

顾洁奇
编著

最简便的养生大法成就最健康的美妙人生

揭示酵素的本质

——
健康与长寿的秘诀

最牛的医生是让自己不得病的医生,最妙的药方是不花闲钱的天然精华
酵素养生养颜,青春健康永驻身边;酵素抗病防癌,再造生命神奇
力量。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

顾洁奇
编著

揭示酵素 的本质

——
健康与长寿的秘诀

最简便的养生方法成就最健康的美妙人生



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

揭示酵素的本质：健康与长寿的秘诀/ 顾洁奇编著.

—西安：西安交通大学出版社，2014.3

ISBN 978 - 7 - 5605 - 6086 -1

I. ①揭… II. ①顾… III. ①酶—食品营养—关系—
健康—基本知识 IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第046209号

书 名 揭示酵素的本质：健康与长寿的秘诀
编 著 顾洁奇
责任编辑 赵文娟 张雪冲

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)
传 真 (029) 82668280
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司

开 本 240mm × 170mm 1/16 印 张 12.5 字 数 90千字
版次印次 2014年3月第1版
书 号 ISBN 978-7-5605-6086-1/R · 443
定 价 25.00元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题，请通过以下方式联系、调换。

订购热线：(010) 64925278

读者信箱：medpress@126.com

版权所有 侵权必究

国内外权威专家和机构论“酵素”

爱德华·豪尔（国际酵素研究之父）

——每个人的一生能制造的酵素总量是有限的，这就是“潜在酵素”。就像银行存款，只提取不存入，很快就会用完，而体内酵素被用完，生命也将终结。

人类寿命与潜在酵素的消耗度成反比。

新谷弘实（日本酵素研究权威）

——减少浪费酵素的生活行为，增加酵素食品的摄取，坚持以上两个原则就是确保不生病的生活。

罗杰·科恩伯格（2006年诺贝尔奖获得者）

——所有的慢性病都与酵素缺乏或不足有关。

对我们生命而言，自然界中再也找不到像酵素那样重要的其他物质，哪怕仅仅是一个酵素的功能异常都可能致命。

酵素在我们生存的这个世界里，是一种无处不在的生物体，它们顽强，但却对环境十分敏感。酵素的本领极大，人类本身缺少酵素几乎无法生存。

波以尔（1997年诺贝尔奖获得者）

——如果人像灯泡，酵素就是电流。没有电流，灯泡就不亮；没有酵素，生命就停止！

亨伯特·圣提诺（自然医学博士、名作家）

——为什么有些治疗能药到病除，而有些却是药到病不除，关键就在酵素。

池九其行（日本济生会会长、医学博士）

——“酵素综合疗法”是慢性病的最大利器。

鹤见隆史（日本酵素疗法权威）

——酵素是本质上影响人类生命的唯一且重要的养分。

很多人都认为寿命天注定，但事实上你的寿命是掌握在酵素上。巧妙地将酵素摄入体内的人更能长寿。

酵素是维持生存活动的根源，就好像是生命活动顺畅进行的作业员。

盖景超（中国保健专家委员会副主任委员、高级营养师）

——人类已经进入了酵素缺乏时代，可我们却浑然不知。酵素不足是健康的第一大“杀手”，所有的疾病，从癌症到轻微的感冒，都有一个总的根源——酵素不足。当体内的酵素水平升高了，所有的疾病就消失了。反之，当酵素水平降低，疾病就会出现，甚至致命。

普及酵素知识刻不容缓。

范世明（深圳鑫辉生物科技有限公司董事长）

——酵素疗法是自然疗法中无可替代的瑰宝。事实胜于雄辩，酵素疗法对美容瘦身、疾病预防和慢性病治疗等方面发挥着传统医疗无法企及的神奇功效，受到全球无数明星、政府官员、企业家、白领、医生、专家学者的广泛关注，极力推崇。

