

<<失传的营养学>>

图书基本信息

书名：<<失传的营养学>>

13位ISBN编号：9787501234233

10位ISBN编号：750123423X

出版时间：2008-11

出版时间：世界知识出版社

作者：王涛

页数：225

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>

## &lt;&lt;失传的营养学&gt;&gt;

## 前言

中医讲“食药同源”，这四个字告诉我们，从人类开始张嘴吃饭的那天起，营养学就已经诞生了，毫无疑问，医学也从那一刻问世了，因为食物也是药物。

直到今天我们会看到很多书籍、报刊以及其它传媒不断地告诉您得了某种病应该多吃哪些食物。

“药食同源”，这是再自然再简单不过的道理了，但不知从什么时候，也不知是什么原因，医学和营养学分家了，各走各的路，尤其是现代医学自恃代表着今天最“先进”最“科学”的医学而大行其道，很有独领风骚的味道。

现代医学也确实有它值得骄傲的资本，因为今天各个行业不管多么发达不管多么先进，都是一个目的，即让人活得更健康、更舒适。

所以各学科最先进的知识和科技都会自觉不自觉地融入到医学中，被现代医学所用。

比如很难想象没有电脑和电脑网络今天的现代医学会是什么样，因为CT、核磁共振等很多现代化的检查设备和治疗手段都是以电脑和电脑网络为基础的。

再比如材料科学也是今天最重要的科技之一，连航天飞机的制造也离不开材料科学，它也被应用到现代医学中，比如假肢和人造骨骼的制造等。

但让现代医学最尴尬的也正是这一点，因为不管它多么自恃先进，它能够治愈的疾病并不多。

多少治疗糖尿病的专家死于糖尿病；多少治疗心脑血管病的专家死于心梗或脑血栓；多少精神科、神经科的医生自己长期失眠。

今天的医学是怎么了？

是因为它偏离了“食药同源”这一正确方向，它太自以为是了，觉得自己无所不能，结果搞得自己处处碰壁。

这一点它不如人家营养学做得好，营养学一直“忠实”地信奉“食药同源”，以至于人类从开始张嘴吃饭到今天已经数万年了，营养学还在讲哪些东西该吃，哪些东西不该吃，哪些东西要多吃一些，哪些东西要少吃一些，哪种食物有这样的营养，哪种食物有那样的营养，它是一个老实听话的孩子，但领悟力差了一些，没有悟到“食药同源”的真正含义，以至于营养学一直裹足不前。

尽管身处现代，但它与“现代营养学”这个称号相距太远。

笔者携20年对医学的学习、实践、研究和思考，在本书中讨论了医学和营养学正确的发展方向——营养医学，讨论了健康维护和各种疾病治疗的正确方向和方法。

本书讨论了冠心病、脑血栓、高血压、糖尿病、痛风等等几十种在医学上认为终身难治的疾病可以简单治愈的方法。

希望本书能帮助您做好健康维护，帮助您治愈您的病患。

这本书希望您能慢慢地读书，希望您细细地品味它，让成为您一生一世的朋友。

由于时间仓促，更由于作者才识浅陋，有很多知识和观点都可能有不当之处，欢迎各界朋友批评指正。

笔者在此送上最真挚的感谢。

更渴望这本书能成为一个交流、讨论甚至是争论的平台，让我们每一个人都为我们的健康事业出一点力。

我一直信奉一句话，“在知识面前人人平等，在健康面前人人平等”。

在此书完成之际，我的内心充满感谢，感谢在写作过程中给了我无私支持和帮助的那些朋友，更感谢那些在我人生路上给我支持、给我点拨、给我关爱的良师益友，感谢我的妈妈和我的家人，他们一直是我心灵的避风港，她们给我勇气、给我毅力、给我永不言败的斗志。

王涛 2007-11-2于烟台

## <<失传的营养学>>

### 内容概要

生命是个奇迹，也是奥秘，人体本身有着惊人的修复功能，只要你给足原料——营养，就能恢复健康。

损伤——修复——原料——营养素。

这不是危言耸听，亦非哗众取宠，而是本书作者作为医学博士，独辟蹊径，多年在营养医学领域倾注心血，对营养在生命内循环中的作用和影响的新发现，并在多年的跟踪随诊实践中证实了营养在医学领域的新贡献。

