

<<吃错了,当然会生病!>>

图书基本信息

书名：<<吃错了,当然会生病!>>

13位ISBN编号：9787538151510

10位ISBN编号：7538151516

出版时间：2007-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：陈俊旭

页数：228

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吃错了,当然会生病!>>

### 前言

null 原台湾版自序 传播真实正确的健康知识 这本书是在自然而然的情况下产生的。

2006年,我常应邀在中国台湾四处演讲。

我的开场白,通常是让大家回顾过去50年来,生活发生了什么变化。

经过我的解说,差不多每个人都会恍然大悟,原来现代人健康越来越差的原因,主要是出在饮食上。

虽然每个人都知道“病从口入”,但是,95%以上的现代人却都吃错了。

所以我竭尽所能,把我所知道的讲给大家听。

讲着讲着,这本书就在多次的演讲中,慢慢地成形了。

这本书是在谈饮食。

很多朋友知道我以前的背景,觉得奇怪,告诉我应该写《科学针灸》、《临床中西草药学》、《老人复健》和《自然医学如何治疗疑难杂症》之类我最擅长的书,怎么会来写饮食呢?

其实,我不是要刻意写这本书,我是要写一本拯救现代人健康的书。

不过,我客观分析现代人健康恶化的原因,归纳出五大结论,依序为饮食谬误、毒素泛滥、压力过大、作息紊乱及运动缺乏。

其中,又以饮食的迷思最为严重,但是却没有人出来传播正确的知识,所以,我决定来做这件事。

我的目的是为了传播正确的观念和知识,而写书,我认为比看诊、演讲和广播来得更有效率,更能接触到广大、有需要的一般大众。

我为何选择自然医学?

20年前,我还在台大医学院就读时,就对另类医学非常感兴趣。

原因无他,因为西医对我自己和家人的健康问题早已束手无策。

从小,我就有过敏的问题。

从小学五年级开始,看遍中、西医,吃类固醇吃到月亮脸。

有一阵子,每周两次要去耳鼻喉科,医师用铁条涂药插到我的鼻腔深处。

但是折腾几年下来,尝遍各种方法,症状不但毫无起色,还因为使用过多西药,为了压抑鼻子过敏的问题,反而变成气喘。

当时,我深深体会到不能呼吸是一件多么痛苦的事。

医师说,这是体质的问题,一辈子就这样子,不会好了。

高中时,吃到一罐中药膏,症状有些缓解,这是我第一次感受到症状改善,也让我发现中医竟然比西医有效。

所以,考上大学后,我第一件事情是加入针灸社,沉浸在中医的浩瀚领域中。

半年后,靠着一根针,把自己三年多的胃溃疡治好了,并且从此之后不再复发。

不久,我被推选为社长,四处举办讲座与义诊,累积了许多宝贵经验。

后来还发生了许许多多的故事,甚至一度被西医放弃,由于篇幅有限,这些故事就等以后有机会再说罢!

几年后,我到美国去工作,担任复健中心的治疗师。

我的助手告诉我,她以前曾在ND(自然医学医师)的诊所当助手,我才知道,世界上居然有自然医学这门学问,而且这正是我要的。

不但如此,她告诉我,全世界最好的自然医学大学,就在我家附近。

这时我才明了,上帝要我从佛罗里达搬到西雅图来,原来有祂巧妙的安排。

所以,我毫不犹豫补修学分,经过申请、甄试,一年后顺利进入巴斯蒂尔大学就读。

在美国念医学院不但课业繁重,而且开销很大,还要养活妻小,压力虽然大,但是我乐在其中。

因为我对自然医学充满兴趣,再怎么忙也不觉得累。

我深深知道,现代西医已走到了瓶颈,自然医学不但能帮助我和家人,也可以突破现状、帮助全人类。

台湾人的健康通病 我在美国成家立业,住了12年,2004年才返回中国台湾。  
我的家虽然在美国,但我的根却在中国。

## <<吃错了,当然会生病!>>

我之所以回国,是要把所学回馈给同胞,帮助大家提升健康质量。

很多亲友都告诉我,我是头壳坏掉才搬回来,因为他们知道我在西雅图的看诊费不便宜,日子过得很惬意。

但是,人在美国时,我时常惦念家乡的亲朋好友,希望他们身心健康,几经思考之下,我还是决定抛开一切回到家乡。

回来后我却发现,大家的健康实在比我想像中的还差,但以我一个人的力量,要照顾所有的人,犹如蚂蚁推车,实在心有余而力不足。

于是,我只好把大家的健康问题加以分析,写成这本书。

我坚信,只要饮食观念和方法正确,慢性病至少会好一半以上。

就我这段时间的观察,中国人其实非常渴求健康。

这点从人们每年花大量的金钱购买健康食品就可窥一斑。

比较可惜的是,国内有许多健康知识并未与世界同步,这一方面是受到语言障碍的影响,大多数民众无法通过英文,灵活收集国外的信息,而是依赖少部分的专家做翻译的桥梁,所以形成有限的信息不断在岛内原地打转,没有充分与国外互动。