杨培麟（中国台湾中华医事科技大学生物医学研究所创所所长）

——酵素是托付健康最真挚的礼物。

周家復（中国台湾中央研究院物理研究所研究教授）

——酵素养生是启动自愈力的关键元素。

中国台湾养生医学研究会

“酵素代餐法”是生机饮食的最高境界，也是慢性病患者与肥胖者的救星。

国际美容研究学会

酵素是排毒、养颜、美容，及肌肤美白、细致的最佳天然食品。

序一

《揭示酵素的本质——健康与长寿的秘诀》是一本专门介绍酵素知识的书，虽字数不多，但内容翔实，基本上涵盖了酵素的相关知识，且文字流畅，通俗易懂，学医的和不懂医的人都能看得懂，可以算是一本雅俗共赏、助人健康的科普知识读本。由于目前国内对酵素的介绍和认识还处于一种空白或初期的阶段，所以也可视此书为国内较早阐述酵素知识的专业读本。

编著者顾洁奇，早年学医，二十世纪七八十年代曾在上海市松江区中心医院任内科医生，是我的学生之一。他学习刻苦，勤于思考，不拘泥于繁文缛节，有很高悟性，在17年的临床生涯中，口碑甚佳，曾分别获得全县（当时为松江县）内科临床统考和病史竞赛第一名。然而，由于他的性格使然以及对当时医疗体制不适应等种种原因，他弃医从政，这让包括我在内的许多人感到惋惜。

虽然脱离了临床一线，但他在新的岗位上仍工作勤奋，努力学习，在社会管理、人口学研究、流动人口服务管理、计划生育等多个领域的研究工作也是硕果累累，颇受好评。他的相关论文曾多次获得国家部级、市级奖励，本人也多次获得全国、市、区先进工作者、突出贡献者等殊荣，并多次受到国家及市领导人的接见。对他所付出的努力和取得的成果，我颇感欣慰。

顾洁奇的妻子朱剖娜女士是一位妇产科医师，在2007年不幸罹患癌症后，顾洁奇重拾放弃多年的医学研究，在配合医院治疗的过程中，他秉承“战胜癌症最终靠的是自己”的理念，强化提升自体免疫力，在数十种民间疗法之间反复甄别，精确选择，加强了包括酵素健康法等方法的研究和实践。在妻子患病的六年多时间里，他全方位悉心照料，用情至深，令人动容，做到了为妻子延缓生命、提高生活质量。更为可贵的是，他对前来寻助的患者毫无保留地传授知识和方法，让不少特殊患者的病情得到了改善。

虽说他的医学背景和家人患病为他的酵素研究带来了方便和动力，但即便如此，像他那样的艰辛付出也不

是每个人都能做到的。让人感动的是，他具有强烈的社会责任感，作为民革松江区委副主委，区二、三、四届政协委员、常委，在繁忙的本职和社会工作中，他兼顾有道，安排有序，真正做到了工作家庭两不误。

今天，他正是出于对社会的责任感以及为了妻子的嘱托，编写了这本健康书籍。他以自然健康法为助人目标，并计划推出更多的助人健康的方法和举措，福泽社会，福泽大众，其情堪嘉，其人可佩。

在《揭示酵素的本质——健康与长寿的秘诀》——他本人计划创作的系列健康丛书的第一本出版之际，我写下了上述文字，介绍他的情况，表示我的祝愿，祝愿他能够完成帮助健康者和疾病者的追求和希冀，希望他在为人民群众健康服务的事业中能有更大的发展。

我期待着！

是为序！

张忠雷

上海市松江区中心医院神经内科主任医师

序二 顾洁奇和他的洁奇酵素

顾洁奇其人，如果“倚老卖老”地说，他是我的老友，相识已经30余年了。他是我挚友松江区中心医院内科主任张忠雷的高足。认识他时他还在医院工作。在我的眼里，他是一位颇具研究能力的人才，在业务上善于思考及创新，是一位有方向、有希望的医界新秀。可后来，他换岗了，调去区计生委当了一名计生干部。

