



大众健康丛书

百岁医生

教我的

〔日〕松田麻美子 著

生机健康法



20 多岁，她像 60 岁的老人：经常感冒；虚弱无力，连 15 分钟都站不住；还有关节痛、寒症、胃痉挛、肠炎……

34 岁，又因为子宫肌瘤切除了子宫。

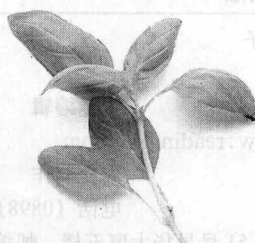
50 多岁，她却光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

让她发生了革命性变化的，
就是生机健康法！

百岁医生教我的 生机健康法

〔日〕松田麻美子 著

卢俊伟 译



高平 译

杨兴 译

0898 6050211

邮编 370206

nanhai@163.com

新华书店

三河市三德印刷装订有限公司

787毫米×1092毫米 1/16

10

73千

2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

ISBN 978-7-244-03743-3

20.00元

南海出版公司 版权所有 侵权必究

南海出版公司
2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

百岁医生教我的生机健康法 / [日] 松田麻美子著;
卢俊伟译. — 海口: 南海出版公司, 2007.6

ISBN 978-7-5442-3743-7

I. 百… II. ①松…②卢… III. 保健—基本知识 IV.
R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 059346 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-038

JOUSHIKI YABURI NO CHOU KENKOU KAKUMEI

© MAMIKO MATSUDA 2002

Original published in Japan in 2002 by GSCO Publishing CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All rights reserved

BAISUI YISHENG JIAO WO DE SHENGJI JIANKANG FA
百岁医生教我的生机健康法

作 者	[日] 松田麻美子
译 者	卢俊伟
责任编辑	李 昕
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊
出版发行	南海出版公司
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	10
字 数	75 千
版 次	2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3743-7
定 价	20.00 元

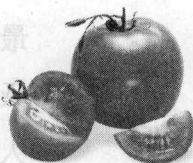
南海版图书 版权所有 盗版必究

致读者

.....

本书不是为了给病人诊断和开处方。追求健康是人类的目标，而本书的目的就是提供一些有关健康的信息，以便帮助读者和医生共同努力来实现这个目标。

目录



中文版序... 1

前言 百岁医生教我的生机健康法 ... 3

第1章 病是自己找的

自食恶果 ... 7

吃错了，就会生病 ... 9

像吹气球一样变胖 ... 10

20岁的人像60岁一样衰弱 ... 12

想吃就吃，发展成贪食症 ... 16

34岁进入更年期 ... 19

豁然明白疾病的真相 ... 21

谁都能100%的苗条和健康 ... 23

第2章 人为什么会生病

“毒血症”是疾病的根源 ... 27

体重增加是体内废物过多的警报 ... 28

第3章 生机健康法的3大原则

1. 生食原则

最适合人的食物是水果和蔬菜 ... 33

天才们都是果实主义者 ... 36

人为何要以蔬果为食 ... 37

2. 时食原则

吃喝拉撒有规律 ... 51

早上排泄比吃早饭更重要 ... 53

3. 同食原则

“营养均衡的饮食”会引发疾病 ... 57

搭配错误的饮食才让你饭后犯困 ... 59

吃了肉 5 天才能消化完 ... 60

正确的食物搭配原则——同食原则 ... 63

蔬菜的正确吃法 ... 65

水果的正确吃法 ... 66

第 4 章 生机健康法的 10 大要点

第 1 要点 打破营养均衡的饮食原则 ... 73

第 2 要点 早饭只吃水果 ... 76

第 3 要点 每天要吃大量水果 ... 77

第 4 要点 不要喝牛奶 ... 79

第 5 要点 吃肉的同时要吃大量蔬菜 ... 82

- 第6要点 不要吃快餐 ... 84
- 第7要点 做菜少放油 ... 86
- 第8要点 远离白砂糖、药品、营养补充剂 ... 88
- 第9要点 尽量不去医院 ... 93
- 第10要点 坚持适度运动，保证充足睡眠 ... 98

第5章 生机饮食才能彻底排毒

- 危害健康的减肥法 ... 103
- 为什么越减越肥 ... 105
- 苗条又健康的秘诀 ... 106
- 鲜榨水果蔬菜汁才能排毒减肥 ... 109
- 果蔬汁的正确饮用方法 ... 110

