

「美」伯纳德·延森 博士◎著
朱伶俐◎译

FOODS THAT HEAL

怎么吃，决定了你的生命长度与生命质量！

选对食物治好病

在本书中，伯纳德·延森博士为你揭开了健康饮食的非凡之谜，和你分享希波克拉底的营养学原则，美国营养学大师罗斯博士的先进理念，以及自己几十年行医的心得。简单方便的食谱更使你轻而易举地烹出可口的菜肴，吃得健康又HAPPY！



吉林文史出版社

[美]伯纳德·延森博士◎著
朱伶俐◎译

FOODS THAT HEAL

选对食物治好病

食物治愈疾病

作者：伯纳德·延森
译者：朱伶俐
责任编辑：陈惠燕
责任校对：陈惠燕
封面设计：何利利

出版：吉林文史出版社

网址：www.jlws.com.cn

印刷：北京福丰华彩印务有限公司

开本：787×1095毫米 16开

印张：300千分

字数：13.5万

版次：2008年3月第1版

印次：2008年3月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80029-738-3

定价：29.00元



吉林文史出版社

「美」的藥 · 延森 著

图书在版编目 (CIP) 数据

选对食物治好病 / (美) 延森著; 朱伶俐译. —长春: 吉林文史出版社, 2008.3

书名原文: Foods that heal

ISBN 978 - 7 - 80702 - 565 - 8

I. 选… II. ①延… ②朱… III. 食物疗法 IV. R459.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第117688号

FOODS THAT HEAL: A GUIDE TO UNDERSTANDING AND USING THE HEALING POWERS OF NATURAL FOODS by
BERNARD JENSEN

Copyright © 1993 by BERNARD JENSEN

This edition arranged with INTEGRITY PUBLISHERS

Through ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.

Simplified Chinese edition copyright: 2008 JILIN LITERATURE & HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2008—1786号

选对食物治好病

Foods that heal

作 者: 伯纳德·延森

译 者: 朱伶俐

责任编辑: 陈春燕

责任校对: 陈春燕

封面设计: 回归视觉传达

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 787×1092毫米 16开

字 数: 300千字

印 张: 13.75

版 次: 2008年3月第1版

印 次: 2008年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 565 - 8

定 价: 29.00元

版权所有 翻印必究

吉林文史出版社

中文版序



吃是人与生俱来的功能，更是一门生活的艺术。人为食而生，因食而生；中国古语说“民以食为天”，食物不仅满足我们的口腹之欲，更能为生命充电，为健康加分！

我们一定很诧异，现在生活水平提高了，但许多人仍处于亚健康状态。生活中由于错误的饮食方式而导致各种疾病的事例不胜枚举：10多岁的小胖子，20多岁的脂肪肝，30多岁的心血管疾病。我们经常会听到各种不幸的消息，身边的亲友在不知不觉中患上了癌症……因此，世界卫生组织负责人曾说过这样的话：“世界上绝大多数影响健康和过早死亡的问题都是可以通过改变人们的行为来防止的，只要改变一下生活方式，死亡率就可以减少50%。”

许多人误认为大鱼大肉就是营养丰富，其实这完全是一个误区。现在世界上最先进最发达的国家是美国，但是美国的乳癌、直肠癌以及肺癌的罹患率，均名列世界的前3名。有50%以上的美国人死于心脏病、高血压或心血管疾病。反观那些贫穷落后的国家，这些疾病的罹患率却出乎意料地低。

美国国家癌症研究所的最新一项调查研究表明：饮食可能促成某些癌症、心脏病、糖尿病等疾病，但许多人保持着非常不良的饮食习惯。美国国家癌症研究调查过 12000 个人的饮食，其中 40% 以上的人在最近的 24 小时之内竟然没吃过一丁点水果，20% 的人甚至没有吃过一种蔬菜。更具讽刺意味的是，就在调查人员当中，竟然有 55% 的人说他们吃的是红色肉类，40% 以上的工作人员一天至少吃一次正式午餐肉、咸肉或熏肉。这种饮食习惯等同于健康的“定时炸弹”——因为过多地摄入肉类，会使得血液的胆固醇含量过高；少吃蔬菜水果，会使身体的排毒功能下降，甚至会诱发结肠癌；而腌制食品里的亚硝酸盐也是致癌的元凶之一。

