

走向平衡

寻找属于自己的 健康思维

主编 钱凤英

副主编 张扉越 胡霞 刘福尊



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

走向平衡

寻找属于自己的 健康思维

主编 钱凤英

副主编 张扉越 胡霞 刘福尊



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

- 广州 -

图书在版编目 (CIP) 数据

走向平衡：寻找属于自己的健康思维/钱凤英主编. —广州：广东科技出版社，2016. 10

ISBN 978-7-5359-6544-8

I. ①走… II. ①钱… III. ①食物养生 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第155932号

走向平衡：寻找属于自己的健康思维

Zouxiang Pingheng: Xunzhao Shuyu Ziji De Jiankang Siwei

责任编辑：丁嘉凌 严 旻

封面设计：骆 琦

责任校对：杨峻松 陈 静 吴丽霞

责任印制：彭海波

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广州市友间文化传播有限公司

印 刷：广东新华印刷有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号 邮政编码：528247)

规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张18.5 字数365千

版 次：2016年10月第1版

2016年10月第1次印刷

定 价：49.00元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

前言

无法定义的现代生活

钱凤英 ◎

盛世唐朝，诗酒佳人，夜夜笙歌。贵妃杨氏尤喜岭南佳果，于是有了“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的宫廷奢靡生活写照。当时是人僵马死，才把鲜荔枝送到樱樱唇边。这位享尽荣华富贵的女人一定无法想象，昔日帝王般的生活，如今却降临寻常百姓家。身居内陆的人们，随时都能在市场上看见活蹦乱跳的海鲜，在餐馆里品尝它们的超级美味。不用到海边解馋，不用心疼时间，不用马儿以死接力，那些办法总比困难多的商人用尽各种招数让鱼虾蟹活蹦乱跳触碰你的舌尖。从此，鲜活的鱼虾们长途跋涉时“不再寂寞”，因为有镇静剂、孔雀绿、防腐剂“相伴相依”——你懂的。

走进超市，来自大江南北、不同区域的新鲜水果琳琅满目，应有尽有，我们尽情享用着，想象着赤橙黄绿青蓝紫里面的维生素和各种营养。可是有一天，我们到了乡下外婆家，在自家地里摘下一颗红色的番茄，往嘴里一送，天呀，番茄怎么可能如此香甜！还有，外婆煎的鸡蛋怎么连吃三个都不够！曾经在某个春季到新西兰，朋友的果园出产的苹果、猕猴桃个小色暗，一口下去，却香甜无比。回过神来，我们开始明白甚至愤慨，平时吃的水果，商人们到底用了什么手段？其实，公开的秘密就是，水果在没成熟时就得摘下，然后加保鲜剂、防腐剂，因为要运送到世界各地呀——你选择的一切，轻而易举地让你买了单。

时序这个东西，有时是那样令人讨厌。比方说三月我们想吃草莓，五月我们想吃荔枝，最好一年四季都能吃上萝卜、菜心。于是到市场转转，哇，

还真有！就是贵点，闭着眼睛开心享用吧。殊不知，这反季节蔬菜的丰富“营养”还如此之多？！农药、化肥、植物生长激素长驱直入我们的身体，让人猝不及防，亮起红灯！因为吃了专业户的爸妈种的草莓，一位三岁的小女孩居然来月经了！加了植物生长素，孩子和草莓一起熟了。我们回过神来，一起痛骂，可我们的口腹之欲一点都不会减少，我们懒于思考，更懒于改变！我们赚钱、唱K、蹦迪，昨天听说朋友到巴黎第三次购物了，今天可得跟上。结伴旅游吧，世界这么大，还得去看看，这些鸡毛蒜皮的小事，风吹散了吧。

某食品工程师刚刚获得奖励，升职又加薪，他研制的香肠既达国标又创造了低成本、好味道。当他兴冲冲地回到家里跟妻子报喜。妻子比他更高兴：

“快洗手吃饭吧。梁太带我到超市买了非常超值的肉肠。”

