



五盛缘



简单生活

我的单一 饮食之路(一)

五盛缘老爹

著



河南文艺出版社



我的单一 饮食之路

WODE DANI YI YIN SHI ZHI LU



健康靠净化 长寿靠节能

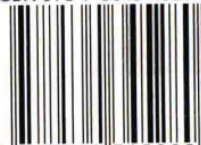
单一饮食之路从饮用果蔬汁开始

全日单一饮食：减肥、排毒、调理体质

半日单一饮食：保持身体健康、节约体能、减缓衰老



ISBN 978-7-5643-4528-0



9 787564 345280 >

定价：33.00元

简单生活

我的单一 饮食之路(一)

五盛缘老爹

著

西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

我的单一饮食之路. 1 / 五盛缘老爹著. —成都:
西南交通大学出版社, 2016.1
(简单生活)
ISBN 978-7-5643-4528-0

I. ①我… II. ①五… III. ①营养卫生—关系—健康
IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 012234 号

简单生活

我的单一饮食之路 (一)

五盛缘老爹 著

责任编辑 张慧敏
装帧设计 严春艳

印张 14.75 插页 4 字数 210 千 出版 发行 西南交通大学出版社

成品尺寸 170 mm × 230 mm

网址 <http://www.xnjdcbs.com>

版本 2016 年 1 月第 1 版

地址 四川省成都市二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼

印次 2016 年 1 月第 1 次

邮政编码 610031

印刷 四川煤田地质制图印刷厂

发行部电话 028-87600564 028-87600533

书号: ISBN 978-7-5643-4528-0

定价: 33.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



范例 1

水果汁：水蜜桃汁

材料：桃

数量：500ml

富含物质：

能量：205kcal

蛋白质：5g

脂肪：1g

碳水化合物：49g

维生素 E：5mg

适用范围：滋补、清胃、美容、疏通血液

范例 2

蔬果汁：黄瓜柠檬汁

材料：黄瓜为主，柠檬少许，忽略不计

数量：500ml

富含物质：

能量：75kcal

蛋白质：4g

脂肪：1g

碳水化合物：15g

钙：120mg

适用范围：低能、减肥



范例 3

蔬菜汁：番茄汁

材料：番茄

数量：500ml

富含物质：

能量：95kcal

蛋白质：4.5g

脂肪：1g

碳水化合物：20g

维生素 A：460mg

胡萝卜素：27000 μg

维生素 C：95mg

适用范围：低能、减肥、夜盲症、干眼病





范例 4

蔬菜汁：胡萝卜汁

材料：胡（红）萝卜

数量：500ml

富含物质：

能量：185kcal

蛋白质：5g 脂肪：1g 碳水化合物：40g

纤维：5g 胡萝卜素：20650μg

生物素：15.5μg 维生素 C：65mg

钙：160mg 镁：70mg 硒：3.2mg

适用范围：便秘、夜盲症、干眼病

范例 5

果蔬汁：青苹果芹菜汁

材料：青苹果 70%，西芹 30%

数量：500ml

富含物质：

能量：188kcal

蛋白质：3.6g

脂肪：0.7g

碳水化合物：48g

纤维：6g

生物素：2g

钙：173mg

适用范围：便秘、骨质疏松症



范例 6

蔬菜汁：芹菜汁

材料：芹菜

数量：500ml

富含物质：

能量：100kcal 蛋白质：6g 脂肪：1g

碳水化合物：23g 纤维：6g

生物素：5.5g 维生素 B₂：0.3mg

维生素 A：285mg 胡萝卜素：1700μg

钙：400mg 镁：90mg

适用范围：便秘、骨质疏松症、高血压