一方面是国内的医疗体系过于保守,既得利益者设定不合情理的法规来排挤其他另类医学的发展,使世界级水平的另类医疗专家不愿意来台湾发展。

再者,现代人过于忙碌,没有耐心去深入了解健康知识,反而容易轻信夸大不实的广告。

总而言之,现代人的忙、盲、茫,要求速效、没耐心、追逐流行与健忘,是不争的事实,而这些特性,都不利于真实、正确知识的推广。

如何使用本书 为了让大家在百忙之中能有效地吸收到正确、有用的知识,我尽量用最通俗易懂的文字,把与健康相关的饮食知识,写成《吃错了,当然会生病!》。

这本书不是人云亦云的剪贴之作,而是把我多年在国内外医学院所学、参考非常大量的科学论文与统计数据,全部重新组合,去芜存菁,再以一种比较有亲和力的方式呈现出来。

来源虽然艰深,但我已尽力简化,希望只要国中程度以上,就可以看得懂,以达到普及大众的原初立意。

更重要的一点是,书中的知识大多经过我的亲身体验与临床验证,经得起时间的考验。

阅读本书有三种方法。

第一种是从第一页念到最后一页。

第二种是从目录中,挑你喜欢的章节念。

第三种是从书末的索引中,挑有兴趣的专题跳着念。

每一种念法都有人喜欢。

如果你选择从头念到尾,前面第一章和第二章有些人可能会觉得比较枯燥,没关系,你可以从第三章或第四章开始念,最后再回过头来,你就比较能理解第一章的用意。

这本书也是我给病人的工具书,我会在看诊完毕时,要求病人回家念第几页,照著作,有问题下次再来讨论。

如果你是医护人员,我建议你也可以请病人看这本书,只要照著书上教导的原则去作,身体的复原一定会出乎你预料之外地快。

我在此书发行的时候,同时也开启了我的部落格。

欢迎大家随时上网来聊天,我会把健康时事剖析、医学常识、看诊心得、我的理想抱负等等放在博客与大家一起分享,也欢迎你提出问题、发表意见,或分享你的心得、与其它读者或患者互动。

网络是没有国界的,我希望到时候形成一个健康部落,热闹滚滚,大家一起分享正确的健康信息,一起提升健康质量。

我的博客可以从我的网页连结,网址: [www.DrJamesChen.com](http://www.DrJamesChen.com)。

本书的立场 书的目的是教育,而非诊断。

诊断的工作看似简单,其实相当复杂,所以法律规定必须医师才能下诊断。

书中你可以吸收到丰富的健康知识,但在关键时刻,请专家为你做检验和诊断还是很重要。

## <<吃错了,当然会生病!>>

你到底该吃哪一种饮食，最保险的办法是找专家判定，最危险的方法是道听涂说。

西谚说：“一个人的良药可能是另一人的毒药”，因为每个人体质不同、生活环境不同，所以适用的饮食方法或天然药物也不尽相同，因此大家不要迷信哪一种饮食可以适用全部的人。

