



# 新唐人電視

New Tang Dynasty TeleVision

## 週報

紐約 · 新澤西

2009年11月19日 第六十四期

逢星期四出版

廣告熱線：212-736-8535

傳真：212-736-8536

www.ntdtv.com

**Hello 你好**  
實用英語教學 (第一冊)

最新DVD片共54碟及全套教材  
初學英語者必讀 - 英語正確閱讀與發音 (共2課)

- 專門為華人編制設計的實用英語教學教材
- 真人實景拍攝的英語教學節自動您輕鬆學英語
- 簡捷實用的日常生活英語、生動活潑的繪畫故事

出版及總代理：開元書院公司 網址：www.shopping.ntdtv.com  
229 West 28th St, Suite 1208, New York, NY 10001, USA

丁慧 李任德

生活百分百

# 吃錯了當然會生病



主持人高潔

主持人：

觀眾朋友好，歡迎您收看每週四的生活百分百。怎樣吃的好、還的吃的健康，怎樣鑒別和避開那些有毒有害的食物是很多人非常想知道的，關於這方面的書也是五花八門、種類繁多。不知您是否看過我手中的這本《吃錯了，才會生病》呢？今天我們很高興請到了這本書的作者陳俊旭醫師。

陳醫師，給我們觀眾介紹一下什麼是自然醫學？

消滅，反而越來越多、越來越難治。所以，現在西方的人反過來又在尋找自然醫學的治療方式。

主持人：

那麼與現在主流西方醫學最大的區別在哪裏呢？

陳醫師：

簡單的說。自然醫學在治病用藥的時候，使用天然的方法、天然的藥物，而不使用現在這種人工合成的藥物，光是用營養、飲食的調整，就可以把大部分的疾病適當的控制或舒緩，現在連保險公司都肯支付自然醫學的治療費用了。

主持人：

您能不能舉個例子？我知道您在台灣當了很多「刀」了。

陳醫師：

是，我當了各種各樣的「刀」。比如說，台灣一位太太找到我，因為第二天就要做中耳炎手術，我在分析了她的飲食結構後，發現她特別喜愛吃奶油，而奶製品恰恰是最容易患中耳炎一類的過敏，所以，我建議她停掉了所有的奶製品。一週後，她去醫院檢查，發現，耳朵好了，不需要再手術了！

還有這一次我來灣區，一位痛風病人，渾身痛的不得了，

手術也不起作用，活的非常的痛苦，我指導她斷食三天，當然，這一定要在醫生的指導下才可以的，三天後，她發現她不痛了！

主持人：

哇，這麼神奇！那麼，對華人來說吃錯了哪一種東西才成為身體健康最大的殺手？

陳醫師：

對我們華人來說，最大的問題就是吃錯了油，我們華人90%吃的是壞油！歐美人吃菜是涼拌或燜一燜，而我們華人不但要高溫、而且還要大火炒，對於一些不耐高溫的油來說，超過了油本身的冒煙點，就成為有害的油了。比如橄欖油，但是橄欖油是不耐高溫的，如果這樣炒菜的話，就會氧化，產生致癌的物質，就變成了壞油，會對身體產生很大傷害，比如壞的膽固醇升高、形成血栓而引起心臟病、腦中風等等，所以，光是把油進行調整，很多的慢性病就好了一半。

主持人：

那什麼是壞油？

陳醫師：

被氧化了、氫化了、精製的、化學溶劑萃取的、發霉的、回鍋的油都是壞油。現在美國一些州都已經開始禁止使用反式氫

化油，以前經常用來炸薯條用、餅乾、蛋糕的那種。其實，我常說，吃這種反式氫化油，就好像每天在吃塑膠，因為再有一個步驟，就可以製成塑膠了。

其實我們華人最典型的「三高」，高血壓、高血糖、高血脂都跟油有密切的關係。祇要把油吃對了，他的「三高」就降下來了。

主持人：

什麼樣的油最適合我們華人炒菜用呢？

陳醫師：

我發現苦茶油是最適合我們華人烹調方式的油。我也建議用「水炒」的方式來控制油的溫度……

(本文摘自本台《生活百分百》節目，播出時間：RCN有線電視490頻道，新唐人衛星電視每週六晚23:00

在線觀看 <http://www.ntdtv.com/xtr/b5/prog640.html> )

