

胶缘年轻健康的秘密

Collagen protein

谢佩颖 著



辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

胶缘: 年轻健康的秘密 / 谢佩颖著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5381-6366-7

I. ①胶… II. ①谢… III. ①胶原蛋白—基本知识 IV. ①Q51

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039811号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号

邮编: 110003)

印刷者: 北京市雅彩印刷有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240 mm

印 张: 9

字 数: 150千字

出版时间: 2010年4月第1版

印刷时间: 2010年4月第1次印刷

策 划: 盛益文化 高鸿雁

责任编辑: 学 识

装帧设计: 知墨堂文化

责任校对: 潘莉秋

书 号: ISBN 978-7-5381-6366-7

定 价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6366

敬告读者:

本书采用兆信电码电话防伪系统, 书后贴有防伪标签, 全国统一防伪查询电话16840315或8008907799 (辽宁省内)。

胶缘

Collagen protein

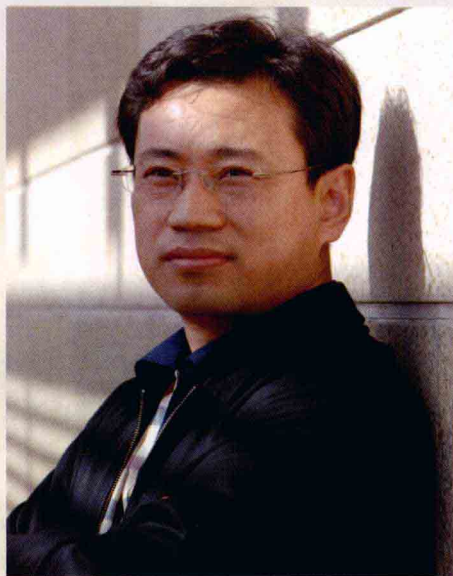
年轻健康的秘密

谢佩颖 著

辽宁科学技术出版社

· 沈 阳 ·

推荐序



三主粮创始人

子/臣

粘粘世界日日新

在生存的路上，生命是一种状态，无论是化生的细菌，湿生的苔藓，卵生的飞禽，还是胎生的人类，在粘粘世界中，均是细胞如胶似漆般地堆积与排列而成的。生命之德不易，生命之化日新，昨日之我非今日之我，昨日之细胞非今日之细胞，一瞬一息，一宵一昼，与时俱进也与时俱进。

苟日新，又日新，日日新是生命的基本道德。生命文明的状态是在道德践行中盈天地之间、缊纁化醇此消彼长的自然能力，并以这种自然能力的起伏波动来彰显其文明进程，进而显现生命的意义。

人活着，为什么？……不论为什么，人总不愿意终止自己的生命，并希望父母亲朋、兄弟姐妹经历的人生旅程时间更长一些，力争使生命的状态得到更加美好的延续。

谢佩颖博士，以其膳养天下的大爱情怀，推进了新时代下“食养食治催生活化细胞，养浩然之气”的新学术理论，促进人类健康。人类在古与今的传承中，“文化养性，粟米养命”的朴素思想，经过5000年的千锤百炼，对健康的理解更加成熟和坚定。健康成为推动民族繁荣的基石和人类改造世界的基石。

时代健康传承了健康时代，赢健康方能赢天下，天地古今，以此而成。地球人只此一点达成了没有分别的共鸣与统一：健康是自我财富，健康是家庭财富，健康是民族财富，鼓之以雷霆，润之以风雨。健康是人类共同地追求，永恒不变的自然定律。

在淡定从容中 / 拉伸我们的呼唤 / 读胶缘 / 明健康 / 品人生 / 方知 / 健康法人 / 道法自然之真谛 / 您随时都可以结账 / 但您永远无法离开她 / 健康！

