

「日」新谷弘实 著 李强 朱庆福 译

不生病的活法

——神奇的酶：决定你的健康与寿命

颠覆传统的「健康」养生习惯

日本持续三十八周生活类图书排行榜第一

从未开过死亡证明的当今最权威医生秘传——健康养生法

坚持本书的健康养生法，癌症将远离你

销量突破
200万册

東 方 出 版 社

不生病的活法

——神奇的酶：决定你的健康与寿命

[日]新谷弘实 著 李强 朱庆福 译

東方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不生病的活法——神奇的酶：决定你的健康与寿命

[日] 新谷弘实著 李强 朱庆福译

—北京：东方出版社，2007.3

ISBN 978 - 7 - 5060 - 2715 - 1

I. 不… II. ①新…②李…③朱… III. 酶—关系—健康—通俗读物 IV. Q55 - 49; R151.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026942 号

Copyright © 2005 by Hiromi Shinya

Published by arrangement with Japan Management Association

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Oriental Press

All rights reserved

本书版权由北京汉和文化传播有限公司代理

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字：01 - 2007 - 1246 号

不生病的活法——神奇的酶：决定你的健康与寿命

作 者 [日] 新谷弘实

译 者 李 强 朱庆福

责任编辑 姬 利

出 版 东方出版社

发 行 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址 北京朝阳门内大街 166 号

邮 编 100706

印 刷 北京智力达印刷有限公司

版 次 2007 年 3 月第 1 版

印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 6.125

书 号 ISBN 978 - 7 - 5060 - 2715 - 1

定 价 23.00 元

发行电话 010 - 65257256 65245857

版权所有，违者必究

本书观点并不代表本社立场



序 言

疾病早预见 健康活百年

在我从医四十多年当中,我基本上未患过什么大病。

唯一一次去看医生还是因为我 19 岁那年患了流行感冒。

我虽然常年奔赴在日本和美国两地的医疗第一线,但是从事医生这个职业,是要经受肉体和精神上的严酷考验的。我之所以能够一直保持健康,那是因为我每天坚持应用健康养生法的缘故。

我对这种健康养生法进行亲身实践,并且切身感受到了它的显著效果,所以我让我的患者们都亲自实践一下。最终结果表明,大家都感受到了非常意想不到的效果。也就是说,大家在真正理解了保持健康的意义的基础上,坚持这种健康养生法,将再患癌症的几率减少到零。

在 35 年前,我第一次通过使用大肠内视镜,并且不开腹直接将患者的肿瘤成功切除。这一手术的成功实施标志着医学界在肠胃疾病方面开辟了新的领域。大家可能觉得我这是在自夸,可是在当时这确实是一个划时代的进步和飞跃。为什么这么说呢?因为通过不切开腹腔使用大肠内视镜直接实施肿瘤切除手术,可以在最大限度上减少手术对身体的伤害。



并且,我想不管是哪一位患者,都希望能够尽量避免在手术中经历被切开腹部的痛苦吧!

因此,我作为在当时世界上唯一一个掌握此项技术的医生,深受世界各大医疗机构青睐,他们争相聘请我。当时仅在美国就有一千多万患有不同程度肠胃疾病的患者急需做肠胃检查和进行及时治疗,还有患者表示只要能把病治好,花多少钱都愿意!

在当时,年仅三十多岁的我,成为了美国一家大医院外科肠胃内视镜院的院长,经常是上午在医院工作,下午就回到诊所研究,而且每天从早到晚都不停地忙着出诊。

这时候我才意识到,到目前为止,作为肠胃内视镜外科医生的我已经诊断了三十多万名患者。就连我自己,也对这么多的患者数量感到吃惊。到目前为止,在我所诊断的患者当中,也有好多知名人士。

