

安妮医生的「活的食物计划」——食鱼谨防污染 断食——清除自身毒物 源于印度的饮食疗法 回春水——小麦芽汁 青汁疗疾保健

健康饮食

段 镜教授 新编

面面 观



人民体育出版社

图书馆

1.4

健康饮食面面观

段 镜 教授 新编

人民体育出版社

463-1 64961245

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食面面观/段镜编著. —北京:人民体育出版社,
1997
ISBN 7-5009-1417-2

I. 健… II. 段… III. 饮食卫生-普及读物 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 02659 号

*

人民体育出版社出版发行
冶金工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 小 32 开本 5 $\frac{12}{32}$ 印张 71 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷
印数:1—5050 册

*

ISBN 7-5009-1417-2/G · 1317

定价:8.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

作者简介



段镜，江西九江人，1923年生。毕业于国立厦门大学，之后又就读于美国印第安纳州立大学，获文学硕士，20年后再度返校深造，获益颇多。在台湾曾任法商学院副教授，淡江大学教授。旋办出版社40余年，写读自娱。自幼体弱多病，晚年学佛，吃素静坐，始得健康，著书立说，造福人群。

序

我们身心的健康，取决于日常饮食。美国原子能委员会主席依波苏尔德博士说：“你的身体，虽有若干公斤、若干厘米的变化，看起来和一年前几乎一模一样。但，在这一年内身体内已有 98% 的原子被我们所呼吸的空气、所吃的食物、所喝的水中新原子所取代。”由此可见，我们对于饮食的选择，能不多动脑筋吗？

现代人的食物中，对身体利多害少者，是新鲜的蔬菜与水果；相反的则是盐、糖与鱼、肉。不幸的是，我们的食物中前者太少而后者太多，以致造成不少人患便秘、肥胖症、高血压与糖尿病。为了防治疾病和追求健康，最好的方法，莫过于改良我们的饮食。医药之父希波格拉第也曾说过：“食物是最好的医药。”

须知生命是一场无止境的奋斗。无论是读书、做事、办公或作战，都必须精力饱满，才能有好成就。尤其是做比较重大的工作，需要持久的努力，要能坚持到底，要有维持最后 5 分钟的能耐。功亏一篑而致失败的人，往往就是由于身体衰弱、生命力不强所造成。我们必须彻底领悟缺乏生命力的严重性，竭力来弥补它。在此，我们先慢些谈学问，慢些谈道德，慢些谈任何功利，第一件要事，先把身体这个机器弄得坚强结实。

中国人是最爱吃的民族，但人是为生而吃，不是为吃而生，确定此一前提之后，我们才能正确地选择健康的食物。孙中山先生常言：“知难行易”，凡事彻底的明了最是困难的。对真正营养健康的饮食，世人或许也曾有所误解，但愿此书的出版，能带给读者明智的抉择。

祝福世人皆能健康、长寿，享受人生，贡献社会。

跋

人生最宝贵的东西，便是健康。

生存而不健康，不但自己承受痛苦，也是家庭和社会的包袱。我们要善尽人生的责任，或是享受生命的欢乐，首先都需要健康。换句话说，健康左右人生，它决定人生的得失、成败、智愚和贫富。

人生三部曲，自幼到老，是追求知识、财富和健康。三部曲中，健康则是一以贯之的主题曲。

健康来自知识与智慧，方法对了，目标自然达到。所以教育程度高的男女，进步国家的公民，文明的现代人，都比那些教育程度低的男女，落后国家的公民，和野蛮时代的原始人，生活得较好，寿命也较长。

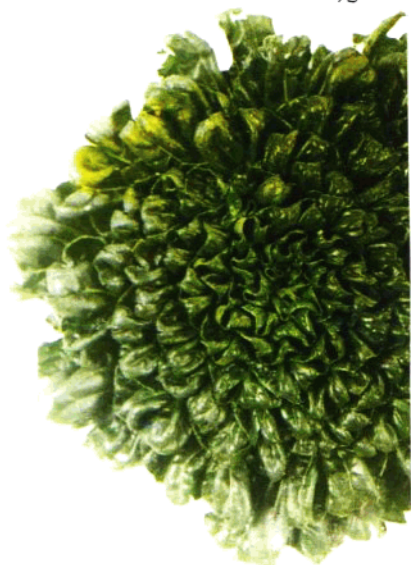
人类的平均寿命，希腊、罗马时代是 20 岁，十九世纪是 40 岁，而现代已是近 70 岁了。有了良好的知识、智慧和正确的饮食、生活，才能获得健康与长寿。

