

大众健康丛书

自然律例

地瓜餐创始人 陈坚真 著

附赠自然律例
有氧运动示范
VCD

风靡台湾、香港、东南亚的自然律例养生法

从医学教授到企业名家，从科技精英到演艺明星，从上班族到银发族
数以万计的人找回了健康与幸福

图书在版编目(CIP)数据

自然律例 / 陈坚真著; -海口: 南海出版公司, 2008.3

ISBN 978-7-5442-3774-1

I. 自… II. 陈… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 180350 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-079

本书经著作人直接授权中文简体字版本,
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

ZIRAN LÜLI

自然律例

作 者	陈坚真
责任编辑	刘灿灿
特邀编辑	赵 曼
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
内文制作	杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	10
字 数	110 千
版 次	2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3774-1
定 价	28.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

地瓜餐创始人 陈坚真 著

自然律例

南海出版公司

2008·海口

序 死去，活来——陈坚真的生命轨迹

- 天生体弱多病 /11
- 挥之不去的病痛 /14
- 3个亲生孩子，3道病危通知 /15
- 走上习医之路 /18
- 发光发热的生命 /20

第一课 自然律例的主张

- 1 生老病死是铁律？——“生、长、死”不是梦 /25
 - 人有远离“老、病”的本钱 /25
 - 健康快乐无须远求 /25
 - 回归自然律例就可祛病回春 /26
 - 120天就能见效 /27
 - “藥”不等于“药” /28
- 2 有钱才有健康？——健康既廉价又容易 /29
 - 小钱也可以买到健康 /29
 - 不必过度恐慌 /30
 - 掌握健康的源头 /31
- 3 吃喝拉撒还要学？——正确的生活作息就能祛病养生 /31
 - 被忽视的人生大事 /31
 - “月亮族”再度迎向阳光 /32
 - 自然律例生活作息表 /33
 - 健康是自己的责任 /35

4 你在担心什么？——大自然的能源源源不绝 /37

担心的理由 /37

担心让人没有安全感 /37

大自然提供的“财富” /38

快节奏，错失人生风景 /39

慢下来，放轻松 /40

顺应自然律例就可以无所畏惧 /40

第二课 食物的属性

1 选择当季当地的食物 /45

成也食物、败也食物 /45

依照食物属性进食 /45

当季当地的食物最好 /46

靠山吃山、靠海吃海 /46

当地当季蔬果少农药 /47

2 蔬果抗癌有条件 /50

适时适地的蔬果才能抗癌 /50

体质不同，对蔬果的需求也不同 /51

因时、因地、因人调整 /51

3 各种肉类和海鲜不宜混吃 /53

什么气温吃什么肉 /53

一餐混食多种肉类和海鲜易致病 /54

将食肉原则人性化 /55

4 妙用无穷的地瓜 /56

食中之宝——地瓜 /56

地瓜防癌效果第一 /57

地瓜连皮吃 /57

午后不吃地瓜 /58

第三课 细胞金字塔

1 养护细胞的金字塔 /63

“细胞金字塔”的原料 /63

养分需求分先后、有多寡 /64

和细胞“谈恋爱”的女人 /65

2 淀粉质是瘦身大敌？ /66

淀粉质肩负重大责任 /66

多吃饭，“治”好了20年的便秘 /66

“饭桶”比别人多层保护罩 /67

3 聪明的纤维质摄取法 /68

吃蔬果补充的纤维质数量有限 /68

借用科技，既自然又人性 /70

要自然也要人性化 /70

4 优质蛋白质VS劣质蛋白质 /71

优质蛋白质可以改善心脏病、肾病和智障 /71

优质和劣质蛋白质的差别 /72

人体的蛋白质吸收率 /73

蛋白质摄取量应随气温改变 /73

5 天然的抗生素——维生素 /74

尽量多吃生的蔬菜 /74

适时适量补充维生素片剂 /75

6 矿物质、水和油脂 /76

矿物质于高温中释放 /76

- 水的需求量因人而异 /77
- 什么气温吃什么油 /78
- 7 养气得靠营养素作基础 /78**
 - “最顶端的星星”并非一蹴而就 /78
 - 打好基础再养气 /79