此书将拯救我们病弱的躯体和灵魂。

将治愈高血压、糖尿病、冠心病、高血脂、脂肪肝、肥胖、失眠、痛风、肝硬化、肾炎、更年期综合征、脑萎缩、老年性痴呆、多种精神心理疾病和各种骨关节肌肉疾病等几十种难以治愈的病症。

各种疾病，有来的路就应该有回去的路，没治好，是因为没帮它找到回去的路。

## <<失传的营养学>>

### 作者简介

王涛，1968年生，河北人，跟医学打交道二十多年。  
西医本科、硕士，中西医结合专业博士，后到日本东京大学做肺癌研究两年。

医学专业知识功底深厚，对临床各科、男性学、病理学和肿瘤学等多学科都有很深的造诣，对各种疾病的发生、发展和治疗，对人体营养与健康的关系都有深刻独到的见解。

王涛博士倡导建立的营养医学，是一套全新的理论体系。  
王涛博士带着他的营养医学先后在北京、上海、青岛、郑州和乌鲁木齐等全国各地演讲，大江南北，好评如潮。  
为全国各地渴望健康的朋友进行健康指导，救治各种疑难病症众多。

## <<失传的营养学>>

### 书籍目录

留日博士后和他“有生命的书”(代序)

序

#### 第一部分 总论

一、用知识指导生活

二、被严重误解的“亚健康”

(一) 正确认识亚健康

(二) 您多长时间检修一次

(三) 世界上有100%健康的人吗

三、健康要掌握在自己的手里

四、怎样才能维护好自己的健康

(一) 关于病因不清

1. 病因的分类

2. 所有的慢性病都与生活方式有关，都是生活方式病

3. 病因的来源——损伤

(二) 被严重低估的人体修复能力

(三) 搞错了，身体需要原料

1. 营养素就是用来治病的

2. 营养素到底能治哪些病

(四) 为什么今天的医学对慢性病束手无策

(五) 不要给系统添乱

五、今天的食物能给我们提供充足而均衡的营养吗

(一) 蛋白质的来源

(二) 糖的来源

(三) 维生素和矿物质的来源

六、营养素与高级补品

七、营养医学与中医

#### 第二部分 各论

一、肝——健康的大总管

(一) 肝的蛋白质代谢

(二) 脂肪代谢

1. 肥胖与科学减肥

2. 治愈高血脂和心脑血管疾病

(1) 冠心病、心梗、脑血栓

(2) 打呼噜

(3) 高血压

(三) 肝的糖代谢

1. 治愈低血糖

2. 治愈糖尿病

(四) 高胆固醇与胆道系统疾病

(五) 痛风能不能治愈

(六) 今天的医学对疾病的命名误导了我们

(七) 疾病都是吃出来的

二、提高机体免疫力和病毒感染性疾病(感冒、肝炎等)的治法

三、慢性炎与癌的关系

(一) 想得癌其实不容易

## <<失传的营养学>>

(二) 癌是营养极度缺乏的产物

(三) 癌症的营养素治疗

四、血液病能用营养素治愈吗

五、自身免疫性疾病, 我们要终身承受吗

六、警惕平滑肌收缩引起的疾病(痉挛、头痛、痛经等)

七、人体有过敏吗(皮肤过敏、支气管哮喘、过敏性鼻炎)

八、骨关节疾病(风湿性关节炎、骨质增生、股骨头坏死)

(一) 风湿性关节炎

(二) 骨质增生

(三) 股骨头坏死

九、慢性肾炎可以治愈

十、纤维化、器官硬化可以解决到什么程度

十一、睡不着(失眠)与睡不醒

十二、精神疾病并不难治

十三、治愈更年期综合征和女性的保养

十四、优生优育

十五、儿童营养, 孩子的一切问题都缘于父母的无知

(一) 偏食、厌食

(二) “淘气”、“多动症”

