


主 编 © 王 荡

活到天年五要素

亚健康人群的“健康宝典”

自然疗法 生命解码

 中国医药科技出版社



主 编 © 王 荡

活到天年五要素



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活到天年五要素/王荡主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4550 - 5

I. ①活... II. ①王... III. ①保健 - 基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 005639 号

美术编辑 张璐

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm ¹/₁₆

印张 13 ³/₄

字数 205 千字

版次 2010 年 6 月第 1 版

印次 2010 年 6 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4550 - 5

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

论自然健康疗法

——全世界都来参与解决“不生病”的人类最大难题

什么是自然健康疗法？也称做非药物疗法，国外叫做替代疗法，就是不用药物而是靠“自然”的力量，即自然物质、环境和精神的力量来激发、增强、提高人体的“自愈能力”，达到预防、控制和治疗疾病的方法。

现代社会危害人类健康有两大杀手：一是各种压力（社会压力、家庭压力、心理压力）和超负荷运转；二是环境恶化和食物污染。这就造成疾病的五花八门、乱求医、乱用药，药害触目惊心，全球病人有1/3死于不合理用药，而不是疾病本身。医不从心，吃止痛药，引起了失眠；吃药抑制关节炎，加重了心脏病；吃扩张血管的药，诱发了牛皮癣；吃药祛除疮疡，搞坏了肠胃。这无疑于灭烟头引起了山火，暴雨灭山火却又引发了山洪暴发、泥石流和水灾。

医院检查、诊断、治疗、输液、输血，医药费用高；放疗、化疗、手术、开刀，天价医疗费；开刀“赚大钱”，误诊、开错刀，开死人不承担任何责任，造成的结果是人财两空。疾病检查、诊断、治疗、用药越来越复杂化，谁也弄不懂，医院和医生牵着病人的鼻子走，病人的生命完全掌握在医院医生手里。没有监督的权力，很难说不走向腐败。

世界卫生组织公告，健康长寿因素中医疗条件仅占8%，其他因素都可以控制或逆转。从当代基因研究的角度讲，人类所有疾病都是人体细胞基因与外界不良环境影响两者共同作用的结果，环境改变可直接影响人体细胞基因。所以生命应该掌握在每个人自己的手中。人类最好的医生是自己，自己的本



能是自己最好的医生，最好的医生是使人不生病的医生。求医最好求己，自己解救自己，全世界都来参与解决“不生病”的人类最大难题。现代人们更应该坚定不移地相信自己，绝不要把生命轻易交给医生和乱吃药物，人的“本能”是体内潜在着的巨大免疫能力、抗病能力和自我康复能力，也就是人体的“自愈能力”。医疗措施和药物也仅是提高这种自愈能力的一种补充，因为最终战胜疾病的还是人体自身！

自然健康疗法主要服务对象是健康、亚健康、慢性病和康复疾患人群。人们完全可以做到不生病、少生病、不生大病，生病少痛苦、少花钱、不花冤枉钱。

健康的五大里程碑，是生命科学领域自然健康疗法“预防疾病和损伤，促进和维持健康”的核心服务内容，是全球医疗健康文化精华的融汇，继往开来，外国的、中国的、古代的、现代的，统统都是全人类所共有的。

中华文化是“和谐”文化，“万物并存而不相害，万道并行而不相悖。”自然健康疗法研究会传播人类医疗健康文化的最普通的使者。

亚健康与中医肾虚

世界卫生组织认为：亚健康是健康与疾病之间的临界状态。现代医学将健康称为第一状态，疾病称为第二状态，处于两者之间称为第三状态，即亚健康状态。亚健康虽不是一种疾病，但处于亚健康状态的人工作学习效率低下，对社会、环境的适应能力降低，人体免疫功能明显下降，如不加以及时地健康调整，亚健康人群就很容易发展成为具现代“文明病”高血压、高血脂、高血糖、低免疫力的“三高一低”特征的疾病人群，最终导致器质性病变发生，出现肿瘤、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病，并使冠心病、脑卒中、糖尿病、肥胖症等大量发生。

