

◎ 吃了一辈子，你吃对了吗？ ◎

少食健康

别吃出病来

“光”盘就要少点，少点更应少食

46幅“食尚”漫画解析16种误区

· 给老百姓最贴心的饮食智慧 · 盛紫玫 著

零点研究咨询集团董事长

袁岳 诚挚推荐



三高

肥胖

慢性病

严重浪费

危害子孙后代



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

少食健康

盛紫玟 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

少食健康 / 盛紫玫著. —北京: 科学技术文献出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5023-8691-7

I. ①少… II. ①盛… III. ①饮食营养学—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 035795 号

少食健康

策划编辑: 邢学勇 责任编辑: 孙江莉 邢学勇 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京彩虹伟业印刷有限公司
版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷
开 本 880×1230 1/32
字 数 136千
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5023-8691-7
定 价 32.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

自序

据世界卫生组织预测：

到 2015 年，生活方式病将成为人类的头号杀手，即由不健康生活方式所造成的疾病如心脑血管病、恶性肿瘤、高血压、糖尿病等将会大幅上升。

到 2015 年，发达国家癌症死亡人数将为 300 万人，发展中国家为 600 万人，全年预计死亡人数达 900 万人。我国每年新发癌症病人 160 万人，死亡 130 万人。

而发达国家心血管病的死亡人数将从 1985 年的 1320 万人增至 2450 万人，同时发展中国家死于此病的人数也将由 720 万人增至 1670 万人，重复发达国家心脏病的历史。

肿瘤在十大主要死亡原因中占第三位，每年要夺去 630 万人的生命。

预计 2025 年世界糖尿病患者将超过 3 亿，而中国糖尿病患者的人数会超过印度，跃居第二位。

另外，世界卫生组织在 2013 年的世界卫生日公布了重要信息：高血压可导致心脏病发作、中风和其他严重的健康问题。



它影响到超过 1/3 的成人，每年造成全世界 900 多万人死亡，并可引起肾衰竭、盲症、血管破裂以及脑损伤。

.....

这些因“疾病”引发的“死亡数据”看起来让人触目惊心。可是，许多人并不是死于疾病，而是死于无知！

据统计，我们每个人一年的平均饮食消费量达 1 吨之多。试想，如果这些食物并不是身体必需，而只是被我们机械地塞到肚子里，时间久了，会对身体造成什么影响？或许我们一时感觉不到不适，也发现不了身体的异样，可是一旦真到了“晚期”，往往就已经比较严重了。

如今，由超重和肥胖引起的高血脂、高血压、高血糖、冠心病、脑血管病、脂肪肝等慢性非传染性疾病患者还在继续增加。这些疾病和人们不良的饮食习惯有很大的关系：暴饮暴食；过饱、过贪；劝吃、劝喝；饮食过快；多点、多吃不自知；重口味等，都会在我们的身体里埋下一颗“定时炸弹”。因此可以毫不夸张地说，很多“病”是吃饱“撑”出来的！

端午吃粽子，中秋吃月饼，过年吃饺子，元宵吃汤圆……好像有了“吃”这件事，节日气氛才够热闹。

喜得贵子、同事高升、金榜题名、乔迁之喜、喜结连理，大家也要欢欢喜喜聚一起吃一顿……好像只有“吃”才能显示出人逢喜事精神爽的感觉。

各大餐馆残肴满桌、弃羹盈桶的场面屡见不鲜……中国人在餐桌上浪费的粮食、餐桌“剩宴”被倒掉的食物十分惊人。

“吃饭”之风越演越烈，浪费现象越来越严重，让人担忧。习近平总书记曾在新华社一份《网民呼吁遏制餐饮环节“舌尖上的浪费”》的材料上作出批示。从文章反映的情况看，也让我们从另一个侧面明白：大力弘扬中华民族勤俭节约的优秀传统的重要性，以及“少食”的紧迫性。

可是，生活中，我们却经常以“爱”的名义让身边的人多吃：父母劝孩子多吃；儿女嘱咐老人多吃；全家人劝孕妇多吃；聚餐时，我们劝朋友多吃；吃自助时，我们劝自己多吃；酒桌应酬，我们又劝客户多吃……最后，我们吃多了，吃难受了，吃出病来了。这不但浪费了粮食，也损害了身体。其实，“光盘”