计生委的工作很琐碎，但政策性很强，他把研究的劲头投入到计生工作之后，做出了不少的成绩，撰写论文，论文获奖，从事计生实务，更是同样出彩，眼下在他的洁奇健康咨询中心的陈列橱里，摆着琳琅满目的奖状。这当然也应归功于他善于研究的特长，就事论事开展工作，有研究性地开创工作。

数十年以后，他居然又转回了本行，这看起来似乎很有戏剧性，但那是有缘由的：他的爱妻——一位妇产科的大夫，患上了极为凶险的癌症。

爱妻突患癌症，顾洁奇大惊失色。这时，他临危不乱，开始投入了治疗癌症的研究，搜集了大量研究癌症的论文，整理了大量治疗癌症的案例，联系了国内外不少癌症研究的专家，又投入到了夜以继日的研究中。经过比较、筛选，最终，他把目光定格在酵素上。除此之外，还配合其他多种自然疗法。酵素为主，他法为辅。他爱人的脸色明显转好，精神好起来了，病情也得到了控制，用一句通俗的话来说：活得好好的。

癌症俱乐部的癌友们很诧异，纷纷围绕在顾洁奇的周围询问：怎么回事？用的是什麼办法？顾洁奇向癌症患者介绍起了酵素的神奇作用，他扳着手指娓娓道来，如数家珍。癌友们信服了，在他的指导下纷纷服用起酵素来，他积累的数十个病例，效果很明显。

被判了死刑的爱人又重新开始愉快地生活，度过了5年的危险期。似乎一切尚在掌控之中时，天有不测风云，已被控制住的癌细胞卷土重来，他的爱人撒手人寰。

弥留时，妻子对他说：“癌友们太痛苦，太可怜，你要继续从事民间抗癌的研究，帮帮他们。”顾洁奇含

泪点头，发誓一定要尽一切努力为人民大众的健康和长寿服务，为罹患癌症的患者排苦解难。他确立了自己的健康理念：树立不吃药少吃药的健康理念，实践自然科学的健康方式，开启抗衰强体的健康之门。他是这样想的，也是这样做的。这与他爱人的临终嘱咐相吻合。

写了这么多，那么，酵素究竟是什么呢？其实，它不是药品，是一种健康制品。在我看来，服用酵素的原理正与道家学说相符，那就是老子说的四个字——道法自然。至于酵素的具体功效，还是请读一读顾洁奇先生撰写的《揭示酵素的本质——健康与长寿的秘诀》吧，它比我这个外行的唠叨更生动，更有魅力。

光阴如箭，七十余年弹指一挥，我和忠雷都垂垂老矣。但我们都有一个共同的希望，那就是道法自然，愿天下苍生遵循自然规律，多吃自然食物，人人健康，个个长寿。

沈敕大

华东政法学院古籍研究所副研究员，立信会计出版社原副社长，作家

自序——我与酵素的不解之缘

1973年，那年我19岁，在上海市松江县卫校就读，当时的临床医学均由县中心医院高年资医师授课。在内科消化道疾病的讲解过程中，老师说：“酶是一种人体无限制造出来的具有催化作用的重要生化物质。”对此，我记住了两点：它是具有重要作用的催化物质；它是人体能够源源不断地制造出来的。既然人体能无限制造出来，我也就没有对它作深入的探讨和研究。

我出生于1955年，与大多数人一样，处于一种精神和物质生活极为贫瘠的年代。青年时期身体尚属健康，体重也始终维持在55~60千克左右。30岁那年，体形开始改变，体重急剧增加，最高时达到90千克左右。在此后的20多年里，体重一直维持在85千克上下，已属明显超重。而身体状况似乎也不理想，相继出现了高血脂症、胆固醇性胆结石（于1989年因胆结石嵌顿而紧急手术）、腹泻等疾病。其中1992年首次出现血尿酸增高，

