

五位院士联席指导 权威专家精心编著

《嘴巴就是医生》加减食疗法系列丛书

主编 余传隆

# 嘴巴就是医生

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

嘴巴就是医生 / 余传隆主编, —北京: 中国医药科技出版社, 2006. 5

ISBN 7-5067-3417-6

I. 嘴... II. 余... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第044625号

---

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 100088  
电话 010-62244206  
网 址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn  
规格 889 × 965mm 1/16  
印 张 15  
字 数 235 千字  
印 数 1-5000  
版 次 2006 年 5 月第 1 版  
印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷  
设 计 深圳丰鸿实业有限公司  
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司  
经 销 全国各地新华书店经销  
书 号 ISBN 7-5067-3417-6 / R·2842  
定 价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 【内容提要】

衣食住行乃人生之根本大事，食则为大事之首，无食则无他求。现代人追求的是：内在的健康 + 外在的时尚，健康已成为人们人生第一追求和提高生活质量的首选人生目标。

本书以“嘴巴就是医生”命题，从高度形容和通俗形象比喻的角度，以全新的概念和理念来认识食疗的重要意义，以及在人类健康中的重要地位和作用，围绕这一食疗的新概念、新理念，从“识”、“食”、“试”三个具有不同内涵的层次展开话题，以全新的视角，从食疗经、食疗路、食疗招三个层面，全面介绍了食物可以保健，说明了“嘴巴就是医生”这一道理，使读者可以从中悟到食疗的真谛，达到自我防病、保护健康的目的。

本书同时运用创新的加减食疗法，针对人们普遍关心的身体减肥、美容、衰老、补脑、排毒、降糖、降脂、降压等问题，推介一些简单易做的食疗食谱，让读者在收获了饮食的新知识、新产品之后，有兴趣动手做几道食疗保健佳肴。

本书具有知识性、趣味性和实用性的特点，内容广博，语言通俗，是同类书籍中难得的新篇之作。

## 主编简介

### 余传隆，男，

1936年8月出生于湖北省咸宁市，中共党员，教授、研究员、编审。

1961年毕业于武汉大学物理系微生物学专业，1961~1963年武汉大学病毒学专业研究生。曾任原国家医药管理局科学技术情报研



究所副所长（法人，主持全面工作），中国医药科技出版社社长，中国国际健康协会会长，武汉大学教授，中国医药报刊协会常务理事，《医药养生保健报》总编，香港《中华医药保健报》副社长，《中国新药杂志》、《健康心理学》主编，《中华新世纪医药杂志》、《中国现代医药科技》、《中华新医学》主编，《氨基酸和生物资源》编委、顾问等。

长期从事科研、情报、编辑出版工作。创办了《国外药讯》、《中国药学文摘》、《中国新药杂志》、《中国医

药年鉴》、《医药养生保健报》等10多种报刊，主编和编著《中国药物大辞典》（上、下卷）、《中药辞海》（共4卷）、《中医辞海》（共3卷）、《医药科技情报新篇》、《现代临床治疗药物大全》、《中医方方应用进展》、《生命科学进展》、《家庭保健养生百科》等20多部著作，发表论文和文章150多篇，译文10多篇，译著1部。获国家图书奖荣誉奖1项，部级科技进步二等奖1项，部级优秀图书奖10项（其中荣誉奖3项，一等奖1项，二等奖5项，三等奖1项）。

生平业绩被列入《中国名医列传·当代传》、《当代中国科学家与发明家大辞典》、《共和国名医专家大典》、《中国当代著名编辑记者传集》、《中华老年光彩人生》等10多种名人名家的大典中。

现任世界大城市医药团体首都协会名誉会长、世界中医药学会名誉顾问、中国药文化研究会常务副会长兼专家委员会主任、中国医药报刊协会副会长兼秘书长、北京神州名人亚健康研究院院长等职。

