

赵世平
编著

如何防治 富贵病

北京大学医学出版社
中国政法大学出版社

如何防治富贵病

赵世平 编著

北京大学医学出版社
中国政法大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何防治富贵病/赵世平编著 —北京:中国政法大学出版社, 2005.6
ISBN 7-5620-2759-5

I.如... II.赵... III.常见病-防治 IV.R4
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059440 号

书 名 如何防治富贵病
出版发行 北京大学医学出版社 中国政法大学出版社
经 销 全国各地新华书店
承 印 固安华明印刷厂
开 本 850×1168 1/16
印 张 11.5
字 数 160 千字
版 本 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5620-2759-5/D·2719
定 价 14.00 元

社 址 北京市海淀区西土城路 25 号 邮政编码 100088
电 话 (010)62229563(发行部) 62229278(总编室) 62229803(邮购部)
电子信箱 zf5620@263.net
网 址 <http://www.cuplpress.com>(网络实名:中国政法大学出版社)

☆☆☆☆

声 明 1. 版权所有,侵权必究。
2. 如发现缺页、倒装问题,请与出版社联系调换。

本社法律顾问 北京地平线律师事务所

前 言

在 1990 年至 1997 年间美国科罗拉多洲的伊登瓦雷预防保健医学院曾派遣了 Wiebe 医生和 Cox 医生（wiebe 夫人）等人来华进行学术交流。他们在此期间曾在中国很多城市举办了多期“新起点生活方式”疗养、培训班，推广“新起点”生活方式（NEW START LIFE STYLE），曾治愈了大量患有高血压、冠心病、关节炎、肥胖症、肠胃病、血液循环不良等病人，并使所有来疗养班学习的 II 型糖尿病人都得到了良好的控制，甚至曾经使一位已丧失了生活自理能力的类风湿关节炎病人，不但不再疼痛而且恢复了生活自理能力。在疗养班中病人基本上不用药物，主要是靠改变饮食和生活方式来进行治疗。在每期疗养班中，医生天天都要讲授大量的有关现代营养学和人体保健及预防医学等方面的知识。其讲授深入浅出、通俗易懂，用他们自己的话说，要让 12 岁以上的人都能听得懂。

1991 年本人曾参加了一期这种学习班，获益匪浅，并从此一直坚持这种生活方式至今。这十几年间我从未去过医院，也没吃过药，身体越来越好。1994—1996 年又有幸与这两位医生一同工作了一段时间，有机会一而再，再而三地聆听他们的讲课。在征得 Wiebe 夫妇同意后，本人于 1996 年 6 月曾把我的听课笔记整理成文，以书名为《如何防治富贵病》出版发行。1997 年 Wiebe 夫妇回美国后，我继续与其他国内同工一道在中国推行这种生活方式，帮助了大量“富贵病”患者恢复健康。仅仅几周，甚至仅仅几天时间就能使很多病人去掉病痛，甩掉药物，恢复健康。

如今国民生活水平不断提高，但健康状况却十分令人担忧，国家有关部门对此十分关注，也正在制定相关的健康营养规则。目前书中

所提到的生活方式已被越来越多的人接受，对此书的需求量也在不断增加。且随着现代营养学的不断发展，也需要对此书中部分内容进行一些补充。鉴于此需要，本人特请 Wiebe 夫妇对原书亲自进行了认真的校对和补充后，再次发行。并在书后附上陈丽女士著《天然食物（食谱）》一书，以供参考。

赵世平

2005 年 6 月

目 录

概述	(1)
营养	(7)
碳水化合物	(12)
蛋白质	(14)
脂肪	(18)
维生素	(25)
矿物质	(33)
纤维	(40)
运动	(42)
水	(45)
阳光	(48)
空气	(50)
休息	(54)
头痛	(57)
高血压	(61)
中风和心脏病	(67)
糖尿病	(74)
癌症	(82)
肠胃病	(89)
关节炎	(94)
传染病	(103)
牙齿保健	(111)
卫生	(114)

儿童保健·····	(117)
把“新起点”带回家·····	(119)
家庭疗法·····	(122)
伸展操·····	(127)
抛掷一切的烦恼(歌曲)·····	(133)
尝试“新起点”(歌曲)·····	(134)
附:天然食物(食谱)·····	(135)
疗养院一周食谱(实例)·····	(169)

概 述

人人都希望有一个健康的身体。一个家庭的幸福，首先有赖于家人的健康。同样，一个国家的富强也有赖于国民的健康。如果我们没有一个健康的身体，我们的智力也必随之下降，思想不能集中，工作效率必然降低，更谈不上如何操练自己高尚的情操了。所以，身体的健康与智力以及道德是相互影响、相互作用、紧密相连的。