范例 7

水果汁：苹果猕猴桃汁

材料：富士苹果 70%，猕猴桃 30%

数量：500ml

富含物质：

能量：242kcal

蛋白质：3.7g

脂肪：2.3g

碳水化合物：63g

纤维：11g

维生素 C：100 mg

适用范围：便秘、牙龈出血、坏血病

范例 8

瓜果汁：伊丽莎白瓜汁

材料：伊丽莎白瓜

数量：500ml

富含物质：

能量：105kcal

蛋白质：3g

脂肪：0.5g

碳水化合物：27g

钙：120mg

适用范围：便秘、减肥



范例 9

水果汁：葡萄汁

材料：巨峰葡萄

数量：500ml

富含物质：

能量：250kcal

蛋白质：2g

脂肪：1g

碳水化合物：60g

生物素：1μg

硒：2.5mg

适用范围：保护肝脏、抗癌



范例 11

水果汁：酥梨汁

材料：酥梨

数量：500ml

富含物质：

能量：215kcal

蛋白质：1.5g

脂肪：0.5g

碳水化合物：57g

纤维：6g

适用范围：糖尿病、痛风



范例 10

瓜果汁：哈密瓜汁

材料：哈密瓜

数量：500ml

富含物质：

能量：170kcal

蛋白质：2.5g

脂肪：0.5g

碳水化合物：40g

维生素 A：765 mg

胡萝卜素：4600μg

钾：950mg 硒：5.5 mg

适用范围：养胃、护肝



范例 12

瓜果汁：香瓜汁

材料：青香瓜

数量：500ml

富含物质：

能量：130kcal

蛋白质：2g 脂肪：0.5g

碳水化合物：31g

维生素 C：75 mg

镁：55mg

适用范围：减肥、糖尿病、便秘

❖ 再版序言 ❖

老爹的著作《我的单一饮食之路》再版，非常值得庆贺。我很荣幸在这里为老爹的书奉上自己和国外游子的祝福！

老爹这么多年一直坚持做一件事，做得非常专一、投入和专业，即用“单一饮食”的方法健康生活，十年磨一剑，功到自然成。老爹十几年不断学习，更新知识，做到知行合一、西为中用，创建了以“单一饮食”为主的一套中国式自然生活保健模式，并且无偿推广运用，不惜花费他后半生的精力，以生命的代价换取更多人的健康，已成为一位不平凡的、实战经验丰富的、值得敬佩的人！

老爹从自身做起，关注生命健康，注重生活品质，做好疾病预防，全家行动一致，活得健康快乐。老爹耐心细致地辅导、帮助求助者，对“单一饮食”的学习和应用，禀赋实事求是、实践第一的精神，积累了大量宝贵的经验，在大力推广、无私分享，在帮助他人的过程中注入他满满的大爱。在当下的和谐社会，这种行为难能可贵。所以，大家都亲切地尊称他为“老爹”！

食物是每个人维持生命的必需品，不可或缺。人们在物质生活富裕之后，对食物的安全、品质、营养价值越来越关注。现代生活中，人们对食物的欲望早已超过了基本需要，饮食习惯于追求吃得好、精良美味、珍稀高档，并不惜花钱购买。可是高档的饮食、昂贵的保健品，并没有使大家越活越健康。

很多人在身体有疾患时寻找办法治病。身体是一部精密的机体，天生具有警报机制，随时向我们反馈健康状况，提示、推动人们去改变不适。但我们必须认知自己的身体信息，学习养生保健知识才能读懂身体，维护健康。老爹引领的健康之路简单、易行、实用，价值远远超过介绍某一个保健方式。

老爹用“单一饮食”改变不良的生活方式，让人们开始对自己的健康负责，重新拥有高品质健康生活！

我们要做到预防疾病，首先要有正确的思想方法。要反思我们为何会得病？反省以往的生活方式是否正确？我们要像老爹那样，更新知识，跳出顽固、陈旧的思维方式，建立另类新思维，彻底打破不好的老观念和旧习惯。老爹的书告诉我们，健康生活路在脚下，就在日常生活里，必须认知和践行。

我侨居国外，在荷兰人中看到，注重饮食均衡的人们对饮用果汁和蔬果生食早就习以为常，尤其在夏季当季水果采摘丰盛的时候，用各种新鲜水果搭配蔬菜打汁，可以自己动手做，也可以在任何普通的超市购买优质的百分之百纯汁。若配备果汁生食的午餐搭配，以天然食物为主，人工食品为辅，凭借荷兰自然优美的环境，良好的水质和空气，加上荷兰人喜欢运动，这些因素综合起来，最后带来的益处就是：荷兰人拥有健康生活！