(三) 近视

十六、“长生不老”之术

第三部分 人为什么要长成这个样子

一、人体的基础知识

(一) 细胞的结构和工作原理

(二) 人体结构

二、人为什么要长成这个样子

后记

## <<失传的营养学>>

### 章节摘录

第一部分 总论一、用知识指导生活当您翻开这本书，恭喜您，您就已经开始用知识指导生活了。

您知道用知识指导生活有多重要？

您知道您靠什么活到今天的？

太危险了！

！

！

您生活中绝大多数的行为方式都是模仿来的，也就是说，您是靠模仿活到今天的。

比如刷牙，我们是怎么学会刷牙的？

就是看父母怎么刷我们就怎么刷，当初父母横着刷牙，我们就横着刷牙，这就是模仿。

有一天有一位懂得一点点牙科知识的人告诉我们，横着刷不好，横着刷会把牙龈刷坏，而且脏东西都在牙缝里，横着刷也刷不出来，清洁效果差，应该竖着刷。

您看就这么一点点的牙科知识，就改变了今天所有人的刷牙方式，这就是用知识指导生活。

而今天我们生活中的绝大多数动作仍然是模仿，看别人喝酒，没死，看来酒就可以喝；看别人吸烟，没死，烟就可以吸；看别人喝敌敌畏，扔下小瓶就倒下了，不行，这个不能模仿，这个劲儿太大。

正是因为看别人怎么活着您就怎么活着，所以人家得什么病，您就得什么病，人家怎么走的，您将来就会怎么走。

正因为是靠模仿而不是靠知识活到今天的，所以死都是死于无知。

发生在您自己、您的家人、您的亲戚朋友身上的悲剧都是缘于无知，是缘于您生活中的点点滴滴，缘于您没有用知识指导您的生活。

而用知识指导生活，就会让我们轻松、快乐、安全地享受生活，不再为健康担忧。

## &lt;&lt;失传的营养学&gt;&gt;

## 后记

一直以来我有一个梦，这个梦在我看来是极其伟大的，而在别人看来则是过于天真过于痴心妄想的；这个梦就是，有一天我要治好天下所有的病人。

在医科大学学习了5年，就是自我面壁思道吧，1800多天也应该悟出一些东西了，何况是有师教导，“象牙塔”里镀金？

其实却不然，当我第五年在医院实习面对患者的时候，我才知道我是多么无能。

不光是我——您一定要相信，我是一个学习很认真的好学生——我的同学们也如我一样的无能。

事实上，这种无能不仅表现在我们这些苦读5年的医科大学生身上，即使是那些在医院已经打拼了几年、十几年甚至几十年的医生老师们，那些甚至是资深的医学专家们，他们的表现也和我不相上下。本以为该是大显身手的时候，却发现医生最常面对的是尴尬，即使是今天，即使在全世界范围内，我们不得不痛苦地接受这样一个现实，就是医生能够治愈的疾病寥寥无几，屈指可数；而且，我即使作为医生，也并不能比您多数出一个来。

因此，大学还没毕业，为了荣誉，为了面子，为了一切的理由，我就有了开头所说的这样一个梦。

为了这个梦，我和朋友在一起时如切如磋，自己独处时如痴如魔；为了这个梦，我上下求索近20年，读完大本读硕士，读完硕士又读博士，读完博士又读博士后，在国内无果又远涉重洋东渡扶桑。

今天想来，这就象怀胎，一切都在孕育之中，一切都在蓄积之中。

“分娩”的日子没有丝毫的痛苦，只有无尽的快感和浑身的轻松。

我甚至感觉到脑子在动，医学和营养学两条巨龙在我的脑内相互博弈，杀得天昏地暗，鳞甲纷飞；两大知识体系的相互碰撞终于实现了去伪存真的整合与融合；一个全新的知识体系——营养医学在万丈光芒中诞生。

与脑内革命相呼应的是我的“疯狂行为”：我从书架上扯下积累了近20年的几乎所有的专业书籍和资料，把他们扔在地上，堆得像小山一样，最后全被我的学生清理卖掉了。

今天您要是来看我的书架，您绝对看不出我是做什么的——我的医学专业书全罗起来也没有到四十厘米厚。

我之所以向您说这些，是想告诉您，营养医学既不是异想天开的东西，更不是无中生有的“怪物”，也不是医学和营养学两个学科简单机械的组合，而是在深厚的医学和营养学专业基础上“孕育和分娩”出来的全新的科学；它所显现的是医学和营养学两大学科的终极发展方向。