其实，食物是一把双刃剑，有些好吃的美味，其实会损毁你的健康；有些并不太可口的食物，却是非常有益健康的良药。会吃的人，可以吃出健康；不会吃的人，则可以吃出疾病。

希波克拉底是古希腊最伟大的医生，被人们尊为“医学之父”。早在 2000 多年前，他就在行医过程中总结出了一套行之有效的饮食法则。

在前人的基础上，罗斯医生分析了各种化学元素与人体健康的关系。你也许不知道，我们的身体所需要的盐类，并不是作为调味品的食盐（氯化钠），而是存在于水果蔬菜中的有机盐。你也许从未听说过，健康的身体应处于偏碱的环境，在 40 岁以前，人体偏碱，因此可以适量地吃肉；而过了不惑之年后，渐趋酸性的身体则要求你减少肉类的摄入了。

在本书中，延森医生为你重拾古希腊的医学精华，分享现代医学的最新成果，详细地介绍了市面上常见的各种水果蔬菜，而简单易行的可口食谱更让你一显手艺。延森先生本人更是一位长寿之星，有他的身体力行，我们更有理由相信：怎么吃，决定了你的生命长度与生命质量！

我们不要等疾病找上门来了，才后悔莫及；选择正确的食物，掌握开启健康大门的金钥匙，就是珍惜生活、关爱自己的关键所在！

12	饮食与天然防腐剂	61	维生素D与钙
13	维生素E与抗氧化剂	61	维生素K与凝血
14	膳食纤维与肠道健康	61	维生素B12与神经系统
15	维生素A与视力	61	维生素C与免疫系统
16	维生素B1与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
17	维生素B2与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
18	维生素B3与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
19	维生素B5与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
20	维生素B6与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
21	维生素B7与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
22	维生素B9与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
23	维生素B10与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
24	维生素B11与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
25	维生素B12与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
26	维生素B13与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
27	维生素B14与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
28	维生素B15与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
29	维生素B16与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
30	维生素B17与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
31	维生素B18与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
32	维生素B19与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
33	维生素B20与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
34	维生素B21与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
35	维生素B22与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
36	维生素B23与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
37	维生素B24与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
38	维生素B25与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
39	维生素B26与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
40	维生素B27与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
41	维生素B28与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
42	维生素B29与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
43	维生素B30与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
44	维生素B31与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
45	维生素B32与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
46	维生素B33与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
47	维生素B34与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
48	维生素B35与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
49	维生素B36与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
50	维生素B37与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
51	维生素B38与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
52	维生素B39与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
53	维生素B40与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
54	维生素B41与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
55	维生素B42与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
56	维生素B43与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
57	维生素B44与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
58	维生素B45与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
59	维生素B46与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
60	维生素B47与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
61	维生素B48与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
62	维生素B49与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
63	维生素B50与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
64	维生素B51与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
65	维生素B52与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
66	维生素B53与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
67	维生素B54与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
68	维生素B55与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
69	维生素B56与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
70	维生素B57与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
71	维生素B58与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
72	维生素B59与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
73	维生素B60与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
74	维生素B61与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
75	维生素B62与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
76	维生素B63与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
77	维生素B64与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
78	维生素B65与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
79	维生素B66与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
80	维生素B67与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
81	维生素B68与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
82	维生素B69与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
83	维生素B70与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
84	维生素B71与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
85	维生素B72与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
86	维生素B73与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
87	维生素B74与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
88	维生素B75与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
89	维生素B76与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
90	维生素B77与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
91	维生素B78与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
92	维生素B79与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
93	维生素B80与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
94	维生素B81与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
95	维生素B82与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
96	维生素B83与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
97	维生素B84与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
98	维生素B85与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
99	维生素B86与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
100	维生素B87与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
101	维生素B88与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
102	维生素B89与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
103	维生素B90与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
104	维生素B91与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
105	维生素B92与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
106	维生素B93与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
107	维生素B94与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
108	维生素B95与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
109	维生素B96与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
110	维生素B97与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康
111	维生素B98与能量代谢	61	维生素D3与骨骼健康
112	维生素B99与能量代谢	61	维生素E与皮肤健康
113	维生素B100与能量代谢	61	维生素K2与骨骼健康

