

人体

RENTIJIANKANG
FANGCHENGSHI

健康

(美) 莫名◎著

方程式

東方出版社

责任编辑:宰艳红

装帧设计:李 恒

版式设计:鼎盛怡园

图书在版编目(CIP)数据

人体健康方程式/(美)莫名 著. —北京:东方出版社,2010.1

ISBN 978-7-5060-3760-0

I. 人… II. 莫… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236405 号

人体健康方程式

RENTI JIANKANG FANGCHENGSHI

(美)莫 名 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京佳顺印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月北京第 1 次印刷

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:18.5

字数:300 千字 印数:0,001-8,000 册

ISBN 978-7-5060-3760-0 定价:36.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

—目 录—

前言	1
----------	---

1 人体动态方程式 (24 小时变化)3

每个周末为自己换一个活法	12	1—4 岁走捷径培养出天才孩子	23
生命何以受精力和睡眠制约	13	4—7 岁大脑最有突变潜能	25
睡眠影响智力和美貌	14	7—12 岁依赖启蒙展露专长	26
抖动功让你更健康	15	12—18 岁天天向上成长期	27
食物相对论	16	18—25 岁青春活力憧憬期	28
微生物制品左右现代人的健康	16	25—30 岁干劲十足飞跃期	29
流行、新式性运动简介	18	30—40 岁拼搏向上成功期	30
孕期怎样影响大脑发育	18	40—50 岁四平八稳鼎盛期	31
充足睡眠催生婴儿脑力	19	50—60 岁流金岁月迁徙期	32
大脑细胞 1—6 个月变化最大	20	60—70 岁快乐人生开始期	33
6—10 个月用技巧教会说话	21	70—90 岁鹤发童颜顽童期	34
宝宝长至 10—14 个月初见奇迹	22	90—95 岁无忧无虑欢度期	35

2 人体五官方程式 (首脑保健)37

- DIY 经验预防眼袋形成 39
- 如何治愈清晨出现的黑眼圈 39
- 防止电脑辐射有妙招 40
- 眼睛迎风流泪可否自己医治 41
- 预防近视和干眼症不难 42
- 牛蛋白岂止单纯预防近视 43
- 保护眼睛的 5 个实效食疗处方 44
- 把握先机预防感冒 45
- 学会动耳朵有三大好作用 46
- 唇性感与人健康关系微妙 47
- 防治口腔癌和食道癌的根本措施 48
- 如何永久性消除双下巴 49
- 护牙和矫牙是一门大学问 50
- 唱歌不仅仅是为咽喉做运动 51
- 吃什么能吃出美的黄金比例 51
- 年轻人为什么爱长甲状腺癌 52
- 食道癌怎么会远离美国人 53

3 人体美白方程式 (色泽新说)55

- 哪些是后天美白的新发现因素 57
- 遗传与后天美白的硬道理 58
- 整体美白过程必须依赖血液 59
- 最牛的吃法最有美白驻颜特效 60
- 如何自制白里透红的天然油乳 61
- 如何变得白皙亮丽完美无瑕 62
- 破译世界巨星独门美白绝招 63
- 天下最有奇效的除皱小利器 64
- 水食法杜绝真皮细胞自我钙化 65
- 怎样全面快速根治青春痘 67
- 预防青春痘食谱 68
- 多汗症特效治疗方法 69
- 每个女人都该知道的漂亮秘密 69
- 美丽皮肤是怎样养成的 71
- 哪些皮肤隐患可以自我解决 72
- 值得一试的几道港台美女厨房菜 73
- 闺房生物酵素美白处方三则 74
- 十指纤纤天然红润有益身心 75
- 解决要命的指甲内生仅需 3 天 76