第6章 生机健康法 10 常见问题

- 问题1 水果含有很多糖分，吃多了不会发胖吗？ ... 113
- 问题2 如果只吃水果，难道不会因为摄取了过量果糖而得糖尿病吗？ ... 113
- 问题3 生的蔬菜对消化好吗？ ... 116
- 问题4 生的蔬菜和水果不会使身体变凉吗？ ... 118
- 问题5 水果和蔬菜的农药残留问题不是很严

重吗? ... 120

问题 6 光吃水果和蔬菜怎么能比吃肉有
体力呢? ... 121

问题 7 比起加过热的东西, 你认为生的
蔬菜对身体更有好处, 有什么证
据吗? ... 122

问题 8 你说过植物油对身体也不太好,
那么有什么东西能代替做菜时用
的油、调味汁和蛋黄酱吗? ... 123

问题 9 蔬菜里含有维生素 A 和维生素 E
等脂溶性维生素, 用油炒过之后
再吃不是更好吸收吗? ... 130

问题 10 如果每天早上都吃水果, 不会觉
得烦吗? ... 130

第 7 章 健康快乐 100 岁

疾病和健康是人自己的选择 ... 139

我的目标是 109 岁还在工作的沃克博士 ... 141

实践生机健康法意义重大 ... 143

还等什么, 快开始吧 ... 145

后 记 你一定要健康 ... 151

中文版序

中国的读者们，大家好。本书能够有机会呈现在诸君面前，我感到由衷的喜悦。

出版本书的中文版，是我在本书日文版刊行以来的心愿。这是因为，数十年来日本人在饮食和生活方式方面犯下了许多错误，我不希望中国的朋友再重蹈覆辙。

战后，日本大肆吸收欧美的饮食文化和生活方式。如今，大部分人的饮食习惯已经和我们祖辈时相去甚远，变成了以精加工食品和动物性食品为主的欧美风格。结果，连日本人生病的种类也欧美化了，肥胖症、癌症（尤其是大肠癌、前列腺癌和乳腺癌）、心脏病、脑梗塞、糖尿病、骨质疏松症等疾病激增。直到50年前，在日本上述疾病还很少见。但如今，在30~60岁的男性、60岁以上的女性中，每3人中就有1人患肥胖症。

近年来，生活方式的欧美化在中国也开始显现，并且日益引起人们的关注。可是，究竟有多少人注意到了这一点呢？

现在，日本的两名成年男性中有1人、5名成年女性中有1人患有代谢综合征。最近，美国的医学杂志上刊载的研究调查显示，在北京这样美式快餐店遍地都是的大都市中，约1/3成年人患有代谢综合征，表现为内脏脂肪蓄积（腹部肥胖），以及高血压、高血脂和高血糖。由此看来，中国的状况似乎已经和日本相差无几。

如果放任代谢综合征不管，心肌梗塞和脑梗塞的发病危险便会提高。今天的欧美研究者曾经预测：“在中国，随着饮食习惯日益欧美化，此类疾病将可能增加。”再看看日本的例子，结论可谓不言自明。

由于引入了以脂肪和精加工食品为主的欧美式饮食习惯，日本人的健康状况变得如此糟糕，而且50年间，日本的国民医疗费上涨了132倍。还望中国的朋友们不要认为日本今天的问题只是隔岸之火，希望大家能够做出明智的选择。

如果大家能够遵从本书中的建议，那么完全不必辛苦，就能够保持一个苗条而健康的身体。大家能够与代谢综合征、心脏病、脑中风、糖尿病，以及各种癌症完全绝缘，精力充沛地生活，获得幸福的人生。

对此，本书的基本理念——“生机健康法”的众多实践者已经用长期实践做出了证明。

希望本书能够为中国朋友的健康与幸福尽绵薄之力。

松田麻美子 Ph.D.

百岁医生教我的生机健康法

.....

很多年前，我肥胖且疾病缠身。一年感冒两三次，每天都觉得体力被消耗殆尽，关节炎、消化障碍、寒症、贫血……这些大大小小的不适症状从小时候起困扰了我几十年。我离不开药物，可是药物并没有带给我健康和生病的生活。而且在34岁时，我还因为子宫肌瘤而切除了子宫。

经历了如此痛苦之后，我才开始一步步地寻找获得健康的方法。现在的我已经50多岁，反而光彩照人，浑身有使不完的能量，健康得让人嫉妒。

让我发生革命性转变的秘诀，就是生机健康法。

生机健康法是百岁医生诺曼·沃克博士倡导的天然营养疗法的精髓。

沃克博士是最有资格对去除疾病、保持健康发言的人。年轻时，他很认同“营养均衡的健康法”，平常多食用谷类、面粉、肉类，并大量饮用牛奶。因为这些食物通常都被权威性地宣布为“最具营养要素的食品”，可以提供健康和体力所需的一切。然而，50岁左右时，他被检查出患有肝硬化，并发神经炎，医生判定他只有几个星期的寿命。

