

全国高科技健康产业工作委员会有机健康产业专业委员会推荐

有机

让生活更美好

——胡老师说有机生活

胡删 著

这是一本关于肿瘤病人的有机调理实录

是献给他们及其家人的「心灵鸡汤」

它不仅记载了

有机食品与有机生活理念

如何救治肿瘤患者及家人于病痛的水火之中

它更向大众展示了

一种更健康、更环保、更美好的生活方式

选择有机就是选择人与地球共同健康

用我们每一个人的力量

会聚成地球绿色的希望



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

有机

让生活更美好

——胡老师说有机生活

胡删 著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

有机让生活更美好:胡老师说有机生活 / 胡删著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 6

ISBN 978-7-5341-3832-4

I. ①有… II. ①胡… III. ①肿瘤—食物疗法 ②保健—基本知识 IV. ①R247.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 094886 号

书 名 有机让生活更美好——胡老师说有机生活
作 者 胡 删

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85170300-61711
E-mail:zt@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092	1/16	印 张	16
字 数	260 000			
版 次	2010 年 6 月第 1 版	2010 年 6 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5341-3832-4	定 价	28.00 元	

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑	章建林 张 特	责任美编	金 晖
责任校对	赵 艳	责任印务	徐忠雷

序 一

我也是精力汤的受惠者

很荣幸有机会推荐本书并先睹为快。这是一本充满感人故事与实用资讯的著作,很值得追求健康或家有癌症病患的读者阅读。

作为一个癌症患者的家属,我也曾走过那惊慌无助、独自摸索,人前强颜欢笑、人后暗自垂泪的历程。经过多年的广泛阅读、请教专家和亲身体验,最后我发现,医生只能治你的疾病,追求健康要靠自己改变不健康的生活方式,其中最重要的就是吃对食物。

我在家中进行了六大饮食革命,不仅让曾经罹患肝癌开刀后的夫婿苏起18年来一直保持健康,同时自己也去掉了“药罐子”的称号,还在先生开刀后生了两个健康宝宝,建立了幸福快乐的家庭。我把我的经验和食谱集结成书与读者分享,也经常奔走各地,推广健康有机饮食的概念,希望能帮助更多人获得健康。

所以当我听说胡删女士在运用有机饮食帮助癌症病患调养身体,并且配合医院进行科学数据检测时,我一方面很高兴他们能有机会进行这么有意义的实验,另一方面也很期待知道过程和结果。因此当胡删女士邀请我写序,我不仅一口答应,取得书稿后更迫不及待地阅读,几乎是不眠不休把它看完,也许是感同身受,好几次被感动得热泪盈眶。

我非常佩服胡删女士对有机和环保的热情。她不仅投入所有的积蓄、时间推动有机概念,满怀爱心,为癌症患者设计从饮食、运动到心灵的全方位身心灵调养,并且配合医院所作科学数据检测,这需要多大的毅力才能结合这么多资源的投入;我也佩服有这么多社团、企业愿意支持这项实验,显示助人与为善是放之四海而皆准的共同价值观。

胡删女士的有机调理进行到现在,无论是患者的亲身体验还是科学检测数据都显示,这是一个可行的、有效的,能提升癌症病患生活品质和治疗效果的方法。我跟胡删女士一样希望这样的调理方式能推广给更多人,帮助更多

人获得健康。

“你的食物就是你的良药”，这句两千多年前西方医圣希波克拉底的名言，到现在还是颠扑不破的真理。越来越多的研究证实，食物与健康息息相关，而大自然生产的“全食物”是人类最好的食物，所以全球都掀起一股吃“全食物”、吃“真食物”的风潮，有机概念也应运而生。我的健康法宝就是把有机的真食物、全食物，用能保留全营养的调理机打成精力汤喝下去，用最简单、最容易消化吸收的方法，吃到足量的蔬果和五谷杂粮，所以我们一家都是精力汤的见证人和受惠者。

有机饮食不仅能帮助自己健康，更重要的是帮助环境健康。环境健康，生活在其中的人才会健康。所以支持有机，就是支持自己的健康、支持环境的健康，是爱乡土、爱地球最实在的做法。

正如胡老师所说：“为了自己的健康，为了地球的健康，让我们选择有机生活。”