虽然人人都懂得身体健康的重要，但它却时常受到各方面的侵害，而且，其中最大的侵害往往来自于我们自身。当我们拥有健康的时候，往往并不知道该怎样珍惜它，靠着自已年轻体壮，会做出很多蠢事来破坏自己的健康。因为从表面上看起来，我们无论怎样做，仍不失为一个健康的人。但是随着岁月的流逝，终于有一天发现，我们不再拥有健康了——生病了！这时，我们又会想尽一切办法、不惜花费任何代价想要挽回健康……。然而，此时谈何容易呀！所以，每个人都应在自己还拥有健康时就保护自己的健康。即使你已失去了很多，也应尽力保护现有的部分，并且将还有可能挽回的一部分尽快地挽救回来。

我们应该如何保护身体健康呢？归纳起来可以分为三大方面：

第一，依靠政府制定出良好的保护国民健康的健康法则，并应具备强有力的强制实施的手段。因为有很多危害健康的因素是我们个人无能为力的，所以必须依靠国家机关及司法部门的力量。

一方面，依靠政府的法规保障人民健康不会彼此受到侵害。例如

政府规定了在公共场所禁止吸烟、不许随地吐痰、水资源保护等等法规；另一方面，政府对自然环境中危害人民健康的某些因素采取一些必要的补救措施，例如针对内陆地区缺碘而规定食盐产品中必须加碘等等法规。因此，为了国民健康，政府应该制定更多、更好的健康法规，大家应该自觉遵守、协助实施。

第二，要有好的医疗条件。一旦我们生了病，如摔断了腿，就需要得到及时的医治和良好的护理。所以，需要有设备完善的医院、诊所及高明的医生、护士给予及时的治理。

第三，良好的个人健康习惯。为了保护我们的健康，单单有以上两大方面还是不够的。尽管有了很多健康法规，也有了一流的医院和诊所、医生和护士，我们还是会生病的。这就是因为你个人的生活习惯不当。那么，怎样的健康习惯才是正确的呢？

几乎每一个人都能说出一些个人健康习惯。在各种杂志报刊上，几乎每天都会刊登一些“健康常识”，如果把这一切都罗列出来，恐怕会有几万条，其中有一些确实是对身体健康有益的，但也有很多是没有经过证明，只是某些偶然事件的巧合，误认为是因果关系而得出的结论，并不是正确的。面对这些众说纷纭的个人健康习惯，我们不应该不加任何科学证明就随便取舍。

在这里，我们要介绍一种良好的个人健康法则。这种个人健康法则已经有五十多年来当代科学的充分证明，是最先进、最重要的做法和原则。这种健康法则听起来可能很简单，但都有大量极复杂的科学试验做后盾，已经被证明是一种长寿的健康法则。

为了便于记忆，我们把这种健康法则归纳为八组：

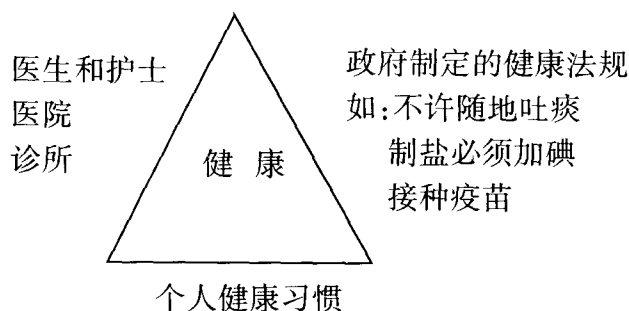
1. 营养	N	New
2. 运动	E	Exercise
3. 水	W	Water
4. 阳光	S	Sun - ray
5. 节制	T	Temperance
6. 空气	A	Air
7. 休息	R	Rest
8. 心灵的平安	T	Trust in God (Peace of mind)

把八个英文字头放在一起，刚好组成两个英文字 New Start，中文的意思是“新起点”。这只是为了方便记忆而已。

这就是我们在这里所要学的全部内容。下面各章将一一进行介绍。应该指出，对于每个人来说，这八组中的每一组都同等重要，是缺一不可的。但是，在我们的学习安排中，可能会用较多的时间来讲营养，这并不意味着“营养”比其他七组内容更重要。我们之所以用较大的篇幅讲“营养”，是因为人们在这方面的误解最多。

为了更清晰地理解以上所讲的内容，请参见图 1。

保障健康的三大因素：



N	Nutrition	营养
E	Exercise	运动
W	Water	水
S	Sun - light	阳光
T	Temperance	节制
A	Air	空气
R	Rest	休息
T	Trust in God (Peace of mind)	心灵的平安

