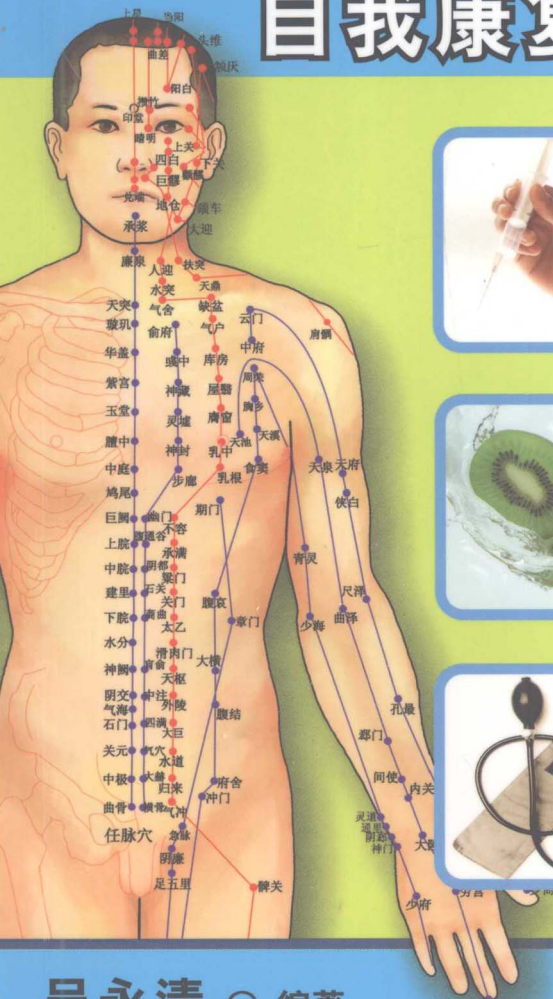


完全图解 不一样的自然养生法

自我康复的首选方案



图书在版编目 (CIP) 数据

完全图解不一样的自然养生法 / 吴永清编著.

—海口: 南海出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-5442-4194-6

I. 完… II. 吴… III. 养生 (中医) — 图解

IV. R212-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103003 号

完全图解 系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITQ

插画 / 文鲁工作室

WANQUAN TUJIE BUYIYANG DE ZIRAN YANGSHENGFA

完全图解不一样的自然养生法

-
- | | |
|------|-----------------------------------|
| 编 著 | 吴永清 |
| 责任编辑 | 黄 利 |
| 封面设计 | 紫圖装帧 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206 |
| 电子信箱 | nanhaicbgs@yahoo.com.cn |
| 经 销 | 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 |
| 印 刷 | 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 |
| 开 本 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 |
| 印 张 | 12 |
| 字 数 | 100 千 |
| 版 次 | 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-4194-6 |
| 定 价 | 25 元 |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

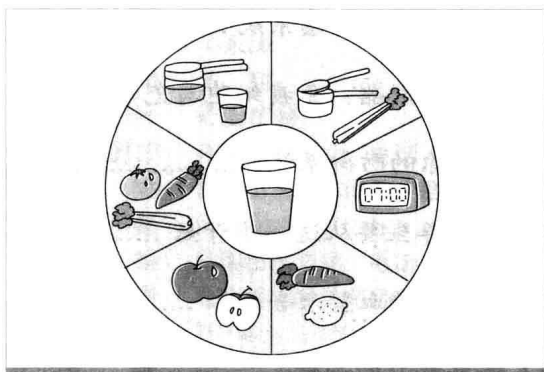
完全图解 21

完全图解

不一样的自然养生法

自我康复的首选方案

吴永清 / 编著



世上最好的医生是自己的免疫和自愈系统。最有效的养生来自于最自然的饮食：特别推荐 34 道特效蔬果汁。

南海出版公司

2008 · 海口

目录

编者序：让你不生病的自然养生法	6
本书阅读导航	8

第1章

不一样的养生新观念：世上最好的医生就在你的身体里

- 在我们的身体里有一个完善的防御系统，它们日夜监视着外来的细菌与病毒，同时能防止身体内部的细胞发生变异。这个免疫系统是我们身体健康的基本保证。
- 合理调节生物钟能帮助我们改善免疫系统的功能。
- 血型是指导我们吃什么的一个重要的依据。
- 抗氧化剂是当今最受追捧的免疫养生营养素，要想有效地预防癌症的发生，必须适时补充足量的抗氧化剂。

