

莲海真味

素食——身心健康的捷径



化解灾难，拯救危机

千百年来碗里羹，怨深似海恨难平，

欲知世上刀兵劫，但听屠门夜半声。

诸余恶中，杀业最重，诸功德中，放生第一。

现今社会，诸多灾难日益频繁，水灾、旱灾、风灾、地震、瘟疫、战争、地球变暖等等，确实出现了可怕的征兆，直接威胁着地球上所有的众生，其根本原因是：“人心不善，杀业太重”所导致，地球人类命在旦夕；一年多来地震不断(海地、智利、台湾、印尼、土耳其、青海玉树、日本……)南方广东、湖北、四川、及东北等地暴风雨袭击；国内多省旱灾严重、甘肃泥石流等等。

为了挽救人类的劫难，我们倡印“素食——身心健康的捷径”一书。提倡素食是从根本上解决“戒杀、放生”的关键。为此，我们紧急呼吁全社会，多吃素，少吃肉【最好不吃肉，因为肉食含有大量的激素、毒素】。该书内容有“医学博士为什么要素食，并以科学论证，素食可健康长寿、素食可青春永驻、素食可提高智商、素食可不受恶报、不遭杀劫等等，是一本稀有难逢的好书……”

大量倡印此书，做到家喻户晓，凡是捐款助印和流通此书的人，会得健康长寿，远

离灾难的果报，功德无量无边，同时对冤亲债主，尤其杀生过多或堕胎者，更是释仇解冤的最好办法。

为了我们的地球，为了全人类，为了您和家人的平安、健康，《慈缘阁》跪请社会大众，多看看这本书，多流通这本书，多助印这本书，会给您带来不可思议的果报。

我们发心印一百万部此书，(截止目前已经印完九十万部)，假设每人看一部此书，看后每天少吃一两肉，每年就有一万八千吨的生命免遭屠杀，何况每一部书多人看，还有看后发心吃长素，那就无法计算有多少众生得救。

凡是赞助、捐款的人，其“功德芳名”我们及时网上公布，专款专用。为了对我们有所了解，请先浏览一下我们的网站，我们的座右铭是：“我有私心，苍天不佑，人无功德，天地难容”。

恳请广大善心人士，发大慈悲心，支持我们这一倡议，在此万分感谢!!!

有发愿助印和流通此书者，请打下面电话联系，满足供给。

河北省《慈缘阁》

电话：13582317398

网址：[HTTP://WWW.CIYUANGE.ORG](http://WWW.CIYUANGE.ORG)

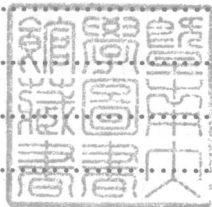
中国农业银行：6228480631714241215

户主：王永昌

R155.1
20132

目 录

医学博士为什么要素食	(1)
台湾疗养院营养部主任谈吃素	(8)
饮食与健康	(18)
素食的利益	(60)
代序	(61)
弁言	(62)
素食可健康长寿	(63)
素食可青春永驻	(64)
素食可提高智慧	(71)
素食者不遭杀劫	(75)
素食者不受恶报	(78)
素食者增长慈悲	(80)
结论	(82)
附录：诸经论戒杀文	(86)
五、莲池大师戒杀文	(89)
附：放生诗	(90)
胆结石自然疗法	(91)



医学博士为什么要素食

澳洲·云柏列博士

一个素食者在你心目中,是有怪癖之人,还是聪明之人呢?

我的母亲告诉我:在我幼小的时候,人家把肉类放入我的口里,我就立刻吐出来。当时她有一种见解,以为食肉可以帮助我的发育——许多母亲都是如此的想法——因此,她设法使我养成欢喜食肉的习惯;但是这五十年来,我总是素食,所有禽兽鱼肉等类,概不沾口。

在我执行医生业务时,我必对病人说出他患病的原因和怎么样来医治,并且要他们如何如何的合作,这样他们就会安心去做了。我想许多人做事也是如此。现在我将自己所以成为素食者的理由和读者谈一谈;我相信诸位一经明白素食的道理,必定像我一样欢喜素食的。