图1 保护健康的三个因素

在当今的世界上，对人类健康最大的侵害来自以下三个方面：

第一，吸烟。香烟中有4000种化学物质，其中绝大部分都是有害于健康的，而且危害相当严重。在美国，过去有70%成年男人吸烟，现在已降到25%，虽然如此，吸烟仍被认为是危害美国人健康的第一因素。在中国，目前大约有75%的成年男人吸烟，这对中国人民身体的危害就可想而知了。

吸烟有害于吸烟人的健康已为众所周知。现在经研究已经知道，

吸“二手烟”（被动吸烟），对身体也同样有危害。所以在公共场所应绝对禁止吸烟。

第二，喝酒。某些人一旦沾了酒，就会成为嗜酒者。在喝酒前我们谁也不知道自己是否会成为一个酒徒。因此我们没有必要冒着会成为一个酒徒的危险去喝酒。况且，酒精能伤害小肠内壁，使很多毒害身体的物质直接侵入体内。酒也能损害体内抗癌基因，能降低免疫力，会促使中风和癌症早发。

第三，吃不良的食物。我们可以不吸烟、不喝酒，但是人人必须吃饭。然而吃不良的食物也会使我们生病，因此，吃不良的食物也是我们健康的大敌。

如果一个人又吸烟、又喝酒，而且又吃不良的食物，那么，他就会很快失去他的健康。现今世界上使人早亡的三大杀手，第一是中风，第二是癌症，第三是心脏病。在所有早亡的病人中，大约有 2/3 是死于这三大杀手。在大城市中，心脏病可能会越居为第一位，癌症仍居第二位，中风居第三位。我们把这三种使人早亡的病称为“富贵病”。因为生这三种病的原因都是一样的，都是由于经济收入提高了，却又缺乏饮食卫生的知识，经常大鱼大肉大吃大喝所致。现在已有报道说，在中国，另一种“富贵病”——糖尿病已经成为第四位使人早亡的杀手。这些病都是与吸烟、喝酒以及吃不良的食物紧密相关的。所以，要保持自己有一个健康的身体就该弃绝烟酒，还必须懂得如何正确地选用食物。这就是我们在这里重点要学习的内容。请参见图 2。

破坏健康的三大敌人：

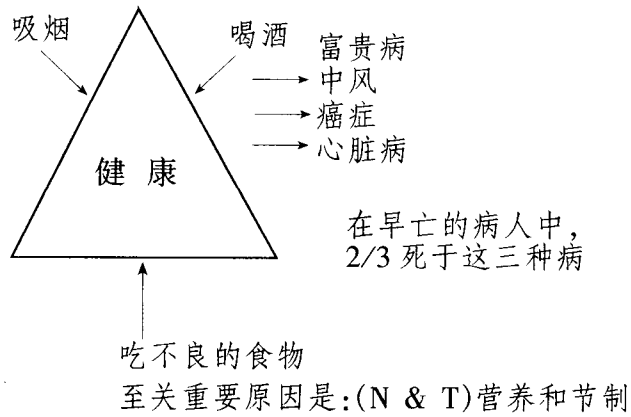


图 2 破坏健康的三大敌人

营 养

一提到营养，人们首先想到的是多吃鸡鸭鱼肉、蛋奶咖啡。为了爱自己的孩子，就让他们想吃就吃，能吃就吃，使很多孩子都肥胖起来了。

现代营养学告诉我们，人体所需的全面营养应该包括以下六组基本营养成分和两组机能营养成分：

A: 基本营养成分	B: 机能营养成分
<ol style="list-style-type: none">1. 碳水化合物2. 蛋白质3. 脂肪4. 维生素5. 矿物质6. 水	<ol style="list-style-type: none">1. 植物化学成分2. 纤维

碳水化合物给人体提供能量。蛋白质是构造身体的基本材料，也能提供能量。脂肪在身体中贮存能量，在必要时提供能量。碳水化合物和蛋白质每克可提供约4大卡热量，脂肪每克可提供9大卡热量。维生素不能提供能量。但是，如果没有维生素参与，碳水化合物、蛋白质和脂肪都不能转化为能量。矿物质也不能提供能量，它是机体生理代谢的协助者，没有它，碳水化合物、蛋白质和脂肪都不能转化为能量。纤维也不能提供能量，它不能被人体消化和吸收，但它对人体

保持健康却是至关重要的。

就在最近植物化学成分被加入到了饮食的机能营养成分中。植物化学成分有成百上千种，而且时时都有新的植物化学成分被发现。科学家们相信它们具有抗癌的作用并且具有很强的抗氧化性。这些植物化学成分仅在植物中才能找到，而且富含于天然未精炼的食品中。

