

一位中国协和医科大学老毕业生说，健康  
是非常简单的事情，他向人们支招——

# 少食为妙

赵心常◎著

中国中医药出版社

《中国居民膳食指南(2016)》  
《中国居民膳食指南(2016)》

# 少食为妙

——

一位中国协和医科大学老毕业生说，健康是非常简单的事情，  
他向人们支招——

# 少食为妙

赵心常 著

中国中医药出版社

·北京·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

少食为妙/赵心常著. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 6  
ISBN 978-7-80231-654-6

I. 少… II. 赵… III. 合理营养-基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 081037 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 10.5 字数 133 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-654-6

\*

定价 23.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

## 医学的反思

中国协和医科大学是我的母校，我在母校的医学系学习，学制是八年。前三年在北京大学生物系学习，后五年在东单三条母校本部学习。在校期间，学到了大量的数理化、社会科学、生物学、医学基础理论和临床诊疗技能，使我的眼界大开，认识事物的能力加强。从事临床、教学、科研几十年，对于生命、健康和疾病的认识深刻了许多，对于“协和”式现代医学产生了新的看法。

在一生的行医生涯中，给不少人看过病。这些人的身体情况有什么变化，尤其是远期效果如何，我个人很难知道。但是，对于我的家人，尤其是我的外祖母的身体状况，我始终一清二楚。外祖母幼年是个孤儿，经常以讨饭为生。14岁与外祖父结婚，膝下一男二女，一生勤俭持家，养成了吃糠咽菜、喝生水的生活习惯，健康地度过了98个春秋。她老人家斗大的字一个不认识，不懂得保健养生，一辈子在田间劳动，是什么力量保佑了她，使她健康长寿呢？

我国广西巴马是世界卫生组织（WHO）命名的“长寿之乡”。巴马是一个县，位于我国西南部广西壮族自治区界内，为内陆地区，处于亚热带，四面环山，清澈的盘阳河从郁郁葱葱的山间流淌着。

巴马县约有24万人口，其中百岁老人八十余位。在巴马常常看到五世同堂的情景，最老的人也能做家务。有的照常每天爬山，在田间干

活；有的老人还会在盘阳河畔与自己的晚辈进行歌咏比赛。

外祖母与巴马百岁老人的健康长寿说明了什么？与“协和”式现代医学有什么内在联系？

“协和”模式的医学是从美国输入中国的，是西方医学较早进入中国的重要代表，主要治疗方法是吃药、点滴、做手术，对中国传统医学冲击很大。古罗马时期西医就已经发展到吃药、点滴、做手术，而现代医学（西医）仅仅表现在数量、规模和区域上的变化。

最近，卫生部疾病预防控制局发布了《中国慢性病预防面临的挑战与应对策略》，报告中显示，慢性病已成为我国城乡居民生命安全的主要威胁，有些慢性病危害已超过发达国家。慢性病主要危险因素处于失控状况，潜在危险日益严重，疾病治疗负担加重明显提速。

报告显示，1993年到2003年10年间，我国国内生产总值的年均增长率为9%，而慢性病中最主要的心脑血管疾病医疗费用的增长速度则高达17.3%。2003年，全国高血压、糖尿病、脑血管疾病、心脏病、恶性肿瘤五类慢性病的直接医疗费用即达1209亿元。2005年，我国城镇居民罹患常见慢性病住院一次，需要花费城市人均年收入的一半以上；农村居民罹患常见慢性病住院一次，至少需要花费农村人均年收入的1.5倍。