素食可以延长寿命,这是我素食的第一个理由。因为现今世界正是多事之年,我很希望我能活的长寿,可以亲眼见到将来的日子;虽然我现在已届古稀之年,但我愿多活一天,我就可以替病人多服务一天。

有些病人与我同年龄的,多数早已退休了,这班病人

所以退休的原因,就是不懂得养生之道;一旦觉得精力不够时,就不得不退休了。因此,我很想告诉他们这个养生的方法,增进他们的健康,就不会有过早退休这一回事。

我对于养生之道的阐发是根据科学研究,加上我几十年来临床经验,深信一定无误。假使我以前一向是食肉的话,到今天要想继续我的医务,一定不可能;因为一个医生要思想清楚、体力耐劳、神经健全才可以胜任愉快。

肉食很容易引起“疲倦”及“促进衰老”两种病态,此种衰老的状态,因人而异,上周我去一间旅馆检查十个人的体格,有一人年约四十,其余皆五十左右,他们同在一福利机关任事,皆因身体衰老而不堪任职!以彼之年未老先衰,无疑地,好吃烟酒是其中一个原因,但食肉的影响也很大,这点是不容忽视的。

身体是由千千万万细胞所构成,每个细胞都有吸收营养物、氧气与排泄废物的功能;如果这种机能遭受伤害,细胞就会退化衰弱,同时靠着细胞所构造的各种器官,亦会随之退化衰弱。

一九一二年诺贝尔奖金得奖人——亚力士卡理罗博士(Dr. Alexis Carrel)早已认识到,如要检验体内细胞各器官是否衰老,只须查验细胞供给营养与排泄废物的功能,就可了然。于是他把一片鸡肝浸在有营养的液体里,

该液体是可以供给营养又可以排除废物的,卡博士做此试验的目的,是企图将鸡肝的生命延长多些日子;果然他获得很大的成功,该物由一九一三年起,一直保持至一九四七年,共三十四年之久,丝毫不坏。那时卡博士也已逝世,后来该物竟被人丢弃于沟中,遂成腐朽;其实该物若不丢弃,它的生命尚可延长更多时日。盖生命的长短,全赖细胞的功用如何而定,这个道理卡博士早已给我们证实了!所以我们如果常常把细胞的废物排去,又将细胞的营养补充无缺,我们的寿命就可以达到很长的年龄。反过来说,如果细胞里的液体常是充满废物,寿命当然减短!

让我们在历史中找一点证明吧!洪水之前十代,人民平均寿命是九百一十二岁;洪水之后,人们开始肉食;十代以后,人民的寿命平均只有三百一十七岁。

我们有一个很普通的观念,以为今日要做一件辛苦的工作,要耐劳的,非食大块牛排不可。我现在略举数事证明这个思想是错误的:

数年前,耶鲁大学教授欧文菲沙博士(Dr. Irving Fisher)指出,素食的新运动员与校内精选的运动员对抗,虽然前者未经训练,但其耐久力胜过后者两倍有余。

在影坛上,绰号“人猿泰山”的约翰威斯慕拉(Johnney Weismuller),是一个世界知名的游泳冠军,迭获世界新纪

录五十六次,随后五年,因年事稍长未能再创新纪录。从此以后他开始奉行素食,有一次他参加一间疗养院游泳池开幕典礼,这时他在新池表演身手,竟获六个新纪录的伟大成绩;他之所以有此惊人之举,是因他在练习期间戒绝肉食,所有食物都是他自己选择营养丰富的蔬菜,所以他精力充沛,远胜昔日肉食的时候。

近年来,奥林匹克世运游泳冠军茂林罗斯(Murray Rose)也是素食的游泳家,不但泳术名震寰球,而其素食习惯亦为世所共知。罗氏自两岁开始素食从未间断,据体育界中人言:“罗氏游泳不但速度惊人,耐久力特强,而且每次比赛时最后关头速度加倍。”罗氏具此体力,苟非素食何能致此!