4 人体智商方程式 (大脑与神经)79

- | | |
|-----------------|------------------|
| 怎样才能提高普通人的智商 81 | 食物胆碱对脑力开发作用大 88 |
| 如何做到智慧超群姿态优雅 82 | 世上吃什么更聪明 88 |
| 海马体执掌大脑记忆力 83 | 去痛片何以风靡全球 90 |
| 脑力增长最快的年龄段 84 | 诱发头痛的可确定因素 91 |
| 记忆力不妨靠眠音训练提升 85 | 特制食物治疗头痛有特效 92 |
| 脑睡眠保障人的生命活动 86 | 发质柔美依赖什么食物 92 |
| 对症下药用理疗治愈失眠 87 | 中西合璧蒸虾防治脱发和早白 93 |

5 人体清洁方程式 (心肺循环)95

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 远离无处不在的肺癌因子 97 | 人体生命素主要由血液提供 102 |
| 说一说心脏清洁与血液循环 98 | 血液如何制约人体生命活动 103 |
| 血液病再无法随时取人性命 99 | 日常生活中食物如何改变血液 105 |
| 选择属于自己血型的纤姿处方 100 | 哪些食物具有药食两用价值 106 |

6 人体防御方程式 (淋巴系统)109

- | | |
|-------------------|------------------|
| 遍布全身的免疫系统 111 | 生活中对肝癌的防治措施 115 |
| 免疫力被称为人体第二道防线 111 | 胆囊如何充当肝脏的汁液仓 116 |
| 肝脏功能形成最佳解毒机制 113 | 养肝补血美容小处方三则 117 |
| 防御性解毒依赖肝脏哪些功能 114 | |

7 人体减肥方程式 (消化系统) 119

- 肥胖主要与小肠吸收力有关 121
- 如何防治趋于年轻化的大肠癌 123
- 怎样减少胃癌的大诱因 124
- 人们如何解决便秘问题 126
- 水食法对人体有哪些益处 126
- 排泄和酵素酶对人体的作用 127
- 多糖胶质纤维素来自哪些食物 128
- 人类体重的真正超标定义 129
- 绝对减肥纤姿的最新秘方 130
- 不节食不运动体重照减 132
- 日式豌豆牡蛎美容纤姿汤 133
- 红小豆让人美得神采飞扬 134
- 影视界红极不衰的两款时尚汤 135

8 人体性感方程式 (生殖系统) 137

- 先天的人体性腺与后天性知识 139
- 揭开人类生殖器官的神秘面纱 140
- 宫颈癌和前列腺癌的主要成因 141
- 体内八个部件执掌美的物流 142
- 健康是女性最贵的奢侈品 143

9 人体遗传方程式 (基因图谱) 145

- 不可逆转的自然界生命方程 147
- 天地交合完成人的生育使命 148
- 男女何以有不一样的需要 149
- 人体健康要用砝码衡量 150
- 怎样利用核酸活化人体细胞 151
- 缺与补是人体平衡需要 152
- 冲绳岛人的百岁“彩虹餐” 153

10 人体排毒方程式..... (泌尿系统)155

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 尿液决定人体排毒能力 157 | 如何保护肾脏减少痛风和结石 159 |
| 人体如何更好代谢蛋白质 158 | 清血排毒食物的先后顺序 160 |

11 人体增高方程式..... (骨骼与补益)163

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 哪些东西能重建美好体型 165 | 高筒靴同时纠正驼背和罗圈腿 169 |
| 新营养使骨髓有再造能力 167 | 增高纤姿营养系列食谱 170 |
| 最简单的飞雁功练就人体健和美 168 | |

12 人体保健方程式..... (温度与寿命)173

- | | |
|------------------|------------------|
| 人体常用的保健穴位有哪些 175 | 提高免疫力的美丽养生处方 178 |
| 办公一族怎样进行美体保健 177 | 食文化创造人类养生秘笈 180 |

13 人体构成方程式..... (蛋白质大类)183

- | | |
|------------------|-------------------|
| 8 种必需氨基酸如何分布 185 | 牛奶美白补钙增高安眠功效高 193 |
| 半必需氨基酸有哪些功能 187 | 鸡蛋乌发养颜益智健脑效果好 194 |
| 非必需氨基酸有大作用 188 | 鲍贝类刺激造血功能对抗癌症 195 |
| 细说食物蛋白对人体的功效 190 | 海鲜补骨髓提升抗病能力 196 |
| 牛鸡猪肉独占蛋白鳌头 191 | |