健康无国界，网络传天下。我很早接受“单一饮食”的理念，经常同老爹交流，探讨自然生活法，同老爹成为从未谋面的忘年网友，并成为老爹“单一饮食”团队的国外代表。衷心希望天下更多人结成朋友，共同探讨和推广自然的生活，健康快乐地生活！

陈菁菁（荷兰凯琳）

2016年01月01日

❖ 再版前言 ❖

当读者翻开《我的单一饮食之路》时便会发现，这部书的出版发行时间是在 2010 年元月，2013 年 5 月再次印刷。

其实，本书在 2010 年第一次印刷时，虽不算很火，但有一定热度。所以，一般书籍第一版印刷两三千册，而这部书起印数量就达到了八千册，而且，不久又加印了两次。

书籍的走势表明了人们的需求和愿望。当今网络手段对于推广宣传这本书起到了方便快捷的作用。许多朋友建立 QQ 群、微信群，把这部书哄捧得温度更高，使这本书跨过时空，传播到祖国各地。

书籍热销的又一个见证是：2012 年，我们发现网上有明目张胆的电子版、盗版书销售，或见街头黑市有改头换面的仿印本。所以，估计接触到这部书的实际人数，远不止直销书籍的数量。

为了维权，我采取了一些保护措施：一是趁 2013 年再次加印的机会，对原版中明显错误的标点符号和错误用词进行了修改；二是买断全部库存书籍，经我手签字后再发出，虽然我自己辛苦，但是，这起到了一定作用，并且，我的签字会给读者一些鼓舞和正能量；三是利用博客、群消息等方式做出声明。由于我没有借助法律手段，盗版书猖狂的现象一直蔓延到现在。家人和朋友们说：“盗版行为虽然不道德，但也有好的一面，帮助宣传单一饮食的生活方式了！”

本次书籍再版主要考虑三点：一是市场需求，这部书问世以来不是很快衰减，而是随着书中“单一饮食”方法的扩散，以及受益者口碑相传，青睐者、使用者逐渐增多；二是经过几年的发展变化，需要做些小的改动和充实，

但是基本内容没有变；三是为了维权，控制盗版的延续。

书中修改和充实的内容，有些是我自己发现的，也有些是众多汁友们提出的建议，经过我的思考认为是必要的。

健康是最大的财富。

借此机会，我对所有支持本书的读者、使用者、宣传推广者表示衷心的感谢！

王勤（五盛缘老爹）

2016年01月01日

❖ 前 言 ❖

从古至今，人类对于健康长寿的渴望和追求从来就没有停止过，并且，自 20 世纪中叶以来不断取得新的进展。现在，许多国家人口的平均寿命都超过了 70 岁。2008 年，我国人口平均寿命已经达到 73 岁，上海人口平均寿命已经超过了 81 岁。现代再也不是“人活七十古来稀”的时代了。

然而，我们必须充分认识到：迄今为止，人类在生命与健康的追求上还没有更多的可以骄傲的理由。因为，人的自然生命长度远不止 70~80 岁。可是，许多人连平均寿命也没达到，甚至只活了 40~50 岁；活过 70 岁的人大多生命质量不高，体弱多病，依靠药物苦苦挣扎。有的人常年卧床不起。活过百岁的人只是凤毛麟角，区区可数。

根据专家的研究结论，人的期望寿命值为 120 年或更长。事实证明，有的人已经抵达了这个寿点，但更多的人都未能活过百岁。所以，健康事业仍然任重道远，人们仍需不懈努力和孜孜探求！

健康是实现人生价值的前提，长寿才能有机会对人类做出更多的贡献。英年早逝的时代人物丛飞、方永刚、陈晓旭、高秀敏、罗京等，个个令人心疼不已！他（她）们如能活到百岁，岂不更加丰富多彩，贡献更多？！因此，追求人生价值首先要追求生命质量。追求生命质量必需追求身体健康。身体健康了，才能实现长寿的目标，并为人类做出更多贡献。

