

# 健康 觉醒

黄晓春 任宏强 著

健康躯体的**护卫**  
富贵疾病的**克星**

还原东方人的生理基因

保持年轻态的健康平衡

曾上九天揽月 常在五脏捉鳖

# 健康 觉醒

黄晓春 任宏强 著

中国社会科学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康觉醒 / 黄晓春, 任宏强著. —北京: 中国社会科学出版社,  
2004.11

ISBN 7-5004-4725-6

I. 健… II. ①黄…②任… III. 保健—普及读物  
IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 109459 号

责任编辑 潘少平  
特约编辑 许 彬  
责任校对 曹 静  
责任印制 戴 宽

---

出版发行 中国社会科学出版社  
地 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720  
电 话 010-84029453 传 真 010-84017153  
网 址 <http://www.csspw.cn>  
经 销 新华书店  
印 刷 廊坊人民印刷厂  
版 次 2004 年 11 月第 1 版 印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷  
开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32  
印 张 3.75  
字 数 45 千字  
定 价 10.00 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换  
版权所有 侵权必究

# 前言

人的一生伴随很多话题：

诞生、成长、爱情、事业

但与之相伴终生的话题只有一个：

健康！

健康的话题从古至今，凝集了几千年的文明与智慧。地域与种族的差异造就了特色鲜明、各有神功的健康文化。创造了几千年东方文明的中华民族，得天独厚地享受着令世界为之羡慕且独具特色的健康宝库，从中汲取着属于自己的健康果实。

在今天，尽管现代的科学手段对健康问题做出了许多深入的解释和揭秘，但哪一次不是对祖先文明的验证和发展呢？

科技的发展证明了我们祖先的文明是科学的文明。

在科学的基础上，实事求是的理性思考，会让我们发现生活中很多营养与健康的误区，是由于我们放弃了本应恪守的东方健康饮食文明，背离了养育我们的这一方“水土”，而盲目地接受了异族他乡的“健康宝典”，误导出一系列的健康问题。





## 健康觉醒

我们希望通过对比水苏糖历史、文化、功能作用和现代科学的深刻理解和挖掘，将人们对健康问题的关注引导到理性和现实中来，找回真正属于我们自己的饮食文化，并将我们的生活建立在这个文化基础上，从而让我们所恐惧的亚健康及各类现代富贵疾病在科学的东方文明面前低头。

黄晓春

## 目 录

## 第一章 中国人的健康思考 1-12

1. 我们的身体和饮食到底发生了哪些变化？
2. 我们的肠胃有什么特点？
3. 我们的健康问题出在哪儿？
4. 尊重祖先留给我们的饮食文化
5. 中国人的健康之路一定要自己走

## 第二章 水苏糖的故事从唐朝说起 13-34

1. 唐僧从西天不只取回了佛经，还带回了地灵
2. 斗转星移，地灵成了民间传说中的“唐僧肉”
3. 神奇的地灵精华：水苏糖
4. 长寿村的健康启示
5. 水苏糖对中国人消化基因的贡献
6. 水苏糖能使美食、食疗、中医融为一体
7. “上善若水，生命复苏”——水苏糖的哲学理解





## 健康觉醒

8. 水苏糖的现代科学揭秘
9. 助九天揽月，水苏糖一夜惊华夏

### 第三章 健康还原从水苏糖做起 35-92

1. 结肠：健康平衡的调节中心，水苏糖的神奇从这里开始
2. 水苏糖是双歧杆菌最好的美味佳肴
3. 肠道疾病最怕水苏糖
4. 水苏糖对痔疮、前列腺疾病的奇妙作用
5. 水苏糖对高血压、高血脂人群大有益处
6. 关心糖尿病，就应关注水苏糖
7. 太胖、太瘦，都别忘了水苏糖
8. 清除体内毒素，你要首选水苏糖
9. 代谢紊乱、心情不好，不妨试试水苏糖
10. 把美丽留给自己，痛苦让水苏糖帮您带走
11. 防癌、抗癌，水苏糖助您一臂之力
12. 补充水苏糖就是最科学地补充水溶性维生素
13. 水苏糖能够从内到外呵护您的青春状态
14. 驱除铅魔，水苏糖为宝宝健康上保险
15. 从乙肝患者到艾滋病人，水苏糖都能伸出援助之手
16. 皮炎、痤疮也怕水苏糖
17. 放疗、化疗患者的福音
18. 调节免疫系统——听听水苏糖怎么说