## 【编著指导专家】

### ★五大院士

**彭司勋：**中国工程院院士，药物化学家和药学家。中国药科大学教授、博士生导师。曾任原南京药学院（中国药科大学前身）副院长、全国政协委员、江苏省政协副主席。

**陈凯先：**中国科学院院士，药学家。中国科学院上海药物研究所所长，上海中医药大学校长，研究员、教授、博士生导师。

**刘昌孝：**中国工程院院士，药理学家。天津

药物研究院研究员、博士生导师，四川大学华西药学院名誉院长。

**黄翠芬：**中国工程院院士，生物工程专家。中国人民解放军军事医学科学院研究员、博士生导师。

**范云六：**中国工程院院士，生物工程专家。中国农业科学院研究员、博士生导师。

### ★十大专家

**周超凡：**全国政协委员、国家药典委员会执行委员、国家食品药品监督管理局药品审评专家、国家药品种保护审评委员会委员、中国中医科学院研究员，主任医师。

**郭丰文：**资深化学制药专家。我国磺胺类药物和维生素类药物开创者。曾任原化工部北京医药工业研究院副总工程师、原国家医药管理局科技情报研究

所副所长、总工程师、研究员。

**彭珍荣：**武汉大学生命科学学院原院长、教授。中国微生物学会理事，湖北省微生物学会副理事长。

**周河治：**广西大学教授。广西大学食品与发酵工程研究所所长、广西食品与发酵工程学会副理事

长、广西食品协会常务理事、中国微生物学会理事、广西微生物学会副理事长。

**庄林根：**中国医药研究开发中心原主任、研究员，原中国保健食品协会常务副理事长。

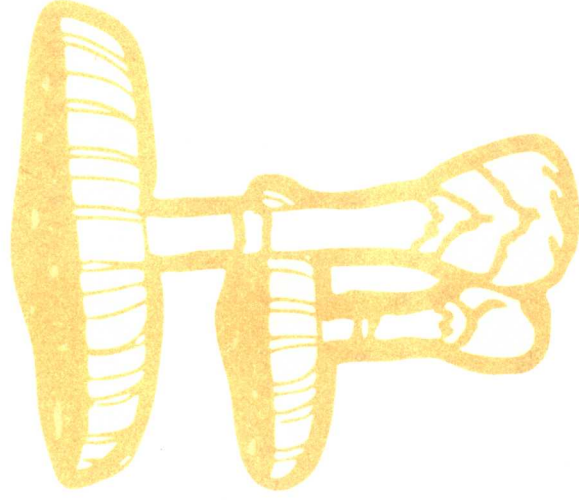
**吴大真：**中国医药报社原社长、编审、教授，中国保健食品协会副理事长。

**田亚平：**中国人民解放军总医院亚健康研究所所长、生化科主任、教授、博士。

**修成娟：**研究员、教授。世界大城市医药团体首脑协会名誉会长、国际华人医学家心理学家联合会理事、深圳市医药行业协会会长、深圳市明瑞生命科学研究所所长。

**魏菊仙：**中国中医科学院研究员、教授、主任医师，中国中医科学院中医药信息研究所专家委员会委员，世界中医药学会名誉顾问。

**苑芬兰：**心血管疾病专家、教授、主任医师。毕业于原北京医科大学，三十余年临床医疗经验，专注于心血管系统医疗临床与研究工作。



## 【前言】

嘴巴就是医生？听起来令人诧异，细思量却千真万确。吃的科学、合理，给人体补充各种所需的原料，对维护健康来说，已成功了一半。相反，嘴上少了约束，胡吃乱喝，身体里的系统和器官就会以自己的方式提出警告和抗议，表现在外的，就是我们常说的疾病。

嘴巴的功能是什么？一是说，二是吃。医生的职能是什么？是救治病人。嘴巴和医生，两者乍看起来没有多大的关系，却有一种被许多人忽视的微妙联系。人患病的根源和无病的康健，虽然不能说全是嘴巴所发挥的作用，但最密切的原因不能不说是嘴巴。要不然，就不会有“病从口入”的古老说法。我们将“嘴巴”与“医生”联系在一起划上等号，以及“嘴巴医生”推出的一套“食疗经”、“食疗路”和“食疗招”，特别是具有创新意义的“加减食疗法”，是在营养平衡思想指导下的新食疗观和食疗法，旨在丰富传统食疗法的同时给食疗更多的用武之地。

如何吃得好，吃得科学，吃得有效，这里面大有学问。灵丹妙药，济世秘方，都从吃字发源。居家饭桌上的一菜一蔬，在嘴巴医生的悉心指导下，都可以成为治病疗疾的仙丹妙药。

看过《笑林广记》的朋友们都知道，要想温补肝肾、助阳固精，韭菜可是不二之选，它是最廉价的“起阳草”。笑完了后院里种满韭菜的古代百姓，说不定我们也很快在自家阳台上种满了“韭菜花”！