“爸爸，今天的香肠真棒啊！”这不就是我用各种肉碎、豆粉等廉价材料加工的吗？怎么到自家餐桌上了？！他震撼了。

想一想，从什么时候起，我们养鸡不吃自家鸡，养猪不吃自家猪了。消费者希望物美价廉：一折甩卖，买一送一，买一送二，这样的声音在商场不绝于耳。人们宁愿相信天下有免费的午餐，而不会去探究“午餐”的来历：原始的鸡每生完一批蛋会抱窝孵小鸡，为了让鸡多生蛋，养鸡场会把这抱窝基因“科学”地去掉，这样鸡就可以连续生蛋了。原生态的鸡得喂养九个月方可供人们食用，而各种激素下机械化成长的鸡两个月即可上到餐桌，于是薄利多销就产生了，利润随之而来。可是自然界缔造的基因必有它的使命以及与它基因相应的平衡，我们随便舍弃会发生什么呢？时间会去验证，生物进化可以说明。而这一切降临在人类这一物种上又会怎样？生物的进化需要时间，可是与人类相关的科学技术（特别是食物方面）发展太快了，我们人类基因的进化速度远远跟不上这科学时代，原先的基因平衡打破了，人类的身体健康四面楚歌。也许若干年后这种平衡会逐渐重新建立，但平衡的重建是痛苦的、漫长的、纠结的。也许有一天我们的基因会进化到与现代生存条件相适应，但绝不是现在。

“这是最好的时代，这是最坏的时代”。一方面，互联网让我们坐在一张凳子上就可以知天下事，赚天下钱；另一方面，一切商品越来越社会化，以物换物、自产自用的生活方式几乎绝迹。我们的生活一切来源于钱与物的“交

易”，没有交易就无法生存。我们的日常生活用品越来越依赖公共社会出产的产品，这些通过各种信息传播的产品，其真实性无人知晓。这些所谓的品牌商品让科学技术为它“保质”，我们只要有钱，就可以享用世界各地一年四季丰富的物产，与远古时代以物换物的局限相比，我们是多么幸福。整个创造“美好生活”的过程——产量最大化、信息传播、运输、销售，每一步骤都需要利益盘剥，真正到了我们身边的商品，还能剩下多少价值呢？与此同时，“科学”技术必需不择手段地发展，其速度大大超过了我们身体适应环境进化所需的时间和速度。20世纪50年代到70年代在中国出生的人们，经历了60年代初的困难时期，为了适应当时环境的节俭基因，特别耐饥耐寒。人到中年时，体内新陈代谢减缓，却遇到了如今一餐享遍全世界的食物繁荣时代，于是，你的味蕾欢笑，而你的身体却筋疲力尽，不知所措。

现代“科学”技术就这样“光顾”和“考验”着我们，我们来不及适应，来不及进化，生物适应环境的本能被忽略了，进化的时间被省略了。可是自然界任何违背自然规律的事都会遭到惩罚，谁也无法逃脱。高糖、高压、高脂缠上了我们，在我们身体肆虐，一些先知先觉的人开始全面吃素、辟谷，似乎一段时间内平衡回来了——身体舒服，“三高”低了。太好了，继续！可是我们忘了，这只是个短暂的矫枉过正的过程，平衡身体，吃素并不是唯一的真理。不是有人只吃苹果为生，三年后却得癌症了吗？人们百思不得解。其实现在大多数农副产品，为了产量、成本和外观提前采摘，已无法离开农药、化肥、保鲜防腐剂。假若种植苹果使用一种相对固定的农药、化肥，长期吃苹果也等于长期吃这类农药、化肥，日久必超出身体的降解的能力，疾病就来了。如今80%的乡下人，几乎都会留一块不施农药、化肥的田地种粮自用。普通农民通常只觉悟到化肥、农药的危害，并没觉悟到不留自然优化种子的危害。同一作物的单一性是极其危险的，甚至可能是毁灭性的，这也是自然界保持平衡的必然选择。

当转基因技术的益处和危害让人无从选择、不知所措时，人们不应该忘记，转基因技术不仅提高了农作物的产量，解决了更多人的温饱，还对丰富当今人类的物产、制造快乐生活做出了巨大贡献。然而，当某些转基因技术被过度使用，以利益为主要导向时，当种子公司为了利益最大化而研发不再具有繁

