

健康养生秘典系列三

著名中医/吴中源◎主编

给现代都市人的绿色养生宝典

错误的饮食方式是体质变弱的根源

病从口入 吃出健康

让你远离癌症的饮食方式

给自己和亲人朋友最好的礼物



不生病的吃法

闻 素·著

- 疾病是我们吃出来的，健康也是我们吃出来的
- 酸性体质是百病之源，要告别酸性体质，最好的方法是吃素
- 吃素不仅让你身体健康，更能让你更加美丽、聪明和有智慧
- 只有懂得顺应天时，我们的人生才会幸福快乐
- 选择素食，我们的身体会更健康，人生会更快乐

内蒙古人民出版社

健康养生秘典系列三



不生病的吃法

闻 素·著

内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的吃法 / 闻素著. — 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2008.11

(健康养生秘典系列 / 吴中源主编)

ISBN 978-7-204-09759-3

I. 不… II. 闻… III. 饮食—卫生习惯 IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181485 号

健康养生秘典系列

作 者: 吴中源主编

责任编辑: 杨显文

封面设计: 赵 月

出版发行: 内蒙古人民出版社

地 址: 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷: 三河市和达印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/16

印 张: 84

字 数: 1000 千

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1-5000 套

书 号: ISBN 978-7-204-09759-3/R · 255

定 价: 116.00 元 (全四册)

如出现印装质量问题, 请与我们联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659

出版说明

如今，人们的生活都进入了一个节奏快，心理压力大的时代，疾病的侵入和形成随之也大大的提前。如何健康养生？这是我们每个人都应该重视的问题。可惜，有很多人虽然知道健康养生的重要性，却不知道从何入手。为此，我们特别编辑出版了这一套面向广大老百姓的《健康养生秘典》。

《健康养生秘典》是一套总结了我国历代医学名家和养生专家在防病及养生方面的宝贵经验与心得的丛书。该丛书全面、系统、通俗易懂地阐明了防病养生的医学原理、原则和方法。它面向一般大众，行文亲切易读、内容实用丰富，能让普通读者能很快了解健康的真谛，给生活增添快乐。

该丛书的作者有的是享有盛誉、长年工作在教学、科研和临床第一线的医学名家，有的是在秉承家学和前辈精髓的基础上进行发扬光大的一代良医，有的是久病成医的潜修医学之士，有的是亲尝山野百草之后以修养身心为人生追求的“得道高人”。尽管自古盛行“医道不外传”，但在该丛书中，他们把自己防病养生方面的独到秘籍详尽无遗地奉献给广大众生，以期减轻世人的身心痛苦，增进世人的健康快乐，这种精神确实令人敬仰。在此对他们表示深深的谢意和敬意！

《健康养生秘典》系列丛书，目的是帮助普通大众积极预防疾病、尽早消除潜藏在肌体中的病因，做到未病先防，小病自医，实现强身健体和延年益寿的预期效果。希望大家在平时更多地关注健康和养生，而不是等到有了病才来关注它。另外，我们还需说明，如果自己的身心不是“未病”的状态，而是急病、重病和趋于复杂的疑难症，那么这时候还是要及时到医院相应的部门确诊

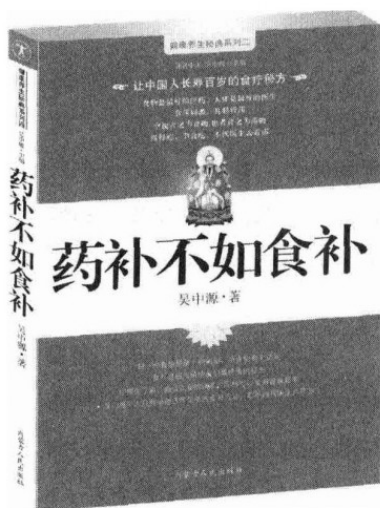
治疗。“急病到医院，未病自己防”，这样才能确保自己的身心健康，这正是该丛书所倡导的科学、理性的养生保健之理念和方法。