而且，一个拥有智慧的人，因为知道善用健康与财富，便能终生活得幸福。

总之，人生从小到大，从大到老，健康不可一日或无。有了健康，才能追求进步、富强与快乐。所谓美好的人生，永远跟随在健康的后面。

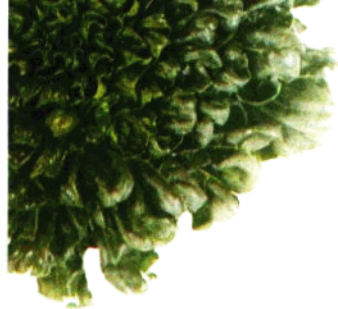
本书结合西方科学与东方沉思智慧，如能裨益国人健康，作者如愿足矣。

责任编辑 / 骆勤方



封面设计 / 赵沛
封面摄影 / 张平

JIANKANG YINSHI MIANMIAN GUAN



目 录

序.....	1
跋.....	3
一、天然食物	1
二、科学地吃	6
三、种子粉.....	13
四、生食疗法.....	22
五、青汁疗疾保健.....	28
六、健康饮料.....	37
七、健康食品.....	57
八、素食长寿.....	65
九、少吃益寿.....	73
十、断食健康法.....	82
附：	110
一、青汁长寿法	110

二、吃肉的危害	116
三、吃鱼谨防污染	121
四、回春水——小麦芽汁	126
五、人间仙草——灵芝	137
六、神奇食品——酵母	150

一、天然食物

所谓天然食物，广泛的解释为一切没有加工的蔬菜、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、去麸的五谷杂食都属于这一类。不过要能真正重视天然食物的特性，必须对疾病的来源及衰老现象有所认识，现在我把这道理概括地说明如下：

自巴斯特之后，医学界对疾病的起因普遍的说法都认为是细菌。在预防疫苗、环境卫生双管齐下的结果，传染病虽然减少了，但相反的慢性病却增加了。这种现象启示人们对原来的认识提出新的解释。一些先进的医生和营养专家开始相信疾病真正的罪魁不是细菌而是慢性中毒。

比勒尔医生说：“在我行医 50 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。如果病后饮食习惯仍不改过来，无疑是自取灭亡。”

慢性中毒起源于长期吃煮熟的食物和肉、白糖、白米、白面粉及任何加工食品。身体消化这些食物所留下来的残渣，所产生的毒素不能完全排出体外，无形中种下了祸根。至于天然食物能治病的例子很多，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，胡萝卜汁救活了一个患有血癌的男婴。至于天然食物治好肾、胆结石、风湿、气喘等例子更多。没有病的人吃天然食物，不但以后会较少感染疾病，而且精神旺盛，心情舒泰，体型适度。中年以上的人，可以年轻 10~20 岁。

在揭开了疾病真面目以后，下一步所要谈的自然而然就是引起疾病的食物了。

1. 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、性格暴躁的小孩都是甜食吃多了。只要停止这些零食，小孩子便很快地变得乖顺。成人世界中，神经紧张、情绪低落、疑心症甚至于精神病都和吃糖有一定的关系。

2. 白米、白面：自然界的植物都有一定的平衡，一旦平衡被破坏了，疾病就跟着而来，吃白米、白面是人类自作聪明的最好例证。人体消化这些食物所需的养分都在被除去的糠和麸中，没有了它们，肾、肝的结石及关节炎就紧接着而来。

3. 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。血管硬化、静脉肿胀等疾病，盐要负很大的责任。

4. 牛奶：牛奶是引起所有呼吸系统疾病的主因。如肺炎、肺癆、气喘等，所有的现象莫不是身体设法排出喝牛奶的副产品——粘液。牛奶不能代替人奶，因它的成分跟人奶相差很远。

牛奶的酪精高出人奶百分之三百。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，但与所含的其他矿物质

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、胡萝卜汁和水果汁。

5. 肉(鸡、鸭、鱼、猪、牛):在所有食物中最害人的莫过于肉类了。贝尔纳德博士在“肉食是疾病的起因”中强调,肉食能引起风湿、癌症,及各种肠胃、心脏、肝肾疾病。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哪儿,哪儿就痛。

除此之外,肉类腐坏所产生的细菌数量相当惊人。普通烧煮的温度不能完全杀死这些细菌,动物体内的寄生虫也跟着被吃下肚去。皮尔特医生在“为什么我不吃肉”中提到牲畜的病例,在目前只重数量不重质量的大量生产情形下非常普遍。

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?

生肉本身已弊病很多,但一般人还要煮熟

了吃。所剩下的一点供给蛋白质的营养价值也破坏了。蛋白质是由 20 多种氨基酸组成的,其中 8 种是基本单位,必须同时结合在一起才能组成蛋白质,但有 2 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,发现吃熟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、起司、冰淇淋、蛋和肉。

停止肉食是否使健康立刻有改进? 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,到后来肝肾一定要受损害,这是经过老鼠实验所得的结论。

总之,采用天然食物作为我们的日常饮食,并且持之以恒,则我们身心所受的利益,将是无法估量的。