

来自养生保健学界的重磅推荐

露卡素有机生活首倡者

新浪博客访问量超

3300000 人次

新浪微博粉丝量过

1000000 人

第2季

◎西木博士 著

不生病 的饮食起居



BUSHENBING DE YINSHI QIJU

不容错过的
健康生活宝典

千万露迷生活自健体验书

- 我们其实没有疾病，只有饮食生活方式错误！
- 非医、非药，是什么力量创造众多康复奇迹？靠自己找回健康！
- 如何摆脱身体的种种不适？从营养革命开始健康管理革命！
- 曾经一群无药可救的人，他们有了共同的救星——露卡素有机生活，从此踏上露卡素有机生活：“露迷”成为他们共同的名字和新生命！
- 当把健康交给自己管理的时候，成功、快乐、幸福，一切尽在手中……

长江出版传媒

湖北科学技术出版社

◎ 西木博士 著

第2季

不生病 的饮食起居

BUSHENBING DE YINSHI QIJU

长江出版传媒

北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

不生病的饮食起居. 第2季 / 西木博士著.

— 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5352-6263-9

I. ①不… II. ①西… III. ①保健 - 基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第245265号

责任编辑:黄国香

封面设计:喻杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街268号

邮编:430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北新华印务有限公司

邮编:430034

787×1092 1/16

14.5印张

200千字

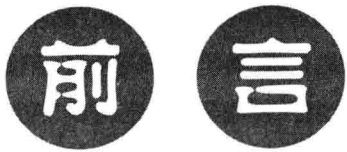
2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

印数1-6000

定价:28.80元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换



美国前总统的死因及其对中国人的警示

2009年10月13日，中国最后一位开国上将、一代抗日名将吕正操逝世。这一年是美国前总统、二战名将艾森豪威尔逝世40周年。第二次世界大战（简称二战）期间，当吕正操将军在华北战场率领八路军与日本人周旋厮杀的时候，艾森豪威尔将军在欧洲战场领导盟军激战德国纳粹，成功登陆诺曼底。在战后，这两位二战的英雄有着相似的仕途和爱好，却有着非常不同的性格和寿命。

二战结束后，吕正操当上中国的铁道部长，爱上网球，并且当选中国网球协会主席。吕将军在晚年说，“我一生做了三件事，打日本、管铁路和打网球。”在战后，艾森豪威尔将军当选美国第三十四任总统，爱上高尔夫球，在白宫修建“第一果岭”，使高尔夫球在美国得到迅速而广泛的普及。美国媒体评论说，“如果没有艾森豪威尔，就没有泰格·伍兹。”像吕正操将军一样，艾森豪威尔将军一辈子也做了三件事：打纳粹、管美国和打高尔夫球。

虽然两人军政经历相似，都热爱体育，经常运动，但他们的健康状况和最终寿命却极为不同。吕正操将军去世时106岁，并且基本上“无疾而终”，估计是迄今世界上最长寿而善终的将军。他爱吃粗粮、红烧肉和生菜蘸酱，长寿秘诀是：信念执着，淡泊名利；饮食有节，作息有常；心胸坦荡，乐观豁达；爱好多样，锻炼有方。

1969年3月28日，艾森豪威尔因心脏病发作逝世，终年79岁，比吕正操少活27年。然而，艾森豪威尔总统的真正死因——没有写在死亡证书上的原因——到底是什么，谁是制造他心脏病的“凶手”，值得每一个珍惜



生命的人深思！让我们把时光的镜头对准20世纪50年代的一天。

1955年9月24日，星期六，丹佛市，科罗拉多州。

64岁的美国总统艾森豪威尔心脏病突然发作，于当天下午进了医院。他的私人医生斯奈德回忆说，“这是总统第一次心脏病发作。前一天早晨，总统还打了27洞高尔夫球，中午吃了汉堡，晚上9:30就寝，5个小时后被越来越严重的阵阵胸痛所惊醒，我赶来给他打了两针吗啡。星期天中午，世界著名的哈佛心血管专家怀特博士专程飞来提供咨询。”

斯奈德企图隐瞒病情，而总统却决定把真相告诉美国人。艾森豪威尔可能是唯一一位将自己患病真相公开美国总统，因为他亲眼目睹了威尔逊总统因脑血栓而瘫痪100天，而整个美国国家和人民却一无所知。