如果我们知道食肉的危险!对于素食的利益就更加清楚了。畜牲活着的时候,自然会将体内的废物排泄出来,但是一经宰割,废物就积存体内;所以在不知不觉中,人食其肉,就等于把畜类的废物加入自己体内。尿酸是最明显的肉类废物,每磅牛排含有十四格兰姆尿酸;细胞浸在废物里,新陈代谢的功能就会退化变成衰弱,使人感到疲倦,有未老先衰的病态。

美国安亚波大学教授纽柏博士(Dr. L. H. Newburg),在一个实验中指出吃肉占食品中百份之二十五的

一只老鼠，会比吃普通食品的老鼠生长的肥大活泼，但经过数月之后，他的肾部会遭受很严重的损坏。

畜类常患着如人类普通遭遇的疾病，这又是食肉一个很可怕的危险。我的女秘书对我说过一件事实，她的丈夫在一牛奶公司做管工，去年有四头牛疑患白血病，其中一头牛曾经兽医检查证实后，四小时内即毙命；当时该兽医提议，即将患病未死之三只牛送到市场宰杀出售其肉。以我所知，市场贱售的牛，都是不会生产牛奶的牛，若不售去，只有丢弃或留作肥料而已。又眼患癌病的牛仍然给人挤奶，直至眼盲为止。按政府规定，这些患癌疾的牛，身体别的地方尚未见到染着癌症的迹象时，得以在市场出售。

从这些事实来看，无怪克罗博士有一次在素餐席上这样说：“我们进素食时，无须顾虑所食的东西因何病而死，这是多么快乐的事呢！”

畜类会患种种疾病，所以市场出售的肉类，也会带着种种病菌，这点没有人会比肉类检查员知道得更清楚。最近有位朋友告诉我，他的妻子有一次赴宴会，她因素食只叫一盘蔬菜，座旁一位陌生男子，面前亦一盘蔬菜。这位男子问她道：“请问太太是素食家吗？”妇人答道：“正是。先生亦是吗？”那人回答：“不是，我是肉类检查员，明白肉类带有病菌，因此不敢吃肉。”

谈到家禽情形,也是非常可怕的。有次我应中央政府邀请,搭飞机到密芝根州兰生东部(East Lansing Michigan)视察一项计划,此计划是政府在二十一年前发动的,由二十五间省立大学代表一起研究如何防止鸡瘟,因为这个问题非常严重,此病给予全国禽业很大的威胁。

据我所知,禽类所染的癌疾,最普通的是癌性肿瘤,还有一种是传染癌病;凡染着这种癌病的家禽,在外表是看不出来的,并会活到很正常的寿命,它随时会将癌疾传染给同类。对这一类患癌疾的家禽检查很不容易。以鸡来说,唯一的方法就是把可疑的鸡所孵的蛋,在第十五天时,细心将蛋的外壳消毒,移去胚胎,磨成粉末,然后将少许粉末注射入另一只鸡的胸肌内,如果在注射的地方发现癌性肿瘤,才可知道孵生这蛋的鸡,患有这种癌疾了。所以一般来说,检查员很少会将每只患病的家禽挑拣出来禁止售卖!大家在感恩节能够买到一只健康的火鸡,实在是幸运的。

说到人食鱼,有位内行人告诫我:“鱼身有虫不可食”我将几条鱼一验,果然不错!当煎大比目鱼时,细虫成群蠕蠕而动,令人作呕。

兔是很不清洁的动物,最易得传染疾病。幼时我常随一位善猎的朋友打猎,每次他猎得野兔,在未售与顾客之

前,我跟他将兔洗净;这些兔周身都带虫,想找虫较少的兔真不易得。有次我送一只兔给邻人,他谢我说:“你有这样美味的东西不吃,口福损失不少啊!”我应他说:“我只知道我的肚里不会有许多虫!”

“不食肉”这个问题大家以为很难,其实很容易办到,只要把谷类及硬果配合起来,便能制成味道很好的素菜,大可满足那些爱好肉味的人。

现代营养学权威哈佛大学佛德烈史博士(Dr. Fredrick Stare)给我的信说道:“硬壳果、谷类、豆类、蔬菜等,营养丰富并不少于肉类,有此素食何复他求!”福音大学医学院有一个食品试验,证明上述的素食品营养充足,作为肉类的替代品,有过之而无不及。

我用餐时常准备好几种美味可口的素食,所以我从来没有想到要食肉。事实上,由于多年来在试验室研究畜类的种种疾病,和临床见到病人的疾病,很多是因食肉而引起,使我素食的心更为坚决,深信终此余生再不会荤食了。