听起来高深莫测的食疗，其实是如此妙趣横生，不仅令我们愉快，也令我们健康。所以，别再将嘴巴仅仅视为食味之器，而应转化为食疗之医。“嘴巴医生”在这里发出的是一个食疗忠告，传播的是一种食疗文化，唤起的是一种健康饮食新观念。

食物就是最好的医药，嘴巴就是医生！



## 【目 录】

|                                 |    |                        |    |
|---------------------------------|----|------------------------|----|
| 常“识”篇 选择食疗,远离疾病<br>——嘴巴医生的“食疗经” | 1  | 017. 食疗的最佳搭配           | 21 |
|                                 |    | 018. 卫生部公认的 78 种食疗食品   | 23 |
|                                 |    | 019. 饮食的“返古”归真         | 24 |
| 一、让食疗走进你的生活                     | 3  | 三、食疗增强免疫力              | 25 |
| 001. 药物不能没有,但不能当饭吃              | 3  | 020. 期望“无病无灾”,不如“防病消灾” | 25 |
| 002. 药有所短,食有所长                  | 4  | 021. 要懂得识别食物的密码        | 27 |
| 003. 食无禁忌,病无顾忌                  | 5  | 022. 被打折了寿命            | 28 |
| 004. 营养疾病,触目惊心                  | 6  | 023. 是谁加速了古罗马的毁灭       | 29 |
| 005. 食疗其实很简单                    | 8  | 024. 学会筑建免疫力的战壕        | 30 |
| 006. 世界上最好的医生是自己                | 9  | 025. 饮食里的“生机王国”        | 31 |
|                                 |    | 026. 补充营养别选错           | 32 |
| 二、食物就是最好的医药                     | 10 | 四、增强免疫力需要均衡营养          | 34 |
| 007. 民间小偏方,确有大道理                | 10 | 027. 营养也有“金字塔”         | 34 |
| 008. 吃素的和尚与少林功夫                 | 11 | 028. 四大家族,一个也不能少       | 35 |
| 009. 蔬菜特性要知道                    | 13 | 029. 营养与“民族特色”         | 36 |
| 010. 五谷杂粮与古罗马斗士                 | 13 | 030. 点兵点将,饮食八大法则       | 37 |
| 011. 一片阿司匹林与一把榛子                | 15 | 031. 一目了然“八个一”         | 39 |
| 012. 食物有味,要的就是这个味               | 16 | 032. 营养搭配平衡            | 39 |
| 013. 食物有性,要会选择食物的“性”            | 17 | 033. 营养不均衡,后果很严重       | 40 |
| 014. 食物相克,饮食的矛与盾                | 18 | 034. 边做算术边做饭           | 41 |
| 015. 对自己不利的食物                   | 19 |                        |    |
| 016. 餐桌上的防病“搭档”                 | 20 |                        |    |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 035. 我们碗里缺什么营养素 .....        | 43 |
| 036. 吃饭的十大规矩 .....           | 44 |
| 037. 八盏阿拉丁神灯，化解营养困惑 .....    | 46 |
| 038. 简单的道理有时就是不明白 .....      | 47 |
| 039. 营养的多多益善与少少益善 .....      | 48 |
| 040. 饮食不怕杂，“营养”是一家 .....     | 49 |
| <br><b>五、食疗源远流长 .....</b>    |    |
| 041. 神农尝百草，药食同宗源 .....       | 50 |
| 042. 悠久的食疗文化 .....           | 51 |
| 043. 食疗三绝招 .....             | 52 |
| 044. 一枝一叶，祛病细无声 .....        | 53 |
| 045. 药食合璧，逢疾必摧 .....         | 54 |
| <br><b>六、萝卜上街，药铺少开 .....</b> |    |
| 046. 善进厨房，少进药房 .....         | 56 |
| 047. 对症挑食，四两拨千斤 .....        | 57 |
| 048. 小病小疾自己来，有时食疗胜神医 .....   | 58 |
| 049. 看老天爷的脸色吃饭 .....         | 59 |
| 050. 食物也有色，“色素”却不同 .....     | 61 |
| 051. 好“色”助健康 .....           | 62 |
| <br><b>七、选择食疗，远离疾病 .....</b> |    |
| 052. 传统民间食疗妙法——菜疗法 .....     | 64 |
| 053. 传统民间食疗妙法——饭疗法 .....     | 64 |
| 054. 传统民间食疗妙法——粥疗法 .....     | 65 |
| 055. 传统民间食疗妙法——茶疗法 .....     | 66 |
| 056. 传统民间食疗妙法——酒疗法 .....     | 67 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 057. 传统民间食疗妙法——糖疗法 ..... | 68 |
| 058. 传统民间食疗妙法——汤疗法 ..... | 68 |
| 059. 食疗烹调法则 .....        | 69 |