我们恳请各界有志于传授健康养生之道的同仁们和读者大众踊跃为该丛书提出各种有益的意见和建议，让我们每一个人都能够更加健康、快乐的享受美好的人生。同时，本丛书由于时间仓促、编者能力有限，难免存在一些问题和不足，希望读者朋友提出自己宝贵的意见。

食补在我国至少已有 3000 年的历史，历代医家认为“药物多用于攻病，食物多重于调补。”所以从古至今，食补调养，不论用于治疗，还是为了保持身体健康，都是必需的，食物和中药都无绝对的分界。

本书告诉你：1. 食补的古老历史和作用；2. 常见病的饮食疗法；3. 一年四季的食补方法；4. 女性朋友如何通过食补拥有健康和美丽；5. 长寿百岁的食补方案；6. 食补中要注意的饮食宜忌。

通过阅读本书，你会懂得吃什么才能让你拥有健康，增添你人生的福分。

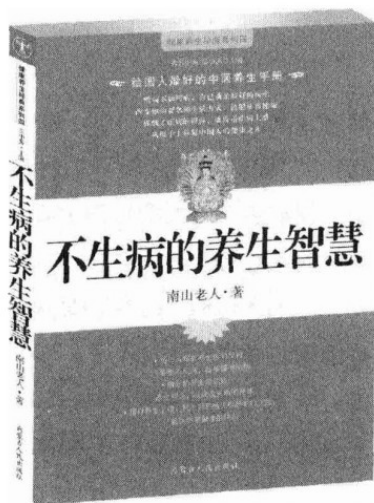


药补不如食补

这是一本写给国人的中医养生指南，汇集了中医养生的各种知识，它是每个人都应该阅读的中医养生手册。

本书告诉我们：1. 中医是如何看待我们的生命的；2. 人体是一个小天地，它是怎么运行的；3. 我们为什么得病，疾病的根源是什么？4. 治病不如防病，防病要讲方法；5. 如何通过中医调养常见病；6. 历代最有用的第一养生法；7. 一年四季不生病的养生法；8. 几十种让你不生病的运动方案；8. 如何吃出健康；9. 什么是健康的生活规律等。

相信你在读完本书后，将会懂得如何运用中医的方法让自己生活得更加健康快乐。

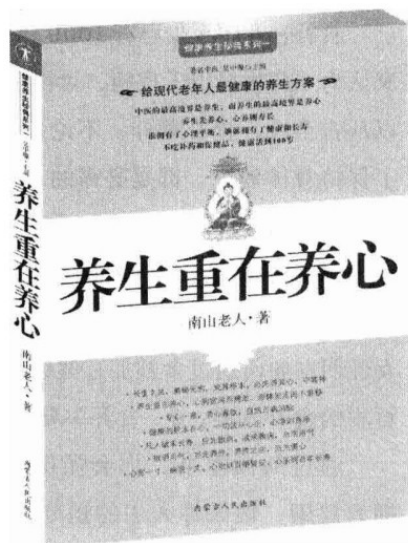


不生病的养生智慧

人类疾病的绝大部分都与不良心态有关。它提示我们，老年人养生，首先应当养心。这里所谓养心，自然不是指保护好心脏，而是指调控好你的心态，包括思想、感情、情绪、意念，等等。人的心态需要保持平和，犹如人的体温必须保持正常一样。

本书告诉你：1. 养心是最好的养生方式；2. 养心的原则和方法；3. 精神养心的方法；4. 音乐养心的方法；5. 书画养心的方法；6. 佛家养心的方法；7. 道家养心的方法；8. 运动养心的方法；9. 诗词养心的方法。