19. 水苏糖使更年期不再是问题
20. 抗生素的最佳伴侣就是水苏糖
21. 不服水土，就服水苏糖
22. 饮酒过量，一定要吃点水苏糖

#### 第四章 让健康生活相伴每一天：关于水苏糖的知识问答 93-106

1. 水苏糖从何而来？
2. 什么样的水苏糖最适合您？
3. 水苏糖解决了低聚糖的哪些问题？
4. 水苏糖是保健产品开发的基础物质
5. 水苏糖吃多少合适？
6. 水苏糖会有依赖性吗？
7. 吃水苏糖有什么忌讳吗？
8. 长期吃水苏糖会有副作用吗？
9. 正常人群里什么人最应补充水苏糖？
10. 吃了水苏糖还要再吃其他双歧因子或有益菌吗？

#### 第五章 健康觉醒 107-114

1. 无知使人病从口入，水苏糖助您驱逐它
2. 感知科学，赶走欺骗
3. 健康话题，中国人讲得最精彩
4. 水苏糖——人类健康的千秋事业





## 第一章 中国人的健康思考

### 1. 我们的身体和饮食到底发生了哪些变化？

在最近十多年里，中国经济取得了举世瞩目的发展，人民的生活水平得到了空前的提高，从过去的“瓜菜半年粮”到现在的“鸡鸭鱼肉天天有”，饮食结构发生了质的变化。有人说我们现在的生活水平是历史上最高的、最好的，是祖先们奋斗了几千年也未能实现的。的确，绝大多数的祖先们大半辈子都过着“衣不蔽体，食不裹腹”的悲惨生活，而今天的我们不仅能吃饱，还能吃好，生活水平提高的速度和程度前所未有。我们在讴歌经济的发展，讴歌科技对生活水平贡献的同时，回头却发现我们遇到了一个老祖先未曾遇到、未曾发现也未曾想到的问题。

我们先来看看下面一组数据：

“近年来，富贵病在中国明显上升，全国高血压

1

#### 健康赠言

不欲极饮而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不过多。





## 健康觉醒

### 健康赠言

凡食道者，  
无饥无饱一是之  
谓五脏之葆。

患者达 1.34 亿，每年新增 300 万人；糖尿病患者有 3000 多万，20 年来增加了 5 倍，患者数量之多已名列世界第二，上升势头还在加剧；心脑血管病已成为现代人第一死因，每年有百万以上的人死于脑中风；便秘患者之多更是司空见惯，全球肥胖症患者逾 3 亿人，中国已超过 7000 万，潜在的肥胖人群达 2 亿人，部分沿海城市体重超标的人数高达 50%……”<sup>①</sup>

我们将“贫穷”的帽子扔进了太平洋，却捡回了一顶“富贵”的帽子，从这顶帽子中迸出了肥胖症、糖尿病、心脑血管病、癌症和便秘等现代“富贵病”，这些病害人至深，在有的家庭，药费支出已占总支出的 60% 以上。

关于“富贵病”对人体的危害连篇累牍，人们已经认识到了它的危害，现在，经过各方努力，已初步确诊了富贵病的发病源。

“富贵病”的发病原因有两点：遗传因素和环境因素。根据中国人的基因特点，遗传因素所占比例较小，不到 1%。而环境因素是导致“富贵病”发病的主要原因，这些环境因素除环境污染、生活节奏

---

<sup>①</sup>摘自洪昭光的《健康快乐 100 岁》一书，人民卫生出版社，2003 年 9 月出版。

加快、体力活动减少、精神压力加大、滥用抗菌素等外，主要表现在饮食结构的改变上。

由于经济收入水平不同，城乡人群的饮食结构存在明显的差异：城市人群的植物性食物少而动物性食物多；粗粮少而细粮多；碳水化合物、植物纤维摄入少而蛋白质、脂肪摄入多。农村人群由于收入水平的限制，仍保持着以植物性食物为主的生活习惯，饮食结构恰好和城市相反。

富贵病与饮食结构密切相关，两者具有明显的对应关系。导致这些现象的原因是什么呢？

首先，不同的营养素产生的热量不同。人体产生热量的营养素是蛋白质、脂肪和碳水化合物，其中脂肪产热量最高，每1g可产生热9千卡，蛋白质和碳水化合物每1g可产热4千卡，按照营养学原理，这三种营养素供热的合理比例为蛋白质占10%—15%，脂肪占20%—25%，碳水化合物占60%—70%。当人的饮食结构发生改变，消费的鱼、肉、蛋、奶等动物性食物相对上升，而碳水化合物性食物相对下降时，就会导致热量供给超量。据营养调查显示，现在少儿膳食中供热比例达到蛋白质占15%—20%，脂肪占30%—40%，而碳水化合物下降到50%以下。这样一来，造成人体总热量明显超标和三大

