

# 《生活》

蔡铠锶版权@2021

作者：沈金兴·蔡铠锶

翻译：蔡铠锶

策划：蔡铠锶

封面设计：蔡铠锶

版面设计：卓德镇

书法：吴耀基

摄影：邓汝能

出版者：Eagle's Therapy Management and Consultancy

电邮：contact@eaglestherapy.com

网址：www.eaglestherapy.com

www.livingalife.online

《圣经》经文取自海天书楼，中文圣经启导本

版权所有，翻印必究。

未经版权拥有者许可，不得翻印此书内容、收录于任何资料搜寻系统、或以任何方式包括电子、机械、复印、录音转载。

新加坡印刷

国际标准书号：978-981-18-3065-5

新加坡国家图书馆管理局图书在版编目（CIP）数据

National Library Board, Singapore Cataloguing in Publication Data

Name(s): 沈金兴、蔡铠锶 – 作者

Title: 《生活》

Other title(s): 患了癌症？得了三高？患了慢性疾病？

Description: Singapore Eagle's Therapy Management and Consultancy, [2021]

Identifier(s): ISBN 978-981-18-3065-5 (paperback)

Subject(s): LCSH: 保健 | 自然医学 | 反射理疗 | 伸展运动 | 激励 |

癌症食疗 | 烹饪 | 基督信仰 | 信仰 | 生命见证

Classification: DDC 616.994--dc23

# 目录

鸣谢 ■ 9

序：蓝彬明医生（新加坡前卫生部兼交通部 - 高级政务部长） ■ 10

序：何国才先生（PBM, BBM, SBSJ, OSJ, 2010年第16届亚洲运动会广州火炬手，新加坡中华医院 - 名誉院长，新加坡圣约翰救护队 - 区主席，新加坡广惠肇留医院 - 高级名誉董事） ■ 11

序：游舜程博士（PBM, 拿督, 亚太杰出企业家协会 - 会长） ■ 12

序：何伟堂医生（外科/高级顾问医生, 助理教授, Senior Consultant Surgeon, Adj Asst Prof., Surgical Oncologist (Fellow, Society of Surgical Oncology - FSSO) ■ 13

序：谢庆福牧师（菲律宾华侨 - 圣公会圣司提芬堂, 2007年-2017年 - 代牧正） ■ 14

序：苏立忠牧师 / 博士（新加坡生命堂 - 主理牧师, 神学教育工作者） ■ 15

前言1 ~ 生活 / 沈金兴 ■ 16

前言2 ~ 过生活 / 蔡铠锽 ■ 20

本书三大主题 ■ 24

专家学者推荐 ■ 25-30

范明华医生（内外科 / 家庭医生）

Dr. Ellen Tart-Jensen (Ph.D., D.Sc., CCH)（虹膜学院Infinite Iris创办人, 国际虹膜学与自然医学权威教育家 - 美国）

Prof. Shinichi Miyazaki（京都大学 - 地球与行星科学 - 日本）

Ms. Yogavalli Poobalan（生物技术研究 - 科学家）

苏子芯小姐（资深社区药剂师〈新加坡药师理事会认证〉）

陈晓惠小姐（药剂师〈新加坡药师理事会认证〉, 2019新加坡旅游文化大使）

黄文强先生（资深社区药剂师〈新加坡药师理事会认证〉, 药师执业经理）

## 1. 自然医学与病理篇 ■ 31

当今属世的4类医疗法 / 沈金兴 ■ 32-38

1. 自然疗法
2. 西医

3. 传统医学

4. 中医

### 大自然是最好的医生 ■ 39-69

自然疗法 - 反射理疗 / 沈金兴

反射理疗 - 三大原理 / 沈金兴

#### 1. 反射理疗 - 反射原理

人体 - 8种反射理疗

脚、手、相关反射、人体、脸、眼、耳、鼻

- 脚 - 反射理疗
- 手 - 反射理疗
- 相关反射 - 反射理疗
- 人体 - 反射理疗
- 脸部 - 反射理疗
- 眼睛 - 反射理疗
- 耳朵 - 反射理疗
- 鼻子 - 反射理疗