不时因痛风而出现关节疼痛、活动受限等症状。1997年后出现了反复发作性胆源性胰腺炎，至今已发作5次，时常两年发作一次，病况轻重不一。病史中虽与高蛋白、高脂肪饮食有关，但每次发作防不胜防，身体状况可谓每况愈下。2006年，又出现了无症状性高血压，调换多种降压药物，效果仍欠佳。此后又因心脏供血不足而自感精神疲惫，体力不支。限于当时的认知水平，尚未意识到疾病产生的真正原因，而只认为是长久在机关工作，缺少活动，睡眠不足（喜读书，每晚至凌晨睡觉）等所造成，加上自己的性格原因，对自己的身体状况没有引起足够的重视。现在看来，这一切均与我体内酵素消耗和摄入不足有关。

真正认识酵素，缘于2007年7月，妻子不幸罹患乳腺癌，当时她的肿瘤仅 $1\text{cm} \times 1.5\text{cm}$ 左右，但手术后证实已伴有局部淋巴结转移。病理检测属于激素等受体三阴性，肿瘤细胞属于未分化型，这是一种凶险、极具有侵略性、极易转移的恶性肿瘤。除早期手术外，仅以化疗达到暂时抑制，目前医学上对此缺乏有效的治疗方法。这突如其来的重大变故，对我尤如晴天霹雳。我必

须行动起来，要尽一切可能挽救妻子的生命，因此我不得不重新扎进肿瘤医学之中，努力学习和研究。

我深知癌症的凶险，即使在医学已经比较发达的今天，对癌症的根治还是束手无策。尽管我们所在的国内大城市与世界其他发达国家相比较，在医疗设备的诊断上，在药物的使用上均已相差无几，但癌症患者的5年生存率却始终徘徊在33%~35%，而美国、日本等发达国家已达到了50%以上，甚至更高。其中的原因到底在哪里？我认识到：想要战胜癌症，最终必须靠自己，靠自己的身体免疫力。我感到自己的责任重大，在配合医院正规治疗的基础上，我和妻子必须自救。

此后，在对世界各国100多种民间抗癌疗法所做的认真比较、仔细甄别、去伪存真的基础上，酵素健康法进入了我的视野。妻子患病后，远在台北的叔叔心急如焚，从台北为我寄来了不少有关癌症康复和治疗的书籍。我如获至宝，反复阅读，其中日本著名酵素专家鹤见隆史所作《超级酵素》给了我不少新的启示，我又收集并阅读了不少国外酵素权威和专家的论著，受益匪浅。同时阅读了自然疗法的不少专著，对自然健康法和

人体自愈疗效深信不疑，而自然健康法的核心成分就是酵素。

果不其然，自妻子2007年7月罹患癌症以来的六年间，出现了骨、肝脏、淋巴结等多处转移，在经历了多次手术、17次化疗、50次放疗之后，副反应剧烈，身体状况极差。而我，在前期应用其他几种所谓的免疫增强保健品毫无起色后，也采用了酵素疗法。

有个形象的比喻是：癌症特别是中晚期的患者，其机体的免疫力与癌细胞就像一场拉锯式的战斗，此消彼长。当你的免疫力下降时，癌细胞就会乘虚而入，疯狂繁殖，争占地盘，导致被转移脏器的功能衰竭，进而全身机能衰退，最后的结果是不言而喻的。而只要机体免疫力增强，其消灭癌细胞的能力上升，并超过其不断反复繁殖的速度，才有可能取得良好的康复结果，至少可以延缓癌症患者的生存时间，提高生命质量。而此时期酵素所起的作用，就是提升癌症患者的战斗力，去帮助战胜癌细胞。

自从给妻子实施了酵素健康法（多进生鲜果蔬和酵素营养品）治疗，并辅以其他多种有效的康复措施之