第一部分 通向健康的三条道路

1.1 希波克拉底：食物是最好 的良药	2	季节性的适应及调整	9
观察与反思	3	行医之道	10
一个医学实例	4	医生的形象	10
希波克拉底誓言	4	正确地看待希波克拉底	11
希波克拉底——最新概要	5		
个人需要变化	5	2.1 罗斯：身体由食物塑造	13
常见的不良饮食习惯	6	罗斯——最新概要	14
病情的预见与描述	7	食品的种类	14
关心急性疾病	8	关于盐的一课	15
		酸性与碱性食品	15

钠、氯和氧的关系	16	3. 食物的天然疗效	31
皂化	16	被忽视的化学元素	32
钠产生力量	17	生态食物链	32
普遍的缺钠现象	17	四种稀缺元素	33
怀孕期间钠的重要性	18	钙	33
钠的类型	18	碘	36
氯	19	硅	37
蛋白尿症与氯	19	钠	38
食物中的有机盐	20	各种化学元素的特殊效用	39
关于钾元素	20	好营养的基本原则	40
钾与大脑	21	饮食规则	41
钾的不足	21	酸性与碱性食物	42
酸导致疾病	22	体内的酸碱度	43
钾的来源	22	身体由食物塑造	43
化学元素（矿物质）的重要性	23	有益健康的汤汁组合	43
硅的属性	23	加工与罐头食品	47
硅损耗的作用及影响	24	体暖与体凉	47
鼻子与大脑的“交流”	25	不同的食物，不同的功能	48
镁：一种让人平静的元素	26	食物产生活力	49
磷：脑与神经的重要元素	26	蛋白质问题	49
情绪化的人应注意饮食	26	食物影响心情与感觉	50
营养治疗犯罪	27	食物的准备	51
食物的准备与搭配	27	12 个人体系统	52
食物选择技巧	28	留意你买的和吃的食品	53
你应该知道的肉食知识	29	生长环境与营养	58
从食物中获取矿物质	29	有害食物	58
如何正确看待罗斯	30	三种最糟糕的食物	59
		食物的健康功效	60

果汁与滋补品	61	食物能量的“斑斓”彩虹	67
一个极端病例与一个幸福结局	62	无“籽”的一代	68
创造奇迹的食物	64	水果的益处	70
贵在多样与变化	64	更多的食品实验与体验	71
坚果与种籽	65	羊乳：长寿食品	71
不要食用生涩的水果	65	动物胶质：天然的钙食品	72
怎样辨别水果是否熟了	66		
天然糖分	66	结论：努力发生改变	74

✱ 第二部分 蔬果食用指南

水果与蔬菜导论	78	胡萝卜	95
我的食物法则	79	芹菜	96
研究成果	79	樱桃	98
东非的村民们	80	椰子	99
水果与蔬菜的资料数据	81	芥蓝菜	100
苹果	83	甜玉米	102
杏	84	黄瓜	103
朝鲜蓟	86	黑醋栗	104
芦笋	87	蒲公英	105
鳄梨	88	枣	106
香蕉	89	茄子	108
甜菜	90	无花果	108
黑莓	91	大蒜	109
蓝莓	92	葡萄	111
卷心菜	93	葡萄柚	112

番石榴	114	桃	136
甘蓝	115	梨	137
大头菜	116	青椒	138
韭葱	117	柿子	139
柠檬	118	菠萝	140
扁豆	120	李子和西梅	141
莴苣	120	石榴	143
芒果	121	马铃薯	143
瓜类	123	南瓜	146
桑葚	124	萝卜	147
蘑菇	125	芜菁甘蓝	148
芥菜	127	大豆	149
油桃	128	菠菜	150
洋葱	128	草莓	152
柑橘	130	甘薯	153
木瓜	132	番茄	154
香芹	133	芜菁和芜菁叶	156
豌豆	134		