## 北美生活熱線

新唐人直播



### 感恩節

## 高級人蔘送大禮好

人蔘在中國文化中一直被譽為「百草之王」，其藥用功效一直為人所稱道。現在市場上各種參類品種繁多，像是亞洲參、野山參、花旗參等等，它們之間的區別是什麼呢？特別是野山參有什麼特別的功効？野山參的參齡長短對它的功効有影響嗎？

本週《北美生活熱線》邀請了百通藥業公司的創辦人王建先生和TANYA女士，和您聊一聊有關人蔘的一些知識。同時，對於即將到來的感恩節，王建和TANYA女士，還特別帶來了珍貴的人蔘保健品，作為獎品送給觀眾朋友！不要錯過啦。

您也可以在下列有線電視頻道或衛星上看到這一精彩的節目：

紐約：Time Warner 63、RCN 19、Dish Network: 63 or 8115、DIRECTV: 63 or 900、Cablevision 20、Verizon FIOS TV 18

新澤西：Time Warner of Orange County 21、Time Warner 20、Cablevision 20、Comcast 17, 19, 20, 23, 63、Verizon FIOS TV 18、Patriot Media 19



陳俊旭醫師

陳醫師：

其實古老的西方醫學就是自然醫學，在1895年的時候，自然醫學和現在的西方醫學分家了。之後西醫發明了抗生素、類固醇，那個時候的美國人有一個很瘋狂的想法：

人類可以在100年內，用人工的西藥把疾病全部消滅。結果呢？現在回過頭來看，疾病不但沒有



## 創業良機 萬勿錯過！

### 招加盟店

免加盟費  
免連鎖佣金

用madfor啤酒桶，賣酒額增加了2倍多。  
歡迎諮詢：

ceo@madforchicken.com (需英文)  
madforchicken@hotmail.com

Mad for啤酒桶 可應用於酒吧、餐廳、炸雞店等



## Mad for Chicken™

韓流---時尚！味覺！信任！難忘！



www.madforchicken.com

法拉盛分店：北方大道157-18號 (近157街) 電話：718-321-3818

曼哈頓分店：五大道314號 2樓 (近32街) 電話：212-221-2222

917-693-9950 (中文)

## 新水晶之戀

品質保證 驚喜價格

本店代理Swarovski  
天鵝牌水銀+純銀，純手工製作，獨一無二。  
售後服務，質量保證5年，經營各式精品首飾，品種繁多，從中檔到高檔應有盡有。

憑此優惠券享受  
**10% off**

TEL: 917-723-4071  
917-428-9973

地址：137 East Broadway, New York (唐人街)

## 冬季取暖 幫您省油錢！

為甚麼成千上萬家庭選擇我們？

- 適合您的保護價格和付款計劃
- 靈活的定價計劃，不需預付款，不需註冊費，無須擔心大額賬單，可Smart Pay。
- 百年歷史美國著名大公司——放心！

家用、商用燃油的領先供應商，為您的取暖設施提供全面的服務。  
24小時服務社區，隨叫隨到

紐約市 516-779-9000 (劉先生)  
其它地區 908-325-8018 (Mei先生)

快快來電：

新客戶送 \$100

## 南午亭

正宗BBQ 韓式精典燒烤

鮮美爽嫩 份量足 價錢低

韓國傳統料理

- 正宗小菜120席位
- 派對宴會好場所
- 特製經濟午餐
- 免費停車
- 中文女生體貼服務

訂餐電話：  
718-539-5674

24小時營業

地址：160-13 Northern Blvd, Flushing, New York 11358 (Bus: Q13 Q28)