殖力的种子时，它对人类以及环境的影响是不可知的，其风险有待时间的验证。话又说回来，纵然某些种子公司恶行昭昭，可是，我们出于追求高产的利益驱动，不再留农作物的种子，而选择购买单一的、无繁殖力的种子进行种植时，我们有无反省过自己？当出现在餐桌上的粮食不再有繁殖后代的功能时，会发生什么呢？也许有人会认为，煮熟的植物本来就失去了繁殖功能，再进入胃里都会被胃酸全部分解，那么请问，为何我们还要选择营养食物，还要选择养生食谱或药膳呢？连病从口入之说也完全可以推倒了。

当木瓜变成转基因下才能生存的物种时，其廉价的成本和利益化，抑制人们再寻求非转基因的木瓜繁殖之路。纯粹的利益驱动，已无人愿意研究发展高成本、顺应自然法则的方式。当我们展望转基因将成为人们温饱救世主的时候，却有人统计，一幢办公大楼每天倒掉几百千克乃至成吨的粮食剩菜。可见，廉价的食物已不足以获得温饱后人们的珍惜，这种如同多米诺骨牌式的连锁效应，在人与自然的平衡被打破之后，是难以预测的。

并非危言耸听——超过自身平衡能力的欲望也许会毁了一个人，而超过自然界平衡能力的“科学方式”也许会毁了整个人类。



序

刘焕兰 ◎

这是一本令人深思，贴近每位平民百姓心声的养生科普书籍。本书作者，犹如一位睿智的老者以深邃的视角透析生活中的点点滴滴，同时又不溺于琐碎而具高瞻远瞩之眼光看待人生轨迹。

本人从事中医养生事业30多年，众览各类健康、养生书籍，但发现这些书籍多数是从中医古籍里归纳、总结或提炼而成。然本书则是独辟蹊径，实为生活中孕育而成的果实，如此的天然而甜美，如《道德经》所言“大道无形”

“大道至简”。现代人被过多的健康养生书籍、信息等蒙蔽了双眼，不懂如何才是真正的养生。朋友圈中养生资讯的疯转透射出人们对健康的追求，然多数却是盲目的。以为关注几个养生公众号，多阅读些健康资讯，就能获得养生方法，就能保持健康。时间一长，不少人觉得自己是养生专家，可以教别人如何养生，然而自己却经常被亚健康困扰，甚至经常生病。

阅读过很多相关养生书籍的人都会发现这些资讯都差不多，今天教你脾虚如何饮食，明天教你如何改善睡眠、接着就是男人需要保养哪些部位、女性应该注意什么……一系列的养生信息翻来覆去就这些内容，只是换一些说法罢了。然而养生并不是简单的吃一些水果，多补充些维生素，多做些运动，多喝点水，而应在全养生思想的指导下，做到在生活中养生，在养生中生活，读完此书相信你能够找到想要的答案。

在这个快节奏的时代，我们习惯了以效率为先的做事风格，什么事只要有效率就去做，也就是拿来就用，不会考虑为什么，因为没有时间去考虑这

些。所以我们慢慢习惯了不加思考的做事，因为这样省去了不必要的烦恼而又最“有效”。然而，我们每个人都不知道拼命向前冲，节省这场旅行的时间的意义在哪里，因为谁也不想太早到达人生终点。

在古代，我们的祖先们日出而作，日落日息，于是在漫长的夜晚思考着人生。在现代，我们早出晚归，还时常加班加点，没有时间和精力静下来想事情，慢慢地机械化了，也不知道自己做的是对还是错，也不会问自己为什么。所以现代人虽然更加聪明，但是慢慢地缺乏大智慧了。

如何去寻找真正的健康之道，或许需要从自己内心深处去寻找，一个珍贵的生命，需要自己去呵护，指望金钱推磨，期待妙手回春，无异于将健康付之东流。本书透过生活的点滴，以工匠之心阐述现代热点健康问题，带领大家重新审视、思考我们所面临的困境，从书中寻找属于我们每个人自己的健康！故欣然为序。

中医养生博士导师
广州中医药大学教授



2016年夏

序二

陆家海 ◎

初识钱凤英女士是因为她作为化妆品行业的新兴技术倡导者，并以工程师自称而不是总经理或者总裁。进一步接触领略其雍容华贵的气质和高雅的生活品味给我留下深刻印象。她独具风格的处事方式，敏锐捕捉美容产品的研发方向。在对化妆品事业具有其独特认识之时，又以其敏锐的视角、富于开拓的精神，来挖掘对人类健康具有重要意义的另一片蓝海——功能性食品。从化妆品研发到功能性食品，以一个外行身份进入专业分工要求极高的行业，这种跨行业领域的难度可想而知。然而令人惊奇的是，钱女士涉猎专业和非专业的大量书籍，短短2年，她就对健康干预有了新的感悟、体会和认识，本书即在此背景下酝酿而出。