资料显示，全球有75%的人处于亚健康状态，事业成功人士的比例更高。亚健康人群是走向重大疾病的前兆，对这类人群更应该强调健康调整，实际上就是在同疾病和死神抢夺健康的时间，赢得了时间就可以躲过灾难。亚健康状态已成了威胁人类健康的头号敌人。

该如何调整亚健康人群的健康状态呢？

生命的最高境界是无疾而终。全部的观念应该是：预防疾病，强身延年。在人类生命史上《维多利亚宣言》树立起：合理膳食（均衡营养）、适量运动（有氧运动）、戒烟限酒（生活方式）、心理平衡（心理状态）四大健康里程碑。但《宣言》也给人类留下了一个永远的遗憾：没有提出健康保障。试想：一个有疾病缠身的人怎么能够康寿天年呢？这些世界医学最优秀的精英们为什么没有想到这个问题呢？我们深信，他们想到了这个问题，只是还没有找到这块里程碑。他们比谁都清楚，光靠这四大里程碑还是不能够解决人



类康寿天年的问题。人类还是无法进入无疾而终的健康自主时代，因为西医药所造成的药源性疾病已经上升到人类发病率的第四位。那么，又到哪里去寻找所缺的那一个里程碑呢？

答案：中医“调养”，不能使人永生，却能使人无疾而终、康寿天年。将特色独具的中医“调养”理所当然地列为人类健康保障的第五大里程碑！

中医“调养”，天然食物、天然药物、药食同源、医食同源、医道同源、医武同源：“宇寰大小二百国，唯我熟用五千春”。

中医理论：肾藏精、肾主髓、肾主骨、肾主纳气、肾开窍于耳、肾司二便等功能。“肾为先天之本”、“生命之根”，所谓肾“虚”即亏虚，指功能或物质的衰减。随着人体的衰老，肾的精气逐渐衰减，性功能减退甚至消失。所以，当人们年纪增大，体质较弱，到了多病之秋时，人体的精气也就自然不足了。此时阴阳失衡，就出现了许多相应的证候群，中医就称之为肾虚。肾虚可是衰老所致，也可是疾病的结果。肾虚是导致人体衰老的根本原因，也是引发慢性病的根源。肾虚是真正的“百病之源”，如糠尿病、高血压、慢性支气管炎、慢性肝炎、冠心病、骨质疏松症、慢性肾炎、肿瘤、性功能低下等都与肾虚息息相关。

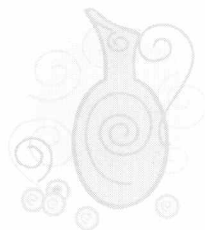
中医肾虚并不是一个独立疾病的名称，而是一组证候群。也就是说，肾虚并不是指肾脏有了一个什么疾病，大部分肾虚的患者无论是肾脏的结构或其他脏器结构都没有发生明显的器质性改变。因此，被中医诊断为肾虚的患者到西医做B超检查，那自然是什么也看不到的。在临床上，精神萎靡、腰酸背痛、体力不支、睡眠不佳（失眠、多梦、嗜睡）、性功能减退、遗精、尿量多或尿如脂膏、头晕目眩、耳鸣、耳聋、虚汗、盗汗、面部疼痛、眼睛疲劳、视力下降、鼻塞口干、胃闷不适、颈肩僵硬、手足冰凉、手掌发黏、便秘、心悸气短、手足麻木、坐立不安、心烦意乱等症状，都可归纳为与“肾虚”相关的病症，涵盖了老中青人群。中医治疗肾虚强调补益养生，辨证施治、治标治本、男女皆宜、康寿天年。