艾森豪威尔的家族没有心脏病史，他本人于1949年就戒了烟，有规律的经常锻炼，身高1.79米，体重维持在172磅(78千克)上下，这是他的理想体重。在心脏病发作前，他的血清胆固醇水平为4.27mmol/L(毫摩尔/升)，属于正常范围(2.84~5.68mmol/L)。那么，破坏总统心脏的“凶手”到底是谁呢？

那时，怀特博士和其他专家认为，总统饮食里的脂肪太多，特别是动物脂肪，并且作为预防措施，要避免摄入胆固醇，以避免血清胆固醇升高和体重增加。

根据怀特医生等“健康参谋”的建议，这位曾经是大将军的总统发现了新的战场和敌人。这次的战场不是诺曼底而是心血管，敌人不是希特勒而是胆固醇。他从此开始了保卫心脏和歼灭胆固醇的体内战争。斯奈德回忆说：

“总统视胆固醇为魔鬼，每年检查10次血清胆固醇。他几乎宗教般地变成一个准素食主义者。每天的饮食里很少有胆固醇和脂肪，尤其是动物脂肪，烹调油换成了大豆油、玉米油和植物黄油。以早餐为例，他一般只吃燕麦片、脱脂牛奶、烤面包和水果。

然而，到1958年11月，总统的体重上升到176磅(近80千克)。为了减轻体重，他减少了早餐分量，并且努力运动。尽管如此，他的体重始终降不下来。后来，他干脆不吃早餐，减少了午餐，这才使体重稳定下来。不过，饥饿使总统情绪变得非常糟糕，脾气火爆的可怕。”



更为严重的问题是，总统的血清胆固醇不但没有下降，反而直线上升。到1960年，斯奈德没有勇气告诉总统胆固醇的真相。斯奈德写道：“我告诉他昨天测得是5.6mmol/L，实际上是5.77mmol/L。可过去4周以来，他仅仅吃了一个鸡蛋和一片奶酪。”1961年1月19日，是艾森豪威尔总统在任的最后一天，他的胆固醇上升到6.70mmol/L的“高危水平”，而斯奈德则告诉他是5.41mmol/L。

就在艾森豪威尔总统胆固醇创历史新高之时，前后不到一两周，《时代》杂志对我的老校友——明尼苏达大学的著名生理学家凯斯做了专访，并且作为封面人物报道。凯斯告诫美国人，膳食脂肪和胆固醇是肥胖和心脏病的大敌。紧接着，美国心脏病学会发表了史上第一份提倡低脂饮食的官方文件。这份文件不仅误导了艾森豪威尔总统和美国人，也继续误导着整个世界，包括今天的中国人。

在离开白宫后，艾森豪威尔一共有过4~6次心脏病发作，最后一次发生在1969年，从此他的心脏永远停止了跳动。这位总统曾经是个英武神明的将军，在制服希特勒的非洲和欧洲战场上节节胜利，却最终惨死在征服胆固醇和保卫心脏的战场上！

人们不禁要问：高胆固醇到底是心脏病的原因还是结果？低胆固醇饮食到底是降低还是升高血清胆固醇？低脂饮食到底是减少还是增加体重？低脂低胆固醇饮食到底是救了总统，还是害了总统？艾森豪威尔的根本死因到底是心脏病，还是长期低脂饮食？这对今天的中国人又有什么警示？

这勾起了我对人民网健康频道前主编王鹏先生的无限思念。2009年5月17日，王鹏突然在家中暴病而亡，年仅30岁。才过30岁生日不久啊，我亲爱的朋友！孔子说“三十而立”，可他却倒下了。王鹏生前曾经告诉我说，他有心率不齐。在向遗体告别时，原解放军316医院针灸科主任张克镇大夫对我说，从王鹏铁青的脸色判断，他应该死于突发心梗。

王鹏为人正直，才思敏捷，自从他接管人民网健康频道主编以来，浏览点击率连年直线上升。两年后，他被提升为频道总监，同时负责内容编辑和广告经营。这对王鹏在事业方面是个好消息，可在健康方面却可能



是个坏消息。他的任务和压力比原来加大了，出差和应酬更加频繁了。但无论如何，从事健康事业的他不应该不懂得定期体检和养生保健吧？王鹏去世的消息一经传出，有人就在互联网上评论说，他的猝死简直是个笑话，是对医疗保健行业从业者的莫大讽刺。如果连自己的命都朝不保夕，活不过30岁，怎么可以告诉别人如何保健、如何长寿呢？