14 人体能源方程式..... (糖类与热量)199

- 甜美的硕果里隐藏着能源糖 201
- 橙子香蕉奇异果对人体的益处 203
- 杏子木瓜石榴预防细胞异变 204
- 牛油果桃子菠萝补脑美容减肥 205
- 无花果葡萄梨子清肺养颜 206
- 李子西瓜芒果参与内分泌 207
- 樱桃草莓柠檬抗老祛毒素 208
- 黑加仑子紫莓利于肠胃 209
- 东方柚梅柿枣也可叱咤西方 209
- 桔子山楂橄榄开胃助消化 210
- 荔枝黑白木耳排泄胆红素 211
- 生姜莲藕治疗胃酸过多 212
- 大白菜豆腐预防脂肪肝 213
- 糯米大麦黑豆减肥抗氧化 214
- 芝麻薏米亚麻籽减少自由基 215
- 葵花籽大蒜玉米油茶叶酱油各有好处 216
- 全麦面包和青豆营养丰富 218
- 燕麦片具有保健功效 219
- 番茄酱橄榄油巧克力起美肤作用 219
- 果醋咖啡胡椒粉肉桂可软化血管 220

15 人体维生素方程式..... (维生素大类)223

- 水溶性维生素有新学说 226
- 百岁人为何最喜欢新鲜瓜菜 228
- 马铃薯胡萝卜甜菜位列菜蔬前茅 228
- 卷心菜洋葱芦笋的功效不可小觑 230
- 芹菜番茄甜椒最擅长与美女为伍 231
- 黄瓜南瓜生菜是东方厨神的宠物 232
- 菠菜蒲公英花椰菜荣登大雅之堂 233
- 紫茄菌类干香菇形成抗癌最佳防线 234
- 新鲜玉米豌豆堪称维生素黄金一族 235

16 人体元素方程式 (矿物质大类)237

人体中最互助互爱的钙镁离子	239	人体中最具诱惑力的铜锌离子	242
人体中最卿卿我我的钾钠离子	240	人体中最不能缺少的锰钴离子	243
人体中最永结同心的硫磷离子	240	人体中最对抗癌变的钼硒离子	244
人体中最安分守己的碘铁离子	241	少不了躲不开的硼离子和砷物质	245

17 人体求存方程式 (水质与生命)247

洁净水能轻松治疗人类常见病	249	五味俱全来自人的生活体验	251
人类总是各有各的精彩活法	250	鼎盛年华挑吃拣喝是否合理	253

18 人体逆反方程式 (化学作用力)255

最常见的反制作用有哪些	257	人类经常与微生物争夺空间	260
水食法确保清除人体自由基	258	蛋白质肉毒素滑石粉如何取人性命	261
人体内有哪些无法清除的毒素	259	无法避免入腹的弊害物质	262

19 人体平衡方程式 (健康抛物线)265

有机酸如何影响人类养生	267	人体酵素与生存关系	272
豆类成呵护健康的清洁卫士	269	荤素搭配开启特色保健天地	273
人体酸碱性与健康	270	完全素食者何以缺乏抗病力	274
碳水化合物对人体的利与害	271		

20 人体抗病方程式 (重启生命开关) 277

海上撞彩撞出救命的绝症药方 279 任何人都不可忽视病从口入 282
现代科学解开人体中毒现象 281

后 记 285

前 言

人体健康方程式堪称 21 世纪科学保健的零突破，现代人只需改变食物的摄取方式就能够清洁血液，阻止百病丛生，血液不干净，健康只是一个幻影。科学证实水食法可以全方位对抗衰老，防治心脑血管硬化糖尿各种痛症以及癌患等所有非感染性重大疾病，其作用与以下养生项目关系密切：