人人都希望健康长寿。那么，怎样才能实现期望目标呢？上苍给了人们同样的机会和命运。那么，人与人之间的寿命差距又是怎样拉开的呢？原来，除了占有比例不多的先天因素以外，大多数因素都是后天人为造成的。不怨天不怨地，只有怪自己。这是自己没有关爱好自身的结果。

一些人的习惯思维是：生死有命，富贵在天；吃得好些，经常补养，身体会强壮；吃五谷杂粮难免生病，生病以后有医生来治病，医生治不了的人就该死了。这种思维无疑是惰性的、悲观的和错误的。

人活百岁已不再是梦。但是，这个梦想不能单凭愿望或口号，而必需要有正确的方法和措施来加以保证，要通过生命计划和健康管理来实现。

本书不仅告诉人们实现健康长寿是完全可能的，而且，还将给大家介绍一种切实可行、行之有效的好方法——汁法（单一饮食法，以下均简称“汁法”）。这个方法不仅有形有物，看得见摸得着，使人健康长寿，而且，最主要的是将会引领大家形成一个科学的、正确的、崭新的思维模式，掌握健康要领，走上健康的道路。教您一套方法，送您一生健康，是本书的宗旨。

在阅读正文之前，让我们形成如下思维模式。首先解决思想观念问题。因为，观念指导行为，行为决定结果，思路决定出路。只要思路清晰，健康长寿也轻松。

思路1 关爱生命，行使特权

关爱生命是每个人自己独有的特权，行使得越好，回报才越多。“有权不使，过期作废！”毫无疑问，人的寿命差距的形成，与人们对待生命的态度和处理问题的方法紧密相关。

人们形象地把身体比做1，把金钱和其他事物看做0，很有道理。只有当身体健康，像1一样直立的时候，后面加上0才能读出10、100、1000、10000……否则，一切都将归于0。因此，任何时候都要把身体健康摆在第一位。

思路2 健康有道，生命自主

健康长寿必有道。这个道就是生命计划和健康管理。现在关于健康方面的书籍很多，有主张治的，有强调补的，有热衷运动的，等等，往往偏执一词。然而，身体不能只生不理，只用不管，不能放任自流，听天由命，或是干脆交给别人托管。要掌握必要的知识，进行自主管理，避免人云亦云，盲

目行动。

健康路上，我们一生中有许多三岔路口和十字街头，需要把握正确方向，选择正确路线。做得对，健康才能持久。否则，大谬不然，后悔不及。他人经验和前车之鉴，总该使我们变得更加聪明起来，以积极的态度对待生命。

思路3 抓住要素，打好基础

保证健康要抓住要素，打好基础。1992年，世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式发表了《维多利亚宣言》，提出了健康四大基石，即心理平衡、合理膳食、适量运动和戒烟限酒。我认为还应该强调休息、睡眠和环境。健康需要多方面的综合因素来保证，而不是单靠吃喝或哪一个因素来支撑。如果能做到这些方面的完美融合，相信健康就不会出现问题。在这些因素中，心理作用和精神状态是第一位的，在某些时候起主导作用。饮食是很关键的，如同高楼基础。

思路4 健康靠净化，长寿靠节能

人体如同一部机器，需要掌握使用技巧。不单是要添加所需要的东西，还要厉行节约，进行保养检修、清洗净化，排除不应有的杂物。这实质是对生命计划和健康管理的具体落实。对身体只用不修或大量耗能，身体的使用寿命必然大打折扣。

体能是人体一切活动的内动力，没有这个动力什么事情都无从谈起，也不可能有健康和生命存在。体能是由人的体外资源和体内资源通过生化整合而在体内形成的。外部资源主要是指通过饮食和呼吸等摄取的物质，没有穷尽；内部资源是指体内生成的酶。其中，与生俱来的代谢酶一生有限，成人只能消耗不能再生。因此，节约体能消耗，就节约了酶的消耗。节约用酶就可以延缓生命不止十年八年。

人之所以生病，常常是由于缺乏机体检修净化，使体内垃圾和酸性物质堆积，转化成了毒素，引发了感染或基因突变。所以，我们要定期对身体进行检修，清洗净化。机器是可以拆卸的，人体则不能。恰好，本书所介绍的