陈月卿

2010年5月6日



陈月卿女士为台湾地区资深媒体人，“华视新闻杂志”“天涯若比邻”“放眼看天下”节目主持人、制作人，华视策略发展部经理，台湾政大新闻系讲师，台湾第十四届十大杰出女青年，“最佳新闻节目主持人”等五座电视金钟奖得主，美国东西文化中心 Jefferson Fellow 当选人。现任全食物基金会董事、新时代饮食文化推展义工、妇女救援基金会董事。著有《全食物密码》《从心开始》《全食物再发现》等畅销书，其中《全食物密码》名列各大书局畅销书排行榜 30 多周。

序 二

以有机生活向被我们破坏的地球请求宽恕

2010年3月中旬,四川彭州大坪村乐和家园,在乡村生态学习园上和胡删老师结缘,对于她用心地推广有机农耕和饮食的理念非常认同。

近日,胡老师要将多年心得集结成书,并嘱托写序,便欣然应允。我虽是方外之士,但也尝试用贴近大众的语言来谈谈对有机生活的看法。

有位朋友这样描述有机生活:“早上起来给自己用麦苗粉冲一杯绿汁,给家人用有机胡萝卜、芹菜、苹果、梨等打精力汤喝,煎几个艾叶粑粑或高粱糍粑,有时还煮些五谷杂粮粥,就这样既营养又健康地解决了早餐问题。吃完早餐,就开始在楼顶的世外桃源转悠起来,看看菜,弄弄花草,做做拉筋操,在清晨晒晒太阳,真的好惬意!”

接近自然,享受自然,尊重生命,关爱生命,分享快乐的生活态度,这就是最健康的有机生活方式。

为什么这种生活方式忽然变得为全球所津津乐道了呢?不是几百年来,我们一直向科技祈求力量,奋力地改造这个星球、改变自己的生活吗?某种程度上,人类事实上落入了一种对“科学技术”的迷信。

贪婪令化学肥料大量施用;

嗔恨令农药、杀虫剂大肆喷洒;

短视令植被被破坏,河流与空气被污染。

我们每个人都做过类似的事情。

现在,我们每个人都面临了威胁。

癌症、心脑血管疾病等等。

而有机生活,是人类在对自己所犯的错误做出的反思,是向已经被贪婪和狂妄破坏了的世界请求宽恕。

不要说,我们只改变自己是于事无补的。要知道,我们做的任何事,都不会白费,它必然在未来产生作用。

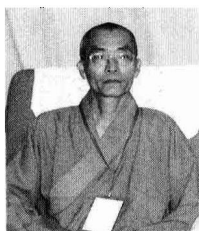
让本书的读者,都开始转变自己的生活方式,就从认识与学习有机农作及饮食做起。

生活方式的转变,是从生活态度的转变开始的。而生活态度的转变,是从心的转变开始的。佛教是改造心灵的教育,心灵改变了,我们的生活当下就改变了,渐渐地,我们的环境、我们的世界都会被转变,这时就“心净则佛土净”了。其实,也只是回到昔日(日出而作,日落而息)质朴的农耕生活态度而已!

彩蝶生态发展基金会董事长

释常持 合十

2010年5月6日 西安



彩蝶生态发展基金会是一个致力于全球环保的公益性组织,董事长释常持法师是一位德高望重的高僧。释常持法师1954年出生于台湾省嘉义市,1980年依止台北福慧寺敬诚法师修行念佛法门及礼诵妙法莲华经、大方广佛华严经,后发心剃度出家,并接受慧三老和尚亲授沙弥戒。致力于佛法的传扬、临终关怀、公益事业和环保事业。

前言

我的梦想在慢慢熬成现实

在推广有机生活这条路上已经走过了十几个年头，记得 2007 年 5 月太湖被蓝藻吞食了的那些日子里，我写了一篇博文《太湖我能为您做些什么？》，当时是这样写的：

太湖的污染，让无锡，这个在我们记忆中总是与美丽联系在一起，“水边芦苇青，水底鱼虾肥，湖水织出灌溉网，稻香果香绕湖飞”的鱼米之乡，变成了连喝水都成问题的“污秽”之地。