有人体 24 小时动态变化 · 五官与整体完美 · 色素与全身美白 · 大脑与智力开发 · 心脏与血液循环 · 脾脏与抗病功能 · 肝脏与解毒机制 · 肺脏与人体清洁 · 肠胃与减肥保健 · 基因与遗传疾病 · 性腺与生理知识 · 肾脏与排毒系统 · 骨骼与晚年养生。

简单的水食法以科学为本，解析物竞天择赋予人体结构的存在方式以及功能，方便读者在日常生活中挑选搭配食物，吃出身体健康。

主副链食物与营养成分参照美国 RDA 标准，附带时尚、纤姿、美容、增高、血型、理疗、性事、长寿、东西方饮食等食疗处方，首次揭开人体平滑肌如何控制人类性生活的神秘面纱。

各国民众目前面临的是营养过剩食物太过多样化，由于摄入主食缺少水分，致使脑垂体和肝脏调节抗利尿素时充满压力，造成各种结石和尿毒症。食物温度两极使消化系统粘膜层被破坏，造成消化道病况，体内酶类因水分不足，活性降低出现逆转性代谢物积累，最终形成营养物质大对撞。

逆反导致人体基因细胞发生突变造成各种癌症，不平衡产生脂肪肝、高血

压、高血脂、高血糖、高胆固醇等心脑血管疾患。本书为此详列出可以改变人体健康的全部物质，言简意赅非常实用，并收集第一次被译为中文的古罗马自我健美刮压术，简单易学，可确保身体无疼痛。

人体消化系统利用有节律收缩和消化液制造出成千上万种化学反应，为什么只需要8种必需氨基酸？

谷物食品中含有植酸，蔬菜水果含有草酸和鞣酸，怎么吃可以不产生现代重大疾病？人体中哪一种蛋白质过多会致命？水食法为什么能够快速整体纤姿美白使人返老还童？血液如何决定人体皮肤色素？

水食法何以被称为革命性饮食方式？正如我们所知道的重力产生人体肌肉，音波刺激唤醒大脑记忆，风沙大让人的面部五官突出，日照强烈使皮肤颜色加深的原理相同，地心吸引力和人体电磁力对抗的微小差别，即可造成区域性人类族群的多样性。与其对抗自然界的法则，不如换一种自我适应的轻松活法。