本书的撰写，不受任何厂商或财团的赞助，立场尽量保持中立，信息尽量客观，但出书匆促，若有任何错误，欢迎各方贤达不吝指正，以便再版时修订。

来信请寄info@DrJamesChen.com 陈俊旭

## <<吃错了,当然会生病!>>

### 内容概要

低油、低胆固醇、低蛋白质饮食真的比较有益健康吗？

多吃植物油，少吃动物油是对的吗？

素食者不易罹患慢性疾病吗？

多吃牛奶既补充钙质又营养吗？

这些一般人耳熟能详的健康饮食观念不一定都是对的，你相信吗？

本书作者陈俊旭博士为中国台湾第一位取得美国自然医学医师执照的专家。

他认为“饮食偏差”是现代人罹患各种慢性疾病最主要的原因。

因此，在本书中，他将上述饮食误区一一加以破解，并进一步告诉大家，如何进行饮食计划，让自己远离慢性疾病威胁，活出健康活力的人生。

包括：如何选择好油及避开坏油，怎么吃对蛋白质和淀粉，如何摄取完整食物和有机食物，什么时候该补充维生素，外食一族（经常在外就餐者）怎样才能吃得更健康等。

同时，针对各种常见的慢性疾病，包括癌症、忧郁症、过敏、肥胖、糖尿病和心血管疾病也提出了专业的饮食处方。

这是一本颠覆传统的健康饮食新观念书，书中提供了许多实用的饮食指南。

只要能够掌握书中教导的“饮食密码”并身体力行，那么，你就找到了通往健康之路的金钥匙。

## <<吃错了,当然会生病!>>

### 作者简介

陈俊旭，博士，第一位毕业于有“自然医学的哈佛大学”之称的巴斯蒂尔大学，并考取美国自然医学医师执照的中国台湾人。

通过美国4项国家考试(自然医学、针灸、中药和复健)，领有美国华盛顿州医师、针灸师和治疗师3张医疗执照。

现任整合医学公司赫尼曼诊所自然医学顾问和正声广

## <<吃错了,当然会生病!>>

### 书籍目录

推荐序 陈医师带给大家的“饮食革命” 自序 传播真实正确的健康知识 第一章 人类100年来的健康演变 美国重大疾病排行榜 十大死因的戏剧性转变 为现代人的健康把脉 症状一：95%的人处于亚健康状态 症状二：慢性疾病控制率差 症状三：药物滥用情况严重 症状四：每六分钟看一个病人 第二章 近百年来的饮食变化 100年前的西方饮食 中国近年来的饮食改变 爷爷奶奶们年轻时吃什么？ 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1298 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1398 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1498 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1598 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1698 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1798 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 22

## &lt;&lt;吃错了,当然会生病!&gt;&gt;

## 章节摘录

原台湾版自序 传播真实正确的健康知识 这本书是在自然而然的情况下产生的。

2006年,我常应邀在中国台湾四处演讲。

我的开场白,通常是让大家回顾过去50年来,生活发生了什么变化。

经过我的解说,差不多每个人都会恍然大悟,原来现代人健康越来越差的原因,主要是出在饮食上。

虽然每个人都知道“病从口入”,但是,95%以上的现代人却都吃错了。

所以我竭尽所能,把我所知道的讲给大家听。

讲着讲着,这本书就在多次的演讲中,慢慢地成形了。

这本书是在谈饮食。

很多朋友知道我以前的背景,觉得奇怪,告诉我应该写《科学针灸》、《临床中西草药学》、《老人复健》和《自然医学如何治疗疑难杂症》之类我最擅长的书,怎么会来写饮食呢?

其实,我不是要刻意写这本书,我是要写一本拯救现代人健康的书。

不过,我客观分析现代人健康恶化的原因,归纳出五大结论,依序为饮食谬误、毒素泛滥、压力过大、作息紊乱及运动缺乏。

其中,又以饮食的迷思最为严重,但是却没有人出来传播正确的知识,所以,我决定来做这件事。

我的目的是为了传播正确的观念和知识,而写书,我认为比看诊、演讲和广播来得更有效率,更能接触到广大、有需要的一般大众。

我为何选择自然医学?

20年前,我还在台大医学院就读时,就对另类医学非常感兴趣。

原因无他,因为西医对我自己和家人的健康问题早已束手无策。

从小,我就有过敏的问题。

从小学五年级开始,看遍中、西医,吃类固醇吃到月亮脸。

有一阵子,每周两次要去耳鼻喉科,医师用铁条涂药插到我的鼻腔深处。

但是折腾几年下来,尝遍各种方法,症状不但毫无起色,还因为使用过多西药,为了压抑鼻子过敏的问题,反而变成气喘。

当时,我深深体会到不能呼吸是一件多么痛苦的事。

医师说,这是体质的问题,一辈子就这样子,不会好了。

高中时,吃到一罐中药膏,症状有些缓解,这是我第一次感受到症状改善,也让我发现中医竟然比西医有效。

所以,考上大学后,我第一件事情是加入针灸社,沉浸在中医的浩瀚领域中。

半年后,靠着一根针,把自己三年多的胃溃疡治好了,并且从此之后不再复发。

不久,我被推选为社长,四处举办讲座与义诊,累积了许多宝贵经验。

后来还发生了许许多多的故事,甚至一度被西医放弃,由于篇幅有限,这些故事就等以后有机会再说罢!