作者序



第二军医大学博士后



谢如颖

预知年轻和健康

不知不觉生命走过了30多个年头，明白了一件事儿：一个人要爱自己，可以简单到从改变一天的生活习惯开始。

在关注健康的热潮一波又一波地兴起时，人们开始回过头来，关注生命最基本的需求。追寻久远之前便融入生活点滴之中的古老滋补、保健方式。让每天的三餐不但是身体必需的营养获取，也真正变成让人期待的美味享受，在愉快的心情下享受美食，疲惫的身心顿时可以获得缓解。

美食可以滋润人们的身心，但随着年龄的增长，不可避免的机体老化也会来临。在日常生活中，时时处处可见的各类整形机构、美容院及护肤品牌都在广泛使用胶原蛋白，胶原蛋白越来越得到人们的认可，钟爱它独特的靓肤美容与抗衰老功效。其实，站在营养学的角度来重新解读，口服胶原蛋白对健康，尤其是对恢复年轻且有弹性的肌体方面，效果尤为突出。但在这方面至今尚缺少系统的专业解析、指导和有效应用。要感谢现代日新月异的技术手段，解决了像阿胶这种圣药珍品的现代化加工等问题，使人们能更方便地食用胶原蛋白产品，使身体能更有效地吸收胶原蛋白。

在研究胶原、知道胶原对肌体的优异促进作用的过程中，萌生了撰写此书以广而告之的初衷，希冀能给都市中忙碌着，却不忘时时追求美丽，投资健康，喜欢身体轻盈、柔韧、弹性十足的人们道明一个简洁且方便的新办法。

把爱自己和他人落实到行动上，哪怕是一点点的改变，都可以让人越来越健康和快乐。希望您读到这本书的3个月、6个月、9个月或12个月后，你我都会和过去的样子大为不同。

年轻而健康，年轻而美丽，年轻而有活力，年轻而欢乐，是我们现在就能够预知的未来。





目录 CONTENTS

- 2 | 推荐序 →
粘粘世界日日新
- 4 | 作者序 →
预知年轻和健康

第 二 部 分

暗服阿胶不肯道 自古胶原知多少

- 34 | 年华逝去芳菲不再
- 38 | 千年阿胶补血圣药
- 41 | 极品胶原扶元固本

第 一 部 分

天育万物终有意 物养生命皆是情

- 12 | 生命潜能的匪夷所思
- 15 | 健康生命需要均衡营养
- 22 | 衰老也是一种疾病
- 29 | 尊重生命的自我修复潜能



第 三 部 分

云想衣裳花想容 靓颜美体有奇功

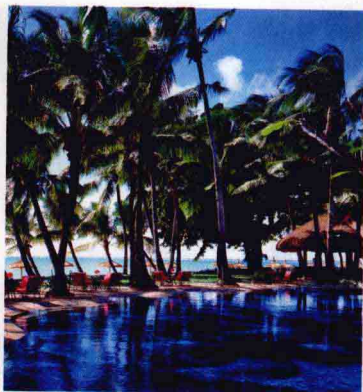
- 56 | 秀发飘逸
——云鬓花颜金步摇
- 57 | 肌肤靓丽
——温泉水滑洗凝脂
- 59 | 美目传情
——回眸一笑百媚生
- 63 | 魔鬼身材
——楚腰纤细掌中轻
- 68 | 健胸丰挺
——粉着兰胸雪压梅