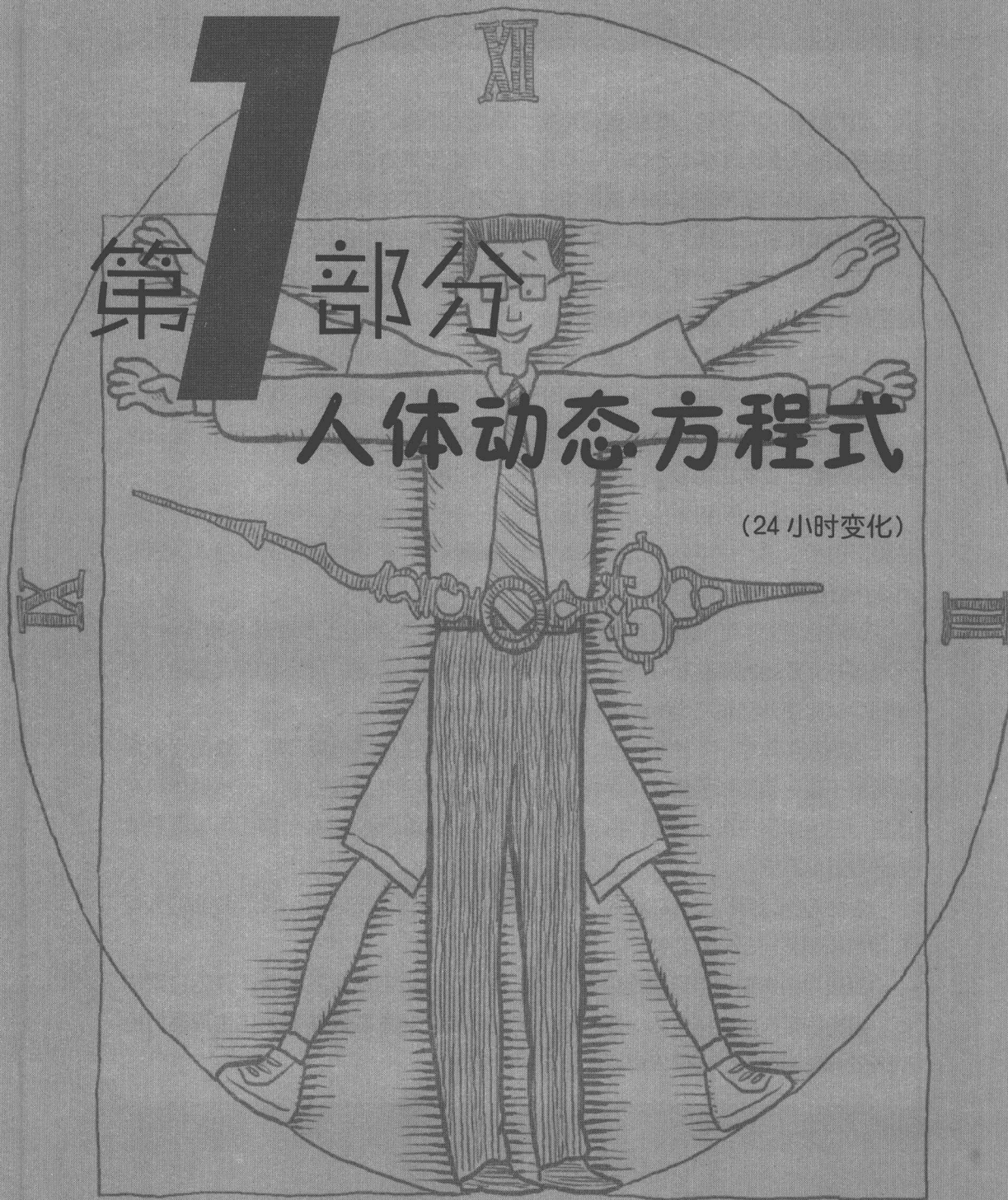
人体健康方程式符合生命自然进化法则，每一个人体方程都出自人类代代相传的养生经验，所不同的是在原有的保健基础上添加了最新科学研究成果。例如最新发明的反向水疗法，可以自行治疗任何皮肤表层的青春痘、灰指甲、牛皮癣、内生甲等顽固疾患，无需额外花钱迅速治愈而且永不复发。连环型水食法，抖动功，飞雁功，保健刮压术更是免费纤腰收腹减肥美白以及塑造气质美和预防百病的超级保健方式，把生命交给别人远不如交给自己可靠。

轻轻捅破性谜团的一层薄薄包装纸之后，人类就会发现外面的世界很复杂，里面的世界很简单。说穿了就是把东西方传统养生技巧和不为人知的生活秘方，由繁到简进行分类组合铺出一条人人可行的小小捷径，便形成了一套行之有效的人体健康方程。

第1部分

人体动态方程式

(24 小时变化)



动和静是一对矛盾，有感觉和无感觉是相对而言，科学家所指的无感觉健康主要是作为衡量人体基本动态的一种标准，正如无感觉睡眠就是最好的休息道理完全一样。我们要想测试身体健康首先要知道自己的生物钟快慢，只可惜人的生活节奏很难有恒定公式，所以唯有用正常数值来做出一个初步估算。

结果证实生命中将近三分之二的时间是睡眠，睡眠质量决定人体是否健康，睡前醒后的生活方式影响整个睡眠质量。

铃声一响马上跳起来等于把人体生物钟拨快一圈。须知人体休息和清醒均有一个循序渐进的生理过程，至于什么时候睡眠不重要，重要的是深睡时间要足够。

睡眠之前的 30 分钟放松身心，不要进行思考和兴奋大脑神经的活动。醒来之后不要睡眠朦胧就立刻下床，先躺着清醒一下心智再说。

之后可以从头顶到脚尖把动静脉血管上下抚摩一遍促进全身血液循环，轻轻拍打面部和头部。完毕后，趴在床上伸展双腿做类似俯卧撑动作挺举身体，活动几次内脏器官，同时收紧腹部，大约需赖床 5—10 分钟。