污染到了这个时候，让我们觉得几乎要走到人生的末路，我们这才猛醒。让我们疼惜的不仅仅是被污染的太湖水，而是各种探求污染原因的报道：蓝藻暴发是因为天气变暖，归结为自然灾害；是工业企业排放大量工业废水；高速发展的城镇向太湖倾泻大量生活污水；以化肥农药为基础的农业模式把大量营养物质输入水体。总之，把当年适宜淘米洗菜的河流湖泊，恶化成让鱼虾绝迹甚至让居民身心受害的“水祸”全是他人之错。面对蓝藻泛滥，自来水腥臭，民生困顿，在这个时刻，我们需要共同面对自己良心的拷问，检查一下自己的行为，面对太湖，真诚地向太湖赔罪，大声地承认自己的错误：“我错了，是我让你——美丽的太湖失去了往日的美丽，是我让你——美丽的太湖被污染得如此不堪入目。”

我错了，我想吃又便宜又大的鱼蟹，太湖边的渔民为了满足我的需求，超面积网围养殖现象严重超标。据环保专家介绍，网围养殖需投放大量饵料，残饵沉积湖底，成为水中有害藻类生长的肥料，会使水质的富营养化更加严重。此外，投放的部分水草腐烂和螃蟹排泄物会对水质造成不良影响。根据国家《太湖水污染防治“十五”计划》的要求，从 2001 年开始到 2005 年底以前，要将网围养殖面积从 16 万亩压缩到 1.5 万亩。但因为有无数的我想吃更便宜更多的鱼蟹，所以东太湖实际网围养殖面积一直在 5 万亩以上，远远超过《太湖水污染防治“十五”计划》中规定要压缩的目标。国家环保总局南京环境科学

研究所研究员龚瑞忠认为,高密度的围湖养殖以资源成本、生态环境成本换取有限的经济效益,得不偿失。如果从今天开始,对这些养殖出来的鱼,有无数个我给予拒绝,专家的呼吁才能真正起作用。

我错了,我最喜欢买价格越来越低、外观越来越漂亮的食物,太湖边的农民为了满足我的需求,不得不借助现代农业科学技术。据报道,太湖边的一个县级市 2004 年施用氮磷钾肥折合标准量为 50.35 万吨,比 1949 年的 15 吨增长了 3 万多倍。据专家介绍,由于作物对土壤中营养元素的吸收是一个循环连续过程,当季使用的化肥,不可能全部被当季作物吸收,再加上化肥易挥发、淋失的特点,因此农业投入的化肥大约有 1/3 进入环境。如果从今天开始无数个我每月吃一天有机食品,流入太湖的农田污染物就会减少 3%,光是这个市就可以比 1949 年减少一千倍的化肥使用量。

我错了,我喜欢吃肉,使肉价升高,使养猪业成了太湖流域许多农村的支柱产业,太湖边的一个县级市 2004 年生猪出栏 460 万头,大量猪粪污水直接排入河道。据测算,规模养殖户的猪粪利用率仅为 58% 左右,这个市每年约有 20 万吨畜禽粪便和 200 万吨冲洗棚舍的污水未经处理直接排放。太湖就在我餐桌的肉香味中,受尽苦难。

我错了,我为了让自己显得干净,大量选购石化洗涤用品,什么洗头膏、洗面乳、淋浴液,脱下的衣服再加一大勺石化洗衣粉、化学漂柔剂等,厨房用的是具有强烈刺鼻气味的化工洗洁精、去污净等等。无数个我自以为这样会让自己越来越干净地生活,而让太湖水越来越脏。光是太湖边的一个县级市,据测算,该市农村一年人粪尿排泄量为 228 万吨,处理率仅占 34% 左右,而 6100 万吨生活污水,绝大部分更是未经处理直接排放。

我错了,我要穿漂亮便宜的衣服,使太湖流域的主要城市常州、无锡、苏州成了全国著名的化纤和真丝绸纺织生产基地,“日出万匹,衣被天下”使它们扬名天下。然而,众多印染企业排放的污水让太湖欲哭无泪。

太湖,我们能为你做些什么?