第四课 回春 & 有氧运动

- 1 你是我高中同学? /83**
 - 濒临死亡的人再度回春 /83
 - 自然回春胜过人工技术 /84
- 2 调经，重新拥抱青春美丽 /85**
 - 调经要在经前 7 天 /85
 - 停经少女也能月月安 /86
 - 男性和更年期后女性也可回春 /88
- 3 坐月子，回春除疾的重要契机 /89**
 - 坐月子要满 120 天 /89
 - 坐月子的方法 /90
 - 坐月子的饮食 /90
 - 行房有禁忌 /91
- 4 避孕与优生的重要 /91**
 - 避孕和安全期的算法 /91
 - 重要的优生观念 /92
- 5 有氧运动 /93**
 - 心跳加速的运动不等于有氧运动 /93
 - 太阳不出来不宜做运动 /94
 - 自然律例有氧运动五式 /95

第五课 养肝和调肝

1 情绪影响肝功能 /101

肝病让人生蒙上阴影 /101

动怒最伤肝 /101

肝郁的变奏曲 /102

治病先调肝 /103

2 用藥不用药 /103

药是肝脏的大敌 /103

不要用药物阻止内层皮肤膜的代谢 /104

3 愚勇的夜猫子 /104

突如其来的肝硬化 /105

不熬夜养肝血 /105

夜猫子的隐忧 /106

别拿大便秘当早餐 /106

4 饮食背后的杀手 /107

冷酒伤肝 /107

可怕的黄曲霉素 /107

不当的油脂、蛋白质和添加剂 /108

夜宵的罪过 /109

第六课 保肠胃和治肠胃

1 危险的孝顺媳妇和“铁金刚” /113

抢抹布的孝顺媳妇 /113

没日没夜的“铁金刚” /114

压力最伤肠胃 /114

“爱自己”是健胃良药 /115

2 错误的饮食方法 /116

吃饭速度过快 /116

吃太烫的食物 /117

饭后喝汤、吃甜点 /117

一餐混食多种肉类或同食鱼、肉、蛋、奶 /119

3 暗藏危机的食和物 /119

隔夜菜 /119

汤汤水水 /120

药物 /121

4 吃太多粗纤维与排便异常 /121

过多粗纤维易伤肠胃 /121

吃十谷米的小婴儿 /122

白米和糙米的食用比例 /123

排便异常是隐患 /124

第七课 致癌的因果

1 种瓜得瓜，种豆得豆 /127

癌症的定义 /127

不正确的认知 /127

消极的人生目标 /129

缺乏行动力，违反自然律例 /129

压抑是癌症之母 /130

2 先天不良，后天失调 /131

恶劣的环境 /132

生活越简单越好 /132

3 错误的饮食习惯 /133

不常吃当地当季的蔬果和谷类 /133

酸性体质和营养不均 /134

多油脂、多糖、多劣质蛋白质 /135

水分不足或水质恶劣 /136

4 医疗保健和运动，能载舟也能覆舟 /137

不必要的医疗保健 /137

输血的风险 /138

不当的运动或不做运动 /139

第八课 错误的育儿论

1 多喝牛奶，茁壮成长？ /143