第 四 部 分

巧夺天工妙无穷 却说生来为君容

- 78 | 宠爱女性 让年轻魅力再现
- 85 | 体贴男性 让年轻活力重现
- 90 | 关怀老人 让年轻不再远去



第五部分

空间失衡诱疾病 谈骨论筋话疼痛

- 98 | 结构决定功能——空间的重要意义
- 101 | 空间结构改变与失衡——健康问题丛生



第六部分

天生丽质难自弃 胶原养生逢其时

- 110 | 水——年轻必不可少的物质
- 112 | 胶原蛋白——保持年轻形象的蛋白精品
- 120 | 内分泌调节剂——打通自然信息通道



第七部分

巧手烹出胶原汤 永葆年轻自有方

- 124 | 最爱蹄筋汤 润物细无声
- 126 | 巧手蹄筋宴 美味自己烹
- 128 | 7道家常胶原美味
- 128 | 猪蹄大枣汤——补气益血 祛皱养肤
- 129 | 猪蹄黄豆汤——补血通乳 清热利尿
- 131 | 苦瓜牛蹄筋——降糖健脾 延缓衰老
- 131 | 一品燕麦粥——通便调脂 平衡血糖
- 133 | 枸杞炖牛筋——补气强精 滋肝明目
- 135 | 香菇牛蹄筋——补益五脏 修复虚损
- 137 | 冬菇蹄筋凤爪汤——增强免疫 排毒防癌