约翰哈金医科大学麦柯林博士(Dr. E. V. McCollum),为当代营养学最高权威,他曾经说过“任何人愿意废去肉食,获益甚大。”我非常同意他的意见,所以尽力提倡素食,减少人们的病苦。

本文摘自美国《健康与人生》杂志

台湾疗养医院营养部主任谈吃素

某报社采访

问：近年来台北市素食餐馆增加了不少，医院素食的却少见。但我知道贵院主张吃素，供给住院病患的食物也全是素食。不知这种主张是基于宗教信仰、医学抑或科学知识？

答：由于《圣经》上说，上帝创世时给人的食物是纯素的，所以今日一般人认为吃素是宗教原则。但事实上，科学已证实，无论从保健或肠子结构来看，人都应当素食，特别是医院的病人。怎么说呢？我们知道，肉类虽含有丰富的蛋白质，但也有许多增加人体器官负担的物质在内，如胆固醇、饱和脂肪、尿酸、尿素，都是我们身体不需要的东西，对身体有害而无益，特别是病人身体已虚弱，肉食会使病体恢复缓慢。

说到营养，素食包含各种谷类、豆类制品、水果、蔬菜，再加上牛乳等，就是非常完善的营养。尤其是糙米、黑麦馒头、全麦面包，可供给足够的乙种维生素，并补充铁质、钙质及蛋白质，所以吃素绝对不会营养不良或使病人更衰弱，反而使病人器官能得到休息，不受肉类的污染及折磨。

问:请问贵院所主张的素食与佛教寺庙的素食有何不同?

答:和尚吃素,他们的素食较简单,青菜、豆腐、水果,似乎就概括了,因为他们不养儿育女,也不做太多的事,只是修身养性、静默打坐,所以所需的营养及热量或许这样就够了。至于我们医院,由于病友们需要较多热量及蛋白质以促进恢复健康,所以我们的素食必须包括更多种的食物——糙米、全麦、红豆、绿豆、花生、花生酱、黄豆制品……,加上各种蔬菜、水果。事实上,牛奶及蛋乃是不必要的,只是我们讲的是“医院营养”,所以要特别加上牛奶及蛋,以补充额外的蛋白质。若是健康的人,即使不包括牛奶与蛋的素食,营养依旧可以平衡与充足。当然,对刚开始吃素的人来说,可吃点牛奶会比较有安全感,而且容易持续下去。

由上面我所说的,你一定发现我们所倡导的素食强调几点:(1)吃不碾白的五谷,(2)要吃豆类和硬壳果,(3)种类要吃得多而均衡。这可能是佛教寺庙的素食所没有的,因为他们惜福不贪,够了即可。

问:中国人的食物,一般说来是已接近素食性质,还需要提倡素食吗?

答:中国自古以农立国,中国人不是很重肉食的民族,

只是由于工业经济的成长,现在家家户户都有足够的钱能够顿顿鱼肉。也因此,使得我国的心脏血管病,由第四位死亡率跳到了第一位。而素食正是对付这种问题的主要武器,所以,今日实在比以前更需提倡素食。素食绝对不含胆固醇与饱和脂肪,只要加上正常的起居、多运动,你就是最健康的人了。而且身上的器官,不必再为那些难消化的肉、肥油而疲于工作,心脏血管病又与你何有哉! 所以劝你,不要为了七寸(口——喉咙)短短距离的味觉,而伤了身体,使病魔缠身!

问:贵院手术后复健的病人及产妇也吃素吗? 对他们复健的速度有无影响?

答:在美国加州罗马琳达省,几乎一半人口是吃素的;他们的孕妇、产妇经医院的体检,都绝对没有营养不良的现象。而且在罗省做过的一次儿童智力测验,智力高的儿童大多是来自素食家庭。在本地,我们医院也有许多素食家庭,其家的孕妇、产妇也都正常地产下健康的孩子。但我们知道心理很重要,假如心理认为吃素没有营养,那么不要尝试,因为心理会影响生理。我们医院的病人,每当公共卫生人员给于健康指导后,都能接受素食,有的还说特地来素食医院清肠清胃呢!