我敢断言，如今这两大分立的学科，最终必将走向融合而合二为一；形成维护人类健康的巅峰的也是这套终极的理论——营养医学。

通过两年多的实践验证和进一步的理论思考，2007年的长夏，我突然萌生了写一本书的冲动。

那肯定要先找一个可以静下心来环境，我最终来到烟台，因为这里有好友海波，蒙他照顾很多。

3个月的时间，废寝忘食，笔耕不闲，终于写成书稿。

出书就像给女儿找婆家。

我对婆家的要求很高。

不识我女儿价值的婆家万万是不能找的。

可话又说回来，想找到一个独具慧眼的婆家还真不容易。

您想想，在社会的今天，很多书都是为了直接的功利一类而写的。

那些婆婆们看过的小姐太多了，甚至有些心浮气躁，视而不见了。

另外就是我这本书的理论太超前了，想让已经习惯于惯性思维的婆婆们静下心来把她看懂还真有难度。

因此，书稿在手里放了半年多，就是嫁不出去。

真的要感谢好友邵宁大姐，是她的极度热心帮了我。

2008年的4月，她给我介绍了一个朋友，就是在中国新闻社《中国新经济》杂志工作的李忠旺李总。

李总古道热肠，听说我不是为了评职称而出书，极为欣赏；又听说是一本关于健康的书，更加高兴；

据李总自己讲，是积德的事他都赞赏和支持，但他给我打了一个“太极拳”，要我回烟台找原来烟台晚报的副总编辑吴殿彬吴总，说只要吴总看后说行就可发行。

## <<失传的营养学>>

我想情况不妙，北京都找不到识货的，烟台这么个小地方，希望就更渺茫了。

回烟后，我马上跟吴总联系；他要我把稿子送过去，我就带着优盘过去了，简单聊了几句，做个自我介绍，又介绍了一下写的内容——肯定是说不清的——您想想，不可能在三五分钟内就把一套严密的理论说清楚了，而且当时又不方便打开U盘看。

吴总只是听我说一说，然后嘱我把稿子发到他的邮箱。

会面后的总体感觉是比较失望，因为感觉聊得有点没对上路。

没想到几天后，在邮箱中看到吴总的来信，对这书稿和营养医学理论极认可。

他对这本书的理解跟我的理解简直一模一样。

从书及人，他对我赞赏有加。

这下轮到佩服他了，他又不是学医的，却能对我的营养医学理论理解得那么深、那么精准，简直是丝丝入扣，太神了！

后来交往多了，成了朋友我才知道，他是很厉害的角色，高级记者，中国时事报道全国十佳总编辑、新华社全国十佳通讯员，他的理论专著《新闻采写精谭》曾获省社会科学优秀成果奖，在山东新闻界获此政府大奖几近仅见，他为人好，做事极有章法，而且极有悟性。

后来我们一起喝茶，聊起这段经历还觉得不可思议：我一开始选择写作地点时并没有选中烟台，怎么后来还是来到了这里？

怎么那么巧就在烟台碰上了吴总？

李总怎么就推荐他给我呢？

那些受医学理论“毒害”太深的医生们对我的理论可能都看不懂，他怎么就能这样深刻理解呢？

讨论起这一连串的不可思议的故事，吴总笑着说，人若不知道，就应该是上帝的安排了；的确，我也觉得不好解释，真是很神！

是邵宁大姐、李总、吴总等等很多很多人的努力才促成了这本书的出版，所以看着这本书即将付梓，在我心里最想说的是感谢，感谢上帝的安排，感谢所有在我成长过程中、写书过程中、出版过程中给予我帮助的所有朋友和亲人，要知道这个感谢不是我一个人说的，除了我，还有千千万万将因此书而获得健康的人们。

这本书必会救人无数！

作者 2008年6月于北京

## <<失传的营养学>>

### 编辑推荐

这是一部根在远古、利在当今全人类健康的伟大作器运是一部人人都应该读的营养医学书一场真正意义的医学和营养学革命将从《失传的营养学:远离疾病》开始《失传的营养学:远离疾病》将拯救我们病弱的躯体和灵魂。

将治愈癌症、糖尿病、高血压、冠心病、高血脂、脂肪肝、肥胖、失眠、痛风、肝硬化、肾炎、更年期综合征、脑萎缩、老年性痴呆和多种精神病等几十种医学方法难以治愈的病症。

《失传的营养学:远离疾病》将导致今天的医院结构发生革命性的改变，将引发临床医生和科研人员一次深刻的头脑革命。

《失传的营养学:远离疾病》将改变世界健康产业的格局。

<<失传的营养学>>

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>