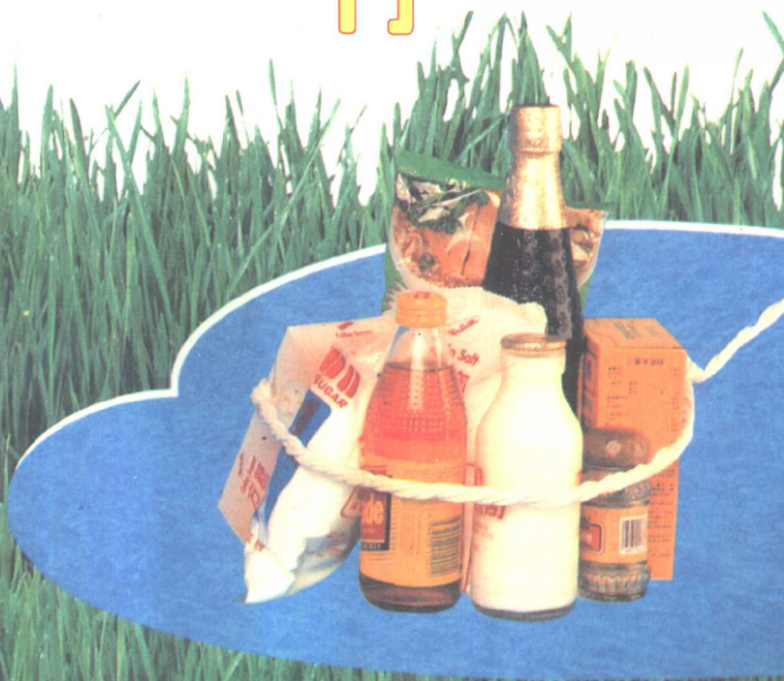


唤醒
丛书

健康长寿之门

打开



《唤醒》丛书——①

打开健康长寿之门

中国劳动出版社

(京)新登字 114 号

图书在版编目 (CIP) 数据

打开健康长寿之门 / 香港素食慈善基金编. — 北京:
中国劳动出版社, 1994. 6

(《唤醒》丛书; 1)

ISBN 7-5045-1552-3

I. 打… I. 香… I. ①保健-基本知识②长寿-基本
知识 N. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 07262 号

打开健康长寿之门

中国劳动出版社

(100029 北京市惠新东街 1 号)

北京地质印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月 第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张 6.875

字数: 144 千字 印数: 1—20000

定价: 7.20 元

序言

当今是竞争时代,大家忙于工作,要能静下来读一本较厚的书,并不容易,所以本书序和内容都尽量简单。

请勿只顾工作,赚取财富,你的胃、心脏、肝脏、胰腺、肾脏等。也全是你的财富,你有细心照顾它们吗?

只要你有福缘,将本书看完,你将会了解过去的饮食犯了重大的错误,本书会助你扭转乾坤,回复健康。记住,没有健康,就会失去一切。

本书并非提倡特殊饮食或运动课程,但敢相信本书提出的方法,绝对有益大众健康。

由于各人的健康情况各异,任何的治疗过程都隐含危险性,倘采用本书方法而产生副作用或不良影响,编著者恐难负责。所以自己认为有危险性之处,请勿轻易尝试,多参考别人的意见,是聪明的作法。

本书主旨在于唤醒大众,有助健康,在这里,我们衷心感谢周兆祥博士,台湾博益永先生,美国雷通明博士、雷久南博士、安·威格摩尔博士和日本森下敬一医学博士。谢谢购买和阅读此书。