面对着被我们天天不经意间的消费选择而糟蹋得面目全非的太湖,我们不得不天天遭受着良心的拷问。要赎罪,要赎我们对环境造成的伤害之罪,推广有机生活是我们可选择的一个积极应对方法,让更多的人喜欢有机生活是我们让太湖恢复健康的最佳方法之一。

当我们选择有机米面等食物,以消费促使太湖边上的农田不再使用化肥和农药,慢慢转化成有机田,太湖就少了些污染,给太湖一个休养生息的

机会。

当我们选择了有机洗涤用品、环保洗衣球,从此不再产生石化洗涤产品污染的生活污水,太湖水便可不再遭受石化产物的污染伤害。

通过我们的努力,让更多的人了解有机生活,尽可能多地选择各类有机产品。因为在机产品在整个生产和使用过程中不会再伤害到环境,不会给地球增加负担。

我的力量很小,但无数个我的力量就可以改变一切。如果太湖边的朋友,每年过一天有机生活,给太湖带来的帮助也是无法想像的。请朋友们加入到我们有机消费团队中来。到那时,我们可以有资格站在太湖边上大声地说:太湖,我们已经为你做了我们能做的一切。太湖变回“水边芦苇青,水底鱼虾肥,湖水织出灌溉网,稻香果香绕湖飞”的鱼米之乡的日子就近了。

我当时的梦想是让更多人来响应“为我们的健康,为太湖的健康,过一日有机生活”的号召,能通过人们对环境的反思,对有机产业有所推动。但是这个力量太小了,就像一块石头丢进了太湖,只是引起几圈涟漪而已。

有机生活从环保和改良环境的角度来推动,是一件听起来很好、做起来很难的事,因为大家觉得环境是大家的,与自家的关系毕竟没有那么直接。如何把有机生活与个人联系起来,我想到了肿瘤病人,因为所有的肿瘤病人其实都是环境污染的受害者,他们吃的是含有大量化学添加剂的食物,喝的是被反复污染、用各种化学药物反复消毒后的水,呼吸的是夹杂着各种化学挥发物的空气,长期在这种环境中,自己身体内的小环境自然受到了严重污染,让原本健康的细胞变异成了肿瘤细胞。

怕得肿瘤是当代人的心病,年年去体检,就是怕检出个肿瘤。那么我们是否可以通过有机生活,去改良已经长肿瘤的人的体内环境,让他们的身体不再适合肿瘤生长,达到提升生命质量的目的。同时,也从这些得肿瘤的人的体质改善中,让其家人见证到有机生活对自身健康的帮助,从而使更多朋友从自身健康入手,为防止体内形成长肿瘤的内环境,喜欢上有机生活,使有机生活随着我们自身的健康需要而顺势推广,从而从根本上有效地推动我们生存环境的改良。

为了实现这个梦想我开始四处游说,很多朋友觉得我想法离奇,很难实现,善意劝我放弃。我坚信心中有梦、有爱、有执着就没有到不了的地方,我见人就谈,逢人便说,每说一次便坚定了我的一份信心,因为我看到愿意帮助我实现梦想的朋友越来越多了,帮我去传播这个梦想的朋友也越来越多。2009年