之后，沃克博士领悟到自己生病的直接原因是选择了不适合身体的饮食。经过认真思考，他放弃了药物治疗，而采用生机健康法。结果，奇迹发生了，生机健康法不仅治愈了他的疾病，还让他健康地活到109岁，无疾而终。不仅如此，他去世之前还一直都在工作，为患者诊疗、写书、种菜，不需要别人的帮助，自由地做自己想做的事。

对于疾病的发生原因，沃克博士认为，便秘是罪魁祸首。他说：“我们很少人能够理解，身体若无法有效地将废物排出体外，大量废物会在大肠和结肠发酵腐败，日积月累下来可以达到致死的程度。”由于生活

形态的变迁，过多精致食品、肉类占据了人们的餐桌，而且现代人吃得比历史上任何一个时代都要多。过度的摄取、滞留、累积打乱了自然的平衡。吃进去的营养如不能正常排泄，就积存在肚子里逐渐变成“万毒之源”。由于排泄器官负担过重，因此毒素会流窜全身，给全身的细胞带来问题。

生机健康法倡导以充满生机的食物和生活方式，来激发人体自洁、自愈能力，使人达到不生病、焕发勃勃生机的健康境界。充满生机的食物富含人需要的优质营养素，不会产生任何消化负担，而且几乎全都转化为人体的能量，帮助人体进行自洁自愈，排出有毒废物。它们是人真正的动力之源，堪称完美食品。充满生机的生活方式可以巩固和提高人的能量水平。

沃克博士在大半个世纪里，孜孜不倦地教导人们生机健康法的好处，他已经用这种方法拯救了成千上万的绝症患者。

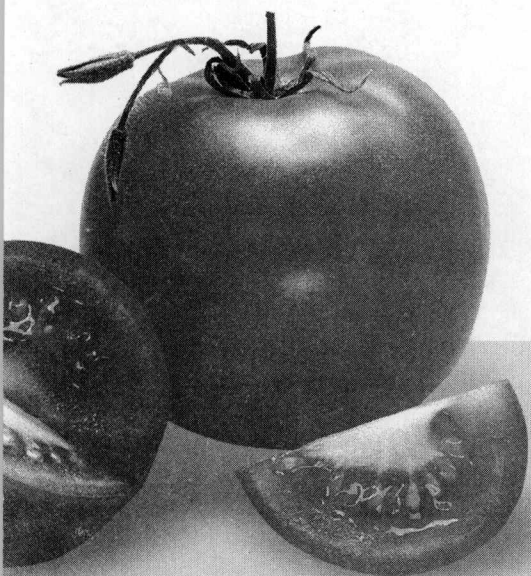
我失去子宫之后成天以泪洗面，心情抑郁，但终于让我找到了健康的根本之道。沃克博士给了我很大的信心。我现在的目标就是109岁还在工作的沃克博士，他让我知道什么叫生活质量，什么才是真正的健康。

我现在每天都要和时间赛跑，收集营养学、医学、健康等领域的最新信息，往返日本和美国之间进行健康教育的演讲和指导。我在大量实践的基础上，总结出更简洁明了、更具操作性的“生机健康法3大原则和10大要点”。每次与体验者见面、和他们交流后，我都会更加确信本书所写方法的神奇性。

它们一点都不复杂和困难，从幼儿园的孩子到老年人，谁都能轻松做到。浪费了庞大资金尝试种种健康之法，却没有成效，正要放弃的读者们，你们难道不想尝试一下吗？它可以让你永久地从痛苦和疾病中解放出来，把你的人生变得快乐而且舒适。

想减肥，可是用了很多方法也瘦不下去的女性也可以阅读本书。它可以让您在吃饱肚子的同时，轻松做到一个月减10公斤，同时皮肤也会变得光滑细嫩。

当你翻开这一页的瞬间，你的人生将发生改变。



第1章

病是自己找的

我经常感冒；慢性疲劳无法消除，也没有什么体力；还有肩膀酸痛、贫血、寒症、粉刺、胃痉挛、肠炎、痛经等病症。20多岁时就已经像60岁的老人那样衰弱。34岁时，又因为子宫肌瘤切除了子宫。失去子宫之后，我才得知疾病的真相。