#### 2. 反射理疗 - 循环原理

按摩、指压、推拿

- 按摩 - 循环原理
- 指压 - 循环原理
- 推拿 - 循环原理

#### 3. 反射理疗 - 平衡原理

身体、心理、灵魂

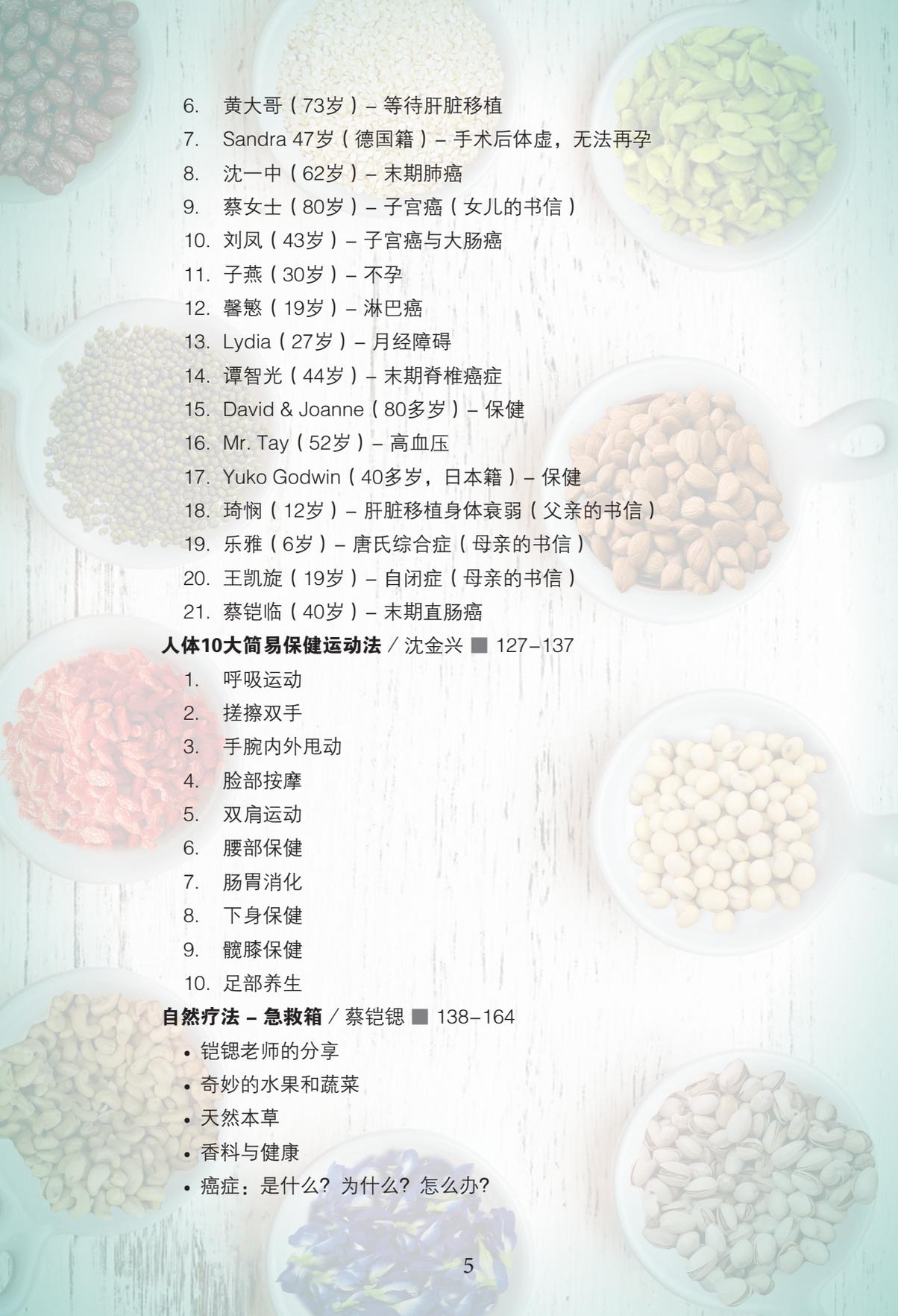
身体 - 平衡原理

心理 - 平衡原理

灵魂 - 平衡原理

### 21位抗病勇士 ~ 生命见证 ■ 70-126

1. 沈金兴和母亲，陈秀英女士的反射理疗（88岁）- 鼻咽癌病患者，康复至今40年
2. Prof. Manami（48岁，日本籍）- 肌健僵化与精神压力
3. Antonio（55岁，巴西籍）- 摄护腺病患
4. 江宗永（49岁）- 心脏移植及动脉血管硬化
5. 月韵（58岁）- 乳癌