作为中国最具权威官方网站——人民网的健康频道主编，王鹏有机会接触到中国顶级的医疗保健专家，其机会之多可能不亚于国家领导人。他曾经专访过许多医学和保健领域的名流，包括中华医学会会长钟南山、卫生部首席健康教育专家洪昭光和中国著名心血管专家胡大一等人。他对我做过两次专访，并且专门在人民网健康频道单独为我开辟了《营养革命》专辑，希望我所倡导的“从营养革命开始健康管理革命”理念能帮助更多的人。

像温水中煮的青蛙一样，人们喜欢停留在过去的习惯里，却对即将来临的危险和厄运熟视无睹。我们通常都基于饮食习惯和工作繁忙等理由，不会轻易改变自己的饮食生活错误。王鹏也不例外，他也受到低脂、低胆固醇饮食观念的影响，并没有认真按照我的理念改变饮食结构，开始自己的营养革命。他曾经告诉我说，“我真正感兴趣的是电影学，而不是保健医学。”众多医学、保健和生活方式专家，包括我在内，都没有能够改变王鹏的命运，保护他和其他许多人的生命。事实上，自从我从美国回来后，除了王鹏，在我眼前匆匆离开人世的还有吴弘和原晓娟等人。

吴弘是《时尚》杂志社的创始人和时尚集团的原掌门人，原晓娟是他旗下杂志《美食美酒》的创始人和原编辑部主任。2005年，我在北京金融街洲际酒店的一次晚宴上认识吴弘先生，他当即邀请我给《时尚》杂志社编辑部做了一次健康减肥和营养美容的培训，并且向我介绍了各个杂志的主要编辑，其中就有原晓娟。原晓娟是位才女，也是一位颇有名气的美食美酒品尝家，她的新浪博客“鼠尾草的花花世界”很受欢迎。她曾经几次采访过我，并且鼓励我在新浪网开了“西木博士官方博客”。

2006年7月的一天，原晓娟突然打电话告诉我说，她从日本出差回来后不久，因为胃痛去同仁医院检查，被诊断为胃癌晚期。在惊讶之余，我



建议她采用“格森自然疗法”，她只采用了其中的果蔬汁部分，这使她很快解除了多年的便秘，皮肤变得比过去更加光滑，并且在化疗期间比别人头发掉得少。然而，在经过2次手术和12次化疗以后，她没有了胃，完全无法进食。2007年4月，前后不到10个月，她在极度痛苦和大剂量吗啡中离开了这个花花世界，年仅35岁。

在原晓娟去世一年后，吴弘也患上了胰腺癌。吴弘被誉为“中国时尚之父”，他亲自创办的《时尚》杂志系列在中国独领风骚，种类达数十种，其中包括《时尚伊人》、《时尚先生》、《时尚明星》、《时尚健康》和《美食美酒》等，都曾对我做过专访。2006年，时尚大厦在北京CBD落成，吴弘的事业如日中天。然而，新大厦给他带来事业新希望的同时，也给他的身体带来了更多的化学污染。他得到了时尚王国，但却失去了健康乐园。2008年，在搬进新大厦后不久，他被诊断患上胰腺癌。2009年8月，他就匆匆离开了人间，年仅46岁。

2009年9月的一天，一位从美国归来的朋友黄博士给我打来电话，约我和他的姐夫一起共进晚餐。原来，黄博士的姐夫赵先生60岁出头，过去几十年长期抽烟，刚刚被诊断患上肺癌，希望能够咨询我的意见。和黄博士一样，赵先生长得高大魁梧，他曾经是一位杰出的篮球运动员和教练，当年一路闯出江西，后来在澳门执教。我那晚见到赵先生的时候，他看上去仍然健康，走路很快，说话有力，只是偶尔咳嗽，痰中带血。

我说，癌症并没有那么可怕，只要有合适的饮食环境，癌细胞很容易分化为正常细胞。我建议赵先生彻底把烟戒了，全面实行“露卡素有机生活”；如果不见好转，可以考虑去长寿之乡广西巴马疗养4~6个月，那里的空气没有污染，康复的机会更大。然而，他还是按照肿瘤专家的建议，很快在北京中日友好医院接受肺切除手术，结果引起腹部大出血，不得不进行第二次手术。前后不到1个月，赵先生就在痛苦中离开人世。一个健步如飞的一米八五左右的彪形大汉，20多天后就悄然消失在地平线下！