通过阅读本书，你将拥有一个良好的心境，让你的生活更快乐、更健康。

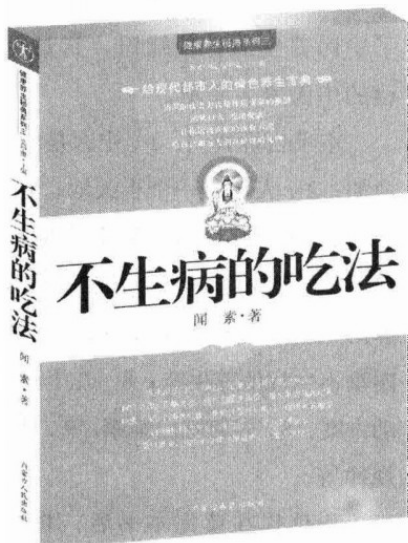


养生重在养心

错误的饮食观念让我们每天吃进大量的非健康致病毒害物质。“你，就是你所吃食物的产品！”“服毒”怎么能不生病呢？其实，人类完全可以靠适当的饮食，加上心智的提升，达到身心的全面健康。

本书告诉你：1. 疾病是我们吃出来的；2. 癌症的预防必须从饮食入手；3. 酸性体质是百病之源；4. 饮食也要顺应天时；5. 为什么说素食让人更健康？6. 瑜伽修行者的饮食方法；7. 最美味的素食菜谱。

本书将彻底该改变你的饮食观念，让你从此吃出健康、吃出美丽、吃出智慧。



不生病的吃法

【目 录】



第一章 一份轰动性的营养报告

第二章 疾病是我们吃出来的

健康和疾病都是吃出来的	13
长期错误的饮食导致体质衰变	14
到底吃什么才健康	15
疾病的真正原因是食物慢性中毒	17
生食排毒法	17
生食排毒养生方	18
一日三餐吃什么	20
让你的生命更美丽	21

第三章 预防癌症，从餐桌入手

癌症是怎么来的	24
肉食与癌症有正相关	26



素食是如何防癌的	28
素食——癌症的克星	29

第四章 错误的饮食会导致衰变

防止形成酸性体质	36
酸性体质的主要体现	38
食物是最好的药物	40
吃素不会营养不足	42
素食不会导致体力差	44
儿童也适合吃素吗?	45
为什么“美国最聪明的儿童”成为素食者	46
素食让老人更加长寿	47

第五章 顺应天时的健康饮食

随顺自然就是最好的方法	52
夏三月时令果蔬养疗食谱	54
冬三月时令果蔬养疗食谱	57
你要知道的营养常识	61
食物归类参考	63
食物调配的原则	65
合理营养是健康的硬道理	66
酸、碱性食物的比较	67
你是酸性体质吗?	68



第六章 素食，让你的身体更健康

素食：健康最有力的保证	72
素食对我们身体的好处	74
素食是祛病延年的良方	76
吃素的十大好处	78
素食者骨质更硬朗	79
清淡素食可以长寿	80
素食全面改善消化问题	81
素食同样补钙	83
午餐多吃素食可防犯困	84
吃素少患肾病、痛风、关节炎	85
要想身体好，素食“三宝”不可少	86
甘薯是防癌的最佳食物	87
素食也可以“冬补”	89
奇！乾隆治便秘竟然用红薯	91
芹菜是降压良药	92
前列腺炎患者多吃苹果汁	93
爱迪生为何吃素	94
赵朴初的“养生信”	95
五谷杂粮是最好的补药	96

第七章 素食，让女人更美丽

女人的美丽是吃出来的	100
吃素等于爱美丽	101



素食，使女人更漂亮	103
素食，明星们的保养秘方	105
粗粮吃出细腻光亮肌肤	107
巧吃山药，营养又塑身	109
冬吃柚子帮助女人健体养颜	111
木瓜滋润：争做完美女人	112
素食让女人皮肤更美丽	113
为什么素食是减肥良药	114
吃出曼妙的小蛮腰	117
瘦身祛脂的蔬菜	118
轻松美白的十种爽脆蔬菜	119
菠菜：养颜美肤功效需知	120
吃素如何让皮肤光滑	121
豆腐吃出完美翘臀	123
海藻——女性的健康食品	124
6种素食瘦身	126
姜培琳：不吃肉的女人生活有滋味	127
世上最聪明的素食女人	128