- 
6. 黄大哥 (73岁) – 等待肝脏移植
  7. Sandra 47岁 (德国籍) – 手术后体虚, 无法再孕
  8. 沈一中 (62岁) – 末期肺癌
  9. 蔡女士 (80岁) – 子宫癌 (女儿的书信)
  10. 刘凤 (43岁) – 子宫癌与大肠癌
  11. 子燕 (30岁) – 不孕
  12. 馨慙 (19岁) – 淋巴瘤
  13. Lydia (27岁) – 月经障碍
  14. 谭智光 (44岁) – 末期脊椎癌症
  15. David & Joanne (80多岁) – 保健
  16. Mr. Tay (52岁) – 高血压
  17. Yuko Godwin (40多岁, 日本籍) – 保健
  18. 琦悯 (12岁) – 肝脏移植身体衰弱 (父亲的书信)
  19. 乐雅 (6岁) – 唐氏综合症 (母亲的书信)
  20. 王凯旋 (19岁) – 自闭症 (母亲的书信)
  21. 蔡铠临 (40岁) – 末期直肠癌

#### 人体10大简易保健运动法 / 沈金兴 ■ 127-137

1. 呼吸运动
2. 搓擦双手
3. 手腕内外甩动
4. 脸部按摩
5. 双肩运动
6. 腰部保健
7. 肠胃消化
8. 下身保健
9. 髌膝保健
10. 足部养生

#### 自然疗法 - 急救箱 / 蔡铠锽 ■ 138-164

- 铠锽老师的分享
- 奇妙的水果和蔬菜
- 天然本草
- 香料与健康
- 癌症：是什么？为什么？怎么办？

· 我的虹膜学之旅

## 2. 饮食与保健篇 ■ 165

**人体十大器官组织的基本认识** / 蔡铠锽 ■ 166-173

头脑、心脏、肝脏、脾脏、肺脏、肾脏、胰脏、皮肤、肌肉、骨骼

**人体十大系统的保健饮食疗法** / 蔡铠锽 ■ 174-186

**三大慢性疾病的综合饮食疗法** / 蔡铠锽 ■ 187-251

**40道保健抗癌的美味佳肴**

**抗癌、保健 - 营养汤系列** / 沈金兴、蔡铠锽 ■ 252-273

1. 南北杏猪排骨西洋菜汤
2. 莲藕鱿鱼花生黑豆汤
3. 茶树菇巴西菇软骨汤
4. 海带山药蛤蚧汤
5. 大芥菜海参银鱼汤
6. 猪肚汤
7. 老黄瓜南北杏玉竹汤
8. 午鱼蛤蚧南北杏胡萝卜汤
9. 芫荽蛤蚧菌菇芦笋蒜头汤
10. 健康汤 - 好粥到

**抗癌、保健 - 营养美食系列** / 蔡铠锽 ■ 274-293

1. 脆口腰果酱芦笋
2. 缤纷蔬菜蒸蛋
3. 柠檬香味噌蒸三文鱼
4. 好味道姜蒜蒸鸡排
5. 传家宝健康咖喱鸡
6. 香蒸奶白框点心排骨
7. 哈哈蛤蚧汁毛瓜酿肉
8. 喜乐炖猪前蹄
9. 健康波菜麦片粥