1. 世上最好的医生：免疫和自愈系统	12
2. 防卫疾病入侵的最强武器：免疫细胞与免疫分子	18
3. 获得免疫力：打造你的防御系统	21
4. 发现生物钟：抗癌养生要从这一步开始	29
5. 吃什么最健康：由你的血型来告诉你	35
6. 补水：增强人体免疫力的关键	41
7. 抗氧化剂：最受追捧的免疫养生营养物	46
8. 不一样的娱乐：让免疫力动起来	54
9. 拒绝它们：会使免疫系统失效的坏食物	60

- 植物性营养素具有强大的抗癌功效,它对人体健康的贡献不亚于维生素。
- 还是同样的食物,但是现在有了新的吃法,原因在于人们对它们有了新的认识,发现了它们对健康的新功能。
- 健康不仅在食物中,而且在对食物的合理搭配中。
- 植物的颜色里含有丰富的营养信息,是我们选择食物的一个重要参考。

1. 21 世纪的维他命：植物性营养素 66
2. 抗癌：植物性营养素的惊人功效 70
3. 结构决定功能：生物营养素的化学成分 73
4. 选择食物时的误区：并不可靠的纯天然食物 80
5. 每日五蔬果：全球最流行的养生法则 85
6. 奇特的功能性蔬果：15 种富含植物性营养素的食材 97

- 人体标准的酸碱值是弱碱性的 7.35, 我们的身体之所以会得病, 就是因为我们体内有大量的酸性废物。
- 谷蔬果芽这四大健康饮食, 均衡调配可使健康长在。
- 高温烹调会产生致癌的自由基, 所以最好的烹调方式是蒸、煮、烫、凉拌。
- 喝水要喝蒸馏水, 多喝牛奶则会加速钙的流失。

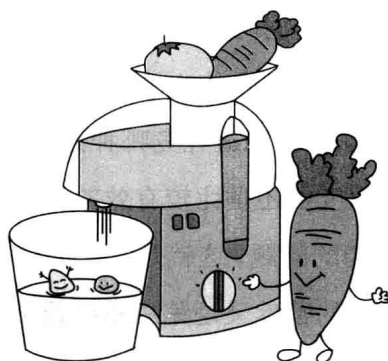
1. 五步调理饮食法：调准饮食的5个步骤 110
2. 酸碱平衡也是身体健康的关键：如何将酸性体质变为碱性体质 ... 113
3. 最健康的烹饪法：蒸、煮、烫、凉拌 116
4. 谷、蔬、果、芽：四大健康饮食，要均衡调配 119
5. 饮食把握“四低一高”原则：
低油、低盐、低糖、低蛋白、高纤维 124
6. 选择正确饮用水：一天6杯蒸馏水，真正排除毒素 128
7. 防止骨质疏松的新食品：核桃奶、豆浆、果仁比牛奶更好 ... 132
8. 一天6杯果蔬汁：最有效的无痛苦减肥法 135
9. 拒绝贝类海产、巧克力、咖啡：改善青春痘和湿疹 139
10. 一天3-4次排除宿便：降低胆固醇、排除胆结石 143
11. 缓解糖尿病的食疗方法：12种健康食物 147
12. 食疗可使少年白头不再现：特别推荐的3种药粥 151
13. 莲子粥、莲子羹、核桃仁：改善失眠症状 154