✱ 第三部分 水果蔬菜食谱

食谱导论	160	甜菜头	164
苹果小米派	161	橘子汁甜菜	165
填馅朝鲜蓟	161	蓝莓蛋糕	166
芦笋蘑菇	162	西兰花豆腐蛋糕	166
鳄梨面包	163	西兰花菜和花椰菜沙拉	167
香蕉椰枣小松糕	164	卷心菜意大利面	168

腌胡萝卜	168	洋葱派	184
咖喱芹菜饭	169	橘子椰枣酱	185
茴香、番茄和菊苣沙拉	169	橘子香蕉玉米煎饼	185
奶油椰子派	170	泡沫豌豆蘑菇	186
椰子派外壳	171	桃片蛋糕	186
玉米馅番茄	171	梨浆果冻	187
玉米小扁豆汤	172	柿子沙拉	188
黄瓜酸乳酪沙拉	173	马铃薯沙锅	188
冰凉黄瓜酸乳酪汤	173	马铃薯、芜菁奶酪沙锅	189
茄子花卷	174	不需烘烤的南瓜派	189
茄子米饭沙锅	175	赛珍珠萝卜	190
蒜味面包	176	芜菁甘蓝、甜马铃薯沙锅	191
葡萄果冻	176	豆荚米饭沙锅	191
马铃薯羽衣甘蓝	178	西葫芦蛋奶酥	192
羽衣甘蓝、卷心菜和白豆汤	178	槭糖浆烤西葫芦	193
柠檬酱油调味汁	179	草莓馅豆腐干酪饼	193
小扁豆胡萝卜块	180	草莓派	194
小扁豆派	180	麦片派壳	195
橘子味的芒果沙拉	181	玉米馅番茄	195
香瓜冰冻果子露	182	药草味烤番茄	196
蘑菇派	182	烘烤炖菜	197
蘑菇洋葱填馅马铃薯	183		

✱ 附录：食物分析表	198
------------	-----

第一部分

FOODS THAT HEAL

通向健康的二条道路



1.

希波克拉底：食物是最好的良药

让食物成为你的良药。

——希波克拉底

希波克拉底奠定了现代医学与营养学的基石，因此我决定在开篇讨论他的作品。我本人一直热衷于希波克拉底的作品，深深被他的医术所吸引。他相信食品的天然治疗功效，全心全意地服务病人，并将他的智慧与正直融合在医术里。换句话说，我热爱他的思想，着迷于他的疗法。

希波克拉底相信积极思维的力量，他这样写道：“有些病人尽管意识到自己的病情很危险，但他们坚信通过积极地配合医生的治疗就一定能够战胜病魔。”

正如希波克拉底所认为的那样，多年来的行医经验也让我明白：医患关系至关重要。因为当病人相信你的时候，他们的病情似乎恢复得更快、更好。但是医生对病人的关心必须是真诚无虚的，希波克拉底这样强调。因为病人只有在他/她感受到医生全力以赴时才会完全信任医生。

希波克拉底教导我们：作为医生，应具备正直的个人品德。希波克拉底对他的学生这样建议道：“对待病人要有无私奉献的精神，如果这位医生只看重金钱，而不是他正直的行为，那医生的天职、仁慈、博爱的价值就会被破坏、腐化，医术医德的最终目的也会受到危害，甚至沦丧。”

希波克拉底被历史学家称为“医学之父”，他大概出生于公元前460

年的希腊高斯半岛上。据一位传记家说，他大约在公元前431年就开始行医，那年他29岁。历史学家认为希波克拉底一直行医至80岁高龄，也就是大约公元前377年。他不辞辛苦，踏遍希腊各地，悬壶济世。

希波克拉底的伟大之处不仅在于他把医术从魔术与迷信中拯救出来，使之成为更为科学的体系，而且在于他确立了必须与人体结构及其自然状态紧密结合的治疗原则。他知道有效的保健离不开营养，营养学应成为疗法的一部分。由于长久以来，希波克拉底广受爱戴与敬重，直到19世纪，他的作品、格言仍被世界各医学院用作教材。令人奇怪的是，希波克拉底关于食物的论述在美国却几乎被医学界主流所忽视。