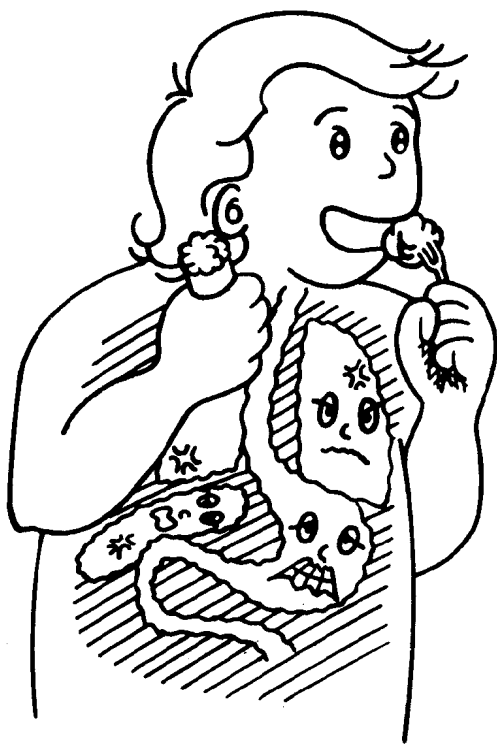
并祝

各位读者无病无痛健康长寿

香港素食慈善基金

地址:香港铜锣湾轩尼诗道 533 号东角中心新翼 1503 室

电话:(852)8902233 传真:(852)8360705



你有细心照顾它们吗？

香港最畅销的书

曉霞
丛书

打开
健康长寿之门



万病有效
尿疗法



日本三聯大學池原利川村君一教授說：「深綠比比爾蓋斯干净的東西」。

昭和大學公民衛生學安西武敏教授說：「深綠比水更『優秀』的飲料」。

信濃學部立藤教授說：

「深本無毒，先煎，隨尿不會對身體有害處」。

百病有效
盐疗法



创造奇迹，痼疾患者的福音

圖書

癌症
不是绝症



不用打针，手术，也勿服西药，就能使强直性患者的美好愿望，身体康健，焕发青春。

ISBN 7-5045-1552-3



9 787504 515520 >

ISBN 7-5045-1552-3/R · 012

定价：7.20 元

目 录

天然食物与身心健康·····	1
平凡的灵芝草——新鲜蔬果·····	6
天然食物有益健康·····	11
人造色素损害人体免疫系统·····	16
味精损害人体神经系统·····	19
微波炉损害人体?·····	22
白砂糖加速人体生病·····	25
白面粉加速人体衰老·····	28
盐(钠)加速疾病恶化·····	32
蛋白质·····	37
食物纤维·····	44
吃肉的危险·····	46
素食与长寿·····	55
人本应吃素·····	59
你自己的身体就是医生·····	78
闲谈癌症治疗方法·····	86
如何利用小麦苗克服癌症·····	95
情绪产生毒素的实验·····	107
开心是健康幸福的源泉·····	108
去除开心的障碍·····	112
增强体力·····	114

更靓更健美更聪明·····	117
肥胖与消瘦·····	120
有氧运动等于无形营养·····	123
脚底按摩自我治疗·····	125
保护环境人人有责·····	127
从土壤学与农业观点谈食物与疾病·····	130
空气·····	132
水·····	135
食油·····	140
白米和糙米·····	142
打破牛奶与奶类食品的神话·····	145
豆浆优于牛奶·····	147
大豆·····	150
黑豆·····	153
绿豆·····	155
芽菜的培育法·····	157
苜蓿芽菜·····	158
红豆·····	160
芝麻·····	161
香菇·····	163
紫菜·····	165
蔬果的存放和清洗·····	166
回春水保青春除疾病·····	167
小麦苗的培育法·····	170
胃病患者的食谱·····	176
糖尿病患者的食谱·····	179

高血压、心脏病、风湿病患者的食谱.....	182
癌症患者的食谱和治疗方法.....	185
总结.....	192
天然素食食谱.....	196

天然食物与身心健康

雷久南 博士

生、老、病、死是任何人都避免不了的，但事实上真如此吗？难道做人就注定要遭受这些痛苦吗？其实不然，这只是因为人类贪图口福才会受到这种苦难。本文所介绍的“天然食物”就是为了要解开人类的苦结。

前面这段开场白乍听之下好像是在卖膏药，其实每字每句都是医生行医几十年的临床经验的结论。这个结论是经过无数科学实验证明的。我们一家七口（我母亲及五个妹妹）也依照“天然食法”实行了多年，效果非常好。由于以上几种因素我才敢大胆推荐天然食物。

所谓天然食物，广泛的解释为一切没有加热加工的蔬菜、瓜果、核桃、豆类及种子（如芝麻、花生、葵花子）。熟的全黄面粉、糙米及其他没有去糠、去麸的五谷杂粮都属于这一类。不过要能真正重视到天然食物的特性，必须对疾病的来源及衰老现象有所认识，现在我就概括地说明如下：