中医学所说的脏腑功能性引起的肾虚，其实和西医所说的亚健康是等同的。所以，亚健康人群的健康调整与健康指导服务，应该从补肾、养肾、护

肾、强肾开始！

肾虚是一个综合的中医概念，包括肾阴虚和肾阳虚。简单可用怕“热”，还是怕“冷”来辨别，肾阴虚怕“热”，肾阳虚怕“冷”。诊断为肾阴虚就应该服用滋补肾阴的药，诊断为肾阳虚就要服用滋补肾阳的药。如果用反了药，比如肾阴虚的患者吃了补肾阳虚的药，就会出现症状热盛的表现，如周身发热、头昏脑胀、耳痛咽肿等。“医食同源”，“药食同源”，食疗、食养，也是同一个道理。

目 录



- 序1 论自然健康疗法 / 1
- 序2 亚健康与中医肾虚 / 1

第一大要素 合理膳食 / 1

- 1 五谷杂粮类 / 2
- 2 蔬菜类 / 7
- 3 水果类 / 11
- 4 蛋奶类 / 14
- 5 滋补类 / 16
- 6 干果（零食）类 / 24
- 7 食用油脂类 / 28
- 8 不同证候的功效食物（举例） / 32

第二大要素 适量运动 / 39

- 1 有氧代谢运动——走步是最好的补药 / 41
- 2 固肾强肾运动——传统养生十六宜秘诀 / 43

目

录



第三大要素 心理平衡 / 59

- 1 身心健康标准 / 61
- 2 心理健康标准 / 62
- 3 心理亚健康状态 / 67

第四大要素 戒烟限酒 / 71

- 1 戒烟限酒——降低发病率和死亡率 / 72
- 2 科学的生活方式——避免提前得病 提前死亡 / 74

第五大要素 中医调养 / 77

- 1 中医调养——传承发展与全球弘扬光大 / 78
- 2 中医调养——营养理论与食物选择 / 81
- 3 中医调养——国粹绝学秘诀 / 89
- 4 穴位是人身药囊 经络是天然药库 / 95
- 5 敲打十四经络 按揉特效穴位 / 105
- 6 防治什么病 敲打什么经 / 155
- 7 不同证候敲经按穴 / 159
- 8 自然健康疗法防治高血压 / 166
- 9 自然健康疗法控制糖尿病并发症 / 175
- 10 天然中成药物为亚健康人群护航 / 205



第一大要素

合理膳食

(均衡营养)

——亚健康人群滋阴助阳必吃的食物

吃什么，怎么吃？

什么该吃，什么不该吃？

人吃一辈子，要吃得明明白白！



1

五谷杂粮类

谷类 一日不可少吃的谷物

◎糙米 性平，味甘。谷粒由谷皮、胚芽和胚乳三部分组成。谷皮，就是糠麸，主要含纤维素；胚芽，富含维生素和矿物质；胚乳，是谷粒的主要部分，含淀粉和蛋白质。谷粒经加工去掉谷皮和胚芽，就成了精米、精白面；保留外层组织就是营养价值很高的糙米，防治各种“文明病”，提高人体免疫功能，促进血液循环，帮助人们消除沮丧情绪，使人充满活力。

◎粳米 性平，味甘。即人们常吃的稻米、大米。益气，止烦，止渴，止泻，补中，壮筋骨，益肠胃；同芡实煮粥食，益精强志，聪耳明目。

◎糯米 性温，味甘。补中益气，健脾养胃，除烦止渴；用于脾胃虚弱，体倦乏力，食少腹泻，气虚自汗。

◎小米 性凉，味甘、咸。养胃健胃，益肾气，补虚损，利小便；有养心安神，补血养阴，对消化不良，病后、产后体弱者有很好的食疗功效。

◎黑米 性温，味甘。滋阴补肾，益气强身，健脾开胃，补肝明目，养精固涩；对流感、咳嗽、脱发、白发、贫血、肝病、肾病患者均有保健作用。

◎薏米 性凉，味甘。健脾，去湿，利尿；治湿热，脾虚腹泻，肌肉酸痛，关节疼痛，抑制癌细胞生长，是理想的抗癌保健食品。

◎芡实 性平，味甘、涩。补脾益肾、收敛止涩、镇静止痛；长期食用芡实能促进血液循环，脸色红润、聪耳明目、美化肌肤、防老抗衰；能缓和腹泻、神经痛、风湿骨痛、腰膝关节痛等症状。芡实的收涩之性可改善生殖

