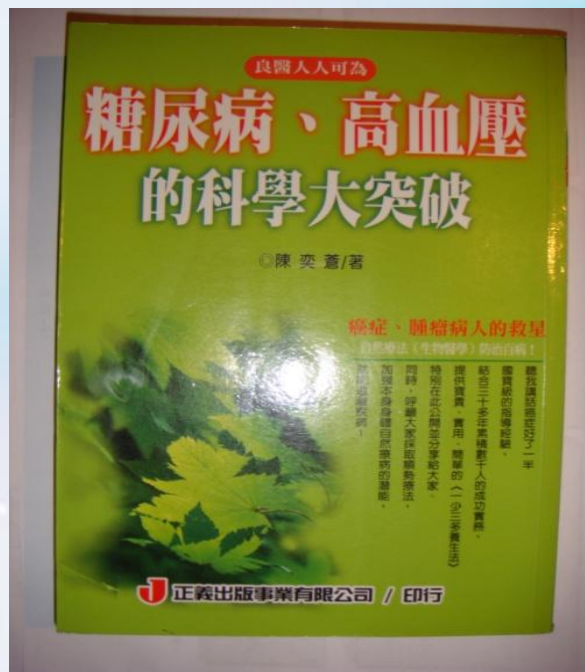


※良醫人人可為※

讀後重點整理分享



吳聲達 2010



※緣 起※

2010年4月在圓山飯店參加扶輪社的國際年會時，一位同桌的淡水社的社友熱心的致贈一片演講光碟，我一向對健康養生很有興趣，所以回家就趕快看了一遍，覺得不錯，可是不是很懂，於是又看了一遍，終於略有領悟，為了更深入理解其中的奧妙，就到誠品去買一本他寫的書“良醫人人可為”來看了二遍！

坦白說這本書的觀念很顛覆我們傳統的思維！我們從小就被教育為三餐要按時吃飯，生病就要去看醫生，然後要聽醫生的話乖乖準時打針吃藥，我們從來都沒有懷疑過！

我把這本書當作“養生書”，也嘗試著去身體力行其中的一些健康養生概念，比如說“早上空腹時運動大量流汗”，過去我們大都認為經過一夜睡眠之後，肚子空空如也，這時空腹去運動哪裡會有力氣？也擔心會血糖過低，所以大多是吃完早餐稍微休息一下之後再去運動，幾十年來都是這樣毫不懷疑的運作著，也不覺得有什麼對與不對的問題！



看了這本書之後才知道，原來**早上空腹之時是排毒的最佳時機**！於是我就開始利用假日起床之後，刷完牙，喝一大杯水之後，就繞著社區的道路快走50分鐘，回來之後滿身大汗，休息沖洗之後再悠閒的吃早餐，試了幾次感覺很不錯，不但肚子不餓，運動大量流汗之後感覺很舒服，有時運動回來之後，繼續在花園裡整理花園拈花惹草，一直忙到11點才吃早餐都沒有很餓的感覺！

所以，目前的我，除了每週一三五晚上固定在跑步機上運動快走40分鐘外，星期六，日兩天都不睡懶覺準時七點起床，空腹運動大量流汗之後才吃早餐，感覺真的很棒耶！！

現代人大多外食，空氣汙染，農藥殘餘，電磁波，輻射線，藥物，垃圾食物，”健康食品” … 我們幾乎無法避開這些毒物的入侵，那唯一的辦法就是想辦法把它排出體外，排毒有三個主要管道：**大便，小便，流汗**，這三個方法中以流汗效果最好，因為它是全身性的排毒，當然早晨空腹運動流汗更是排毒活化體質促進新陳代謝的最佳時機！

希望活得健康的朋友們，趕快動起來吧！

除了多運動流汗之外,我也開始儘量學著“少吃”,晚餐有時候只吃一碗燕麥片+一些水果,如果不餓就不急著吃飯,當然儘量晚上不外出應酬吃飯也是我這幾年來一直堅持的宅男型生活方式!

上個月,我一口氣買了十本良醫人人可為的書,與有緣人節緣,上週已全部送出,馬上又訂了十本,繼續推廣這個健康養生概念!

健康真的是人生最寶貴的資產,如果沒有健康,就算擁有億萬身家也是枉然!我相信,只要我能持續身體力行“一少三多”的生活準則,我一定可以活得很健康!

為了與大家分享,我特別利用去希臘旅遊的空檔,將書中的重點整理成ppt檔,藉此方便給大家簡單輕鬆看,有興趣的人再去買書來深入研究(隨書有附贈DVD光碟一片)!

書名:良醫人人可為 作者:陳奕蒼 先生

出版社:正義出版事業有限公司

諮詢電話#0938-767566 陳奕蒼先生

吳聲達 寫於希臘雅典



※良醫人人可為重點整理※

◎治病不可以傷身！

◎健康來自：自體熱能的充足！

◎良好的排泄是健康長壽的秘訣！

◎疾病本身就是一種錯誤行為的
自我懲罰！

◎身體是最好的醫生！



◎成為永遠病人的二大原因：

過食 + 藥物！

◎糖尿病是全身性的代謝紊亂！！

主因則是**胰臟過度疲勞！**

◎細嚼慢嚥是在降低胰臟負擔！

◎活得健康的重要原則=**一少三多！**

- A. 少吃
- B. 多休息
- C. 多喝水
- D. 多流汗



- ◎滿身流汗對各種疾病都是有益的！！
- ◎改變體質是根治高血壓的不二法門！
- ◎有健康活力的腎臟就不易罹患高血壓！
- ◎飯量越大，耗氧也越大，細胞越缺氧，心臟就越加壓，血壓也就越高了！！
- ◎只要積極改變體質就可以治萬病！！