4

自然养生第一方案：34道特效蔬果汁

- 水果和蔬菜是最健康的食物，不但含有丰富的营养，它们本身的热量还比较低。
- 鲜菜汁是我们体内“清洁剂”，它们能解除体内堆积的毒素和废物。人体消化后，会使血液呈碱性，把积存在细胞中的毒素溶解，由排泄系统排出体外。
- 如果是日常保健，一天至少喝4~6杯蔬果汁；如果是病人，每天至少饮用6杯蔬果汁来供给和强化自身免疫和自愈系统。
- 对于在化疗期或恢复期的癌症患者来说，更要多喝蔬果汁，只有这样才能增强免疫和自愈功能，才能提早痊愈。

1. 纯天然抗病疗法：对抗“亚健康”的无敌蔬果汁	162
2. 怎样亲手制作养生蔬果汁：器具和秘诀	166
3. 精神乏力怎么办：6道健康蔬果汁助你增强活力	170
4. 癌症并不可怕：4道蔬果汁抵御癌症的侵扰	173
5. 让血液在心脑血管间顺畅：3道蔬果汁使你远离心脑血管疾病	176
6. 防止呼吸道感染有妙招：3道蔬果汁让你呼吸道通畅	178
7. 排毒养颜天天饮：5道蔬果汁保持肠胃通畅	180
8. 最惬意的自然瘦身法：4道蔬果汁让你成为减肥达人	183
9. 保持靓丽青春的诀窍：9道蔬果汁养颜美容	186



让你不生病的自然养生法

人人都想有一个健康的身体，随着生活水平的提高，养生成了一个被人们广泛关注的话题。养生的目的就是保持身体健康，不但不生病，而且要延年益寿。人的身体就像一架机器，从出生的那一刻开始，就在不停地磨损、消耗中；从另一方面来看，身体又比机器脆弱得多，因为机器一般不会遇上外来的致命侵袭，更不会出现机器零件“变异”，从内部破坏掉整个机器的情况。身体的这些弱点使得养生更加困难，而养生需要解决的首要问题恰恰是这一点。

科学家研究发现，一个健康的人，完全有可能活 100 岁，“长命百岁”不应该是多数人的梦想，而应该成为一个普普通通的现象。但是据统计，即使在世界上最长寿的国家，人口的平均寿命也只有 80 岁左右，可见人们的养生误区还是很大的。

社会上流行的养生法，经过了几种形式的转变。西药的副作用早就为人们所熟知，所以近年来祖国传统医学中的很多养生法又出现了复兴的情况，比如各种各样的导引术、气功、节食、辟谷等，同时兴起的还有从国外传入的瑜珈术等方法。至于什么梳发、摩足、食粥之类形形色色的方法更是五花八门，这些方法出现得快消失得也快，让人感到无所适从，不知道究竟哪种方法好。

当然，这些方法在一定程度上还是比较有效的，但是它们的不足之处也是很显然的。它们忽略了一个很重要的问题，这就是：拥有一个良好的免疫系统才是身体健康的最基本的保证，而充足的营养又是免疫系统正常工作的前提。如果身体缺乏必要的营养，就好像一架没有燃料的机器，当然不可能正常工作。而这些营养就存在于各种植物中，准确地说，是存在于各种植物性营养素中。我们的身体需要哪些营养素，以及如何得到这些营养素，应该成为养生的重点问题。

针对这样的现状，我们经过了长期而深入的研究，提出了一套“不一样的养生法”。所谓“不一样”，是说和过去的养生法不一样。为什么说不一样呢？这种方法

又好在哪里呢？

首先，我们总的思路和普通方法不一样。现有的养生法多是强调从外在的方面入手，以导引术为例，它片面强调对身体各个部位的活动或锻炼，却不注重从身体的内部增加营养。我们认为，世界上最好的医生在我们身体的内部，其实就是我们的免疫系统。当免疫系统健康了，自然能抵抗各种有害微生物的“入侵”，也能防止内部细胞的变异，这正是养生的关键所在。

其次，具体方法不一样。这里又有一个长期存在的误区，即认为食物只有做熟了才最好，“人不就是学会了用火才进化成人的嘛！”其实并不是这样的，在多数情况下，生的食物才最健康，平时用的炒、炸、煎等都是很不好的方法。为此我们提出了独特的蔬果汁养生法，所谓蔬果汁，也就是用蔬菜和水果榨成的汁。这样就能保证包含在果皮和果核中的营养不会白白浪费掉。