的初衷并不是让大家吃撑了，吃光了，而是要有节制的意识：少点、少食。

我们应该清醒地认识到：现在的中国已然处于饱食时代，早已经和过去的饥馑时代挥手告别了。所以，我们要从观念上有所转变，对“吃”有一种新的思考和认识，在饮食习惯上做到与时俱进。

事实上，少食的饮食理念已经成为一种时尚。我将通过自己的亲身经历和实际体会告诉你少食的重要性。

我将细致地为你分析：吃多“不自知”是致病的根源；“一日三餐”只是一种思维程序；饥饿只是一种感觉；对食物的依赖会成为食物的奴隶；适应少食的过程是适应“自然”的过程；让身边的人少吃点也是一种爱；贵族不是一代的事儿；少食和开启金品质的人生之间的密切联系；寿命是从嘴里省出来的；少食对驾驭生命能产生强大的蝴蝶效应……

也许你会问我，怎么想到去研究少食呢？怎么会对这项工程抱有巨大的热情？其实，一个是源于我自己的经历，再一个

就是源于身边的人给我的鼓励和支持。

以前，我也认为吃饭是生活中“司空见惯”和十分重要的事。尤其在我出生的年代里，粮食严重匮乏，当时的我就觉得，如果有一天能把肚子填饱该多幸福啊！可是，一次特殊的经历让我对健康，对生活 and 生命有了新的思考。

23岁那年，我因为工作过度劳累而突然停止了呼吸。“死亡”来得那么突然，甚至连恐惧和痛苦都没来得及体会。幸运的是，后来我醒过来了。当我迷迷糊糊看着身边至亲至爱的人正在为我伤心落泪时，我才明白了——死亡，对于死者来说也许还算简单和平静，可对于生者来说，是一种多大的痛苦和煎熬啊！

生命是什么？生命为什么会如此脆弱？到底是谁在主宰着我们的生命？我们的生命到底从哪里来，又将到哪里去？怎样让生命变得更加强大，有足够的时间去享受与亲人的天伦之乐？怎样去承担和实现自己使命，让大家都能健康、快乐、幸福？从那之后，我就一直在思考这些问题。



思虑再三后，我决定放弃自己原来从事的事业，将全部的时间和精力都用在生命的探索和研究上。

我走遍了全国各地的名山大川，实地考察了大自然的神奇；

我翻遍了古圣先贤们的典籍，像海绵一样吸收着他们的智慧；

我访遍了无数长寿老人，孜孜以求地解读着生命的奇迹；

我用敏感的神经感悟着生命的真谛，探索着人类和宇宙的终极智慧。

我时时刻刻探索着、践行着、思考着人如何拥有健康，如何增强生命的力量，如何最大限度地实现人生的价值和意义。

在这个漫长的过程中，我对生命有了全新的认识。

后来，我有幸参加了一次“辟谷”，也真正明白了身体本身具有无限的潜能。人本身就是自然的产物，应该顺应自然并且调动身体内在的自然潜能，从而更好地实现“天人合一”。可现实生活中，我们又不得不因为工作、应酬去参加各种社会活动。我们把自己完全定位为“社会人”了，以至于忘记

了先天具备的那一点可贵的自然属性。

我们的知觉变得麻木，我们容易被习惯支配，我们吃多了却浑然不觉，吃出病来了还没有意识到饱食是撑出疾病的重要原因之一。

所以，渐渐地，我尝试着从“辟谷”过渡到“少食”，一天一天实践并感受着身体的变化。当我发现了其中的妙处之后，我又把这些年来积累的理论知识和实操经验分享给我的家人、朋友以及更多的人。他们的变化也同样让我感到惊喜。哦，原来，“辟谷”是可以融入到生活中来的。

经过一段时间的研究和摸索，后来，断断续续地，我脑袋里开始初步有了一些想法。当进一步确定了“少食”的可行性后，我在2011年10月份正式提出“人类少食健康工程”，并不断呼吁、呐喊更多的人来加入我们，从一个细微的习惯开始改变，从一饮一食开始，为自己、为家人、为社会、也为全人类！