## **常“食”篇 食疗走向“第三食界” .....** ——嘴巴医生的“食疗路”

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <br><b>一、生物世界中的“第三食界” .....</b> |    |
| 060. 微生物，可食的“第三食界” .....        | 73 |
| 061. 野山菌，“第三食界”的佼佼者 .....       | 73 |
| 062. 野山菌是“纯而又纯”的天然生物食品 .....    | 74 |
| 063. 健康呼唤天然生物食品 .....           | 75 |
| <br><b>二、神奇而全能的野山菌 .....</b>    |    |
| 064. 食疗不能没有野山菌 .....            | 78 |
| 065. 原子弹爆炸后长出的首个生物 .....        | 78 |
| 066. 原生态环境下造就的特殊生物 .....        | 79 |
| 067. 几百上千的野山菌群 .....            | 80 |
| 068. 先后有序的破土而出 .....            | 80 |
| 069. 多姿多彩的形态面孔 .....            | 82 |
| 070. 源远流长的食用菌文化 .....           | 83 |
| 071. 天然食品的山珍美味 .....            | 85 |
| 072. 野山菌与人工菌菇的区别 .....          | 86 |
| 073. 21 世纪食品开发的新趋势 .....        | 87 |
| <br><b>三、营养素是食疗的保障 .....</b>    |    |
| 074. 七大营养素，缺一不可 .....           | 88 |

|                            |            |                            |            |
|----------------------------|------------|----------------------------|------------|
| 075. 营养是一个过程 .....         | 89         | 101. 野山菌营养成分之三：维生素 .....   | 118        |
| 076. 谋求营养的秘密 .....         | 91         | 102. 野山菌营养成分之四：矿物质 .....   | 119        |
| 077. 蛋白质：生命的载体 .....       | 92         | 103. 野山菌营养成分之五：膳食纤维 .....  | 120        |
| 078. 蛋白质的分门别类 .....        | 93         |                            |            |
| 079. 掰开蛋白质，认识氨基酸 .....     | 94         | <b>五、人类营养食疗的国际标准 .....</b> | <b>121</b> |
| 080. 蛋白质的“岗位职能” .....      | 95         | 104. 联合国的“荤+素+菌”合食标准 ..... | 121        |
| 081. 缺乏蛋白质衰老得快 .....       | 96         | 105. 荤+素+菌>3 .....         | 122        |
| 082. 每天需要多少蛋白质 .....       | 97         | 106. “菌、素、荤”食品营养成分比较 ..... | 123        |
| 083. 膳食纤维：特殊的营养素 .....     | 99         | 107. 营养食品专家的公开推广 .....     | 125        |
| 084. 营养素中的“敢死队” .....      | 100        | 108. 野山菌的10种食法 .....       | 126        |
| 085. 膳食纤维的营养源 .....        | 101        |                            |            |
| 086. 各司其职的膳食纤维群 .....      | 102        | <b>常“试”篇 食疗首选野山菌 .....</b> | <b>129</b> |
| 087. 你需要更多膳食纤维吗 .....      | 103        | ——嘴巴医生的“食疗招” .....         |            |
| 088. 矿物质：生理功能的维护者 .....    | 105        | <b>一、野山菌神奇的食疗故事 .....</b>  | <b>131</b> |
| 089. 微量元素与疾病种种 .....       | 106        | 109. 孙中山自制“四物汤” .....      | 131        |
| 090. 维生素：生物的催化剂 .....      | 107        | 110. 毛泽东“荤、素、菌”养生 .....    | 132        |
| 091. 维生素的功用和食物来源 .....     | 108        | 111. 美国人用菌菇食疗癌症 .....      | 133        |
| 092. 最容易缺乏的维生素 .....       | 110        | 112. 日本人用菌菇食疗癌症 .....      | 134        |
| 093. 脂肪：热能的仓库 .....        | 111        | 113. 藏民用菌菇食疗肠道癌 .....      | 134        |
| 094. 别拒绝脂肪 .....           | 112        | 114. 苗民用菌菇食疗高血压、糖尿病 .....  | 136        |
| 095. 碳水化合物：生命的燃料 .....     | 113        | 115. 《大长今》与松茸烤牛排 .....     | 136        |
| 096. 水：生命之源 .....          | 114        |                            |            |
| 097. 喝水看“水性” .....         | 115        | <b>二、菌中盛开“食疗花” .....</b>   | <b>137</b> |
|                            |            | 116. “四大菌王”之一：美味牛肝菌 .....  | 137        |
| <b>四、大自然的“营养素之王” .....</b> | <b>116</b> | 117. 仙草：灵芝菌 .....          | 138        |
| 098. 野山菌为营养“全能冠军” .....    | 116        | 118. 素中之肉：野香菇 .....        | 140        |
| 099. 野山菌营养成分之一：菌多糖 .....   | 117        | 119. 毛头鬼伞：鸡腿菇 .....        | 141        |
| 100. 野山菌营养成分之二：蛋白质 .....   | 117        |                            |            |