系统循环状况，改善男性精虫稀少，调理女性体质虚弱、白带过多、冷感等症状；对成人小便失禁、尿频、久泻不止也有疗效。芡实是秋季进补首选食物，山药、薏米、芡实粥有健脾之神效。

◎玉米 性平，味甘。利尿，降压，降糖，止血，利胆；有利脂肪和胆固醇代谢，软化动脉血管，减缓脑功能衰退，促进内分泌正常活动，刺激肠胃蠕动，加速粪便排泄，防治便秘、肠炎、肠癌等疾病。

◎燕麦 性平，味甘。健脾益气，补虚止汗，养胃润肠；是预防动脉硬化、高血压、冠心病的理想食物，对糖尿病、脂肪肝、便秘、浮肿等有较好疗效，可增进中老年人的体力、延年益寿。

◎荞麦 性凉，味甘、酸。开胃宽肠，下气消积，清热利湿，解毒敛疮；降低血液中的胆固醇含量，是糖尿病人的理想食物，对动脉粥样硬化、冠心病都有预防作用。

◎大麦 性凉，味甘、咸。健脾和胃，清热除烦，疏肝理气，止渴益气；适于胃炎、痢疾、烫伤、饮食无味，有消食、回乳、消水肿等功效。大麦、大米按3:7合煮麦饭，能让血糖值大幅度下降；大麦可降低血压，减少心脏病风险，逆转脂肪肝，是糖尿病、肥胖症、心血管病患者可以适当多吃的食品。

健康专家提示

大米、小麦（性微寒）口感好，被称为细粮，其他的谷、薯、豆类食物就被称为粗粮或杂粮。精米、白面吃得过多是造成现代“文明病”的罪魁祸首。五谷混杂，粗细配搭，不同颜色谷物有不同的滋补作用，多吃粗杂粮，避免身体肥胖，可防止高血压、高血脂、高血糖等疾病；吃杂粮，既保持了身体，又保护了健康。但体虚、气弱患病者，宜多食性平、性温的食物，吃粗杂粮一次不可过量，避免消化不良。不宜常食五谷剩饭。

表1 谷类(部分)营养成分排列比较表(____毫克/100克)

名称	能量 (千焦耳)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	膳食纤维 (克)	硒	锌	镁	锰	铜	铁	钾	钙
粳米	1448	7.4	0.8	77.9	0.7	2.23	1.7	34	1.29	0.3	2.3	103	13
糯米	1456	7.3	1.0	78.3	0.8	2.71	1.54	49	1.54	0.25	1.4	137	26
小米	1498	9.0	3.1	75.1	1.6	4.74	1.87	107	0.89	0.54	5.1	284	41
黑米	1392	9.4	2.5	72.2	3.9	3.2	3.8	147	1.72	0.15	1.6	256	12
薏米	1494	12.8	3.3	71.1	2.0	3.07	1.68	88	1.37	0.29	3.6	238	42
玉米	1402	8.7	3.8	73.0	6.4	3.52	1.7	96	0.48	0.25	2.4	300	14
燕麦		12.2	7.2	67.8	5.0	0.5	2.21	146	3.6	0.89	13.6	31.9	27
荞麦	1356	9.3	2.3	73.01	6.5	2.45	3.62	258	2.04	0.56	6.2	401	47
大麦	1284	10.2	1.4	73.3	9.9	9.8	4.36	158	1.23	0.63	6.4	49	66

注 表中食物营养特点: 谷类食物热量高、含糖量高; 玉米、燕麦、荞麦、大麦, 纤维素含量高, 有助肠道蠕动和排便; 黑米、燕麦、荞麦、大麦, 硒、镁、锌等微量元素含量高, 适合中老年人及“三高”病人滋补食用。