**抗癌、保健 - 咸甜健康浓汤系列** / 蔡铠锽 ■ 294-333

1. 花椰菜威尔士洋葱汤
2. 黑木耳山药威尔士洋葱汤
3. 番薯叶山药汤
4. 法国扁豆芹菜胡萝卜汤

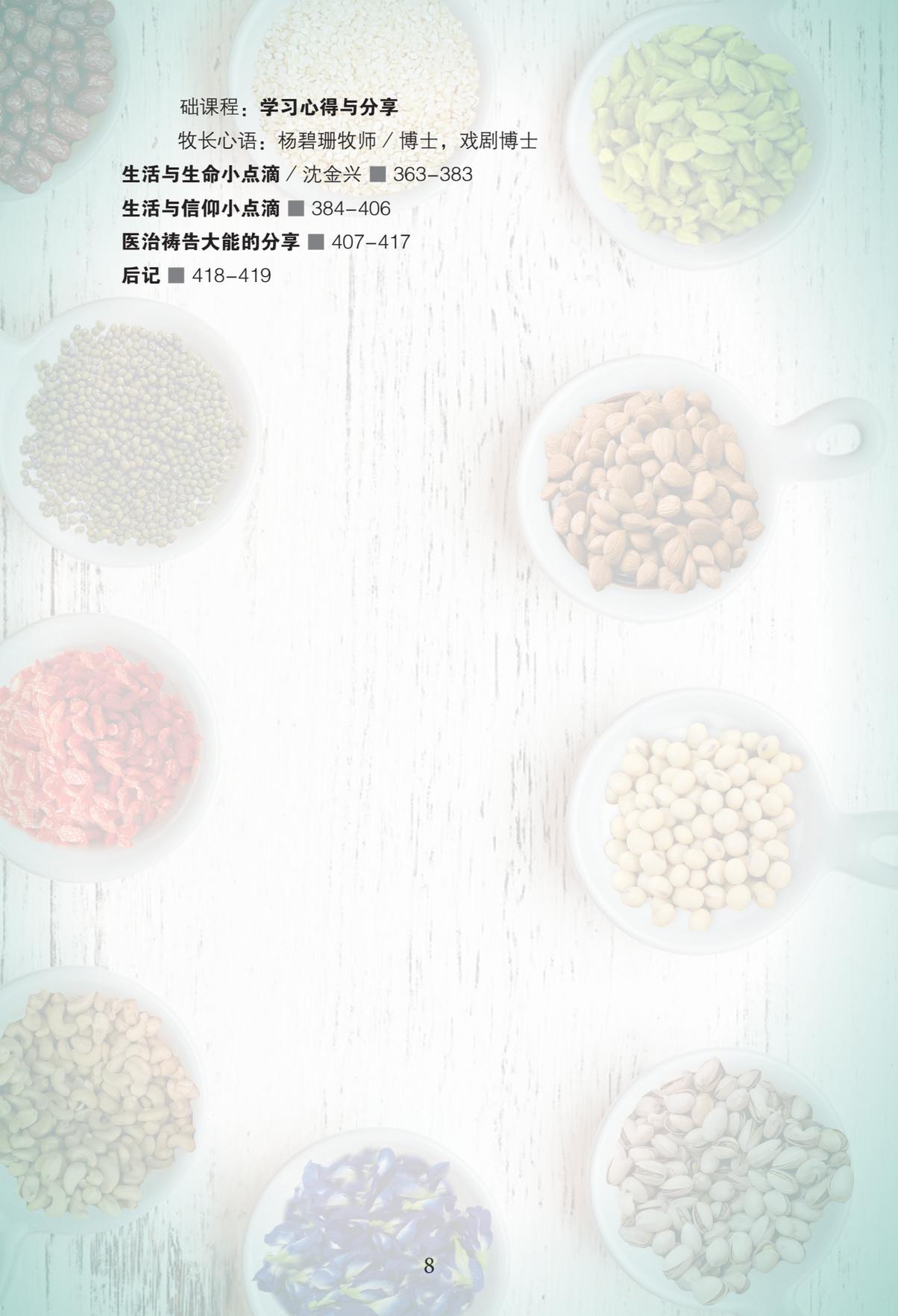
- 
5. 西兰花胡萝卜汤
  6. 咖喱南瓜胡萝卜汤
  7. 奶油蘑菇浓汤
  8. 番茄西兰花胡萝卜汤
  9. 奶油玉米胡萝卜汤
  10. 巴西菇茶树菇浓汤
  11. 甜菜根胡萝卜山药汤
  12. 黄金豌豆芦笋汤
  13. 五种蔬菜浓汤 (1)
  14. 五种蔬菜浓汤 (2)
  15. 红豆银耳糊
  16. 杏仁银耳糊
  17. 黑豆黑芝麻糊
  18. 核桃白芝麻糊
  19. 燕麦黄豆糊

### **抗癌、保健 – 鲜果蔬菜汁系列 / 蔡铠锽 ■ 334–338**

1. 好肠胃蔬果搅拌汁
2. 保健冷压蔬果汁

### **3. 生活与信仰篇 — 基督与金兴 ■ 339–362**

1. 清楚立场、坚定不移：**基督信仰宣言**  
牧长心语：谢木水牧师 / 博士
2. 满天神佛、六神无主：**为何要信耶稣**  
牧长心语：陈金狮牧师 / 博士
3. 反思、破冰；灵命塑造、灵命建设；攻克己身、叫身服我：**在新加坡三一神学院修读的日子**  
牧长心语：黄思恩传道
4. 往下扎根，向上结果：**基督教长老会 – 新加坡生命堂的信仰班**  
牧长心语：刘毓江牧师 / 博士
5. 贫穷的灵命，自己靠不住：**为何会上新加坡生命堂的信仰班？**  
牧长心语：曾翔芳长老夫妇
6. 立稳根基、盖造好房：**上课内容学习**  
牧长心语：沈一中长老夫妇
7. 轻松自在、最基本、最完整，更是最具代表性的在基督信仰里的基



基础课程：**学习心得与分享**

牧长心语：杨碧珊牧师 / 博士，戏剧博士

**生活与生命小点滴** / 沈金兴 ■ 363-383

**生活与信仰小点滴** ■ 384-406

**医治祷告大能的分享** ■ 407-417

**后记** ■ 418-419