看来，只靠现代医学是无法扭转当前“医疗费用越来越高，疾病越治越多”的局面。

“天人合一”为中华民族的传统思想，说的是“人类与大自然是统一体”。

“民以食为天”是说吃饭是天大的事儿。中华民族信奉健康是吃出来的；同时，承认饮食是疾病的主要根源。

我写这本小册子的初衷，就是想在“饮食”上打开一条新路。我认为，不要总盯着疾病本身，要首先纠正人们的错误生活方式，尤其是

错误的饮食方式，生活方式问题解决了，疾病问题也就简单多了。

应当让“神医时代”过去，把医学交还给人民大众。让每个人都明白自己的天性，恢复人类自己的天性，就像牛吃草不能改变一样，人类要正确地摄取自己本应该摄取的食物。人类不是杂食动物，更不是肉食动物，人类是地地道道的吃植物性食物的动物。

只要人们心目中掌握了这样的原则，疾病失控的局面，才能给以纠正，人人健康的局面才能到来。

赵心常

2009年春节于北京

# 目 录

<b>第一章 我考上了“协和”</b> .....	1
漫长的求学路 .....	2
休学之后 .....	3
备战之时 .....	4
精神病人的治疗 .....	6
“协和”模式的现代医学出了问题 .....	7
<b>第二章 吃饭出了问题</b> .....	11
面临饿死的年代 .....	12
美食饱食带来了什么 .....	13
外祖母与我的母亲 .....	14
肉食越来越贵 .....	15
食品加工越来越精细 .....	16
疾病越治越多 .....	17
肉食与素食 PK .....	18

<b>第三章 问题出在哪里</b> .....	21
是基因遗传吗 .....	22
是细菌还是病毒 .....	24
农药是杀手还是功臣 .....	28
空气污染占多大份额 .....	29
要喝什么样的水 .....	30
人能不能被吓死 .....	33
什么都吃才营养均衡吗 .....	34
牛奶能不能喝 .....	35
鸡蛋是十全十美的食物吗 .....	37
主食是指什么 .....	38
植物浓缩油 .....	40
精制碳水化合物食品 .....	41
吃营养还是吃食物 .....	42
谁死于无知 .....	44
<b>第四章 去问神医</b> .....	45
历史上的神医 .....	46
现代神医 .....	48
<b>第五章 神医是谁</b> .....	51
天下健康人 .....	52
新食物的冲击 .....	55
新食物的后患 .....	56
维生素 C 的发现 .....	58

<b>第六章 大自然给我们出了个题</b> .....	61
人类是杂食动物吗 .....	62
人类是肉食动物吗 .....	63
人类是素食动物吗 .....	64
人类应该吃什么 .....	68
恢复人类的天性 .....	70
<b>第七章 天人合一</b> .....	73
“天”是指自然规律 .....	74
“人”是指“人为” .....	74
疯牛病的启示 .....	75
陈昭妃、霍恩、坎贝尔们 .....	76
<b>第八章 重新认识我们自己</b> .....	79
细胞健康,人体健康 .....	80
细胞健康的条件 .....	81
疾病是慢慢累积的 .....	82
疾病与医生的关系 .....	84
药到病除 .....	85
如何看待疾病 .....	88
<b>第九章 人类拥有节能型身体</b> .....	103
饿老鼠、饱老鼠 .....	104
断食表演 .....	105
白金兰老太少食 20 年 .....	106
山东少女百天不进食 .....	107

## 少食为妙

---

青莲寺尼姑断食 884 天·····	107
头一次承认·····	108
节能能够防病治病·····	109
<b>第十章 我的修炼</b> ·····	<b>113</b>
外祖母教我每天两顿饭·····	114
健康从不吃早饭开始·····	115
最困难是与食欲作斗争·····	117
废除早饭好处多·····	119
不吃早饭,体力劳动受不了·····	121
不吃早饭小孩受得了吗·····	122
向每日一顿饭进军·····	123
吃素不吃肉·····	125
我的断食生活·····	129
报刊、杂志的佐证·····	131
图书中的发现·····	134
我说断食规范·····	136
<b>第十一章 我和他们的断食体会</b> ·····	<b>149</b>
<b>后记</b> ·····	<b>155</b>