|      |                   |     |
|------|-------------------|-----|
| 120. | “立子”蘑：灰树花.....    | 142 |
| 121. | “天山神菇”：阿魏菇.....   | 143 |
| 122. | “中华菌”：冬虫夏草.....   | 144 |
| 123. | “四大菌王”之一：羊肚菌..... | 145 |
| 124. | 菌中“阿斯匹林”：黑木耳..... | 146 |
| 125. | 菌中明珠：银耳.....      | 148 |
| 126. | 菌中“纤体师”：金针菇.....  | 149 |
| 127. | 平菇之王：杏鲍菇.....     | 150 |

### 三、野山菌的药用保健价值..... 151

|      |                            |     |
|------|----------------------------|-----|
| 128. | 野山菌独特的医疗价值.....            | 151 |
| 129. | 野山菌药理作用之一：增强免疫、抗癌.....     | 152 |
| 130. | 野山菌药理作用之二：抗菌、抗病毒.....      | 153 |
| 131. | 野山菌药理作用之三：改善心血管系统.....     | 155 |
| 132. | 野山菌药理作用之四：健胃助消化、通便利尿.....  | 156 |
| 133. | 野山菌药理作用之五：调节神经系统.....      | 157 |
| 134. | 野山菌药理作用之六：滋补强壮、镇静活血.....   | 158 |
| 135. | 野山菌药理作用之七：保肝解毒.....        | 159 |
| 136. | 野山菌药理作用之八：抗疲劳、抗衰老、抗氧化..... | 160 |
| 137. | 野山菌药理作用之九：其他功效.....        | 161 |

### 四、独特的野山菌“加减”食疗法..... 162

|      |                    |     |
|------|--------------------|-----|
| 138. | 野山菌“加减”食疗法的特点..... | 162 |
| 139. | “加减”食疗法之“加法”.....  | 163 |
| 140. | “加减”食疗法之“减法”.....  | 164 |

|      |                     |     |
|------|---------------------|-----|
| 141. | 增强免疫“加减”食疗法.....    | 166 |
| 142. | 高血糖、糖尿病“加减”食疗法..... | 166 |
| 143. | 高血脂症“加减”食疗法.....    | 167 |
| 144. | 排毒通便“加减”食疗法.....    | 168 |
| 145. | 减肥美容“加减”食疗法.....    | 169 |
| 146. | 野山菌食疗产品开发.....      | 170 |

### 五、家常菌菇食疗菜谱..... 171

### 附篇 食疗知识集..... 187

|     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 附一： | 中国居民膳食指南.....      | 189 |
| 附二： | 营养素功用简附表.....      | 193 |
| 附三： | 膳食营养素参考摄入量.....    | 196 |
| 附四： | 食物禁忌表.....         | 198 |
| 附五： | 常见病食物禁忌表.....      | 203 |
| 附六： | 蔬菜药性 200 味.....    | 207 |
| 附七： | 野山菌的营养成分和食疗效果..... | 215 |
| 附八： | 当前珍稀名贵食用菌排行榜.....  | 219 |