偶尔想偷懒不妨随便在床上清醒一下也不错。若要纠正罗圈腿平躺于床上，可尽量并紧双腿的膝盖和踝骨部位用力蹬脚尖数月后见效。再绷紧脚尖高抬几次腿部可以促使淋巴液流向膀胱经，有提高免疫力的作用。

搓热双手揉捏一下肚脐部位，然后起床进入卫生间清除肠废物。首先弓腰把双臂置于膝上使身体折叠成 V 字形，此时可以看到手掌呈鲜红色，表示身体状态适合自己继续保持这个姿势。由于符合人体进化原理仅需 5—8 分钟即可以彻底清洁自身消化系统。

生命利用运行构成人体动态，大脑依赖休息保存生命活力，缺乏睡眠的人可利用周末调整自己的生物钟。

时段为自然睡到自然醒连续测 3 次，便可以掌握自己大脑需要休息的合理时间，没有固定作息时间的，额外补补觉也不错。如果能够参照人体生理运行时间表安排正常睡眠，任何人都可以迅速提高健康水平。

人体24小时基本动态表如下：

AM6：00—7：00

清晨6点到7点。

公鸡被封喉的科学时代人类开始被太阳或者闹钟惊醒，基础代谢结束运行，自律神经和内分泌系统随之再次启动，血糖、血压、体温此时依然保持最低限值。

AM7：00—8：00

清晨7点到8点。

此时血氧浓度适宜，大脑两只小海马体的记忆细胞最为活跃。中式早餐牛奶泡饭或者水泡饭加小菜。西式牛奶麦圈或者奶酪（起司）面包，选择片状成品起司夹入两片面包，放入微波炉40秒待起司溶化至拉丝即可。

食物以温热为最佳，人体消化道粘液保护层遇热分解，因此食温最好不要高于体温，此刻补充钙磷丰富的煮鸡蛋可使大脑迅速进入充电频道。

AM8：00—9：00

清晨8点至9点。

人体全部系统明显活跃，在相互作用下体温开始逐渐上升，体液浓度保持平衡。通常男性表现为精力旺盛有冲劲，观察敏锐思路清晰。

女孩早餐采用牛奶泡糯米饭另配一个煎鸡蛋可加快进食速度，由于食物进入消化道后不会过分膨胀能够明显收细腰腹部，纤姿减肥功效非常高。

水食使体内水分充足，血液更流畅，肤色自然光彩照人，多数女性善用左脑推理功能以及身体平衡力，通常会自觉身轻如燕、神采奕奕。快乐中带有几分柔和，此时是大部分人办事成功率最高的时间。

AM9:00—10:00

上午9点到10点。

大部分人在此刻开始工作逐渐进入忙碌阶段，这是人体机能最旺盛的时间。

伸出十个手指健康者的指甲呈粉红色，用右手按压左手中指甲盖检查神经末梢血量，可见红白色迅速交替，证明心肺血液循环系统正常。

站立时全身不存在任何特别感知被称为无感觉健康，无感觉最符合联合国世界卫生组织人体标准，此时双眸特别明亮，适宜所有理性活动。

AM10:00—11:00

上午10点至11点。

人体头颈躯干以及四肢的骨骼肌细胞呈纤维状，这会儿收缩速度加快韧性十足，内脏器官的平滑肌呈菱形状态，此时收缩力均衡，动作缓慢但可以随时加宽拉长。心脏的肌肉细胞呈圆柱形，正有节奏的收缩搏动，咚咚作响进行泵血运作。

人体所有细胞都用相似的10个程序，把糖原分解成丙酮酸进行酶化再通过三羧酸循环释放能量。这一时刻人的生理状态良好，注意力和记忆力高度集中，触觉、视觉都变得相对敏锐，是工作和读书的最佳时段。