# 第一章

## 我考上了“协和”

漫长的求学路

休学之后

备战之时

精神病人的治疗

“协和模式”的现代医学出了问题

## 漫长的求学路

1959年9月，我从河北邢台一中考入现在的中国协和医科大学医学系（八年制）。

我是河北邢台地区一个农家孩子，高中毕业，刚刚18岁，只知道“协和”是全国最好的医科大学之一，其详细情况一点都不了解。到了北京永定门火车站（现称北京南站）才知道，前三年在北京大学学习，被北京大学学友接到了北京大学。在北京大学上完三年后，再转到东单三条“老协和”学五年。考上一个大学，上了两个大学，真是没有想到。这种教育方式使我在人生道路上增加了资本，两个大学对我的影响是深远的。

“中国协和医科大学”的前身是美国人创办的“北京协和医学院”。1951年1月20日美国办的协和医学院和协和医院由中央人民政府和卫生部全部接管，校名改为“中国协和医学院”。1957年随着最后一届学生毕业“协和”停办。1959年在原协和医学院基础上，恢复了八年制医学院，我报考时校名叫“中国人民医学院”，入学后改名为“中国医科大学”。在“文化大革命”中几度易名，最后在1985年定名为“中国协和医科大学”。现在，中国协和医科大学归属清华大学医学部。

“八年制”意味着什么？在入学后不久，头脑逐渐清醒过来，感到学制太长。当时，不少同学感到有点后悔，曾经几次给当时校长黄家驷教授提出建议，要求缩短学制。

我小学上了五年（应该六年，提前升学一年），初中、高中各三

年，这就是十一年，加上大学九年（休学一年），总共上学二十年。八岁时上学，大学毕业已经二十八岁了。

上了八九年大学，学到了不少知识和技能，在医疗实践中，仍然感到不能得心应手，为病人看病就像瞎子摸象一样，难以运用自如，开出处方。但是，偶尔有病愈者来感谢，心中还是挺开心的。

### 休学之后

1963年，三年自然灾害困难时期的最后一年，我已经从北京大学回到了“协和”本部上课满一年。记得在初冬的一天下午，上完最后一节课，去了学生保健室，想向医生要点治腹胀的药物，结果出人意料——医生让我次日清晨空腹到协和医院去抽血化验。化验结果是转氨酶高出正常值，被协和医院医生诊断为乙型肝炎。使我惊讶的是，从此不让去上课，必须在协和医院（当时是在6号楼病房）住院隔离。住院一个月后，继续在东单北大街新开路中国医学科学院职工宿舍继续隔离。因不能去上课，不得不休学一年。

在这一年里，没有感到任何不适，我吃得饱，睡得着，就是不能去上课，怕传染给同学。

在烦恼之中，认识一位美丽的姑娘，她就是我现在的老伴，她是医科院院直机关职工，也是乙型肝炎患者，住在同一楼内隔离休养。我搞恋爱是在“病”中进行的，而且是速战速决，就在1964年春节结婚了。

1964年9月1日开学，虽然可以去上课了，但是，仍然被隔离居住，直到1965年4月去湖南湘阴县参加“农村四清运动”，我才被解除

## 少食为妙

---

了隔离。

1966年6月史无前例的“无产阶级文化大革命”运动开始了，学校停课闹革命，整天整夜写大字报、贴大字报。红卫兵走出校门，去社会上刷大标语，我被推举为“写大字能手”。用当时发明的大排笔在墙壁上书写非常大的字，一个字大到用4张大纸拼接在一起才能盖住，大约有4~5平方米大。那可是一个重体力劳动，但我这个“乙型肝炎”患者完全可以承受。

对“协和”定我为乙型肝炎，我始终难以接受。就从那时起，对“协和”的信任度大大降低。在被诊断为乙型肝炎的同学中，有一位病情最为严重，现在身体很好，在成都飞机制造公司职工医院中医科做主任（中医世家，虽学西医，但热爱中医），另一位未患乙型肝炎的同学，五十余岁便死于肝硬化。