第八章 漫谈瑜伽饮食

瑜伽修行者的饮食主张	132
奇特的饮食法	133
神奇的断食	135
瑜伽断食法	137
适合瑜伽练习者食用的饮食元素	140

如何安排练习瑜伽前的饮食	141
世界最古老的医学提倡的简易姜汤作法	142
瑜伽饮食：培养良好的饮食习惯	144

第九章 最美味的素食菜谱

第十章 名人与素食

素食名人录	216
名人谈素食	218



第一章

一份轰动性的营养报告

让医学告诉您，要吃肉，就得以自己的健康和寿命作为偿付的代价。您能冷静地对饮食习惯做一通盘的检讨，理性的评判吗？您是否已经找出一套避免吃药、打针、看医生、花钱，奔走于医院等精神、肉体种种身心折磨的饮食策略来呢？





美国参议院“营养问题特别委员会”向全美提出此轰动性的报告后，在美国本土曾引起近乎举国恐慌状态的巨大震撼！这项研究报告，是以总统候选人麦克嘉文为主席，并以“美国国家癌症研究所”、“心脏肺血管研究所”、“国家营养研究所”、“保健福利部”、“农业部”等单位的专家、医生及科研者为中心，在英国皇家医学调查会议、北欧二国联合医学调查会议的协助下，以世界性的规模来调查饮食生活与疾病的关系，而做了人类有史以来最庞大的饮食健康报告，报告书长达五千多页。

这项权威性报告之结论是：

- (1) 文明发达的先进国家的饮食方式有错误（肉食太多）。
- (2) 癌症、心脏病、脑中风、糖尿病等，致病的原因在于饮食。
- (3) 成人病与慢性病，无法靠医药或手术来治疗。
- (4) 犯罪、家庭暴力、校内暴力的部分原因在于食物。
- (5) 所有的成人病，可以仰赖饮食的改善来加以治疗与复原。

(6) 多吃淀粉质的草食型国民较肉食型国民来得健康。在此值得注意的是：多吃蔬菜、水果、谷物的草食型饮食习惯者，其健康情况比肉食型的饮食习惯者好得太多。

您想知道当您早餐吃面包、牛奶、火腿、煎蛋，午餐吃意大利面、快餐便当，晚餐吃汉堡、炸鸡、牛排、猪排、甜点时，蓝眼睛、高鼻子的欧美人，却以糙米饭、大豆食品和蔬果为主食的原因吗？

1. 中毒

由于动物被杀之前的恐惧，以及被杀之时的痛苦，使身体中的生化作用产生了极大的变化，因而毒素遍布全身，尸体都被毒化了。根



据大英百科全书的记载，动物身体中的毒素，包括尿酸与其它有毒的排泄物，会出现在血液中与身体组织之内，因而提出了中肯的见解：“若是与牛肉中所含的百分之五十六不净的水分相比较，从坚果、豆类及谷类中所得到的蛋白质，显然要纯洁多了。”

正如我们的身体在恐惧、愤怒或紧张之中会得病，动物无异于人类，在危险的情况下，身体内也会产生极大的化学变化。当它们见到其它的动物躺在它们的四周待宰，自己也为了生命与自由而徒然地挣扎奋斗时，身体内的荷尔蒙（尤其是肾上腺素）分泌的情况会亢进，而把大量的荷尔蒙留在肉中，然后毒化人类的身体组织。美国营养机构也指出：动物死尸的肉中，含有有毒的血液与其它的排泄物。

2. 致癌物

最近有一个以五万名素食者为对象的研究报告，在癌症的研究上引起了很大的震撼。这个报告指出，这群素食者罹患癌症比例之低，相当令人惊讶。与同样年龄及性别的人相比较，各种类型的癌症在这群人的身上发生的比例，显著地减少了许多。研究报告显示他们显然可以活得较长。最近一个有关加州摩门教徒的报告指出，这个团体中罹患癌症的比例，比普通人少百分之五十。摩门教徒便是以少吃肉为其特色。

下面略述几个简单而易理解的原因：

（1）苯基嘌呤

你可知道二磅多一点即一公斤的炸牛排，所含的苯基嘌呤致癌物质，和六百支香烟所含的一样多吗？实验中已证明老鼠若喂以苯基嘌呤，就会得胃癌及白血病（亦称血癌或骨癌）。因此苯基嘌呤，是一种致癌的物质！