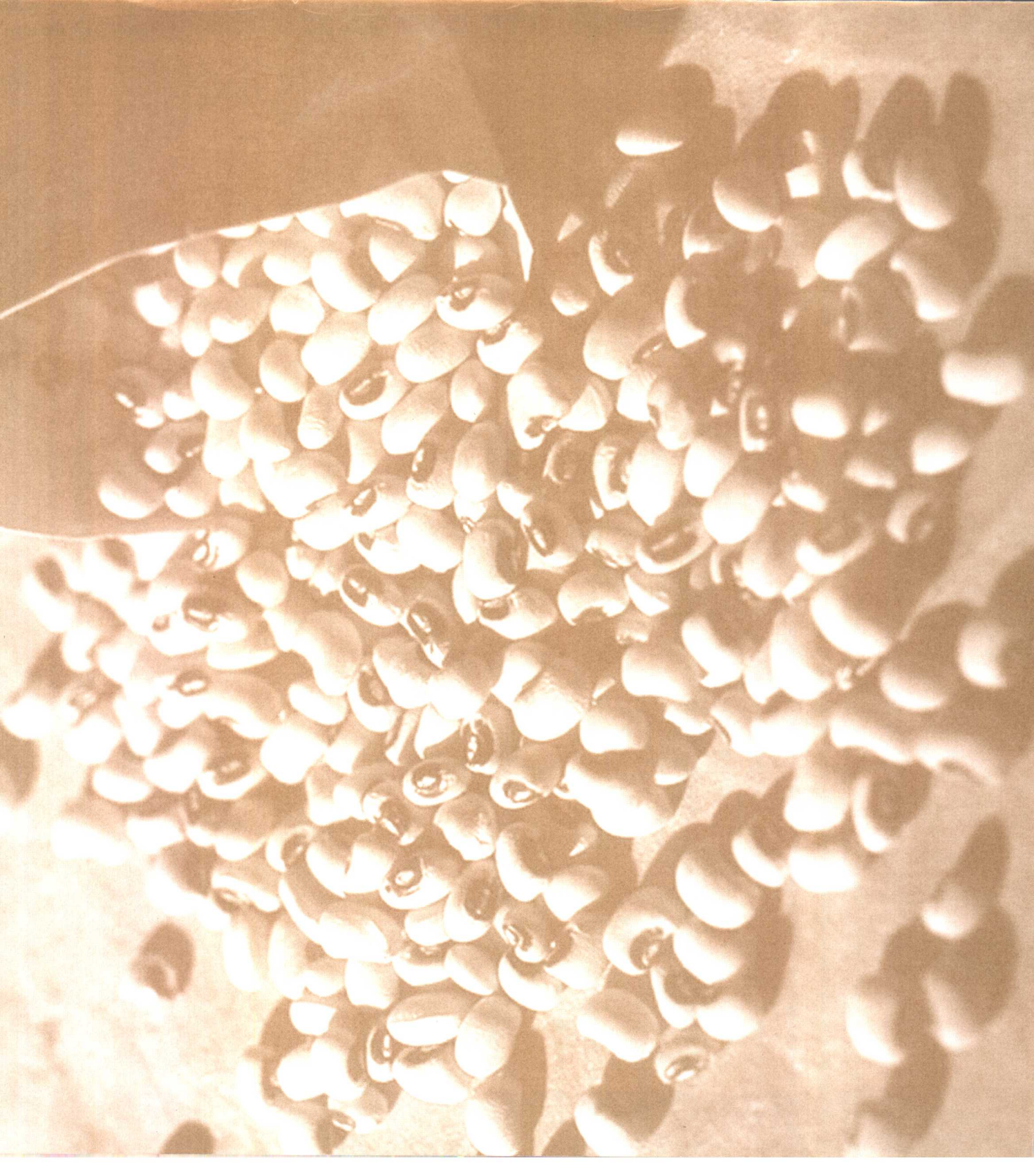




常“识”篇

# 选择食疗 远离疾病

——嘴巴医生的“食疗经”



## 一、让食疗走进你的生活

### 001. 药物不能没有，但不能当饭吃

#### ——嘴巴医生提示——

食疗就是靠吃食物来治病，这是现在许多人都知道的。然而，食疗还是没有普遍走进人们的日常生活。原因是没有认识到食疗的地位和作用。

我们生活在抗生素、特效药充斥的时代，许多人一有病就想到吃抗生素、特效药，往往误把药物当作健康的创造者。药物确实不能没有，但药物毕竟不能当饭吃、当食品吃。每天离不开人们生活的，首先是食物。