鸡蛋和牛奶引发的争执 /143

什么时候适合喝牛奶 /144

不要过早添加辅食 /145

两岁以后再吃鱼、肉、蛋 /146

2 打针吃药，唯一选择？ /148

发烧未必是坏事 /148

发烧的处理 /149

疫苗不是万能的 /149

3 天生的缺陷不可改变？ /150

减少孩子先天缺陷的概率 /150

过敏的妈妈和孩子 /150

4 孩子一定要赢在起跑点？ /152

晚上9点睡也能考上第一志愿 /152

培养人际交往的能力 /152

绿豆汤精神 /153

学习沟通、尊重与牺牲 /153

5 养儿不能防老? /154

晚婚成趋势 /154

孤阴或孤阳违反自然规律 /155

新生儿人数越来越少 /156

生儿育女的好处 /156

广义的养儿防老 /156



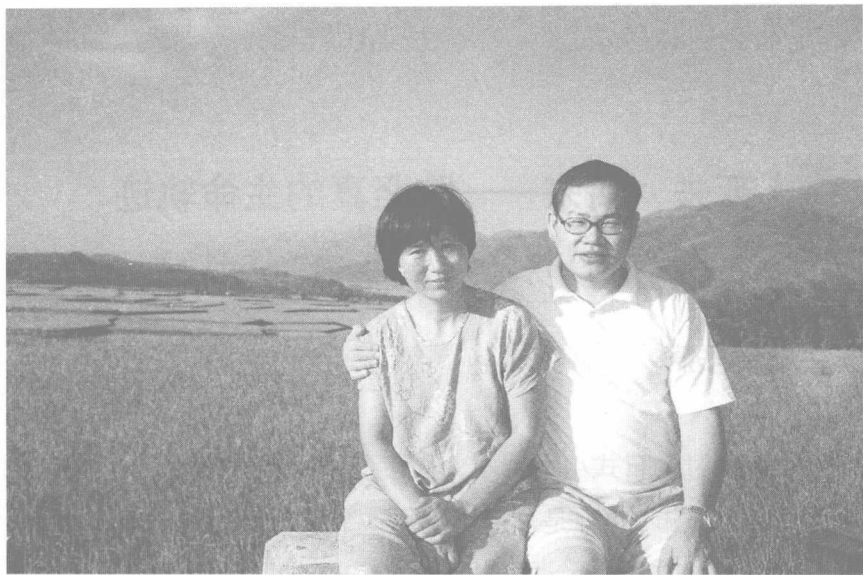
死去，活来——陈坚真的生命轨迹

天生体弱多病

徐风拂过的日式小木屋中，坐满了聚精会神的学员，他们也许就住在这个城市，也许是从遥远的另一个城市来到这里。但是不管来自何方，他们都有一个共同的目的——仔细聆听自然律例和地瓜餐创始人陈坚真讲解自然律例，并学习如何在饮食起居中遵行自然律例。

第一次见到陈坚真的人一般都会感到吃惊，若不是亲眼看到她站在白板前侃侃谈论着自然律例的真谛，有人可能会以为她不过就是一个菜市场里随处可见的中年妇女。一般人想象的养生专家应有的容光焕发和红润气色，在陈坚真身上并不明显。因为，她从不刻意去修饰自己，也不在意别人怎么看待，她心里十分清楚，目前自己的身体状况、容貌气色及精神状态比过去的20多年强得多。可不是？拿出陈坚真20年前的照片，一对比就能看出来，现在的她比20年前更加年轻。

“20多岁就有50岁的老态，那是天生体弱多病所致！”因为小时候家境贫寒，陈坚真上不起学，到了小学三年级的年龄还不识字。小小年纪就要每天凌晨三四点到寒冷的剥虾厂打工。从13岁



开始，她一边上学一边打工贴补家用。每天清晨当同学们都还在睡梦中时，她就要去送报、打扫旅馆。初三那年，她被迫转到夜校就读，早上先去送报，白天再到贸易公司和营造厂当实习生。

先天体质弱加上劳累过度，让正值青春年华的她浑身是病。虽然一直咬牙硬撑，但她还是抵挡不住病魔的折磨，14岁时因为持续高烧四十一二度而住进了医院。可是医生的诊治并没有改善她的状况，病情甚至越来越糟，心、肝、脾、肺、肠、胃、肾、眼、耳、鼻、口……全身上下无处不在“兴风作浪”。

医生先是诊断为盲肠炎，紧急将她送进手术室，切除了无辜的盲肠，才发现根本就不是它惹的祸。“头痛医头、脚痛医脚”，整整折腾了一个月之后，陈坚真的病情依旧毫无起色，最后医生也宣布束手无策，只有听天由命了。

也许是老天爷怜悯吧！就在母亲抱着姑且一试的心态让她喝下

一副汤药之后，她的病居然奇迹般地好起来了。“长大以后研究了药草，才知道妈妈给我喝的原来就是很常见的化石草。学了医才知道那年自己患的是肝囊肿，在当时的死亡率高达 98%。”