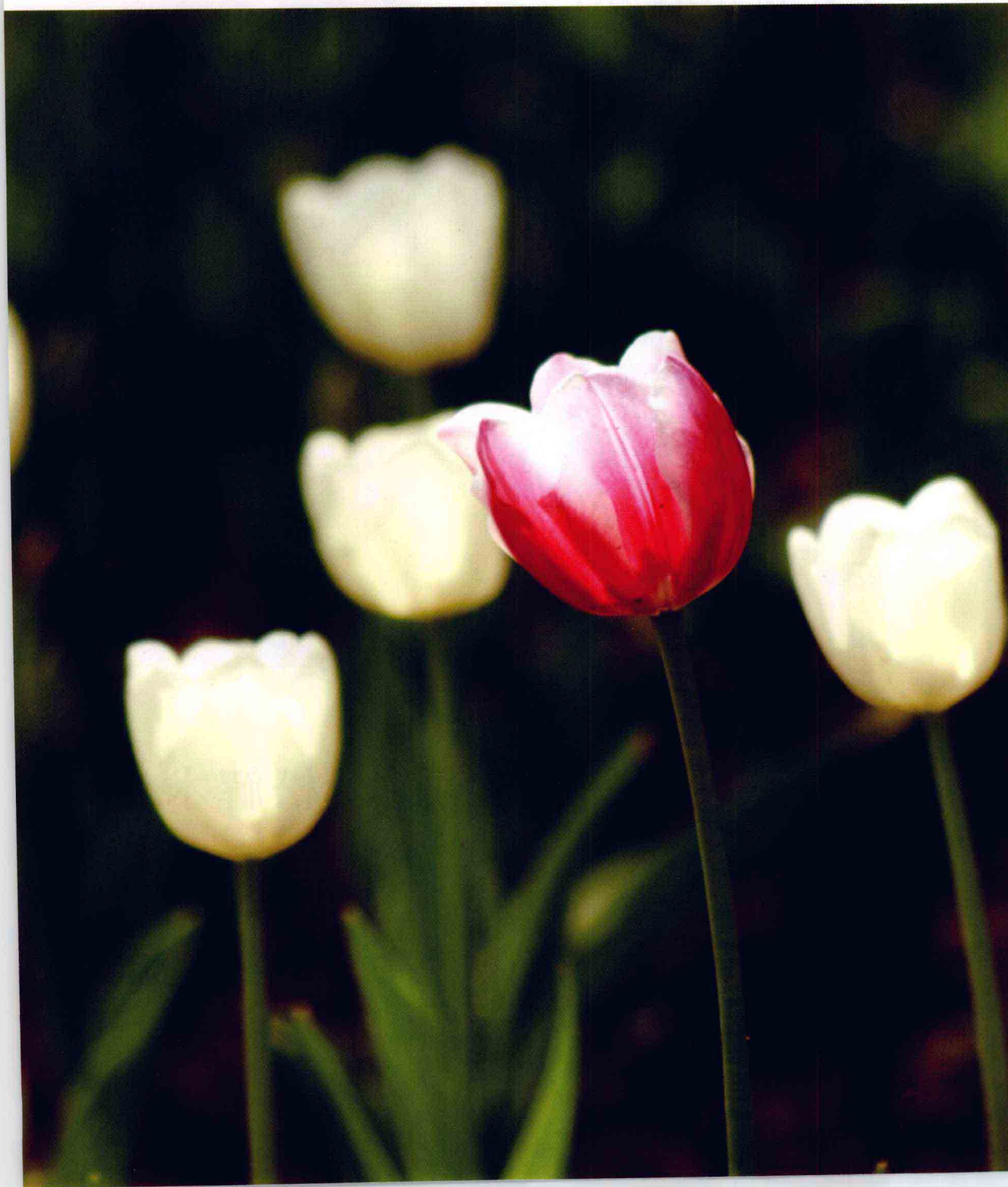
第八部分

伸筋健骨松解术 轻轻松松保健康

- 141 | 第一套：双臂展翅 生机勃勃
- 142 | 第二套：双腿伸筋 气机畅行
- 143 | 第三套：脊椎拓展 任督贯通

第一部分

天育万物终有意 物养生命皆是情



第一部分

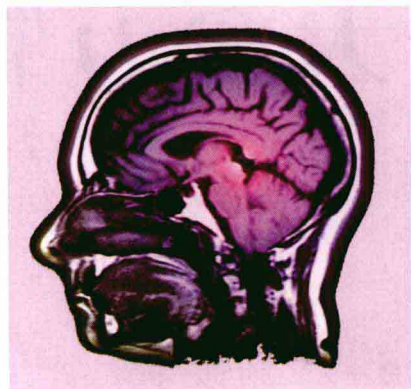
天育万物终有意 物养生命皆是情

在千姿百态、奥妙无穷的自然界中，最神奇的莫过于生命，而人又是神奇生命中的“精灵”。

我们最不了解的往往是几十年来默默无闻、朝夕相伴的自己，这多少有点让人遗憾，因为所有的喜怒哀乐全都源自它。只有真正了解身体的运转规律，我们才能知道怎么去养护它，更好地利用它。如果把生命比作一部汽车，想要安全驾驶生命之车，一定要了解生命的基本常识，熟悉其性能才行。

生命潜能 的匪夷所思

动物至今仍保留着强大的再生能力和抵抗疾病的防御能力，而人类在进化过程中却失去了某些类似的功能。因此，人们常常感叹动物的生命力顽强，却忘记了应挖掘和调动这些潜能。正如法国生物学家海克尔曾说过：“任何一个人体，都包含发展史上的全部信息。”人体内潜藏着巨大的“能量库”，从以下一组数字可窥见一斑。

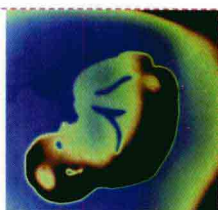
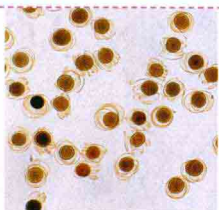


皮肤：每平方厘米有370多条汗腺，手上多一些。每个人在一生中，平均脱落的皮肤总重量超过227千克；每小时脱落60万个皮肤微粒；每2.54平方厘米的人体皮肤上约有3200万个细胞；一个体形较大的人，全身皮肤共有1000亿个细胞，几乎相当于地球人口的15倍。

眼睛：分辨物体的分辨度，黑夜比白天强2.5万倍。夜晚人站在山头上可以看见80千米之外一根火柴发出的火光。一个健康正常人的眼睛，可以分辨出700万种深层次不同的颜色。从一个物体的光亮进入眼睛，到大脑识别这个物体约需1/500秒的时间。