几年后,我到美国去工作,担任复健中心的治疗师。

我的助手告诉我,她以前曾在ND(自然医学医师)的诊所当助手,我才知道,世界上居然有自然医学这门学问,而且这正是我要的。

不但如此,她告诉我,全世界最好的自然医学大学,就在我家附近。

这时我才明了,上帝要我从佛罗里达搬到西雅图来,原来有祂巧妙的安排。

所以,我毫不犹豫补修学分,经过申请、甄试,一年后顺利进入巴斯蒂尔大学就读。

在美国念医学院不但课业繁重,而且开销很大,还要养活妻小,压力虽然大,但是我乐在其中。

因为我对自然医学充满兴趣,再怎么忙也不觉得累。

我深深知道,现代西医已走到了瓶颈,自然医学不但能帮助我和家人,也可以突破现状、帮助全人类。

台湾人的健康通病 我在美国成家立业,住了12年,2004年才返回中国台湾。  
我的家虽然在美国,但我的根却在中国。



## <<吃错了,当然会生病!>>

我之所以回国,是要把所学回馈给同胞,帮助大家提升健康质量。

很多亲友都告诉我,我是头壳坏掉才搬回来,因为他们知道我在西雅图的看诊费不便宜,日子过得很惬意。

但是,人在美国时,我时常惦念家乡的亲朋好友,希望他们身心健康,几经思考之下,我还是决定抛开一切回到家乡。

回来后我却发现,大家的健康实在比我想像中的还差,但以我一个人的力量,要照顾所有的人,犹如蚂蚁推车,实在心有余而力不足。

于是,我只好把大家的健康问题加以分析,写成这本书。

我坚信,只要饮食观念和方法正确,慢性病至少会好一半以上。

就我这段时间的观察,中国人其实非常渴求健康。

这点从人们每年花大量的金钱购买健康食品就可窥一斑。

比较可惜的是,国内有许多健康知识并未与世界同步,这一方面是受到语言障碍的影响,大多数民众无法通过英文,灵活收集国外的信息,而是依赖少部分的专家做翻译的桥梁,所以形成有限的信息不断在岛内原地打转,没有充分与国外互动。

一方面是国内的医疗体系过于保守,既得利益者设定不合情理的法规来排挤其他另类医学的发展,使世界级水平的另类医疗专家不愿意来台湾发展。

再者,现代人过于忙碌,没有耐心去深入了解健康知识,反而容易轻信夸大不实的广告。

总而言之,现代人的忙、盲、茫,要求速效、没耐心、追逐流行与健忘,是不争的事实,而这些特性,都不利于真实、正确知识的推广。

如何使用本书 为了让大家在百忙之中能有效地吸收到正确、有用的知识,我尽量用最通俗易懂的文字,把与健康相关的饮食知识,写成《吃错了,当然会生病!》。

这本书不是人云亦云的剪贴之作,而是把我多年在国内外医学院所学、参考非常大量的科学论文与统计数据,全部重新组合,去芜存菁,再以一种比较有亲和力的方式呈现出来。

来源虽然艰深,但我已尽力简化,希望只要国中程度以上,就可以看得懂,以达到普及大众的原初立意。

更重要的一点是,书中的知识大多经过我的亲身体验与临床验证,经得起时间的考验。

阅读本书有三种方法。

第一种是从第一页念到最后一页。

第二种是从目录中,挑你喜欢的章节念。

第三种是从书末的索引中,挑有兴趣的专题跳着念。

每一种念法都有人喜欢。

如果你选择从头念到尾,前面第一章和第二章有些人可能会觉得比较枯燥,没关系,你可以从第三章或第四章开始念,最后再回过头来,你就比较能理解第一章的用意。

这本书也是我给病人的工具书,我会在看诊完毕时,要求病人回家念第几页,照著作,有问题下次再来讨论。

如果你是医护人员,我建议你也可以请病人看这本书,只要照著书上教导的原则去作,身体的复原一定会出乎你预料之外地快。

我在此书发行的时候,同时也开启了我的部落格。

欢迎大家随时上网来聊天,我会把健康时事剖析、医学常识、看诊心得、我的理想抱负等等放在博客与大家一起分享,也欢迎你提出问题、发表意见,或分享你的心得、与其它读者或患者互动。

网络是没有国界的,我希望到时候形成一个健康部落,热闹滚滚,大家一起分享正确的健康信息,一起提升健康质量。

我的博客可以从我的网页连结,网址: [www.DrJamesChen.com](http://www.DrJamesChen.com)。

本书的立场 书的目的是教育,而非诊断。

诊断的工作看似简单,其实相当复杂,所以法律规定必须医师才能下诊断。

书中你可以吸收到丰富的健康知识,但在关键时刻,请专家为你做检验和诊断还是很重要。

## <<吃错了,当然会生病!>>

你到底该吃哪一种饮食，最保险的办法是找专家判定，最危险的方法是道听涂说。

西谚说：“一个人的良药可能是另一人的毒药”，因为每个人体质不同、生活环境不同，所以适用的饮食方法或天然药物也不尽相同，因此大家不要迷信哪一种饮食可以适用全部的人。

本书的撰写，不受任何厂商或财团的赞助，立场尽量保持中立，信息尽量客观，但出书匆促，若有任何错误，欢迎各方贤达不吝指正，以便再版时修订。

来信请寄info@DrJamesChen.com 陈俊旭

<<吃错了,当然会生病!>>

编辑推荐

《吃错了,当然会生病!》作者陈俊旭博士为中国台湾第一位取得美国自然医学医师执照的专家。

<<吃错了,当然会生病!>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>