观察与反思

对希波克拉底来说，他只有两个重要的行医工具，那就是他的眼睛与善于沉思的头脑。在那个年代，甚至没有现在看来最简单不过的医学用具，如听诊器、温度计等。尽管这样，他对疾病与症状的诊断与意见至今仍被认为是医学界最高智慧的结晶。

“每一种疾病都具有一种特性，都起因于外界的因素。”希波克拉底写道，“真正的医生是人体的自然力量……康复只是时间问题，但有时候也是时机问题……什么事情如果过度则都是有悖于自然本性的……有时候什么都不做才是最好的治疗方法。”看到这里，我们会发现希波克拉底的这些思想与现代整体保健观点惊人的相似之处，不由击掌赞叹。

他最著名的一句箴言是：“生命短暂，医术却可长久，机会难以捉摸，实验充满危险，诊断困难重重。只靠医生一个人的努力是不够的，还需病人和护士的积极配合，良好的医疗条件与环境也至关重要、不可或缺。”

希波克拉底特别强调对疾病的预防，他认为可以通过均衡恰当的饮食及适度理性的生活方式以达到预防疾病的目的。他一篇名为《养生法：食物疗法》的短文是最早的一篇关于如何通过合适的生活方式以达到保

持健康的作品，换言之，这是第一篇讲述预防医学的论文。然而，希波克拉底的一些观点仍有待商榷。在他那个年代，对疾病的确诊与分类并不像我们现在认为的这样明确。有些疾病已经有了正式的名称，有些疾病甚至没有被命名。希波克拉底偏重于研究急性病症，对急性病症倾入了更多精力进行研究，尽管他也认识到很多疾病的形成是长期而缓慢的。大体来说，他更专注于胸部病痛与发烧发热病症的研究与治疗。

一个医学实例

希波克拉底对人类的本质有着非凡的洞察力。他主张：“人类寻求药物治疗之所以成为一种必然，是因为被同一种生活方式吸引，生病的人也想享受健康人的生活乐趣。”总是会有人拒绝遵行正确的生活方式与标准，因此他们失去了健康，相对于一般健康的人，那些体弱或者天生不足者为了不生病不得不遵行更为繁琐、复杂的健康指导。

希波克拉底誓言

希波克拉底最著名的著作莫过于出自其手的《希波克拉底誓言》，这是举世闻名的医学道德准则，一直被医务人员视为行为指南。下面是摘自誓言中的最著名的一段：

鄙人敬谨宣誓，愿以自身判断力所及，遵守此约。遵守为病家谋利益之信条，并检束一切堕落及害人行为，我不得将危害药品给予他人，并不作此项之指导，虽然人请求亦必不予之。尤不为妇人施堕胎手术。我愿以此纯洁与神圣之精神终生执行我职业义务。凡患结石者，我不施手术，此则有待于专家为之。无论至于何处，遇男或女，贵人及奴婢，我之唯一目的，为病家谋幸福，并检点吾身，不做各种害人及恶劣行为，尤不做诱

奸之事。凡我所见所闻，无论有无业务关系，我认为应守秘密者，我愿保守秘密。倘使我严守上述誓言时，请求神只让我生命与医术能得无上光荣，我苟违背，天地鬼神共殛之。

希波克拉底——最新概要

下面将会精选出希波克拉底的部分作品，通过简洁明了的形式诠释他的思想与医术观点。这将帮你从历史的角度，客观、全面地了解希波克拉底——这位希腊黄金时期最伟大的医生。

个人需要变化

有些人吃刺激性食物无大碍，而有些人则对刺激性食物过敏。有些食物会导致病痛，而有些食物则是对人体健康有益——这一发现其实可以被看做是一种医术，正是人类为促进自身健康，加强营养，增强幸福感的欲望，才促成了这一医学上的发现。

如果病人和健康人的生活方式与饮食没有区别的话，那么将不会有人去发现药物。但事实是，任何一个有心的观察者都会发现其中的不同。

人类第一次医疗也许就是对食量进行控制，而没有在饮食结构上做任何改变。这种疗法对有些病人很有用，但并不是对所有病人都有效，有些病人的身体非常虚弱，无法吃下任何食物。这样的病人不需要太多的营养，因此配制出了“汤药”——用水稀释营养丰富的食品，然后把它们煮沸。甚至有些病人连汤药都不能喝，不能吸收任何营养，只能喝水。