众所周知，现代科学技术的发展使人类有了“上九天揽月”“基因精准编辑和改造”等等的的能力。然而，雾霾、食品安全等事件又凸显了人类科技发展令人不堪的一面，使人类生命健康受到了严重威胁。健康，这个人类追求的重要目标，正以前所未有的关注度吸引了大众的目光。然而，现今社会人们获取信息途径的五花八门，质量的参差不齐，极易误导广大普通民众，并且公众被误导事件也时有发生，如反季节食物、转基因食物等问题。

如果说食物问题触动的是人们的神经，那么慢性病如糖尿病、肥胖症、高血压病、心脑血管疾病、癌症等则是实实在在刺痛着人们的心。尽管现代医学对慢性病发生发展的原因有着深入的研究，但仍然高发不断，是否真的因营养过剩导致？为何糖尿病患者遵医嘱服用降糖药但还是有并发症出现？每一个人都

希望健康长寿，但有谁想过为自己的健康付出什么？诚然，付出金钱还远远不够！缺乏思想的生命尤为徒具形骸，缺乏思想的健康投入当如扬汤止沸，您是否还有继续骋嗜奔欲？

本书选取生活方面的热点问题以点带面，以浅显易懂的言语讲述食品与健康的关系，或许你可以从书中寻找你内心困惑已久的答案。

中山大学教授



2016年夏

序三

刘友章 ◎

人类在追求健康长寿的路上经历了无数次的尝试，从远古帝王远去蓬莱求长生不老药，到后来的服食丹药，再到现代的各种抗衰手段，一直在不懈努力，但基本上以失败而告终。最大的原因在于我们一直坚信会有一条捷径通往长寿，殊不知这是悖天道、违自然之法。

现代人们肆意享受着生活的乐趣，挥霍自己的健康，却又不愿承担后果，把自己的健康问题托付给了医护人员，但医生是人不是神，你不自重自爱，病入膏肓谁也救不了你。历代帝王谁不想长生不老，但多少金钱也买不了万岁的命，所以说生命是无价之宝。自己犯错自己负责，自己买单就好，别再责怪医生，医生收拾不了你的残局。另一面，现在市面了出现了各种防衰抗衰产品，以及一些现代仪器设备宣称可以让你年轻10岁等等，迎合了大众的心理需求却不能真正有效解决大家的问题。

而真正想要达到健康，就应该回归到本源，回归平衡，而不是一味追求长生不老之术。这个本源就是从我们自身出发，中医讲肾为先天之本，脾胃为后天之本，人出生后主要由后天脾胃所充养，故“饮食得宜则益体，害则成疾”。简单地说就是懂得吃，古人云“养生之道，莫先于食”，做一个“吃货”，这个“吃货”当然不是我们现在定义的那些看到什么就想吃什么的人，而是一个懂甄别食物之性味，懂烹饪之法，同时还懂品鉴味之美的真正“吃货”。如果只追求食物外在的色香味，而忽略食材本身，不关注内在健康，那就算不上真正会“吃”。从“吃”的角度而言，我们应该做一个挑剔的人，应该长期坚持营养与

色香味俱全。那么接下来就让我们一起来看看现在饮食特点吧。

当我们进入到一家饭店吃饭，有几个人会去饭店厨房精心挑选食材，让饭店按自己要求加工烹煮？或许没几个吧！正常情况下是看到餐牌，然后点店里推荐或者招牌菜。而这些菜要么是店里特色菜，利润或许最大；要么就是顾客最受欢迎的菜。而顾客评价一道菜基本上是从口味、色泽及分量来判断，饭店根据顾客的口味进行各种调试。那么对于不同质量的食材，不管优与劣，只要厨师能够烹煮出诱人的味道就可以，但这时有谁关注了食材是否含有农药，肉类是否含有抗生素，烹调用油是否是地沟油等？厨师只需懂得如何烹饪与使用调味品，饭店老板只管自己饭店的盈利，顾客只管满足口腹之欲，谁想到了为健康买单呢？