薯类 薯类食物吃出好身体

◎土豆 性平, 味甘。和胃调中, 益气健脾, 强身益肾, 消炎, 活血消肿; 碱性食物有利综合体内酸性物质, 美容美颜抗衰老, 可防心血管脂肪积淀, 保持血管弹性, 防止动脉硬化, 且膳食纤维丰富, 是肾病、心脏病、糖尿病人的理想食品。

◎红薯 性平, 味甘。补虚乏, 益力气, 健脾胃, 强肾阴, 美容颜, 清热解毒; 碱性食物可调节人体酸碱平衡, 是标准的降脂、减肥、抗衰老、抗癌食品。

◎山药 性平, 味甘。健脾, 补肺, 固肾, 益精; 碱性食物, 治脾虚、泻泄、消渴、遗精带下、小便频数; 对气虚、血虚、阴虚、阳虚患者都有很好的滋补作用, 可经常食用且无副作用, 是一种安全有效的滋阴佳品; 是健美、减肥食品, 预防动脉硬化, 延缓细胞衰老, 增强人体免疫功能。

◎芋头 性平, 味甘、辛。滋养肠胃, 消解烦热, 补气益肾; 碱性食物, 美容、乌发, 防止胃酸过多、增食欲、助消化, 可用于消化不良。芋头中的黏液蛋白被人体吸收后能产生免疫球蛋白, 提高机体抵抗力, 故有解毒功效。

健康专家提示

孕妇勿食薯类食物，薯类生物碱蓄积在体内有可能致胎儿畸形。土豆皮、发芽土豆含龙葵素有毒不能吃。吃红薯过量会出现腹胀、泛酸、烧心、胃痛，吃宜适量。山药有收敛作用，便秘不宜食，山药是安全有效的滋补品，适合老人、久病后、脾胃虚弱的人食用。芋头一次不能多吃，多吃滞气。

表2 薯类（部分）营养成分排列比较表（____毫克/100克）

名称	能量 (千焦耳)	蛋白 质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	膳食 纤维 (克)	硒	锌	镁	锰	铜	铁	钾	钙
土豆	318	2.0	0.2	17.2		0.78	0.37	23	0.14	0.12	0.8	342	8
红薯	414	1.1	0.2	24.7	1.6	0.48	0.15	12	0.11	0.18	0.5	130	23
山药		1.9	0.2	12.4	0.8	0.55	0.27	20	0.12	0.24	0.3	213	16
芋头	331	2.2	0.2	18.1	1.0	1.45	0.49	23	0.3	0.37	1.0	378	36

注 表中食物营养特点：薯类碱性食物热量低、含糖量低，是减肥者替代主食白米、白面的理想食品。

豆类 多吃肉不如多吃点豆

◎**黄豆** 性平，味甘。防止高血压、心脏病、动脉粥样硬化、脂肪肝、骨质疏松和肿瘤等。

◎**红豆** 性平，味甘。清热解毒，健脾益胃，利尿消肿，通气除烦；利尿、解毒、通便，预防结石、补血和催乳。

◎**绿豆** 性寒，味甘。清热解毒，止渴消暑，利尿润肤；适宜高血压、冠心病、疮疖、水肿、中暑、中毒症状者食用。

◎**豌豆** 性平，味甘。和中益气，利小便，解疮毒，通乳消胀；对糖尿病、心脏病、产后少乳等有养生功效，有防癌、抗癌作用。

◎**黑豆** 性平，味甘。滋阴补肾，益血明目，健脾利湿；防治头痛寒热，



虚烦不眠，消化不良，食欲不振。常吃豆豉可治疗老年痴呆、高血压、糖尿病、骨质疏松等老年人多发病。

◎花生 性平，味甘。悦脾和胃，润肺化痰，滋养调气，清咽止虐；适用于营养不良，脾胃失调，咳嗽痰喘，乳汁缺乏等症，富含维生素 K、维生素 E、维生素 C，有防治动脉硬化、高血压、冠心病的作用。花生滋身益寿，被誉称为“长寿果”。民谚有：“常吃花生能养身，吃了花生不想荤”，被营养学家视为“植物肉”。