#### 健康赠言

早好、午饱、晚少。切忌因口渴而过饮，为优膳而过食，临喜筵而贪杯。





## 健康觉醒

### 健康赠言

五谷为养，  
五果为助，五畜  
为益，五菜为补。

供热营养素比例严重失衡，富贵病就会很快找上门。

其次，从营养素代谢的差异上看，以中国人为主的东方人群和欧美人群的消化和代谢方式明显不同。中国人膳食中最易导致肥胖的成分是脂肪而不是碳水化合物，碳水化合物摄入过多，自身能促进其代谢，而对过多的脂肪摄入则以储存积淀下来为主。这正好和欧美人群的代谢方式相反。从基因的角度讲，中西方人群的消化基因存在显著差异，其肠道结构和功能也有明显的不同。

## 2. 我们的肠胃有什么特点？

随着生物技术的飞速发展，人们已经可以从基因的角度来阐释生命，揭示生物体存在和发展的奥秘。目前，科学家已经从调节人体的肠道的基因中发现两种特别的基因：节约基因和调节基因，它们在人体的消化和吸收中扮演者重要的角色。

中国是传统的农业国家，千百年来，已经习惯了以谷物、蔬菜等作为主要食物。过去，由于生产力低下，常常吃了上顿没下顿，这时候节约基因便充分发挥其“能量保管员”的作用，遇到蛋白质、脂肪等高能量物质，统统保存起来，以备不时之需。若碳水化合物过多而身体用不了，还可让调节基因来

做“调度员”。时间一长，这种工作方式就被基因“记录”下来，写进遗传密码里，一代传一代，这样就形成了具有中国特色的消化基因。这种基因特点形成并非一日之功，而它的退化和演变又会随着几个世纪的富裕生活环境而潜移默化。

同样原因，欧美人群食肉较多，其消化基因中的“能量保管员”对碳水化合物青睐有加，而“调度员”可把多余的脂肪类物质清除出去。这就决定了欧美人群比我们更能适合“大鱼大肉”。而他们肥胖的原因，不全是脂肪、蛋白质类物质惹的祸，也有淀粉类的碳水化合物，美国有人指责“肯德基”、“麦当劳”的炸薯条是美国儿童肥胖的罪魁祸首，薯条的主要成分为淀粉，他们这种指责不无道理。

东西方的饮食结构不同形成了消化基因的差异，消化基因的“保守性”又会影响饮食结构的变化。我们无力改变老祖先在我们的基因中留下的“中国特色”，只能在日常的饮食中去尊重它、平衡它、适应它。

### 3. 我们的健康问题出在哪儿？

由前面的分析我们已经知道我们的消化基因和欧美人种间存在很大的差异。餐桌上植物性食物的减少，大鱼大肉的富贵生活不仅意味着我们生活水

#### 健康赠言

欲得长生，  
肠中常清；欲得  
不死，肠中无滓。

——沈仲克





## 健康觉醒

### 健康赠言

饮食者，人

之命脉也。

——《本草纲目》

平的提高，也意味着我们正在和我们身体里的基因“作对”，结果呢，我们会受到基因的惩罚。

自改革开放以来，由于饮食结构的西化，造成了“文明病”泛滥。目前我国的整个营养状况是：营养不良和营养过剩同在，贫困病和富裕病并存。在这种情况下，科学的营养观对我们民族就特别重要。

现代营养学理论依据“还原论”的哲学思想，立足于营养素，在解析食物的组成方面取得了举世瞩目的成就。为补充膳食营养不足，西方从各种食物中提取有效成分，制成药片，形成了现代所谓“西方药片文化”。美国人蔬菜吃得少，前些年许多新生儿发生脊柱裂，就是由于孕妇叶酸摄入不够。叶酸的主要来源是菠菜这些绿叶类食物，美国后来就把叶酸提取出来制成药片，要求孕妇全面补充。美国的一位保健和营养专家说：“在多数人看来，实验室中精心研制的大大小的药片，是治疗我们身上大疾小恙的灵丹妙药。而事实并非如此，现在越来越多的科学家正致力于开发另一种大相径庭的药用资源——动物和植物，它们在地球上已经存在了上百万年，这就是我们每日都要吃的食物，它们不像化学合成物那样具有明显的效果，但它们含有十分复杂的成分，对人体的健康有各种各样的效果，其中