我之所以说到知名人士,并不是想要自我炫耀,而是希望通过他们的亲身体验能够让大家理解我的健康养生方法的真正内涵,这才是我的真实想法和写这本书的最终目的。

那么,从我所诊断过的三十多万名肠胃疾病患者的丰富的临床经验中能够得出一个结论——健康的人肠胃状况良好,不健康的人肠胃状况不好。

如此说来,如果我们把肠胃状况比作人的长相的话,可以把肠胃状况分别叫做“肠相”和“胃相”。

肠胃状况好是身体健康的基础,肠胃状况不好就有可能潜藏着某种隐患。也就是说,保证良好的肠胃状况就能够保证良好的健康状况。

对肠胃状况影响最大的就是我们日常的饮食生活习惯。



在我诊断的过程中,我曾经对患者们的日常饮食生活习惯做过一些问卷调查。结果表明:肠胃状况好的人的日常饮食生活习惯和肠胃状况不好的人的日常饮食生活习惯有着明显的不同特征。

本书当中所要介绍的就是,在我和广大患者努力下共同完成的关于如何健康养生的方法。

那么,如何才能始终保持健康的身体呢?简单地说,就是我们在日常生活中要最大限度的避免体内酶的过分消耗。

我想,酶对于大家来说应该还是比较陌生的,所以把它说成是多么的神奇,大家可能就会更加迷惑不解了吧!

其实,所谓神奇的酶,是我自己造的一个词语。简单一点说,它就是承担着我们人类最基本生命活动的体内五千多种酶的最原始形态。

酶,就是在生物体细胞内合成的具有蛋白质性质的一类触媒的总称,不管是动物还是植物,只要有生命存在的地方就一定会酶的存在。体内物质的合成、分解、运输、排出、解毒、提供能量以及维持生物最基本生命活动都和酶有着密切的关系。如果没有酶的存在,生物就不能维持任何生命活动。当然也包括我们人类在内,大量的酶维持着我们的生命活动。

酶的种类之所以多,是因为每一种酶只具有一种功能。它的这种特性决定了它的数量。比如说,唾液当中所含有的一种酶叫做唾液淀粉酶,这种酶只和碳水化合物发生反应。又如脂肪和蛋白质的分解、消化和吸收的过程都是分别由不同的酶来完成的。

维持生物体生命活动的酶,都是在生物体的细胞内合成的。除了我们自身所含有的五千多种酶以外,我们还需要从



食物当中摄取并且在体内合成新的酶。

虽然研究表明,根据身体的需要会在体内合成大量的酶,但是对于这些数量庞大的酶是如何在生物体细胞内合成的目前还未弄清楚,对于这方面的研究还仍然处于探索阶段。我这里所说的神奇的酶是指按照身体需要在合成各种各样的酶之前,准备要合成什么样的酶的那种最原始形态的酶。

我认为最原始形态的酶存在的依据是:当在身体的某一个部分一种酶被大量消耗的时候,身体的其他部分所必需的酶有减少的现象发生。举一个简单的例子,当人体摄入大量的酒精之后,在肝脏内由于分解酒精而消耗了大量的酶,从而导致肠胃在消化和吸收食物的过程中酶的数量减少。

所以我认为,酶这种东西虽然有数千种,但是一种酶的形成并不是由各自固定的数量决定的,而是在具备了原始形态的酶的基础上,然后再按照身体的需要相应地合成所需要的酶,最后把它送到需要它的地方。

虽然现在全世界都在倾力研究关于酶是如何影响生物体健康这一课题,但是就目前情况看,还有许多问题尚未弄清楚。美国研究酶的第一人,埃德沃德·哈威尔博士提出这样一个学说,他认为生物体一生当中体内所能合成的酶的总量是一定的。这个学说非常值得研究。哈威尔博士把这些一定量的酶叫做“潜在酶”,并且当生命体的这些“潜在酶”即将耗尽的时候,它的生命也将走到尽头。

哈威尔博士的这个学说和我关于神奇的酶的提法有诸多相似之处,我们都希望通过科学的研究和探索能够找到这种神奇的酶确实存在的证据。

然而,关于酶的研究现在还处于探索阶段,至于我认为那



种神奇的酶的存在,到目前为止还只能是一个假说。但是,就我的临床经验来看,如果要想保持健康良好的肠胃状况,就要在尽可能多地摄取能够补充酶的食物时,养成尽量避免无谓的消耗酶的良好生活习惯。我之所以能这么说,是根据那三十多万病例的临床经验所得出的结论。