自巴斯德之后，医学界对疾病的起因普遍的说法都认为是细菌，一切都归罪于外面的环境。在预防针、环境卫生双管齐下的作用下，传染病虽然减少了，但相反的，慢性病却增加了。这种现象显示出其间的认识必有严重的错误。已有一些医生和营养专家开始相信疾病真正的罪魁不是细菌，而是食物慢性中毒。毕尔勒医生在“食物才是您的良药”的第一讲中讲到：“在我行医 55 年的经验中得到三个结论：第一，一切疾

病的根本原因不是细菌而是由于慢性中毒以至造成细胞组织破坏后,才引起细菌的侵袭。第二,绝大多数的情形下,用药治病是有害的。药物所产生的副作用经常会引起新的疾病,表面上的好处只是暂时而已。第三,适当的食物能治好疾病。”疾病也可以说是自然界对我们的警铃,如果病后饮食习惯仍不改过来,无疑是自取灭亡。慢性中毒则起源于长期吃煮熟的食物、肉、白糖、白米、白面粉及其它加工食品。身体消化这些食物所留下的残渣、所产生的毒素不能完全排出体外,无形中种下祸根。依靠天然食物治病的病例很多,一位丹麦女医生靠天然食物治好了乳腺癌后,创办了天然食物疗养所。在另外一个例子中,红萝卜汁救活了一个患有血癌的男婴。至于肾胆结石、风湿、气喘等病患者因天然食物而治好疾病的例子更多。没有病的人吃天然食物,不但不易再感染任何疾病,而且精力旺盛,心情舒泰,体型适度。中年以上的人可以年轻 10 到 20 岁。

在揭开了疾病起因真面目后,下一步所要谈的自然而然就是引起疾病的食物了。

白糖:白糖不只是对牙齿不好,还掠夺体内的维生素 B,破坏钙的新陈代谢,尤其是对神经系统的健康有很坏的影响。医生发现调皮捣蛋、暴躁的小孩都是甜食吃多了。只要停止这些零食,小孩子便很快变得乖顺。而成年人神经紧张情绪低落,疑心症甚至于精神病和吃糖都有直接的关系。“白糖能供给热”的观念是大错特错的,糖本身根本不是食物,它的唯一作用就是燃烧体内的养分,完全是一种刺激作用,和酒精的性质很接近。

白米白面:自然界的植物都有一定的平衡,一旦被破坏

了，疾病就跟着而来，吃白米白面是人类自作聪明最好的例证。人体消化这些食物所需的养分都在被除去的糠和麸的里面，没有了它们，肾、胆的结石及关节炎等就接踵而来。

精盐：人体所需的有机盐都可从蔬菜中得到。盐不但妨碍消化而且加重肾的负担。对血管硬化，静脉曲张等疾病，盐要负很大的责任。

牛奶：牛奶是引起所有呼吸系统疾病的主因。小至伤风感冒，大至肺炎、肺癆、气喘，都是身体在设法排出喝牛奶产生的副产品——黏液。牛奶不能代替人奶，因它的成分跟母乳相差很远。牛奶的酪精(Casein)高出人奶三倍。酪精可做胶用，试想过剩的酪精对人体有什么样的影响？牛奶的钙含量虽高，但跟所含其他矿物质的比例不相称，尤其是在消毒过程中，变为无机钙，反而有害。关节炎就是积聚在骨节内的钙在作怪。人奶最好的替代品是羊奶、红萝卜汁和水果汁。

肉(鸡鸭鱼猪牛)：在所有食物中最害人的莫过于肉类了。伯纳德博士在题为“肉食是疾病的起因”的文章中强调肉食品会引起风湿、癌症及各种肠胃、心脏、肝肾的疾病。动物的死尸存有新陈代谢所遗留下的废物如尿酸等。人体的排泄系统只能排出很少的一部分，其他的都被肌肉吸收了。长期下来尿酸结晶刺到那儿，那儿就痛。除此之外，肉类腐坏所产生的细菌，少则每克十万，多则至几千万。普通烧煮的温度不能全部杀死这些细菌。动物身体内的寄生虫也跟着被人吃下去。佩尔特医生在“为什么我不吃肉”一文中提到牲畜的病例，在目前只重量不重质的大量生产肉用畜的情形下非常普遍。