夏天,中华环境保护基金会有关领导听了我的梦想,表示支持,让我朝梦想迈进了关键性的一步。

在实现梦想的路途中,河南嵩圣堂实业有限公司梁董事长听了我的想法,当即就说:“胡老师你在做这样的大好事,我们企业一定要支持你”,还拿出了十万元私人存款,捐助给中华环境保护基金会,作为“有机生活让我们健康起来”活动的专项经费;她还捐赠了所有调理人员饮用的紫锦灵天然偏碱性矿泉水。我向美国环球健康集团台山美环健芦荟制品有限公司程丽秀总经理请求帮助,因为有机芦荟汁在我以往的有机调理肿瘤中起到了很大作用,希望她能给予我们帮助。程总当即答应捐赠所有来参加有机调理班的学员所需的有机芦荟汁,她说她公司的美国董事长也是一位环保人士,非常有爱心,一定会大力支持这样的活动。泰安泰山亚细亚食品有限公司的王林总经理,在一起吃饭时,我与他讲述了我的计划,希望得到帮助,王总立即让销售部跟我签合同,赠送我们这个活动1吨速冻有机蔬菜。欧阁有机农庄陈丛红总经理,听了讲述的有机调理计划,立即表示支持,一定要让优质的有机产品显现出优质的效果来。她告诉我,她这里产品很多,我们需要什么只要给她写计划就行了,她的爱心资助,解决了我们整个有机调理活动中所需的大部分有机主食、有机蔬菜和有机水果的来源。我向正谷(北京)农业发展有限公司张向东总经理求助时,他也当即答应给我一些有机蔬菜来帮助这些学员康复。博扬诚信(北京)有机食品公司韩学文总经理与我是一同在有机路上摸索多年的老朋友,尽管公司都还很小,但是对这个活动的赞助爱心不小,他给我送来了各种有机杂粮。山西芮城县甜康果蔬有限公司运营总监陈建国,当听我说我们给学员做有机排毒调理时需要用大量的有机苹果,能否给予帮助时,他立即发来了我们首期学员排毒需要的有机苹果。河北省深泽县恩农农业种植园,我知道他们做得很辛苦、很艰难,但是宋宏涛总经理听了我们这个活动,立即把他们生产的有机全麦石磨麦粉送到北京装甲兵医院,让参加有机调理的学员刚到北京就尝到了真正的原面味儿。黑龙江省农垦龙王食品有限责任公司(北京分公司)送来了有机豆浆。烟台欣和味达美食品有限公司爱心捐助了禾然有机酱油和有机酱。杭州新生态农业管理有限公司赞助了有机大小麦苗粉。尤其是吉林艾利特有限责任公司刘焕斌经理,他那饭香四溢的鸭泉有机大米,我已经吃了两年了,当我请求他能否让我们的学员也品尝一下时,他当即就找车给我们发过来了。深圳达侑生机科技公司的范杨钦总经理不仅把他们最好的维他美仕全营养调理机捐助给我们,而且还多次上门详细

讲解,教我们如何制作全部生食的有机浆汁,给我们讲解了很多台湾得肿瘤的人是如何用有机调理让自己健康起来的经验。为了实现有机生活从我开始,杭州坤佳生物科技有限公司赞助了我们学员们所用的有机洗涤用品。最不起眼也是付出最多的是新生态北京分公司,一日八道餐,每餐缺少什么他们就去购买什么,为了买到适合调理的有机产品,他们不仅自己掏钱,更辛苦的是起早摸黑,跑遍北京的超市,跑各个基地去采购。有机行业所有人的爱心,使我的梦想有了最坚实的物质基础。

为了实现这个梦想,一支非常富有爱心的专家义工团队也在中华环境保护基金会的召唤下组成了:

洪作礼——临床主任医师

从医三十九年,主刀过上千例肿瘤患者,深深感受到肿瘤对患者的伤害、痛苦之大。愿意作为义工加入这个项目组,从医药科学统计学的角度来见证有机生活对我们健康的帮助。总结出整套患者通过有机生活找回健康的方式。

张尊祥——教授

现任南京全军中医药康复与保健专业委员会副主任委员,南京军区中医专业委员会副主任委员,南京军区医学科学技术委员会委员,南京军区药品评审专家组成员。擅长用中草药配合有机食物调理肿瘤并取得显著成果。非常乐意参加这个公益项目,目的是让更多的病人远离疾病,减少痛苦,健康快乐。

谢健军——养生专家、疑难病防治专家

大学毕业后在肿瘤医院从事肿瘤外科手术治疗工作十余年,深深感到开刀只是解决肿瘤已经生成的结果,如果不解决生成肿瘤的原因,肿瘤对人体造成的危害永远无法消除。所以改行转入传统养生、疑难病治疗领域,成绩斐然。非常乐意作为义工加入这个团队,通过有机生活的调理体验寻找出一条为更多病人从快乐中找回健康的方法。

和文龙——副教授、有机食品专家

三十多年一直从事有机农业的研究和培养有机农业新人,对有机食物的品质有很深的研究。坚信种植大量具有天然高营养元素的有机食物,可有效地帮助人体保持健康。参加这个项目希望运用自己的知识,把更多的优质有机产品介绍给需要的人群,推广有机生活,让人们更健康。

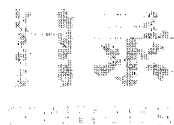
首期有机调理学员班于2009年11月16日至12月16日在北京中国人

民解放军装甲兵医院进行。首批调理学员从全国各地来到北京,正像我的一位朋友所说,他们是上天派来帮助我推广有机生活的“天使”,他们以自己的一个月历程验证了有机生活对提升生命质量的帮助。“为了自己的健康,为了地球的健康,我们愿意选择有机生活。”“天使”们经过调理后发自内心的誓言给我的梦想插上了能够翱翔的真实翅膀。我相信,随着我们中华环境保护基金会“有机生活让我们健康起来”学员班的一期一期展开,有机生活将会成为我们大家的最爱,有机产业可以得到更快发展,有机事业将得以推广。从整治自身的小环境入手到整治地球的大环境,我的梦想逐步在变成现实。再次谢谢所有帮助我实现梦想的朋友们!