为此，我深感遗憾和无助。目前，癌症和心脏病已经成为我们中国人的两大主要杀手。在王鹏去世后的头几个月里，我常常会在睡梦里惊醒。我在反思，过去医学届的许多误区，重复多少次后，变成了今天的“真



理”和“常识”，而今天我倡导的新的健康生活方式，要重复多少次，才能被广泛接受？还有多少无辜的人会在无知中失去生命？

我花了整整十年时间，终于搞清楚一个道理：

从根本上来说，无论是艾森豪威尔还是王鹏，无论是原晓娟、吴弘还是赵先生，他们不是死于心脏病或者癌症，而是死于饮食生活错误或医疗错误。

换句话说，你没有疾病，只有生活方式错误；这些错误的结果看上去是医学问题，但本质上是社会问题，不是医生所能解决的。

因此，重要的不是简单看病，而是发现和改正饮食生活错误；你需要依赖营养，而不是药物；你的健康只能依靠自己，而不是医生。

如果你按照本书调整饮食生活，你有机会活得比医生更健康长寿！



活得比医生更健康长寿

我们通常认为，医生是这个世界上最懂得保健和养生的人，其实不然。更具有讽刺意味的是，美国和中国的统计数字都表明，医生的平均寿命比普通人还要短暂。据报道，20世纪末，美国医生的平均寿命（死亡年龄）只有58岁。2007年，广东省医师协会的一个报告指出，中国医务人员的平均寿命比普通人短3岁。

实际上，医生自己并不比普通人健康，得病并不比普通人少，得病后也不比普通人恢复得快。2008年，中国医师协会的一项调查表明，健康男性心内科医师的平均10年冠心病危险为4%，健康女性心内科医师则为2%，其中40岁以上男性医师和年轻女性医师发病相对风险远高于同龄普通人群。

2009年秋天，我和北京的10多个医学专家一起去海南开会和义务咨询。这些医生中有来自北京协和、解放军301和中国中医科学院等三甲医院的名医。我惊讶地发现，近半数医生严重肥胖，有的肚子大得像怀孕5个月的孕妇。通过私下交流，我进一步意识到，这些大肚子医生通常不是高血压就是高血脂或高血糖。他们当然知道，“三高”是心脏病或糖尿病的前兆和序曲，但对自己的问题却无能为力，久治不愈。

你一定很难相信，医生患病率比普通人还要高，比如每5个医生就有1个高血压，但是心血管医生治不好自己的高血压，内分泌科医生治不好自己的糖尿病，肿瘤科医生治不好自己的癌症！

不可思议的是，尽管如此，人们还是把康复的希望寄托在医生身上，最相信医生的教导和嘱咐。但你是否认为，一个医生首先必须自己健康，



能够治好自己得的病，特别是自己专业领域的疾病，否则就没有资格给别人看病；如果自己肥胖，就不要告诉别人如何减肥；如果自己血压高，就没有资格告诉别人怎么降压。

话说回来，一辈子与疾病和药物打交道的医生自己也很无奈，绝大部分没有学过营养学，并不真正懂得健康饮食和有机生活。在美国，也只有不到6%的医生受过营养训练。在中国，电视里经常报道医生给病人看病时如何废寝忘食，我曾经就看见一个医生在值班时常吃塑料碗装方便面，结果自己一脸憔悴，两眼无神。他不知道，自己吃进去的主要是淀粉、味精和塑化剂，而它们不过是空白热量或致癌物质。

医学界的部分人士开始醒悟，试图寻找健康出路，但似乎很难跳出医学的固有怪圈。原《健康管理》杂志主编、流行病学专家、北京协和医学院公共卫生学院院长黄建始教授，就是这方面的一个典型例子。他科班医学出身，但倡导健康要靠自己，主张通过不抽烟、不喝酒、常运动、饮食偏素、定期体检的生活方式保证健康。黄教授身体力行，成为中国健康管理行业的领军人物，自己却在2011年6月突然发现患上多发性骨髓瘤，随即在美国进行大剂量化疗，于2011年8月16日去世，年仅58岁，前后不到3个月。