健康专家提示

五谷杂粮、豆类食品掺和着吃，轮换着吃，变换花样吃，营养互补；杂粮每天可吃一次，或粗细混吃。豆类不能吃得太多，吃多了会使尿酸升高，容易诱发痛风病。

表 3 豆类（部分）营养成分排列比较表（____毫克/100 克）

名称	能量 (千焦耳)	蛋白 质 (克)	脂肪 (克)	糖类 (克)	膳食 纤维 (克)	硒	锌	镁	锰	铜	铁	钾	钙
黄豆	1502	35.0	16.0	34.2	15.5	6.16	3.34	199	2.26	1.35	8.2	1503	191
黑豆	1594	36.0	15.9	33.6	10.2	6.79	4.18	243	2.83	1.56	7.0	1377	224
花生	2356	24.8	44.3	21.7	5.5	3.94	2.5	178	1.25	0.95	2.1	587	39
红豆	1293	20.2	0.6	63.4	7.7	3.8	2.2	138	1.33	0.64	7.4	860	74
绿豆	1322	21.6	0.8	62.0	6.4	4.28	2.18	125	1.11	1.08	6.5	787	81
豌豆		20.3	0.3	65.8	10.4	1.74	2.35	118	0.65	0.22	4.9	823	97
蚕豆	1402	21.6	1.0	61.5	1.7	1.3	3.42	57	1.09	0.99	8.2	1117	31

注 表中食物营养特点：豆类碱性食物微量元素钾的含量普遍很高，有利维持体内酸碱平衡，微量元素硒、锌、镁、锰、铜含量丰富；黄豆、黑豆、花生的植物蛋白质和不饱和脂肪含量高；黄豆、黑豆钙含量高、钾的含量最高，是同时补钙补钾的“双补”最好来源；红豆、绿豆、豌豆、蚕豆含糖量偏高，糖尿病人仍需控制食量。

2 蔬菜类

◎南瓜 性温，味甘。补中益气，润肺化痰，消炎止痛，通便瘦身。最新研究成果表明，老南瓜升糖指数 G1 高，糖尿病人吃后血糖容易升高。但南瓜升糖负担率 GL 却不高（ $G1 \times$ 每份的碳水化合物量），且含其他多种营养物质，糖尿病人为均衡营养可少量吃嫩南瓜。南瓜可预防前列腺肥大、动脉硬化、骨黏膜溃疡，含甘露醇，通便排毒，可防止结肠癌的发生，被称为“防癌食物”。

◎苦瓜 性寒，味甘。清热解毒，养血益气，消暑除烦，明目壮阳；苦瓜多肽物质有快速降低血糖的功能，能预防和改善糖尿病的并发症，调节血脂，提高免疫力，是治疗糖尿病的良好药，糖尿病人应多吃。

◎芹菜 性凉，味甘。健脾养胃，润肺止咳，固肾止血，滋阴助阳，清肠通便，醒脑提神，散热驱风；可提高人体内巨噬细胞活力，增强机体免疫力，促进机体新陈代谢，有明显滋阴助阳、促进人的性兴奋作用，称为性功能食品，西方称之为“夫妻菜”，古希腊列为僧侣“禁食品”。并可防治高血压、动脉硬化、神经衰弱、小便不利、月经不调、头痛脑胀等症，且是减肥佳品。

◎西红柿 性凉，味甘、酸。西红柿熟吃比生吃营养价值高，加热过程维生素 C 含量减少，但番茄红素和其他天然抗氧化剂却显著增加，对有害游离基的抑制作用是维生素 E 的 10 倍左右，抗癌、防衰老效果好；促进消化、抗疲劳、护肝，可降低胆固醇、降低血压，抗真菌、消炎、洁净皮肤、美容