方法可以巧妙地解决这个难题。进行人体整体检修，不用“拆卸”。减少身体污染，不仅可以免遭疾痛之苦，还可以大量节约体能消耗，延长生命。

思路 5 抗击疾病，信赖自身

人类原本是为了健康才发展了医疗和保健事业。而目前所见的却是：医疗开支越来越大，补品越来越多。可是，疾病和死亡也越来越疯狂。所以，我们不禁要问个为什么？原来，药物和补品都有时代特征。抗生素是对付细菌的，却对付不了演化变异的细菌病毒，更治不好现代食源性疾病及其代谢综合征；补品对食物匮乏时期的营养缺乏症有效，而对现今的营养过剩好比雪上加霜。

人体在应对疾病方面具有天生的四大能力，即防御能力、抗击能力、修复能力和自愈能力，综合起来也叫身体内活力。在维护健康上，我们首先应该充分发挥内活力作用。药物和补品都是一种外力，应该在特定情况下才去选用。可是，许多人却犯了严重的错误。他们产生了药依赖或补依赖，而忽视了自己身体的本能。并且，依赖性越强，副作用越大，体质越下滑。

生病以后，正确的方法选择非常重要。目前，人们应对疾病主要有三种方法：治疗、进补和自愈。这里关注的是首选的是什么。

有许多人在生病以后就想把问题搞清楚。可是，他们常常由于无法做到而遭到失败。因为，这涉及生理、病理、药理等复杂的科学知识。在搞不透的情况下，有人又走向了另一个极端，产生了消极情绪：反正也搞不清楚，干脆把自己完全交给医生，医生说怎么样就怎么样吧。可是，这些人并不知道，许多疾病就连医学也没有攻克。

其实，对于诸多后天的、非创伤性的、非器质性改变的疾病而言，医疗并非是康复方法的首选，也不是最佳的和唯一的选择。

进补的问题也比较复杂，没有专业人员的指导也是不好办的。在搞不清楚究竟该不该补，应该补什么、补多少的情况下胡乱瞎吃，可能更加糟糕！其实，所有的营养物质都广含于天然食物之中，通过合理进食都能获得，正常

人根本没有必要刻意去补。

聪明的选择是将身体自愈作为首选。对自身体能产生怀疑的人是由于缺乏对人体的了解而没有自信。这是非常令人遗憾的。

思路6 改变不良，康复自愈

人们每当生病的时候，共性的思维和习惯的做法都是想寻求一种灵丹妙药来快速恢复健康，有的人甚至不惜倾家荡产和付出一切代价。可惜，从古至今，这种灵丹妙药根本就不存在。

现在，关于医疗保健方面的书籍名目繁多，鱼龙混杂。较多的内容常常是旧版翻新，大谈治疗和补养，往往把人们引向了误区。比如有些人年年体检，天天吃药，把自己的身体完全交给了医院托管；有些人人云亦云，胡吃滥补，把希望寄托于保健品，却搞不清楚自己究竟应该怎样补。

人是靠食物生存的，哪能天天吃药物和补品呢？更何况，现在人民的生活水平在不断提高，已经不缺少什么东西了。

每当生病的时候，人体绝对不会视而不见，听之任之的，而是马上调动体能，激活并充分利用内活力积极应对，并且，常常获胜。这时，人们需要读懂人体发出的信号，做好配合。

身体健康与生活方式紧密相关，生病往往是不良行为导致的。所以，当身体出现问题的时候，不要急于去求医问药，而是应该冷静认真地检讨自己从前有没有不利于健康的行为，一一对健康要素进行排查，一旦发现问题，就立刻努力进行纠正。随着良好习惯的养成，疾病常常不治自愈。

按照上述思路去做，就可以把握健康方向，实现健康长寿。当然，没有具体的方法和措施也是不行的。本书的主要内容就是对以上思路的具体阐释。

汁法的发明人是美国人哈维·戴蒙德。他的专著《健康生活新开始》是汁法的理论基础。应该说，本书是汁法的中国篇，着重于实践并结合了中华民族的习惯和特点。本书既是汁法理论的延伸、经验的总结，也是哈维理论的姊妹篇。