- ◎吃飯最好“**五分飽**”不要“**撐飽**”！
- ◎空腹時身體發熱流汗是最有效的新陳代謝法，也是細胞自行清血解毒，補氣活化的時機！！（消化系統運作時，就停止排毒！）
- ◎癌症的主因==超級**中毒**+組織**缺氧**（重度缺氧）！
- ◎癌症是身體長期處於中毒狀態所引起**缺氧**”的自然現象！



◎”**氧**”是身體治病，救命的靈丹，它決定腺體調節能力，免疫系統的強弱，更掌控了癌症病人的生殺大權！！

◎勉強消化食物只會繼續透支體內血氧迫使免疫系統一厥不振！

◎疾病來自違背大自然，健康則是來自順乎大自然！！

◎癌細胞是”**厭氧性**”的！！
正常細胞是“**嗜氧性**”！！！！



◎治癌的重點：

- A. 消除缺氧現象
- B. 提身自體免疫能力
- C. 積極改善虛弱體質！！

◎有病的人不適合住在冷氣房內，應儘量讓體溫身高多出汗!!!

◎幫助病體出汗提升“氧水準”是復健的主要工程!!



◎提昇免疫能力的重點：

- A. 血液循環良好
- B. 新陳代謝正常
- C. 精神良好!!

◎“憂傷”是毒藥，“開懷”是良方!!!

◎消化是一項十分耗氧的工程!!!

◎當消化功能增強時，內分泌與解毒系統就顯著減弱!!!



◎當身體遭病毒入侵或是廢物累積超過
上限時，“發燒機制”立即啟動！

◎“吃藥”是一種“慢性中毒”!!!

◎5%屬急性病應該仰賴醫生治療，但是
95%的慢性病應該交給自己治療！

◎自己專屬的醫生==自己本身
自己專屬的藥廠==內分泌系統！

◎身體是最好的明醫，活化腺體後，
自有取之不盡的靈丹！



◎當身體飢餓感訊號出現時, 正是排毒旺盛, 免疫功能快速增強時!!

◎癌細胞怕熱, 厭氧!!!

◎養成每日多發熱流汗習慣, 避免酸中毒與內分泌腺的失調衰退!!

◎自體中毒==情緒, 生活壓力,
便秘, 失眠!

!



◎持續性的緩慢出汗，將深層細胞內積存的廢物毒素傾入血液後，繼而成功燃燒代謝並藉著汗水排出體外!!!

◎長期多食習慣，使消化系統過勞，長期消化不良結果血液酸毒化!!

◎如果睡前吃飽飽，保證一夜睡不好，睡前吃得越少就很快睡飽!!

◎飽食快感之後立即換來數小時的精神衰退與陷身體於缺氧虛冷的低潮!



◎嚴格遵守**不餓不食**的良好習慣，儘可能延長二餐間距，讓身體獲得些許喘息機會，以支持免疫細胞進行警察任務！！

◎當飢餓時，有機人體有一種神奇力量，開始將癌細胞，廢物毒素當成燃料！

◎不餓又多食造成持續性的缺氧，最容易出現體況的惡化！！

◎**飽**對病人不利，是缺氧疾病的開始！
餓是治病潛能發揮之時！



◎生病時本能性是不餓的，此時消化腺體需要“**深度休息**”，以利加強內分泌的發達，才有助於身體發揮整體的調節治療功能！！

◎維持”**神智的清醒**”顯示腺體發達與免疫系統功能處於最有效的狀態！！

◎神智更足以檢驗自體免疫功能的強弱！

◎加強免疫功能是治癌的不二法則！



◎重要基本概念==癌症是吃出來的！

◎罹癌之後病人最需要的是先可憐吃壞的病體，並給予充足的消化休息，以得到身心深度的消化與淨化，讓身體機能有喘息，回復健康的機會！

◎病人缺的是氧，不是營養！

◎不停的吃東西是一種嚴重的錯誤！

◎長期過食習慣會使血氧過度耗損而不足！



- ◎多食使人易缺氧昏神！
- ◎多言，睡眠不足容易耗神！
- ◎暴怒，憂慮，使人傷神！
- ◎少食使人維持神智清晰！
- ◎飯前空腹時多發熱流汗，飯後適度散步運動或閉目瞌睡，藉以提升頭部的氧水準！



◎當肚子餓訊號出現時，口臭，尿臭，體臭伴隨而出，正顯示身體忙著大清倉，消毒，殺菌，清血，解毒，燃燒過剩營養，消化癌細胞腫瘤！

◎千萬不要把身體當汽車，食物當汽油！

◎當空腹開始飢餓時，腺體自動將體內儲存的脂肪，肝醣，下等組織…等轉化為血糖使用，不必擔心低血糖！

◎把多吃改少吃，儘量延長腸胃休息時間！



◎身體斷絕外來食物時，全身細胞便開始進行門戶清理，這原理就跟焚化爐的原理一樣，開始循序消化過剩營養，不良細胞組織與廢物毒物！

◎身體是一部內燃機，發熱更能加速促進燃燒廢物效果，因而提高代謝，增強免疫功能！

◎肚子餓時可以先喝水，然後運動大量流汗，靜待二度飢餓訊號來臨時，才是最佳進食的時機！



◎酸性體質==萬病根源!

◎化學藥品或許短期可以控制局部症狀，
但卻長期慢性腐蝕毀壞整體健康(化學藥品都是以石油提煉製造出來的)!

◎藥師說的話:無藥不毒!供您參考!

◎祝您健康久久,快樂一生!

※中國人壽 吳聲達※

0928-288809

bruce-aaa@umail.hinet.net