最后，养生的形式不一样。很多养生术把养生当成了一个工作或一项任务，每天必须拿出很多时间来专门地“养生”，这不但不容易长期坚持，而且会浪费大量时间和金钱。我们的养生法则是在日常生活中养生，吃饭睡觉都是养生的最佳时间，一点都不会影响正常工作。不需要刻意养生，却又时时在养生，这才是养生的最高境界。

本书中还有对人体免疫系统的全面介绍，可以让你清楚地看到身体如何维持一个正常的内部环境，如何利用各种营养素，以及如何防止身体发生病变，而这些都是养生的基础。等了解了这些之后，你一定能发现我们“不一样的养生法”的科学性。

为了增加阅读的趣味性，本书中还配有大量精美的手绘图，使原来枯燥无味的知识变得生动形象。相信读者在读完本书之后，一定会有意想不到的收获。

书名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

最健康的烹饪法

蒸、煮、烫、凉拌

高温烹调的危害：致癌的自由基

高温烹调是多数人的生活习惯，所谓高温烹调，就是指煎、炸、烤、炒等做食物的方法，一般在烹调时都要到微焦才觉得香脆爽口，然而这些微焦成分却是致癌物质，吃进去之后会产生对人体有害的自由基。80%以上的疾病几乎都跟自由基有关，尤其是癌症、脑中风、高血压、血管硬化、糖尿病、关节炎等慢性疾病。

研究表明，高温烹调的食物会使其中的蛋白质、氨基酸产生热解产物，比如异环胺、多环芳烃等物质。在日常生活中，食物加热时油脂的温度一般不会超过180℃到200℃，但是当食物局部油温超过200℃的时候，油脂就会产生有害的热聚合物，对健康造成危害。另外，含淀粉丰富的食物经过高温烹调会产生丙烯酰胺等有害物质。

科学家用动物做过实验，证明高温烹调的食物会导致动物得癌症。这项研究显示高温烤焦的肉类对人体也有影响，虽然用动物的量与人类的量换算的话，比例非常低，但能避免的最好尽量避免，尤其是中高龄的人。

就拿烧烤类食物来说吧，其最大的问题不在于食物，而是加在食物上的酱汁、酱料，这些油滴落在炭火上，加热后会产生致癌物质，附在烤肉、烤豆干、烤玉米、烤鱼等烤物上被吃入人体内，长期食用下来，致癌概率就会比较高一些。此外，火焰还会使蛋白质产生化学变化，变成一种叫做异环胺的致癌物质，常常吃进这些物质，自然容易导致癌症的发生。

吃高温烹调食物时的方法：喝蔬果汁

事实上，几乎所有的食物经过煎、烤、炸、炒等高温烹调处理后都会产生致癌物质。如炸薯条、炸芋头球、炸甜甜圈等，经过油炸或高温烘烤的淀粉类食物，便都含有大量的丙烯酰胺；在动物实验中，丙烯酰胺会导致DNA附加物的形成，进而引发基因突变，增加致癌的概率。为了避免致癌物质危害我们的身体，建议尽量少吃煎、炸、炒及烧烤类的食物，如果遇有重大场合需求、应酬、宴客等非吃不可的情况，最好能

以一个星期一次为上限，并且别忘了要多饮用新鲜的蔬果原汁，最好一天能喝四到六杯，以排除体内毒素，并供给免疫和自愈系统足够的植物生化素。如果宴会中还要喝酒，则最好在蔬果原汁内再加上一小匙纤维粉混合饮用，这样就能让免疫系统和自愈系统在身体内预先做好环保工作。