（2）甲基胆非



肉类脂肪热至高温就会形成甲基胆菲，而烹调肉类一般常常要热至高温（植物性油即使加热过度也不会形成这种物质）。将这种物质大量供给小动物就会罹患癌症，即使少量的甲基胆菲，也会促使动物对其它致癌物质产生过敏，而增加其患癌的机会。

（3）化学添加物

另外一点是大家都知道的化学添加物。当动物的肉放了几天以后，它就会变成病态的青灰色。肉商为了不使它们变色，于是就在里面加入了硝酸盐、亚硝酸盐以及其它的防腐剂，这些东西使肉类呈现出鲜红色。但是近年来不断地有报告指出这些东西含有致癌物质。在美国田纳西国立欧克瑞则实验室，专门研究癌症的威廉李·金斯克博士说：“含硝酸盐的东西，连喂猫我都不用的。”

（4）肉食致癌

英国与美国的科学家曾以肉食者与素食者肠内的微生物做比较，发现明显的不同。肉食者肠内所含的微生物与消化液发生作用时，所产生的化学物质被认为会导致癌症。这或许就能说明为什么肠癌在以肉食为主的地区，如北美、西欧等地非常普遍，而在以蔬菜为主之地如印度则很少发生。苏格兰人，比英国人多吃百分之二十的牛肉，得肠癌的比例在世界上也是数一数二的。

3. 化学毒物

（1）杀虫剂（农药）

吃肉是食物链中的最后一环。在自然界，食物的摄取，可以用食物链加以说明：植物吸收阳光、空气、水以维持生命，动物吃植物，大动物或人类吃小动物。现在，全世界的农田都用有毒的化学物品（杀虫剂与肥料）来防治虫害和增加产量。这些毒药就停留在吃植物与青草的动物身上。例如，农田里喷 DDT 做为杀虫剂，这一种强烈的毒



药，科学家认为足以导致癌症、不孕或严重的肝病等。DDT 以及其它类似的杀虫剂，会保存在动物及鱼类脂肪内，并且一旦储存，便很难破坏。因此，当牛吃草或饲料时，不论它们吃下了哪种杀虫剂，大部分都还保存在它们的体内。所以当你吃肉时，你把 DDT 的精华，以及累积在动物身体内的其它有毒的化学物品都吃进你的体内。由于吃的是食物链最后的一环，所以人类就变成有毒杀虫剂高度结晶的最后的吸收者。事实上，肉类中所含的 DDT 比起蔬菜、水果、青草所含的量，要高出十三倍以上。爱荷华州立大学所做的实验显示，大多数人类身体中积累的 DDT 都是来自于食物中的肉类。

（2）荷尔蒙抗生素

但是肉类中的毒素并不仅止于此。为了加速它们的成长、肥胖，以及改进肉的色泽，供给肉食的动物往往吃下更多其它的化学物质。为了得到较多的肉以求取最高的利润，动物们被强迫喂食，注射荷尔蒙以刺激成长，给它们吃下开胃药、抗生素、镇定剂，以及化学混合饲料。《纽约时报》曾经报导：“隐藏着的污染毒害，对于肉类的摄取者是一个相当大的潜在危机。其中残留的杀虫剂、硝酸盐荷尔蒙、抗生素以及其它的化学物品都是。1971 年 7 月 18 日这些化学药品有许多被认为会导致癌症。而且事实上，有许多动物，在它们被屠杀之前，就已经死于这些药物。当农田被改成动物饲养场时，许多动物就从来没有见过阳光，它们的一生在局促而冷酷的环境中度过，最后的结局是凄惨的死亡。《芝加哥论坛》曾经报导过高效率养鸡场的情形，其最上一层是用来孵鸡蛋的；然后小鸡接受刺激成长、服药、强迫喂食：它们在小小的笼子里狼吞虎咽，从来没有运动或吸收过新鲜空气。当它们长大些，就迁移到底下一层的笼子里。如此一层层下去，在到达最底下一层时，它们就被宰杀。像这种不自然的方法，不但把体内化学