这期间，陆陆续续有些人也加入进来，并且和我一起推广这项事业，我都心存感激。

在此，我要特别感谢我的夫人管清霞、我的孩子们以及各



界同仁的支持，感谢刘志则先生和李宛儒女士的帮助，感谢编辑冯雪女士和刘彩茹女士的辛苦付出，因为你们，这本书才得以面世。

当然，任何一项“工程”都不是一个或几个人就能完成的，当我们每个人不辜负生命给我们的重托时，我们的地球才会成为更加和谐的家园，我们每个人才能活出真正的自在和喜悦。

这条路还很漫长，现在，让我们重新发现生命的价值和意义，在前行的道路上给彼此送上一份关怀和健康。在此，我真诚地希望本书能给每一位朋友一份建议、一份鼓舞、一份支持、一份力量和一份希望：每天少食一餐，每餐少食 1/3，让我们一起走过 123 岁！

盛紫玫

目录

自序 / 1

Part 1 很多病都是吃饱“撑”的

很多病都是吃饱“撑”的 / 3

吃多“不自知”是致病根源 / 9

管不住嘴，迈不开腿 / 16

“饱食时代”是一把双刃剑：我们是
受益者，也是受害者 / 21

饱食终日，疾病来袭 / 27

那些被“撑”死的鱼 / 31

Part 2 对食物的依赖，成为食物的奴隶

一日三餐只是一种习惯 / 37

饥饿其实是一种感觉 / 43

对食物的依赖会成为食物的奴隶 / 47

答学员问：牛只吃草，营养均衡吗？ / 52

少食不等于节食，辟谷不等于绝食 / 57



每天少食一餐，每餐再减 1/3 / 62

酒要抵，饭要品 / 67

让身体慢慢适应少食状态 / 72

做“自然人”，达到内在生命场和谐 / 76

Part 3

他们这样说：先别着急吃三餐

佛家讲究“过午不食” / 83

道家说“欲要长生，肠要长清” / 86

儒家主张“食勿求饱”“食不厌精，
脍不厌细” / 89

武则天几十年饮食有节 / 92

宋庆龄年轻美丽的秘密：食勿过饱 / 94

广西巴马长寿村老人：长寿只缘餐饭少 / 97

Part 4

让身边的人少吃点也是一种爱

少食点，不计较 / 103

夫妻何苦为“吃饭”的小事吵架 / 107

- 父母对孩子的爱有时候是伤害 / 111
- 孝敬老人有时会“害”了老人 / 116
- 孕妇饮食并非多多益善 / 121
- 给职场白领的小建议 / 126
- 少点点儿，别浪费——吃货不等于饕餮 / 130
- 吃自助餐：饿着扶墙进，饱着扶墙出 / 135
- 酒桌应酬：少食点，利己利人 / 141

Part 5 金品质生活从少食开始

- 改变一种问候方式：你吃好了吗 / 147
- 细嚼慢咽，吃出别样人生 / 151
- 享受生活，精制需要品味 / 155
- 吃得简单，不杂乱 / 160
- 食不在多，而在“味” / 165
- 让肠胃处于空和满的平衡 / 169
- 品质生活，“自然”知道答案 / 174
- 找点时间辟辟谷 / 180
- 少食生活，让家庭更和谐 / 186



Part 6 “少食生活”能更好地驾驭生命

修养心境，控制过多欲望 / 193

时光倒流，让生命回归年轻态 / 199

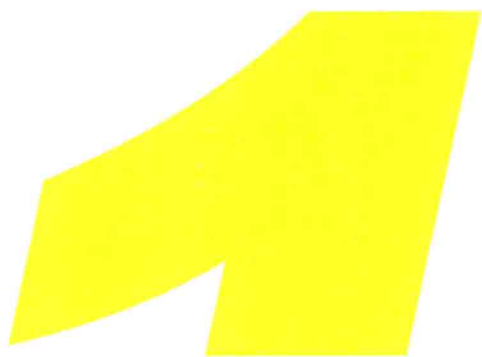
不只是养生，更是求生和重生 / 205

寿命从嘴里省出来，轻松走过 123 岁 / 210

担起了自己，就担起了整个人类 / 216

附录 生命宣言 / 226

后记 / 229



Part 1

很多病都是吃饱“撑”的