患有血癌的牛和鸡愈来愈多。这种病不但潜伏期很长，而且有传染性。美国小孩得血癌的逐渐增加，这中间难道没有直

接的关系吗？

生肉本身已够坏了，但一般人还要煮熟了吃。所余下的一点供给蛋白质的营养价值也抵消了。蛋白质是由 20 多种氨基酸组成的，其中 8 种是基本单位，必须同时合在一起才能组成蛋白质，但有两种一遇热就分解，所以吃肉并不能得到所需要的蛋白质。波特根博士用猫做实验，发现吃加热蛋白质的猫不但生病而且早死，第二代小猫也是畸形。他所喂的食物包括消毒过的牛奶、冰淇淋、蛋和肉。

停止肉食是否能使健康立刻有改进？答案是肯定的。丹麦在第二次世界大战期间曾因粮食不足全国素食，那年死亡率出奇的低，生病率也减少。第二年恢复肉食，死亡率又回升到以前的数字。肉食者迟早要付出健康的代价，虽然年轻时看来身强体壮，到后来肝肾肯定要受损害，这是经过老鼠实验所得的结论。

站在人道立场上，杀生本就不可容忍，而且还伤害自己的身体。这种杀生不利己的事不是聪明人做的。如果从经济立场上看，食肉是一种可怕的浪费，例如从饲养牛到吃它的肉，中间 70% 的饲料是浪费掉了。

一向吃惯了“文明食物”的朋友在看了上面这段话后一定要哭丧着脸说：“那我不是要饿死了吗？”放心，新鲜以及太阳晒干的蔬菜水果能供给全部人体所需的蛋白质、矿物质、脂肪和碳水化合物。蛋白质含量高的有豆芽、花生、芝麻和葵花子（花生绝对不能加热）。红萝卜、蒲公英及很多绿叶菜都含有很高的钙。我想利用这机会向大家介绍我们家的菜单，以作参考。我们早餐是一杯红萝卜汁和一片木瓜。中餐大部分是两三个水果外加一些乾果或葵花子，胃口大时则再加一片黑面

包或芹菜红萝卜。晚餐最丰盛,主菜是什锦蔬菜沙拉,内容可包括黄瓜、蕃茄、红萝卜及各种青菜,第二道才是未经过高温烧煮的菜,有时是豆腐青菜,有时是茄子或甜菜根。外人吃来也许淡而无味,但我们都吃得津津有味。

此外,糙米饭是固定的主食,除非同时还有其他的面食,至于餐后我们的点心是生花生,各种核桃或用低温烘过的腰果。

这篇文章是在看过十本以上的书及听过无数次现身说法的讲演后而写的。短短几千字只能做到介绍天然食物的基本观念,至于详细的吃法不是这篇短文所能解释清楚的。

平凡的灵芝草——新鲜蔬果

雷久南博士

1972年12月份的时代杂志曾以美国的“吃”为封面，并有专著指出美国式吃法的危机。美国人每年消耗在医药上的费用是750亿美元，其中300亿跟饮食不当有直接关系。虽然医学界人士对疾病与饮食的详细关系看法不同，不过对心脏病、糖尿病、蛀牙及低能智力四种疾病的主因，则一致归咎于饮食的不当。

时代杂志内的文章，第一个例子就是现年91岁的白尔哥医生，作者介绍他有救生员的体格，每天在威基基海滩上作12小时的运动。他的饮食是天然食物——新鲜水果、蔬菜、种子，肉类和盐跟他无缘。据他自己说，他的目标是活到120岁。提起白尔哥医生，我是非常熟悉的。我听过他三次讲演，获益不少。他是位非常风趣的演说者，声音洪亮，目力比很多年轻人还好。他每次都痛骂一般美国人最喜好的食物：白糖、白面包、咖啡、冷饮、牛肉饼和热狗等。每年圣诞节他都想法离开美国，因为他实在不忍心看一般人，尤其是小孩子把糖果、糕点等往嘴里送。他还强调早餐最多一杯果汁或一两个水果就够了。绝大部分人吃得过量，因此他建议一星期应休食一天，至少有一顿不吃。