因时间紧迫,书中难免存在不足与疏漏之处,敬请广大读者指正。

胡 删

2010 年元旦



有机让生活更美好

✓ 有机生活之探究 / 1

有机生活是一种健康、环保、低碳的生活方式。

✓ 我们需要诺亚方舟 / 21

有机生活是保障人类持续健康和维持地球生态平衡的诺亚方舟。

✓ 有机调理之舟今日起航 / 25

建立彼此的信任,让患者知道,抗癌的道路上,他们不孤单。学员们的任务就是好好地吃,好好地睡,好好地拉,这三点做好了,就一定会健康起来。

✓ 感激我生命中最爱的人 / 31

爱是康复的基石,每一次感动都是让生命之花绽放的维生素。

✓ 快乐每一天最重要 / 37

养生并不是特别高深的学问,吞口水也是养生,想想快乐也是养生。学习癌症“幸存者”的经验,坚信自己一定能健康起来。

✓ 心理健康不容忽视 / 43

了解“肿瘤性格”,学会让自己的心理健康起来。

目录

CONTENTS

❖ 替亲人“选命”难啊 / 47

学习释放负面情绪,一身轻松对抗病魔。做家属最难的是面对医生扔过来的选择题,左也不保险,右也不太平,每个看上去好像都是机会,但又都有可能是绝路。

❖ 正面思维能带来快乐和健康 / 53

学会多用正面思维思考,学会爱和奉献,它们会带来活下去的勇气。

❖ 家人的情绪影响患者康复 / 59

家人的情绪影响着患者病情的发展,因此解开自己的心结,乐观坚定地与患者一起面对肿瘤是十分重要的。

❖ “铲除”肿瘤生存的土壤 / 65

让自己的身体内环境不再适合肿瘤生长,是康复的首要条件。生食有机蔬菜和水果是保持弱碱性体质的不二法门。

❖ 有机带来的健康看得见 / 73

增强免疫功能,竖起抵御肿瘤的强大盾牌。有机生活理念的兴起给我们启示:有营养的食物不一定能给人带来健康。

✧ 爱是火山中的熔岩,随时会迸发出热浪 / 77

有机是一份传播爱的事业,有机让每个人内心都充满爱和感激。

✧ 感恩节的快乐 / 82

地球只有一个生命,我们通过众体予以呈现;世界只有一个大我,我们通过众我予以呈现;天地只有一个爱,我们通过众爱予以呈现。

✧ 学会当自己的医生 / 84

学会辨别方向,时时纠正航线,为自己找一条具有生命活力之路。

✧ 被污染的食物,被损害的身体 / 88

有机行业是最少破坏环境,最大保护生态的行业。当我们手头有点钱,想为这个地球真正做点事的时候,可以从做有机着手,这是最直接、最方便、最有效的。

✧ 学会原谅,学会吃 / 93

凡事尽心即可,不必太苛求结果。人是食物制造的,人是食物的果实,健康了就说明你的食物吃对了。



✓ 有机康复的过程充满快乐 / 100

有机调理已经过去了一半,大家的状态都越来越好,笑容绽放。

✓ 有机排毒第一天 / 104

如果我们东西吃得不对,没有医师能治好我们;如果我们东西吃得对,就根本用不着医生。

✓ 有机排毒第二天 / 107

一天一个苹果,疾病远离我。有机排毒初见成效,有机苹果汁显神通。

✓ 有机排毒最后一天 / 113

让有机去造福更多的人,需要我们更多人努力去宣传。

✓ 脱胎换骨 / 117

我们的身体就像一台日夜不停工作的电扇,每天都在被我们肉眼看不见的灰尘慢慢堆积在各个叶面上,我们只要有心,好好地把它全部擦洗一遍,我们就会发现其实它与刚生产出来时几乎差不多。