人们在惋惜之余不禁要问：为什么中国健康管理的领军人物突然发现患癌？为什么黄教授走得如此突然？尽管答案永远是个谜，但以下几个因素值得探索：第一、常规体检通常包括X线或CT，而这种放射性手段本身可能诱发癌变；第二、偏素饮食意味着高淀粉摄入，淀粉在体内转化为糖，而癌细胞“最喜欢吃糖”（无氧酵解）；第三、化疗药物最初来源于化学武器，可以大规模杀伤健康细胞，可能加速死亡的到来。

另一方面，现行体检根本无法预测猝死。2013年5月13日，奥美中国公司的一位化名为李渊的男性员工，突发心脏病死亡，年仅24岁。而在此前一周，他去医院检查没有发现异常。2008年7月22日，同仁堂掌门人张生瑜突发心脏病猝死，年仅39岁。在2006年世界卫生组织年会上，61岁的总干事李钟郁突发脑血栓暴亡。



试问,如果体检正常而很快猝死,如何通过体检来预防疾病和保障健康?二十四五岁是人体生理水平的顶峰时期,如果这个年龄段可以猝死,还有哪个年龄段不可以猝死?如果连中药老大同仁堂的掌门人都朝不保夕,如何依靠中医药养生?世界卫生组织是我们这个星球上的顶级医学机构,如果它的总干事自身不保,如何依赖西医和国际组织或政府结构为我们的健康保驾护航?

不仅如此,医生自己往往也沦为现代医药的牺牲品,甚至被搞得家破人亡,人财两空。2004年,知名医学专家诸少侠在深圳人民医院住院120多天,花费120余万,并且可能由于过度医疗而致死,包括不必要的心脏手术、24次X线胸透和140多种药物。2005年,北京某医院的熊卓为教授,只是因为腰痛走进自己工作的医院,手术(不必要和不成功)7天后死亡,令我们失去一位年仅49岁的心血管研究员。

医生的命运尚且如此,普通人的遭遇可想而知。央视报道说,2006年,19岁的刘莉因为拉肚子走进北京某医院,4天后死亡;2007年,王磊因为感冒走进北京某医院,50小时后死亡;在这50个小时里,医院给王磊用药超过47千克!天哪,这些人只是腰痛、感冒或拉肚子,结果走着进去,抬着出来。难怪世界卫生组织的一个报告发现,医院里每死亡4个人,就有一个死于医药本身。看来,走进医院或许是一件风险莫测的事情!

如今,医生中部分有识之士已经认识到医药的局限和危害,开始转向健康饮食生活。中国中医科学院研究员、中华亚健康协会会长陈飞松教授曾经对我说:“靠药物治疗,通常拆东墙、补西墙,按住葫芦浮起瓢。”

阜外心血管病医院影像诊断及介入治疗专家郑宏教授告诉我,他的一个亲属得了肾病,医院用大量的药物治疗,结果肾病没有治好,又出现了肝病;他得知后让马上停药,后来这位亲属的病不治自愈。我告诉郑教授说,处方药是美国人死亡的第三大原因。早在100多年前,奥利弗·霍姆斯(1809—1894)就指出,“如果把所有药物投入大海,那对人类是一场大幸事,而对鱼类则是一场大灾难。”

我自己最初也是学医的,曾经非常迷信医学医药,甚至把医生视为



“神灵”，把药物当做“护身符”，结果深受其害。1988年冬天，我去美国明尼苏达大学留学，低脂饮食的领军人物凯斯教授就在这里任教。受凯斯教授和美国心脏病学会的误导，我开始了长达8年以上的“低脂高碳”垃圾饮食。早餐吃面包，喝脱脂牛奶；午餐吃汉堡、热狗或三明治，喝可乐；晚餐吃土豆、面条或比萨饼，再加上蛋糕或冰淇淋。我的体质一天天变差，最终出现了10种以上的亚健康 and 疾病症状：严重失眠、脾气暴躁、头晕头痛、疲劳乏力、晕车恶心、流鼻血、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、频繁感冒，还有肚子肥大和长期腹痛腹泻等。

此后，从美国、香港地区到中国内地，我先后去过10几家医院，看过几十个医生，内服和外用过上百种药物，没有解决一个问题，有的问题变得更加严重。后来，我每天黎明时分会被腹痛惊醒，接着拉肚子。我整天呕心难忍，在每次刷牙或开会时会变得更加严重，以至于难以刷完牙或开完会。