值得一提的是,本书中介绍的一些关于健康养生的方法,其中包括了来源于我临床经验的假说,当中的内容可能有悖于日常的饮食常识和健康常识,但是请大家尽管放心。本书当中所介绍的方法全部都是我在经过亲身体验、亲自尝试确保安全的同时,再通过我的患者们实践之后证明了的,并且这些方法是在确实对保持健康能够起到积极作用的这一重大成果基础上才介绍给大家的。

最近几年由于取消了医生研修实习这一制度,并且不断地提倡推行医生专业化,使得能够对人体全身做检查的全能医生越来越少了。这样一来,肠胃专业的医生只负责诊断肠胃疾病,而眼科医生只负责诊断眼部疾病,这样所谓的类别医学,使他们在诊断的过程中,由于只对自己所管辖的范围负责,而容易忽视其中的联系而无意中酿成大祸!这也正是我最担心的问题。

人体的各个部位都是相互联系的,比如说,患了一颗虫牙,却有可能影响到身体其他部位。进食中如果食物没有充分咀嚼就进入肠道中,不仅会增加肠道的负担,而且还容易引起消化不良,使营养不能被充分吸收,最终导致身体其他部位产生不同程度的病变。“千里之堤,溃于蚁穴”就是这个道理,人类的身体也是如此。表面看上去好像没有什么联系的病因,但经过复杂的内在联系最终导致严重的病变和难以挽回



的损失,这样的例子也并不少见。

我们的健康就是在每天不经意的生活习惯中维持着的。饮食、喝水、运动、休息、睡眠、精神状态等,一旦这其中的某一环出现问题,它就有可能对全身产生影响。担任着联系人体内复杂的生理过程、调节利于健康的生理指标、保持身体状况稳定等所有这些重要角色的就是我们所说的——酶。

然而在当今社会,在我们人体中如此重要的酶之所以被大量消耗,都是源于我们周围的生活环境。酗酒、吸烟、不良嗜好、食品添加剂、农药、服用药物和生活压力,还有环境污染、电磁波辐射等,都是使我们身体内重要的酶被大量无谓消耗的罪魁祸首。要想在当今社会健康地生活下去,最重要的是,首先要在清楚地了解自己的身体状况的同时,必须明确我们自己的健康是掌握在我们自己手里的。我个人认为,从某种程度上讲这并不是多难的事情。是什么东西消耗了如此多的酶?怎样才能补充更多的酶?只要是能够真正理解其中的因果关系,就完全可以实现“疾病早预见,健康活百年”。

有句话说得好,叫做“因为我健康,所以我快乐。”我衷心地祝愿大家在读过本书之后都能如愿以偿。

新谷弘实



序 言 疾病早预见 健康活百年 1

第一章 勿要偏信常识 001

- ⊙从医四十多年我从未写过死亡诊断书 003
- ⊙健康长寿的方法 005
- ⊙慎用所谓的流行健康法 008
- ⊙吃肉未必身体健康 012
- ⊙了解自己的肠胃状况 015
- ⊙日本人和美国人肠胃状况的差异 018
- ⊙日本人的胃癌发病率是美国人的10倍 021
- ⊙服用胃药会导致胃功能衰退 024
- ⊙是药三分毒 028
- ⊙随时注意身体变化 031
- ⊙健康的关键取决于酶的数量 034
- ⊙酶的作用举足轻重 037
- ⊙抗癌药为何不能治疗癌症 040
- ⊙不宜偏信饮食常识 043
- ⊙过量饮用牛奶易患骨质疏松症 046
- ⊙酸奶不宜多喝 050