当然，饭店不是经常去，主要还是在家中自己烹调，那么是不是可以放心了呢？因为食材原料自己购买，但在经济条件受限的情况下，你又如何确信自己购买的食材无农药、抗生素及其他有害物质？当大家都想去买有机原生态或野生食材时，到处都在宣称是有机的、野生的，真假难分，价格被炒得不可思议，最终不少消费者们却被忽悠了。整个过程商家追求的是利益最大化，而不是健康营养最大化，各种着色剂、增味剂、防腐剂、增稠剂等添加剂使用泛滥，最终导致健康的恶性循环。此时，有谁去想想这些糖尿病、肥胖、通风、心脑血管等慢性疾病从何而来！

人类享受了现代快节奏的生活，变得不愿思考人生，而不再适应那些遵循自然规律的活法，慢慢失去了生命的意义。阅读此书，会让你重新思考自己的人生，思考自己的行为，注重健康，尊重生命。

本书透过生活中的点滴来折射人类的问题，带你找到属于自己人生的健康思维——道法自然。读者获益的将是无价之宝——健康！



2016年夏



目录

C O N T E N T S

Part 1 餐桌上的平衡

第一章	今天的营养真的充足吗?	2
	肉食主义者, 大碗喝酒大口吃肉	2
	素食主义, 旧俗新时尚	4
	肉食到素食的转化	6
	杂食主义者, 荤素兼收	12
	脂肪代谢	13
	糖代谢	13
	相对平衡说	15
第二章	酸碱食物与酸碱体质	17
	酸碱社会观	17
	观点一: 食物的酸碱性能改变人体的酸碱性	19
	观点二: 血液的pH可以反映血液的酸碱性, 但不代表人体酸碱 性	22
	观点三: 人体内的酸碱环境容易出现偏酸性	27

观点四：尿液酸碱性、人体酸碱性、食物酸碱性三者没有必然的联系 30

观点五：碱性食物不一定比酸性食物好 32

观点六：关于酸碱食物的选择，保证营养平衡是重点 34

观点七：人体内环境的酸碱性受多种因素的作用，不仅仅是食物 35

那些年，我们一起害怕的癌症：肺癌、乳腺癌、胃癌、肠癌 ... 37

肺癌 38

乳腺癌 41

胃癌 45

肠癌 48

相对平衡说 51

第三章 时令果蔬与反季节果蔬之辩 53

反季节果蔬常见误区 56

反季节果蔬存在的不足 61

如何安全食用反季节果蔬？ 63

流传于朋友圈的错误小贴士 65

相对平衡说 66

第四章 掀起你的盖头来——肉食品陷阱 68

瘦肉精陷阱 68

疯牛病陷阱 69

抗生素陷阱 70

注胶肉陷阱 73

肉食品安全问题永未止步 75

相对平衡说 77

第五章	食用油的选择	79
	初识食用油	79
	大豆油	84
	花生油	84
	菜籽油	85
	芝麻油	85
	火麻油	86
	亚麻籽油	86
	玉米油	87
	葵花籽油	87
	棉籽油	88
	紫苏油	89
	葡萄籽油	89
	米糠油	90
	小麦胚芽油	91
	月见草油	91
	杏仁油	92
	南瓜籽油	92
	沙棘油	93
	山茶油	94
	橄榄油	94
	椰子油	95
	核桃油	95
	枸杞油	96
	棕榈油	97
	猪油	97
	牛油	98
	食用油的由来	99
	相对平衡说	101

第六章	“餐桌上的农药”——反式脂肪酸	103
	初识反式脂肪酸	104
	如何避开“反式诱惑”	106
	相对平衡说	108

Part ② 新技术下的平衡

第七章	初识转基因	112
	“旧时新物”的启发——两个新事物的不同结局	114
	转基因可能和味精一样安全无害	117
	转基因也可能像女用杀菌剂一样经不起考验	120
	相对平衡说	122

第八章	我们身边的转基因食物	123
	饱受争议的转基因食材的真面目	124
	三招识别转基因食品	126
	相对平衡说	132

第九章	茶——亦饮、亦药、亦道	133
	茶为饮	133
	茶为药	137
	茶为道	148
	相对平衡说	151

第十章	道地的中药怎么变得不灵了呢？	152
	中药种植之益	154