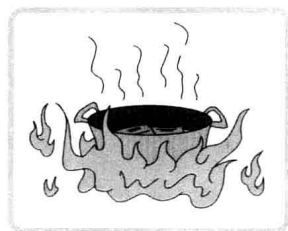
健康烹调法：生吃是最好的选择

生吃怎么成了最好的吃法？用火不是人类的基本特征吗？其实，与煎、炒、烤、炸不同的蒸、煮、烫、凉拌等低油烟的方式，才是最好的健康烹调法。为了达到这个目的，建议采用市面上的原味锅、快锅等健康锅具。例如，快锅传热均匀快速，最能发挥以高温高压原理烹调的效果。快锅的原理是在短时间内将锅内温度升高到一定的最高温度，并且持续发挥热效应，让食物不仅在短时间内即可充分被做熟，而且不会因长时间烹煮而流失营养，同时又能保有食物鲜美的风味。虽然蒸、煮、烫三种烹饪方式的温度约在 100°C ，不会产生过多有害物质，对身体最有益，但最健康的方式，建议还是采用生机饮食，以最简单的烹调方式吃到食物的甘甜原味，例如多采用凉拌、生食等方式，就是很不错的料理方法。

健康烹调须知

在烹调时，一般应注意以下几点：1. 食品调味，宜少油、少盐、少糖和不要加味精等食物附加剂，多用姜、蒜、香草等代替盐。2. 宜选低饱和和脂肪含量的烹食油，如橄榄

高温烹调致癌



高温烹调会产生有害的自由基，而这种自由基会引发各种病症，尤其是得癌症的几率大大增加。



图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，尽量帮助读者理解文意。

第 7 章



不一样的养生新观念

世上最好的医生就在你的身体里



本章要点

- 在我们的身体里有一个完善的防御系统，它们日夜监视着外来的细菌与病毒，同时能防止身体内部的细胞发生变异。这个免疫系统是我们身体健康的基本保证。
- 合理调节生物钟能帮助我们改善免疫系统的功能。
- 血型是指导我们吃什么的一个重要的依据。
- 抗氧化剂是当今最受追捧的免疫养生营养素，要想有效地预防癌症的发生，必须适时补充足量的抗氧化剂。

世上最好的医生

免疫和白愈系统

在2003年的那个春天，一场突如其来的传染病袭击了广东地区，没过多久，传染病又传到了北京、山西等很多地方。得了这种病的人都感到头痛，严重的还有发高烧、干咳等现象。这场传染病很不寻常，这种病看起来很像肺炎，但是又与肺炎很不一样，因为普通的肺炎不会传染给他人，而这种“肺炎”却传得特别快。要是论得病的根源，普通肺炎都是一些有害的微生物引起的，像那些病毒、细菌、真菌、寄生虫等，但是这种“肺炎”的原因和这些都不一样，所以人们把这种疾病叫做“非典型肺炎”，它在国际上的通用名字是“SARS”。

到了后来我们就明白了，非典型肺炎的病原体是一种病毒的变种，它的变异性很强，像这种病毒还是第一次在人身上发现。

正是有了上面说的特点，所以当时的人们真有点“谈非色变”，大家也一定还记得当时的情况，平时再不讲卫生的人，在那个时候也成了洁癖之人。当我们见识到了“非典”的威力后，一些平时不被人注意的药物，像人体免疫球蛋白、胸腺素等卖得一片火热。这些药物的共同特点是能提高人体的免疫力，“免疫力”一下子成了时髦的名词。但是大部分人对免疫力的真正意思还是没弄清楚，那么就随我来，我们一起来看看什么是免疫力。