千禧年前的一天，我在书店买了一本《阿特金斯的新饮食革命》英文版，一口气读完。我恍然大悟，原来我犯了严重的饮食错误。于是，我马上行动，在头一个星期里，我就轻松戒了所有的糖。在接下来的几个月里，我几乎不吃一切米面及其制品，补充多种维生素、深海鱼油和其他营养素。奇迹发生了，我仿佛又回到了大学时代，体重恢复到当年的水平，可以重新穿上那时的裤子，除了感冒，大部分病症消失或减轻。我感到前所未有的轻松和快乐，唯一的麻烦是不断要买新裤子或换皮带。

从此，我开始了长达10年以上的健康饮食生活方式探索，从粮食到肉食，从熟食到生食，从药物到营养，然后从饮食到生活，从身体到心理，从城市到长寿村，从现代到旧石器时代，从细胞到基因。经过无数个日日夜夜，我终于找到健康的“秘密”，并总结成“露卡素有机生活”方式。

自从全面采用露卡素有机生活以来，我基本上再没有得过病，吃过药。包括感冒在内的多种症状成为历史，眼角的鱼尾纹也大幅度减轻，青年时期的活力重新出现。回国后，我把我的发现和金玮教授等人写成《营养革命》丛书，它们已经在白领、干部和医生等专业人士中开始传播。尽管许多人对营养革命持怀疑甚至反对态度，不少忠实读者亲身体验露卡



素有机生活，有的成功减肥，有的亚健康症状消失，有的多年的不治之症奇迹般地消失了，这当中包括各地经验丰富的医生。

河南驻马店的李高生先生是一位退休医生，曾经是中医内科主任医师。他有40多年的临床经验，但无法治好自己和老伴20多年的高血压和冠心病。李高生大夫来信写道，“为了治病我服用进口及国产的数10种中西药都不能控制，副作用较大。实践证明，还没有发现任何灵丹妙药能够起到根除病因的作用。”后来，采用露卡素营养加免疫调节，李大夫战胜了自己和老伴多年的高血压、高血脂和冠心病，如今70岁左右的老人拥有50岁的血管。

“（我）目前头发变黑，面部多年的老年斑逐步淡化和消失，记忆力显著提高，视力恢复到不带老花镜可以上网读报，现在，我眼不花、耳不鸣不聋，头脑非常清醒，”李大夫说，“同时我用此方法调理心脑血管疾病、糖尿病、各类肿瘤、癌症、肝病、类风湿性关节炎、慢性肠炎、牛皮癣等多种慢性病取得了重大突破。使很多痛苦难忍的疑难病人，解除了病痛，恢复了健康，过上了正常生活。”

2008年5月，浙江慈溪一位姓归的老中医在女儿的陪同下，专程来北京拜访我和金玮教授。归医生体重超标，患糖尿病12年，并且伴有高血脂、高血压和脂肪肝。在采用露卡素饮食生活之前，“自己虽然是一个医师，但对自己的病还是一筹莫展、无能为力。”归大夫回忆说。62岁的归医生一口气讲了两个小时，告诉我们他是如何采用露卡素营养和有机生活，成功控制自己的肥胖症、糖尿病和脂肪肝，以及其他人的肥胖、哮喘、阳痿和不育的。

实际上，除了他自己，归医生的家中还有两个从医的，女儿是药剂师，女婿是心血管科医师。女婿长得高大英俊，但却相当肥胖。女儿非常知性和前卫，首先接触到露卡素减肥法，成功让老公在1个月内减掉12.5千克，并且变得精力旺盛，“性”致勃勃。

浙江富阳的李鹏医生原籍湖南株洲，曾经学习和从事临床医学和健康教育15年，现在是个充满激情和活力的露卡素迷。他采用露卡素饮食



和营养补充8个月后,体重减少7.5千克,腰围下降4厘米,每天高强度工作12个小时后依然精力有余。李鹏写道:“露卡素有机生活像‘脂肪燃烧站’,让我身体脂肪率下降4个百分点,让我内脏脂肪指数下调2个点,让我远离中度脂肪肝、高血脂等问题,降低了心脑血管发病率。”

在我们相识时,李鹏医生担任中国林科院松花粉研发中心的首席培训师。在他的影响下,他的同事们集体组织学习、讨论和体验露卡素有机生活,很多人及家中父母亲戚都从中受益。许多人减肥成功,有的高血压下降,有的糖尿病得到控制。