靠着药草捡回一命的经历给了年少懵懂的陈坚真强烈的冲击，也从此开启了她对于传统医学和自然力量的向往。“让医生束手无策的病症，居然只靠一种不起眼的药草就解决了，自然的力量何其浩瀚？何其奥妙？人怎能不师法自然？怎能违背自然律例的运行？”

但命运之神总是爱恶作剧，陈坚真刚病愈返家没多久，陈家又遭遇了另一场灾难：陈坚真的大哥突然瘫倒在床，时而全身无力，时而四肢僵直，时而狂吼大叫，时而悲泣呓语。

“在重男轻女的年代里，原本肩负着传宗接代重任的长子突然得了重病，这对一个家庭是多大的打击啊！”不能接受事实的母亲认为一定有救苦救难的神佛可以帮助儿子摆脱病魔，于是此后很长的一段日子，陈坚真便陪伴母亲去一间又一间庙宇求神问卜。也不知烧了多少香、拜了多少佛，但是哥哥的病情始终没有起色。

从长辈的口中，陈坚真惊讶地发现，原来大哥的精神疾病并非凭空而降，几十年前祖母也是因为精神崩溃而自杀身亡，她还想起了脾气暴躁的父亲经常殴打母亲和兄姐的情景。想到这些她猛然意识到自己的身上也埋着一颗不定时炸弹，终于明白为什么自己容易情绪激动、常常烦躁不安。

也就是说，潜在的遗传基因导致她的健康状况远比想象中的还要更差。未来，在找回健康的漫漫长路上，还有艰难的硬仗要打……

挥之不去的病痛

病痛像无赖一样死缠烂打，一直折磨着陈坚真。

21岁那年，由于现实生活的沉重，加上面临婚姻的压力，陈坚真旧病复发。肝、胃、肠、肾再次亮起红灯，她又一次住进了医院，体重急剧下滑，整整瘦了13公斤。订婚的日子已经到了，准新娘却被病魔“俘虏”到了医院，给这桩原本就不被男方家庭所认可的婚事掀起了更大的波澜。

“当初男方家的亲友没有人相信我才20多岁，他们甚至以为我是一个再婚的女人。”陈坚真万分焦虑，她不想拖累丈夫，深怕自己会成为对方一辈子的负担。但是丈夫了解她，深爱她的善良。尽管陈坚真经常在路途中昏倒在地，并且痛苦地承认自己有躁郁症倾向，丈夫还是铁了心地坚持要和她结婚，并且信心十足地向父亲保



证：“病是可以医的啊！没有什么病是不能治的。”

但是妻子羸弱的程度还是远远超出了他的想象。新婚没多久，两人外出逛街，原本该是幸福甜蜜的事情，对陈坚真来说却是无比艰难的考验。因为她连走上两三百步都有困难！每走几步她就必须停下来休息，有时在路旁的摩托车上坐一下，有时在人行道的花圃边蹲一下，有时甚至就随便找个固定物倚一会儿。

连陈坚真自己也意想不到，虚弱不堪的身体居然又患上了尿失禁。虽然知道自己肾脏、膀胱功能衰弱，但是她从没想过会恶化到无法控制排泄的地步。“第一次尿失禁时，我感觉身体有异，于是本能地大喊丈夫的名字，慌乱地从客厅起身想要跑进厕所，却已经来不及了。”震惊加上困窘，无助加上沮丧，陈坚真欲哭无泪却又不得不去面对。

“婚后每天生活在一起，才彻底发现她的病竟如此严重。”执意要和陈坚真结婚的丈夫看到新婚妻子每天因为身体不适而无法安眠，总要翻来覆去到天光微亮才能入睡；每天都在和病痛对抗，总是愁眉不展、面露病容。这时他终于明白：“想治愈她的病，怕是没那么简单。”

3个亲生孩子，3道病危通知

然而病魔真正使出杀手锏，还是在陈坚真生了孩子之后。

27岁生下长女没多久，陈坚真的尿失禁更加严重了。医生建议她切除子宫，因为她的子宫严重下垂已经影响到膀胱功能，若是不切除，以后恐怕就只能包着尿布生活了。切除子宫？陈坚真摇摇