红细胞：体内约有22万亿个，排列起来长达17万千米，红细胞的寿命大约为4个月。这期间，它在人体内所走的路程约为1609千米。血液在一年内有三次得到彻底更新。

心脏：如拳头大小，约300克。据测算，一个人的心脏一生泵血所做的工作，大约相当于将3万千克重的物体向上举到喜马拉雅山顶峰。



血管：全身血管相连有15万千米长，可绕地球赤道近4周。

咽喉：咽喉是人体最繁忙的通道，每个人一生中吃下的食物达40吨，吸入约60万立方米的空气。

肌肉：全身共639块肌肉，约由60亿条肌纤维组成。到70岁时，人体约失去1/3的肌肉力量。

骨(骼)：人体共有206块骨骼，部分骨骼每四年得到再生。

肺：肺共分五叶(块)，左三叶，右两叶，肺泡7.5亿个，总面积130平方米。一个成年人每天呼吸约2万多次，每日大约有15~20立方米的空气经过人体的器官，由器官加以清洁、湿润和加热，这些温热的气体足可充满300多个大型气球。不参加重体力劳动者平均仅使用肺功能的1/24。

人咳嗽之前的一瞬间，吸入的空气要比正常呼吸时吸入的空气多5倍，从而使肺部受到的压力增加了20倍，而咳嗽时喷出的气流速度可达160.09千米/小时。

消化液：肠道内每三天完全更新一次。成人每日可分泌消化液6~10升，其中唾液1~1.5升，胃液1.5~2.5升，胰液1~2升，胆汁0.8~1升。小肠壁上绒毛达400万枚之多。

肾：肾由150万个“肾单位”组成，两个肾每分钟流经血液1.2升，人活到60岁要过滤3万多吨血液，相当于解放牌汽车7500辆的载重量。

大脑：成人的大脑皮质表面积约为1/4平方米，约含有140亿个神经元细胞，它们之间有广泛复杂的联系，是高级神经活动的中枢。每一秒，人的大脑中进行着10万种不同的化学反应。大脑神经细胞间最快的神经冲动传导速度为400多公里/小时。人脑的神经细胞回路比今天全世界的电话网络还要复杂1400多倍。

大脑每天能记录生活中约8600万条信息。据估计，人一生能凭记忆存储100万亿条信息，其记忆存储的信息超过任何一台电子计算机。大脑中存储的各种信息相当于美国国会图书馆的50倍，即5亿本书的知识。如能把大脑的活动转换成电能，相当于一只20瓦灯泡的功率。人的大脑平均为人体总体重的2%，但它需要使用全身所用氧气的25%，相比之下肾脏只需12%，心脏只需7%。

相信这些数字肯定超出您的想象，这说明人体的潜在能力是多么惊人，有多少能力还停留在休眠状态，等待我们去调动与开发。



谢博士温馨提示

不管您的身体现在是处于亚健康状态还是疾病状态，一定要相信生命拥有巨大的自我修复潜能，只要从现在开始改变，按照正确的生活方式调养，每个人都有彻底康复的可能。



健康生命

需要均衡营养

营养及其重要性

营养是生物体从食物中获取养料或通过光合作用制造养料，供养身体的过程。具体到人，营养就是摄取食物，并消化、吸收、运输、利用和排泄营养素，进行生命活动的连续动态过程。

营养对于每个人来说都十分重要，因为食物是人类赖以生存的物质基础。人从出生的那一刻开始，就需要源源不断地从食物中获得所需的营养物质和能量。如果按每人平均每天摄入2~3千克食物(包括水)来计算，一年的总量就是1吨左右。面对如此庞大数量的食物，能否做出正确的选择是十分关键的。因为，选择摄入什么样的营养关系着您的身体健康，甚至决定着您的外貌、行为和感觉。

科学家已做了大量的研究，发现肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病和癌症等严重危害人体健康的疾病都与饮食有关。营养均衡可以使您精力充沛，远离疾病；反之，可能会将您带入疾病的深渊。学会均衡摄入营养，是您做出的明智选择。



什么是营养素

食物中含有的对人体有营养作用的物质就是我们常说的营养素。食物中的营养素可以按照结构特点和在人体内的含量多少来分类。含量较多的为宏量营养素，包括蛋白质、脂类和碳水化合物(也称糖类)；含量较少的为微量营养素，包括维生素和矿物质。我们的身体就是由这些营