## 备战之时

1968年7月毕业，正值文化大革命运动之中，热血青年应到祖国最需要的地方去，到最艰苦的地方去。当时，我被分配到祖国大西北，分配到宁夏回族自治区刚刚成立不久的精神病院工作。

1969年是与前苏联关系最紧张的一年。毛主席号召“深挖洞，广积粮”，“备战备荒为人民。”精神病院决定挖防空洞。作为一个“乙型肝炎”恢复期的病人，我可以不参加义务劳动。但是，我从来没有把自己当成病人，加上任务紧，上级要求急迫，我就毫不犹豫地参加挖防空洞劳动。两个男士抬不起的石头，我一人就可以抱起来。中午开饭，我

吃素馅大包子十一个。

每当想起挖防空洞劳动，我就联想起十七岁在邢台参加京广铁路修建复线的义务劳动。当时，我与另一男同学分在一组，我俩一趟抬三筐土上到高高的路基上，从没有叫过苦。中午开饭，一顿吃下十二个馒头。农家子弟吃素多，结实得像头牛。

我自幼与外祖母生活在一起。在抗日战争时期，我的舅舅和我父亲被日伪反动派杀害，外祖母受到了重大精神打击。我母亲、外祖母和我组成一个家庭，她们给我以温暖，我从年迈的外祖母身上学到坚强。虽然，在校读书因“乙型肝炎”精神压力很大，想起外祖母，我就会坚强。小时候，经常与外祖母去挖野菜、采蘑菇、摘野生韭菜花。外祖母在我的记忆里，没有生过病，始终给以我健康形象。自幼梦想，我一定要像外祖母一样健康地生活。在“协和”把我定为一个病人，我怎么能忘记这件事情呢？

宁夏离我的河北邢台家乡太遥远。我外祖母早就对我说过，“念书念的离我越来越远”，正中外祖母的预言。当时，我的外祖母已是95岁高龄的老人，天天想念我，我也终日惦念外祖母，一心想回到外祖母身边。谁能料到，就在1971年6月8日麦收季节，外祖母突然去世，令我沉痛万分。

1976年底我回到了邢台，回到了孤身一人的老母亲身边。就在这一年，我着手研究外祖母健康长寿的秘密。当时与邢台地区行署机关门诊部主任闫月恒教授合作，从癌症的病因和防治方法上做了研究。1983年10月6日我在《北京日报》科技版发表了题为《食疗治癌》的文章。

## 精神病人的治疗

在精神病院从事精神病人治疗历时八年。我有一位病人叫罗长利。他家住北京宣武门外大街锣鼓巷1号，高中毕业后“走后门”在沈阳一家轴承厂就业。后因战备，这家轴承厂搬到宁夏贺兰山里，罗长利随厂来到宁夏。

在“文革”中，因爱写旧题诗词被打成反革命分子。在一次枪决杀人犯现场，罗长利因“陪榜”受到惊吓，出现精神错乱。轴承厂的造反派怀疑罗长利是伪装精神病，来到我所在精神病院进行司法鉴定。

当时，正巧我是参加鉴定会的医生之一。鉴定结果认为，罗长利是个精神分裂症病人，应留在精神病院住院治疗。

我同情罗长利的遭遇，把详细情况写信告诉了他北京不知情的父母和姐姐，长期失去联系的父亲带着女儿来到精神病院，父女非常感激我。

后来，罗长利平反，回到北京，一直在北京安定医院治疗。

说到精神病人的治疗，那是相当恐怖的事情，如电休克、胰岛素休克、大剂量的氯丙嗪服用等，记忆犹新。所有这些也是在“协和”学的，在宁夏精神病院见到了，用上了。

宁夏精神病医院坐落在灵武市城北，医院建筑设计得像个牢房。在病房里，躁动病人可用绳索捆绑在床或椅子上。

1970年我被派往上海精神病院进修学习半年。在那里学习针灸、中医药治疗精神病。“当归承气汤”治疗病人的思维混乱很有效，这使