我们身体复健需要蛋白质,蛋白质的丰富来源可分为

动物性及植物性。动物性蛋白质来源每个人都知道,有鱼、肉、各种家禽、蛋等,而这些动物的食物却又来自植物。植物性蛋白质来源,则有黄豆、红豆……等豆类,及花生、腰果等硬壳果类,全谷类也有丰富的蛋白质。所以我们医院以植物性蛋白质供给病人,使病人直接得到蛋白质,而不供应所谓“二手货”的肉类蛋白质,再配以全米全麦的制品,减少病体各器官的负担,病人更可早日恢复健康。

至于素食对复健速度的影响,由于绝对素食的外科病人及产妇在本院并不多见,无法进行相对的比较;仅以观察少数仅见的素食病患而论,其复健速度不但不减慢,似乎比同类病人还要快些。

问:请问如何才能克服吃素时心理上的缺乏感? 贵院的病人喜欢吃素吗? 有无病人出院后仍继续吃素呢?

答:有些想要吃素或已经吃素的人,心理上会担心营养不够、身体衰弱,而若有所失;要克服这种心理,必须从根本上改变观念。观念与生活习惯的改变是由教育而来,好比小孩子看电视而知道要买什么糖、吃什么果。教育是唯一克服心理缺欠的方法,必须心理接受素食更能促进健康的事实,才能完全接受素食,否则不可能成为习惯。

我们医院的病友,许多一开始都不能接受三餐都吃素的饮食方法,但经过公共卫生及营养工作人员的解说,几

乎个个都愿意接受素食。坦白的说,他们不是每个都喜欢,因为吃肉的人习惯肉的滋味,素食当然没有肉味香(如狗吃屎也香),所以病人不喜欢素菜,但第二次来住院的病人就可以适应了。

病人出院后吃素的,也有好多例子:目前有位陈教授(曾任教于文化大学化学系),每餐特地到医院来吃素。有的病人常常回来买黑面包,黑馒头及一些素食产品。这就是他在观念上真的改变了,至于有多少人出院后仍继续吃素,我们没有做过统计。

问:实行素食应注意些什么?

答:素食并非就是青菜豆腐那么简单,但也不必认为要很伤脑筋地小心选择才能得到足够营养。想吃素的人,最要关心的是蛋白质够不够的问题。简单的说,只要每日都吃到豆类及其制品,再加上面筋、花生、牛奶等,蛋白质就一定够了。也许您会问:“应该吃多少呢?”每餐摄取以上所提的食物两种就够了,但必须吃糙米或胚芽米才更完善,因为糙米、胚芽米中补充了面筋所缺的氨基酸。甲种维生素可从深绿叶蔬菜及黄色蔬菜水果获得,例如菠菜、空心菜、红萝卜等。乙种维生素最丰富的来源,是糙米、胚芽米、全麦食品。丙种维生素在新鲜蔬菜水果中都很丰富。至于矿物质呢?凡是富于维生素的食物中,就有丰富

的矿物质,所以我们根本不需肉类。

问:我们国人讲究烹饪艺术,从心理学看似乎是好的,但不知从营养价值的观点看,是否也好?

答:烹饪是一项艺术,也是家庭主妇应当重视的;虽然我们不为吃而活,但食物若引不起食欲,也会影响家人的健康。尤其想由肉食转变成素食时,素食本身没有原来所爱好的肉香味,更必须多加研究,使素食能吸引家人去吃。有此素食餐馆更费尽心思,做出一些模仿肉食的素食,像糖醋鱼、葱爆肉等,帮助人接受素食、喜爱素食,成为素食的受益者。所以,从营养价值的观点看,烹饪时要多变花样、注意烹调时间、保持菜的颜色,就能又有味道,同时又保持了营养价值,使得烹饪艺术与营养价值兼顾。事实上,烹调素食较容易,不必处理肉类的内脏、羽毛,又不必炖、不会破坏营养,真是节省时间又合乎卫生与健康,一举数得啊!

总而言之,叫人吃不下东西,实在无营养价值可言,我们总不能三餐都像医院打针灌药似的,把食物直接灌入胃肠里吧!但如果为了讲究味道而烹饪过度,或加些过分刺激肠胃的佐料,使身体吸收不了多少营养,岂不也等于白吃吗?若行之得宜,二者都是好的,具有相辅相成之效,又好吃又有营养,是我们所追求的。