪山的迎新活动，我兴致勃勃地想，终于可以征服大自然了！

但是，等到爬上山顶时，我却不觉得征服了什么。

后来下山离开了那一片空旷、震撼人心的大自然之后，真希望自己只是一颗小石头，永远住在大雪山



里，因为我感受到她的无言教导。

从那时候起我有了深切反省：大学应是另一种生活的开始，我不要懵懵懂懂地上学，对一切都了解。

因此我办了休学，开始认真探讨生命的定位。

经过一段时日的摸索，接触了佛学、儒学和人文科学，最后我认为自己还是要从基础做起，所以选择了学医。在医治人的生理同时，也要医治人的心理，做一个健全的医者。日后我如愿就读了中国医药学院中医学系。

无解的问题一箩筐

从小父亲就骂我是“破少年”，因为身上的毛病一大堆。

例如正常成人的牙齿有三十二颗，我缺了五颗，其中还有七颗不健康，所以只剩下二十颗健康的，正好与小孩换牙前的牙龄数目相同，变成“幼齿”。



我的牙齿遇冷遇热就酸痛，吃东西吃软不吃硬，而且全部囫圇吞枣塞进去，吃饭五分钟就解决了，造成消化不良。

至于我的膝盖软弱无力，冬天会四肢冰冷，怕冷怕得要命，乘冷气车下车时是我最痛苦的时候，两只脚几乎动不了，好像僵住一样。每天早上起来，手指头会僵硬，硬到我觉得很害怕，怕自己得了风湿之王——类风湿性关节炎，得终生坐着轮椅或躺在床上。

有一回，我邀朋友打羽毛球，本想活络一下筋骨，没想到才开打第一拍，脚就扭伤了，一个礼拜都不能动。后来我帮自己照了一张 X 光，才发现脚断了。

这使我受到很大的震撼：为什么一个扭伤，就把我的脚给弄断？那么身上其他的部位可能也不太牢靠，说不定一个震动就粉身碎骨。

我注意到这件事情的严重性。

回想自己，虽然身穿白衣，却像是个披着衣服的



狼婆婆，自己一身是病，如何为人看病？

后来面对更多的病人时，难题更多。

譬如病人问我：“医生，我怎么全身酸软？”“我怎么这么累？”“我为什么会发麻？”“我为什么会头晕？”我只差没跟他们讲：“我跟你一样，我自己也不知道为什么。”

我常想，为何十几年的医学教育，没有告诉我如何回答病人提出的这么简单的问题？既然答不出来，也就没办法治疗了，这是非常实在的话。

一般医学的看法，最后总是将我的症状全部归罪在关节炎，认为是钙质摄取不够，要多吃牛奶、多摄取高钙饮食。问题是我每天的营养很丰富呀！哪里缺钙？这里面有太多的迷惑，绝对无法用现行的医疗认知来探讨。

重新思考行医路

我在医院大约服务满十一、二年的时候，就有深