进餐的次数对健康有着直接的影响，摄入食品量的多少与健康也有着密切的关系。有些人一天吃一餐，无碍于健康。有些人一天需要进食两餐。有些人不节制地进餐，变得肥胖、懒惰、迟钝，整天无精打采，昏昏欲睡，口干舌燥。同样，如果一个健康的人未摄入足够的食物，同样也会

损害健康。营养不良是很多疾病的常见病因，虽与其他由长期暴饮暴食而引起的病症有所不同，但有一点是可以肯定的，营养不良对人体健康非常有害。

常见的不良饮食习惯

一个最常见的不良饮食习惯就是吃得太多、太频繁，有些人上一餐还没完全消化就开始了下一餐，这样就给消化系统造成了过重的负担。有些人则相反，两餐之间的时间隔得太久，饿到全身没力气才开始下一餐，这样给身体也造成了相当的压力。一些体格敏感者比起其他人更容易遭受由于不良饮食习惯而导致的疾病的侵袭。事实上，体弱者离病人通常只有一步之遥。

如果厨师对每一种食品都采取同一种烹饪方法，那用餐就毫无乐趣可言。同样，如果他混合所有的食品，做成一锅大杂烩，用餐者也不可能享受到美食的乐趣。

作为一名医生，应该能够判断出各种食物及饮料的不同效用：有些是收敛性的，有些是起通便作用的，有些是利尿的。

还有很多食物起凝结作用，有些是干燥性的，有些性质湿润，起补充水分作用。

比如，大麦性质温凉湿润，做成麦粥有一定的通便作用。但大麦未簸去谷壳煮熟后则有泻药作用。如是簸去谷壳后，则更具去火、收敛作用。当大麦经过烘烤后，水分及凉性通便的性质会被高温所损害，最后变成的剩余物是干燥的。大麦如果与麦麸一起食用的话，则具有更好的通便效果。

利尿的食品包括：芹菜汁、大蒜汁、茴香汁、苜蓿汁、韭葱汁等。去火的食品包括：薄荷、菊苣、荷兰芹、金丝桃、荨麻等。具有刺激蠕动肠道、通便换气作用的汁类包括：鹰嘴豆汁、扁豆汁、大麦汁、甜菜汁、卷心菜汁等。

病情的预见与描述

我认为医生能够预测一种疾病的病因是非常有价值的。一位医生如能告诉病人目前、过去以及将来可能出现的症状，他就能赢得病人的信任，有助于他的治疗。

现在，要使每一位病人都恢复健康是不太可能的。人终归有一死——有些人在还没有去看医生前就病入膏肓，有些人是医生还没有真正开始治疗就垂危了。因此，学习一些有关疾病的知识是非常有必要的，如：这些疾病是如何超越了人类自身的防御能力，如何预见疾病。

对于一些急性病例，医生必须认真地检查病人。首先，应察看他的气色，询问他睡眠如何，肠的蠕动状况如何，胃口如何等。如果以上功能都没有太大问题，就说明这个病人并没有太大的危险。

至于胸部的状况，在带有发烧发热的呼吸道疾病中，如果此病症属于40天内出现的急性病例，良好的呼吸则可大大提高此类急性病的康复几率。

在紧急情况下，关键时刻大量流汗可以完全驱除高热。当整个身体在流汗，那说明身体处于良好状态；如果只是头部或颈脖周围冒汗，则是最糟糕的征兆。

病人应该晚上睡觉，白天保持清醒状态，千万不可颠倒过来。如果病人白天晚上都睡不着，则说明病情已经非常严重了。

至于肠道清理，大便次数应有规律，柔软，色泽统一。大便的次数取决于摄取食物量的多少，病人应一天排便二至三次，其中晚上一次，排量最多的一次排便应在早上。

关于尿液，尿液沉淀物如为白色、光滑、透明，则说明身体状况良好，哪怕正在生病甚至病重时刻。这说明经历了一个短暂的病痛和一定时期的康复。

膀胱如感觉坚硬，并且疼痛，是不好的征兆；如果还伴随着持续发