为了获取全面的营养，这八组成分不但缺一不可，而且还应比例适当。若其中任何一组成分在饮食中所占的比例过量或不足，都将对身体造成损害。因此，任何一种健康食品都必须包含它天然原有的八组成分，若缺少其中任何一组成分，都属于非健康食品。在每一种天然的未精炼过的食物中都恰到好处地包含有这八组成分。因此，真正的营养品就是那些天然的未精炼过的食品。

在天然的未精炼过的食品中，每一种对八组成分的侧重都有所不同。有的富含碳水化合物，如各种谷物：小麦、大米、玉米等；有的富含蛋白质，如大豆；有的富含脂肪，如花生等等各类果仁。而水果、蔬菜则富含维生素、矿物质和植物化学成分。全粮和豆类的纤维又高于水果和蔬菜。可是，无论哪种天然的未精炼过的食物，虽然对八组成分的侧重不同，但却不会缺少其中任何一组成分。就如在苹果中也含有脂肪，只是你尝不出来。

天然食物是健康食品。但是，没有任何一种单一的天然食物能够满足人体的全面需要。所以，每一个人都应该经常多样化地食用各种天然的未精炼过的食品，以满足身体的全面需要，保持身体的健康。

在日常的饮食中应该采用怎样的配比才是正确的呢？

现代科学证明，一个人一天中所需全部能量来源的 70% - 80% 应该由碳水化合物提供，10% 来自蛋白质，10% - 20% 来自脂肪（取决于每餐所食用天然富含脂肪食物的多少），每餐还要有足够量的维生

素、矿物质、纤维和植物化学成分。也就是应该多样化地食用天然的未精炼过的食物。具体地说，就像 1950 年代以前中国一般家庭的饮食结构，再多加上一些水果、蔬菜和少量果仁。

今非昔比，现今大部分中国人几乎每天吃大量的肉、鱼、蛋、奶和油。这样，一天中全部能量来源的比例变成为 45% 来自脂肪，20% 来自蛋白质，碳水化合物只占 35%。这样长久按这种比例摄取能量，就会导致心脏病、癌症、中风、糖尿病、高血压、高血脂和肥胖症等“富贵病”的发生。然而，如果我们能把饮食结构，改回至 1950 年代前的水准，按着正确的比例摄取能量，就不必担心会得这些病。即使你已经得了以上的病，若能从现在起，按照表 1 中的“治疗型能量配比”安排你的饮食结构，再加上“新起点”的其他几个项目，你的病情一定能得到最大限度的缓解和控制，甚至可望痊愈。

营养组成	所含热量 (大卡/克)	正常 能量配比%	治疗型 能量配比%	现代人错的 能量配比%
碳水化合物	4	70 - 80	80	35
蛋白质	4	10	10	20
脂肪	9	10 - 20	10	45
维生素	0	0	0	0
矿物质	0	0	0	0
纤维	0	0	0	0
植物化学成分	0	0	0	0

表 1 能量配比表

“治疗型能量配比”与“正常能量配比”的差别仅在于“治疗型能量配比”不吃富含脂肪的任何食物，如像果仁和富含油脂的种子（如：瓜子）等。

最后，我们还要对“未精炼食物”及“精炼食物”再作一点解释。“未精炼食物”是指大自然中的各种元素经过光合作用后所生成的具有各种养分的食物，它们都含有上述八组营养成分，一样也不会缺少。然而，当我们把自然形成的食物进行加工、提炼后，就变成了“精炼食物”。

现代工业把全麦面进一步加工成精白面，把糙米进一步加工成白米，从芝麻中榨出香油等等。本来全麦面、糙米、芝麻等都是“未精炼食物”，而加工后的精白面、白米、香油等就是“精炼食物”了。“精炼食物”不但使原来含有的维生素和矿物质都受到了严重的损失，更缺少了植物化学成分和纤维。可是，维生素、矿物质、植物化学成分和纤维都是身体不可缺少的营养成分。

此外，一切动物制品，如肉、鱼、奶、蛋都属于“精炼食物”。因为在这些食物中已不再具备完全的八组营养成分，都已至少没有了植物化学成分和纤维。这些动物本身就是一个加工厂。动物把原来天然的“未精炼食物”如谷物，经过消化、吸收，变成了不再含有纤维的肉、奶、蛋等“精炼食物”。不但如此，动物的肉、奶、蛋中含有“胆固醇”等物质，食入过多对身体有害。因此，肉、奶、蛋等动物食品不是“未精炼食物”。