有些作用我们还一无所知。”<sup>①</sup>

由于营养素的发现依赖于人类的认识水平，所以现代营养学存在严重的局限性。以前，人类认为纤维素对人体没有任何的效果，将之列为杂质而剔除掉；而现在，又发现纤维素在维持肠道蠕动、排出体内毒素方面具有显著的效果；长期缺乏，会导致严重的肠道问题，如今，膳食纤维已被列为第七大营养素。

仅从现有的营养学知识出发，很难解释食物的全貌，当我们用现代营养知识指导配餐时，也会导致营养不良的问题。所以，仅以现有的营养学理论指导我们饮食，往往会出现各式各样的健康问题。因此有一位营养学家做过如下比喻——即“药片是人造的，天然的食物是神造的”，不无道理。

1992年，世界卫生组织发布了“维多利亚宣言”，指出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡，并将此作为人类健康文明生活的准则。这些道理看似简单，但在物欲横流的今天，要长期坚持下来可实在不容易，而要变成生活习惯更是难上加难。

总之，忽视饮食和消化基因的平衡问题、浅薄

#### 健康赠言

精神不运则  
愚，血脉不运则  
病。

——陆九渊

<sup>①</sup>摘自赵霖的《平衡膳食健康忠告》一书，人民卫生出版社，2003年9月出版。





## 健康觉醒

### 健康赠言

水停百日生毒，

人闲百日生病。

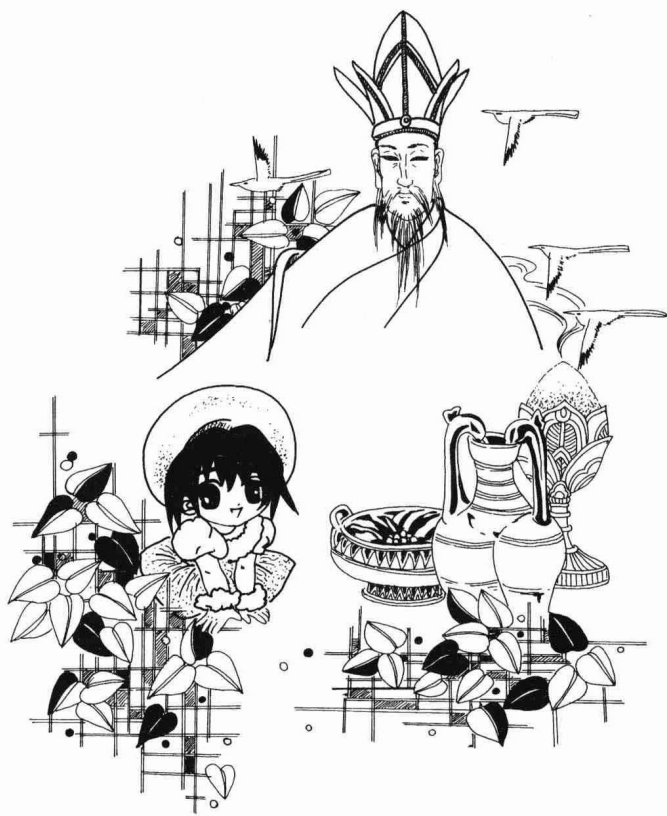
的健康概念、不良的生活习惯是影响我们健康的关键所在。

## 4. 尊重祖先留给我们的饮食文化

中国的传统文化属于大河文化，充沛的水源及两岸肥沃的土地具有特殊的凝聚力，最终使集散在大河周围的各个原始部落归于统一，孕育成具有东方文明特征的华夏民族。它使得整个中华民族服帖帖地依附在以生长植物为主的土地上，即使遇到灾年而被迫迁移，来年也要回归到这片生养自身的土地上。

中华民族形成了独特的素食文化，在饮食中讲求“药食同源”、“医食同源”、“阴阳配合”、“五味与五脏亲和”、“一方水土养一方人”等观念。古人“药补不如食补”的观念具有深刻的哲学含义，中医的食疗理论即是这种观念的直接体现，食疗在我国至少有3000年的历史。从西周到明清，历代都有大量的药膳食疗著作，论述十分精辟，形成了相当完整的理论体系，构成了在这一领域的绝对优势，在中医药学中占有十分重要的地位，甚至位于药疗、针灸等疗法之上。历代医家都非常重视药膳食疗在治疗中的应用。《黄帝内经》强调“饮食有节”、“五





祖国灿烂的饮食文化源远流长。

健康赠言

鱼生火，肉  
生痰，青菜豆腐  
保平安。