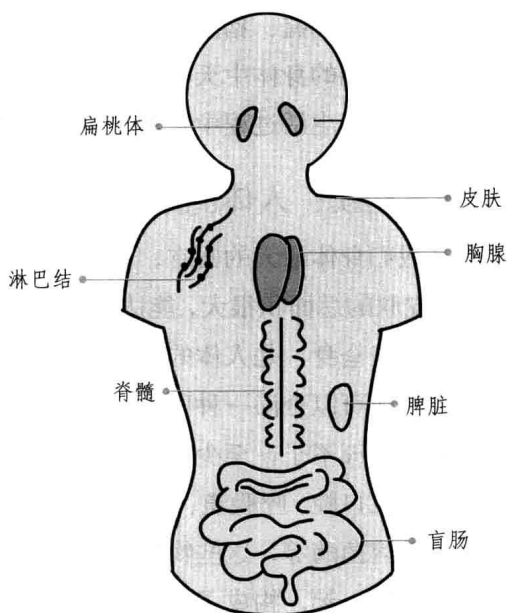
免疫系统：人体的忠实卫士

在你我的周围，到处潜伏着危险的敌人，这些敌人就是看不见的微生物，它们包括细菌、真菌、病毒、衣原体、支原体等。它们中有些是对人体无害的，但是也有相当一部分对人体具有危害性。有人说，虽然有那么多危险的敌人，我们每天不还是活得好好的吗？不错，我们大部分人都能拥有健康的生活。为什么呢？这是因为，我们的身体里有天然的卫士，它们时刻监视着外面来的威胁，保卫着我们的身体。这些卫士就组成了我们的免疫系统。

“免疫”，顾名思义就是“免除瘟疫”的意思，这个词最早在明朝的医书《免疫类

人体的免疫系统

皮肤、黏膜、胸腺、骨髓、淋巴结、脾脏、扁桃体、盲肠……这些来自不同地方的器官和组织，共同捍卫着人类的健康。



方》里就出现了，可见我们的祖先对免疫的认识是很早的。现代医学，把人体分为八大系统，虽然这里面没有我们所说的“免疫系统”，但是它在其他几个系统中都能找到身影。

我们的免疫系统包括：皮肤、黏膜、胸腺、骨髓、淋巴结、脾脏、扁桃体、盲肠等。它们构成了坚实的防线，对外界的各种有害微生物时刻保持着警惕。这些卫士们小心提防的不仅仅是传染病，而且包括癌症等没有传染能力的疾病。

免疫力：人体对疾病的抵抗能力

人体卫士——免疫系统起的作用就是免疫力。免疫力是我们身体的一种防御能力，形象点来说，它就是我们的卫士们辨认和消灭敌人的一种能力。但是这些卫士们所关注的不光是外部的敌人，还包括身体内部的各种“叛徒”，也就是不正常的细胞。最典型的“叛徒”代表就是令人闻风丧胆的癌细胞。抵御敌人，就是阻止有危险的东西进入我们的体内，防止患上传染性疾病；消灭叛徒，就是清理我们体内的危险品，创造一个良好的体内环境。当内外环境都安全时，我们的身体当然就健康了。

我们身体中的免疫力有两种，一种是生来就有的，叫做先天性免疫，还有一种是生来没有，但是能通过别的方式得到的，叫做获得性免疫。先天性免疫是我们天生就

有的一种能力，像鸡瘟、猪瘟等传染病，对动物危害性很大，但对人就一点威胁都没有，这是因为我们的身体中天生就有防范这些疾病的能力；获得性免疫是我们后天得到的，有些是人在生活过程中自然产生的，还有些是通过打疫苗等手段得到的。

皮肤与黏膜：人体的第一道长城

皮肤是我们身体最大的器官，有人觉得它只是薄薄的一层皮，能有什么重要的作用呢，其实皮肤的总面积很大，能达到两平方米，所以它的总重量能占到体重的5%~15%。皮肤覆盖全身，是人体的第一道天然防线，它可以使我们免受各种病毒和病菌的侵袭。皮肤还可以分泌一种叫做“乳酸”的酸性物质，使汗水有酸性，可以直接杀灭病菌，就算杀灭不了，至少也能够让病菌的繁殖变慢。