正因为食疗是以食物为原料来治病，不像药疗那么痛苦，而是在一次次的美味享受中达

到治病的目的，营养专家、食品专家都大力推崇食疗的好处。

尽管食疗的好处现在许多人都知道，但食疗还是没有普遍走进人们的日常生活。为什么食疗难以普及到生活之中，分析起来有以下原因：

- 一是人们在没有病的时候，是不太会重视自己的身体健康的，没有“疗”的危机感。
- 二是人们在有病的时候，首先想到的是吃药，不管是大病还是小病，是急性病还是慢性病。
- 三是认为食疗的效果来得比药疗慢，觉得不像吃药那样“立竿见影”，不能满足人们的急切心理需求。
- 四是食疗尽管是在享受中完成，但总觉得麻烦复杂，不像买药那样简单易行。

不要让这些原因成为放弃食物疗病的理由，还是让食疗再次走进你的生活吧。

## 002. 药有所短，食有所长

### 嘴巴医生提示

药物能够治疗疾病，却还能带来不良反应。食疗不仅能治疗疾病，还能创造健康。我们可以利用食物的长处，去弥补药物的短处。

可以说，我们现在是生活在“药铺多过米铺”的时代。喜欢逛药店的“吃药族”也孕育而生，像追求时尚潮流一样，他们热衷追逐流行新药，在家庭小药箱里补上最新最好的抗生素和特效药，甚至把药物当作健康的创造者；对自己每天摄入的食物忧心忡忡，饭后还不忘吞一把药片。

其实，真正可怕的正是这种种怪现状。要知道，药物的适用范围是疾病，一旦把药物当饭吃，就等于让一个视力良好的人天天带高度近视镜，不用多久，就可以成功“造就”一个近视眼了。

药物能够治疗疾病，却还能带来不良反应。滥用药物的后果已造成越来越多的抗生素失效，

各种流行病每年改头换面地与我们近距离接触。不吃药的病菌，侵占了我们吃药的身体，它们获得了抗药性，人的身体成了病菌们的食疗材料。这正是我们药物治疗的误区造成了这样的局面。

为什么要特别强调食物这个环节？人类觅食的技能发展到今天，所能获得的资源丰富得无法想象。我国从1000多年前就提出食疗，能吃的就能治病，像梨皮加冰糖，甜滋滋地就把咳嗽治好了。今天，食疗的作用还在更清楚地被认识，食物的治疗范围还在不断扩大。这并不是缺少科学性或是盲目崇古。现代医药中的许多有效成分也都是从我们的日常食材中提取的。所以把这种最方便、最便宜的资源应用于我们的疾病治疗，是完全可行的。

可能有人会问：“你是不是让我不去医院看病，光拿着食疗方子吃菜喝汤就能治好病了？”我们对待自己的身体，不能以简单的二分法来处理。药物与食疗是疾病治疗与恢复过程中都不可缺少的。去医院看病，医生在开了方子后也都会特别叮嘱一下饮食，因为饮食不仅可配合药物的治疗效果，同时还可以提高人体的免疫力，帮助人体迅速恢复健康状态。针对一些需要长期治疗的慢性疾病，食物比药物更具有影响

力，比如糖尿病治疗的“五驾马车”，食疗就在其中起着保驾护航的作用。

药有所短，食有所长。药有自己的长处，但也有自己的短处。我们完全可以利用食物的长处，去弥补药物的短处。



## 003. 食无禁忌，病无顾忌

### 嘴巴医生提示

现代许多疾病的产生与日常饮食的不科学有关，饮食的不科学除了带来营养不良缺乏的症状外，更会在人体内累积毒素。

生活水平的提高并不意味着生活质量也提高了。一条新的商业街，我们可以发现，最快开张的是快餐店，接下来是医药连锁店。这就有点意思了：卖饭的和卖药的像“双胞胎”，并驾齐驱，都抢占先机，首先盯住了过路的人，好像是叫你先吃饭、后吃药。

可能他们也发现了我们的秘密：食无禁忌地吃，终究是要吃药的。许多发生在我们身边的例子，就让人胆战心惊：

刘先生，30岁时脖子上长了一个良性的肿瘤，发现后及时切除了。之后的10年里他坚持运动，不抽烟、不喝酒，保持愉快的心态，不与人争名夺利。惟一没想改变的是他的饮食习惯，也许是想给人生留一点享受的权利吧，每餐都以肉食为主，尤其喜欢熏腊制品浓香的口感。蔬菜、水果只是餐中、餐后的点缀，甚至有些排