自食恶果

我34岁年纪轻轻时就失去了子宫，还没有生过孩子就失去了生育能力。

20多年前的一天，我的下腹部剧烈地疼痛，于是去了休斯敦医疗中心就诊。该中心以排名美国第二的规模、医疗技术和设备闻名。在接受了该中心评价最高的妇科医生的诊疗后，我才知道自己的子宫里长了一个很大的肌瘤。

本来只有拳头般大小的子宫，因为长了肌瘤变得像小哈密瓜一样大。医生劝我马上动手术，还说我即使怀孕了，胎儿健康成长的可能性也不到30%。为了保住我的子宫，医生已经尽了最大的努力，但是由于伤口的粘连情况很严重，最终只能摘除子宫，仅保留卵巢。

手术结束当被告知这件事时，我遭受的打击无法用语言来描述。作为一个活在这个世上的人，作为一个女人，和自己的爱人生个孩子的想法非常自然。然而对我来说，这个想法像梦一样永远无法变成现实了。

这是身为女人的我一生当中最悲哀的事情。其实，只要改变生活习惯，以身体适应的方式生活，身体就会为了保持最佳的状态而积极地努力，产生病变的地方就会自然地恢复，肌瘤也会消失，因此也就不需要做子宫摘除手术。但是，当时我和我的家人、朋友，所有我周围的人都没有认识到这一点。

后来我认识了吉恩，她在24岁时和我一样长了子宫肌瘤。医生诊断说她也许无法再怀孕了。但在接受了其他医生的指导（正如本书接下来将要介绍的方法）后，她的肌瘤渐渐消失，而且还生了一个健康的婴儿。那个孩子现在已经是十几岁的少年了。

另外一个朋友玛吉也因为卵巢囊肿而被医生诊断说也许不能生孩子了。但是由于她改变了生活习惯，后来生了三个孩子。全世界还有很多女性有过这样的经历。

现在除了激素疗法、激光疗法以外，子宫动脉栓塞术等新方法也已经被开发出来，不用摘除子宫也能将肌瘤变小。但还有一种与这些完全不同的方法，不用实施医疗手术就能将子宫肌瘤和卵巢囊肿除去，而且不用花医药费。

如果我当时知道这个方法就不会失去子宫了，而且我相信，如果我知道关于饮食和生活习惯的正确知识，根本就不会产生肌瘤之类的问题。

肌瘤不会自己长出来，它实际上是我自己造成的。在那之前，我对于疾病的真相一无所知，所以根本没有这样的意识。

活跃在19世纪的美国著名女医学博士哈丽特·奥斯汀，在100多年前说过：“人类的自然状态就是最健康的，人们有必要加强对这一点的认识。无论什么样的疾病和痛苦，如果不是由事故引起的，那一定是因为自己错误的所作所为而导致的。”

我体内的肌瘤不是一朝一夕长大的，而是常年持续不适合身体的生活方式所致。我非但没有给身体提供维持正常机能所

必需的条件，反而做了一些不该做的事来妨碍它。

吃错了，就会生病

我以前非常喜欢吃。吃能给我带来无穷的喜悦，是我最好的消遣。吃美味的东西就是我生存的意义。

我曾经认为，吃下去的东西都会变成营养，用来构筑健康的身体和产生能量。所以只要是能入口的东西我都填进肚里。我选择食物的标准（我想很多人跟我一样）是：首先要流行，其次是美味和休闲，然后是习惯、方便和价格。

因此，我喜欢吃的都是这样的食物：蛋糕、饼干、冰激凌、巧克力、炸面包圈、涂满黄油和橘皮酱的月牙面包等用很多奶油、黄油或奶酪等制成的食物，还有牛排、汉堡包、比萨饼、油炸虾以及烤鳗鱼等。

以上不管哪种食物都是身体难以消化、吸收、利用和排泄的，而且还会堵塞组织，引起身体功能障碍，最终发展为疾病。令人悲哀的是，这些东西虽然名义上叫做食物，但实际上它们只含有少量身体真正需要的元素。

一般认为，动物性食品（特别是肉类、鱼类和乳制品）是健康强壮地成长所不可缺少的。而我以前食用的几乎全都是动物性食品，还有除了热量以外什么营养都不能提供的纯碳水化合物食品（白米、白面包、蛋糕等精制小麦粉制品以及白砂糖）。新鲜蔬菜和水果以及全谷物（未精制谷类，包括糙米、全麦面包、杂粮类、荞麦等）的摄取量极为不足。