黏膜分布在口腔、呼吸道、消化道内壁等地方，它能够分泌各种杀菌消毒的物质，如胃酸、各种溶菌酶等，这些物质也可以消灭病菌和病毒。

皮肤和黏膜一起，构成了我们身体的第一道长城。

骨髓：造血工厂

骨髓主要分布在胳膊、腿的骨髓腔里和肋骨、胸骨、脊椎骨等地方。它是一种像海绵一样的东西，根据颜色的不同，分为红骨髓和黄骨髓两种。骨髓不能直接消灭病菌，也不能阻挡病菌，但是红骨髓有一个特别重要的功能——造血，其实也就是制造各类血细胞。骨髓制造血细胞的速度是惊人的，每秒钟可以造出800万个。白细胞也叫做免疫细胞，它的特点是在血管里面和血管外面自由迁移，所以在血管、淋巴管以及其他需要的地方都能够发现它的身影。

白细胞是人体卫士中的猛将，它最大的本领在于能够吞噬异物，消灭病菌，而且它吞噬起来从不“挑食”，不管是什么病菌，都对血液长河里的这些巨大怪物畏惧三分。白细胞在对疾病的免疫方面起着重要的作用。当人体受到病菌的入侵而发生炎症时，白细胞就会一下子增多，同病菌展开战斗，每当这个时候，白细胞的“伤亡”会十分巨大。

淋巴结：抵抗病菌的战场

淋巴结是专门为抵抗病菌而设立的一个“战场”，参战双方是我们体内的淋巴细胞和外来的病菌。淋巴细胞是白细胞的一种，每当大量病菌入侵时，它们会聚集到淋巴结中，这时淋巴结会明显肿大，用手就可以摸到。所以淋巴结肿大是身体受感染的一个信号，当你发现自己的淋巴结有异常时，就需要采取一些消炎措施了。淋巴结还有

过滤淋巴液的作用，淋巴液就像一个后勤系统，它能够把战场中的伤亡人员及时运走。

这样看来，淋巴结这个让人感到陌生的器官还真有重要的免疫功能。

胸腺：特殊的淋巴器官

胸腺位于胸骨后面，心脏的旁边，分左、右两叶，它的突出特点是青春期之后就出现退化。胸腺也是一个造血器官，它能够产生多种淋巴细胞，淋巴细胞是专门用于免疫的一种细胞，所以胸腺具有重要的免疫功能。除了制造淋巴细胞外，胸腺还能够分泌胸腺素和激素类物质。

脾脏：血液清洁工

脾脏在腹腔的左上方，在胃的右侧，是一个不太规则的球形器官。脾脏与人的脾气没有直接的关系，它在人的胚胎时期也是一个造血工厂，但在人出生后就成为淋巴细胞的“专业制造者”。脾脏的另一个功能是吞噬血液中的病菌和异物，具有清洁血液的作用。血细胞虽然是血液中的重要组成部分，但是当它们老化之后，就成了血液的负担，需要尽快将它们清理出去，承担这个任务的就是脾脏。血细胞的制造者和吞噬者居然是同一个器官，这看起来有点奇怪，但仔细一想也很合理，因为无论是制造新的血细胞还是吞噬衰老的血细胞，其目的只有一个，即清洁血管这条大河。

对我们健康的人来说，脾脏一般不能够摸到，当脾脏肿大能够摸到时，就说明身体健康出了问题。所以和淋巴结一样，脾脏也是人体健康的一个指示器。

扁桃体：咽喉要道

扁桃体是名副其实的“咽喉要道”，因为它就守卫在咽喉部位，是病菌经口腔和鼻子进入人体时遇到的一道天然屏障。科学家曾经做过一个实验，发现切除扁桃体的人比一般人更容易得咽喉炎，可以看出扁桃体对呼吸道的保卫作用。

扁桃体又是一把双刃剑，正常情况下它对人体有保护作用，但当这道防线被攻破后，又会为我们带来很多危害。人在感冒时常常伴随着扁桃体发炎，要是扁桃体炎反复发作，就会对全身产生不利影响，这时就要考虑将扁桃体摘除了。

唉！真是“成也扁桃体，败也扁桃体”，为了保证我们的扁桃体一直发挥有利的功能，好好爱护它吧。

盲肠：交通指挥员

什么？盲肠不是消化吸收的器官吗？怎么成了交通警察了？没错，盲肠是大肠的