医圣张仲景故乡——河南南阳的贾署剑医生曾经有丰富的临床经验,如今从事医学整形美容。在给我的一封来信中,她写道,“近两年来我一直按照露卡素有机生活方式,停用了多年的保健品,包括钙片、牛奶等。近两年,我的睡眠改善、身体强健、心态年轻、远离疾病,我的身体状态良好,免疫力比我儿子还好。我比实际的生理年龄年轻10几岁,采用露卡素有机生活的理念真的能让生命更精彩,我非常感谢西木博士,采用科学的饮食,至少能多活10年,那些当时反对的好朋友见到我都很吃惊,你怎么越来越年轻了?我的口头禅:‘要想年轻,营养革命’,哈哈,快乐生活在被上帝祝福的世界真的很幸福啊!”

在北京,从社区医院到三甲医院,部分医生开始接受和体验露卡素有机生活。例如,一家社区医院的汪大夫,通过阅读我的健康博客,用露卡素生食疗法战胜了自己长达两年的咳嗽、胸闷和憋气。安贞医院的夏萌医生,通过用健康饮食生活和营养补充调节好了自己的慢性肾炎。

夏医生写道,“我是首都医科大学附属安贞医院神经内科的医生,同西木博士认识并成为好朋友是缘于对营养的热爱。我是西医医生,以前我像大多数西医医生一样非常相信治疗学,对营养学可以说是不屑一顾。10年前我患了慢性肾炎,做过肾穿,吃过多种药物,均无效,尽管尿酸、肌苷都正常,但是尿蛋白和尿潜血总是2~3个加号,全身无力,腰腿酸软,很容易感冒,勉强可以上半天班。幸运的是6年前接触到营养学,之后病情出现了明显的转变,尿蛋白消失,每天精力充沛,从此每天上整天班,感冒也很少发生。”

那么,什么是露卡素有机生活呢?大致来说,露卡素有机生活的智慧包括7件事。

◆ 吃什么?吃天然的、新鲜的、整体的、有生命的食物,以肉类(以及鱼类、蛋类和内脏)、蔬菜(以及菌类和藻类)、水果和坚果(以及种子)等“露卡素绿灯食品”为主,详细内容见第1季第1章。

◆ 怎么吃?尽量生食,特别是蔬菜,减少调味品和植物油(亚麻籽油除外),详细内容见第1季第2章。

◆ 吃多少?每次吃六七成饱,每天两三餐,先吃生的,后吃熟的,详细内容见第1季第3章。

◆ 喝什么?每天喝5~10杯水(加1~3克海盐),有条件的喝3~5杯果蔬汁,先喝水,后吃饭,详细内容见第1季第4章。

◆ 补什么?必要时补充多种维生素、矿物质、深海鱼油和抗氧化剂以及一氧化氮生成剂,详细内容见第2季第1章。

◆ 如何生活?保持24小时开窗通风,每天户外阳光下赤脚运动1~3小时,温(冷)水洗澡,避免毒素(农药、医药和日化)、创伤和辐射,详细内容见第2季第2章。

◆ 如何长寿?终生体力劳动或运动,每天睡眠8~10小时,无枕而眠,不生气,零抱怨,详细内容见第2季第3章。

你可以选择其中任何一项或几项进行体验,但为了最佳健康,所有7件事相互关联,缺一不可。例如,少吃必须吃得营养,以露卡素绿灯食品为主;生食体积大,可以使你少吃。为了加深和便于记忆,我再给出一个露卡素有机生活7件事简易版。

◆ 吃什么?以肉类、蔬菜、水果和坚果为主。

◆ 怎么吃?尽量生食,特别是蔬菜。

◆ 吃多少?每次吃六七成饱,每天两三餐。

◆ 喝什么?每天喝5~10杯水(加1~3克海盐),3~5杯果蔬汁。

◆ 补什么?补充多种维生素、矿物质、深海鱼油和抗氧化剂。

◆ 如何生活?保持24小时开窗通风,每天户外阳光下赤脚运动1~



3小时,温(冷)水洗澡,避免毒素、创伤和辐射。

◆ 如何长寿? 终生体力劳动或运动,每天睡眠8~10小时,无枕而眠,不生气,零抱怨。

让我们从人类到底应该吃什么说起吧。学会吃什么,你可以吃出像普京和奥巴马一样的魅力。