第二章 健康长寿的饮食方法 053

- ⊙ 食物决定健康 055
- ⊙ “新谷饮食健康疗法”可以抑制癌症再发 058
- ⊙ 多吃含酶多的食物 062
- ⊙ 变质的食物不宜食用 065
- ⊙ 不宜过多食用人造油 068
- ⊙ 日本人不宜食用油腻食品 071
- ⊙ 如何摄取必需的脂肪酸 074
- ⊙ 牛奶均为变质物 076
- ⊙ 牛奶只宜哺育小牛 079
- ⊙ 比人类体温高的动物的肉易污染血液 082
- ⊙ 鱼类应趁新鲜食用 086
- ⊙ 蔬菜和肉类的比例为 85% : 15% 089
- ⊙ 精米没有营养 092
- ⊙ 人为什么有 32 颗牙齿 095
- ⊙ 细嚼慢咽, 饭吃 8 成饱 097
- ⊙ 食肉动物为何捕杀食草动物 100
- ⊙ 避免食用恶劣食物 103

第三章 养成良好的生活习惯 105

- ◎疾病多由生活习惯导致,而非遗传导致 107
- ◎习惯与遗传因子 110
- ◎烟酒有害健康 113
- ◎缓解睡眠中的呼吸困难 116
- ◎饭前一小时应多饮水 120
- ◎水分促进酶的合成 123
- ◎水质不容忽视 126
- ◎多饮水利于减肥 129
- ◎不宜暴饮暴食 132
- ◎养成良好的排泄习惯 135
- ◎避免消耗过量的酶 137
- ◎养成短睡眠的习惯 141
- ◎运动不宜过量 143
- ◎卓别林 73 岁再得子 146
- ◎绝经后的性生活 149

第四章 倾听生命的声音 151

- ◎好习惯可以延年益寿 153
- ◎不宜提倡分科医学 156

- ⊙健康至上 160
- ⊙体内微生物的作用 162
- ⊙保持清洁的肠胃环境 164
- ⊙人体与周围环境紧密相关 167
- ⊙依靠农药生产出来的作物有害健康 170
- ⊙“爱”能提高免疫力 174
- ⊙生命的印记 177

后 记 从“衰退流势”到“重生流势” 180

第一章
勿要偏信常识

ONE



从医四十多年我从未写过死亡诊断书

在我从事肠胃内视镜医学研究的四十多年当中,我从未写过死亡诊断书。先不说像眼科和口腔科这些与患者生死无关的医生,而对像我这样每天为那些早期、中期、晚期等不同程度的癌症患者们切除肿瘤的医生来说,四十多年当中,从未写过死亡诊断书,这也是极为罕见的事情。

为什么我至今从未写过死亡诊断书,我想那是因为我和我的患者们一直都在坚持不懈地遵循“健康生存”的理念。

我作为医生本来不能这么说,但是实际上只靠医生的治疗是不能在真正意义上彻底治愈患者的。

与其手术后加大药量,那还不如让患者自己慢慢地去改变自己周围的生活环境,这才是治疗的根本目的所在。



经过大量的临床试验表明,本书当中所介绍的“新谷饮食健康疗法”是癌症患者们亲自尝试、亲身体验而总结出来的,并且日复一日的坚持使用之后,都没有再发病,它是深得广大患者信赖的宝贵的经验所得。所以我觉得应该把这些宝贵的经验所得拿来和读者朋友们一起分享。

在当今的时代,我们每个人的健康都掌握在我们自己手中,在过去,人们生病只能找医生或者靠吃一些药物来治疗。患者们只是很被动地接受治疗,医生怎么说,患者们就怎么做。

但是,近几年国民医疗费用还在持续增加,已经占了每年国家预算的将近 $1/2$,从这种情况中能够看出每个人都开始越来越重视自己的健康问题了。

人谁也不想生病,都想健康地活一生,即使患病也希望自己能够早一天康复。

所以我想通过本书,介绍一些日常的健康养生方法,希望大家能够借鉴和学习。但是我相信许多人一定会对这本书将信将疑,在这里我保证在看过本书之后一定会让您受益终生。只要大家能够改掉日常不正确的饮食习惯,只要在疾病到来之前能够及时的预防,我想就一定能够实现健康长寿。

经常生病的人可能不禁会问自己为什么总是生病呢?其实这不是什么神或者上帝对我们的惩罚,而是由我们不良的生活习惯日积月累造成的。