从有人类以来，长生不老的秘方一直是人们所追求的目标。古人提炼仙丹、寻求灵芝草，“万能”的科学家则试着在实验室里提炼组合药品。随着激素及各种化学药品的产生，人类

似乎距征服自然的日子不远了。可怕！不少学者只顾一心一意地往牛角尖钻，竟忘了自然界最基本的法则。健康长寿的根源应是食物，及食物所生长的土壤。真正衰老腐化的现象可追究于厨房。家庭主妇在准备“色、香、味”俱全的菜肴时，无形中已将她家庭青春、生气烧煮掉了。

虽说熟食能够维持生命，但它决不能供给组织新细胞所需的养分。试想用作实验的羊，在完全吃熟饲料的情形下，五个月之内就死了。以猪作试验的结果，发现只喂熟食的一半，六个月之内得霍乱而死，另一半只喂生食，虽然接触到病菌，也没感染。老鼠试验发现喂白面包的一批比喂生食的一批早死（以上资料摘录自罗卡尔医生的文章“熟食如何制造疾病”）。野生动物在全部天然环境下生长，极少生病。动物园的动物如喂熟食，则感染跟人类相同的病。

生食的神妙功用，经常是在偶然的机下发出的。瑞士籍的伯齐·编列医生70多年前的发现就是最好的一个例子。那时候他有位肠胃病患者，因为不能吸收任何喂给她的食物，已是奄奄一息了。这位医生有位对研究古文有兴趣的朋友，刚好无意中发掘出毕达哥拉斯两千多年前写下的单方——压碎的新鲜水果混和鲜羊奶及一点蜂蜜。在抱着死马当活马医的心情下，伯齐·编列医生采用了那古老单方。结果奇迹出现了，那食物竟被病人吸收了。本来已垂死的病人也因此而复活了。这个经验引起他对生食研究的兴趣，他用相同的单方也治好了很多相似的病。经过多年的研究，他形成了一个理论：绿色植物和水果储藏了太阳的“能”。这“能”在植物萎谢、腐坏或人工加热的过程中就失去了。他在苏黎士开了一所很成功的疗养所，完全以新鲜蔬果治病。国际营养会在前几年还追赠他一

枚金牌，以嘉奖他对营养界的贡献。

随着科学的进步，我们今日已知道生食神妙之处，是因为它含有酶。酶和维生素是食物消化吸收过程中不可缺少的催化剂。酶在摄氏 60 度以上就分解，某些维生素像维生素 C 也遇热就分解。举例来说，菠菜和卷心菜煮熟后只保持原有营养成分的 1/40。为此，生食所需量比熟食少得多。

写到这里，很多读者一定要发出疑问：“那蛋白质从哪儿来呢？”一般人（包括某些营养学家在内）对蛋白质的误解根深蒂固，不是三言两语可以解释清楚的。这儿只提一些实际例子：有一派营养学说，特别强调蛋白质的重要性，尤其是动物性蛋白质。这都是受了以往片面性实验结果的影响。原来蛋白质的品质好坏高低上下，是完全以动物的生长率来评定的，其他因素不在考虑范围之内，因蛋白质所产生的不良反应到最近才受到重视。根据最近的研究结果，在华盛顿的国际研究机构，食物营养分会降低了蛋白质需要量的标准。新的数字近乎原先的一半。国际老年医学组织也作了同样的决定。至于蛋白质的品质也来个一百八十度的大转变。绿色植物和没有加工的五谷所含的蛋白质，品质高于所有动物性的蛋白质——肉、蛋、牛奶。在德国的 Max Planck 学术中心，营养生理部自 1967 年以来，得到肯定的结论：植物性蛋白质比动物性蛋白质高。至于食肉所得的“快感”，事实上是肝在紧急状况下设法排出过剩的蛋白质所产生的错觉。还有一个因素，是肉含有新陈代谢的毒素，其中之一是 Xantin，性质非常接近在咖啡和香烟所含的生物碱。哥尔顿医生就警告说，肉食是种下依赖刺激品的种子。以此推想，断绝肉食是连根拔除对烟酒及刺激品的依赖。