

# 低碳素食生活

一位素食家**18**年食素自疗手记

天龙著



吃素都吃些什么呢？怎么个吃法？哪些该吃？哪些不该吃？  
如何根据营养学和养生学来吃？素食者的蛋白质从何而来？  
如何合理摄取素食中人体容易缺乏的维生素B<sub>12</sub>等元素？  
吃素如何补肾壮阳、护肝健脑？  
一些常见的疾病如何通过素食方式来疗愈？

药补不如食补 吃药不如吃素

素食拯救了我的生命，让我从疾病的深渊中走出来。今天，当我享受着健康的身体和幸福的生活时，看到有许多人正像我十几年前一样，在受着疾病和死亡的威胁，又有许多英才已经被癌症和心脏病夺取了生命。我只想告诉大家一个简单的答案，一个我亲身实践所得的养护生命和自救的方法，那就是素食。

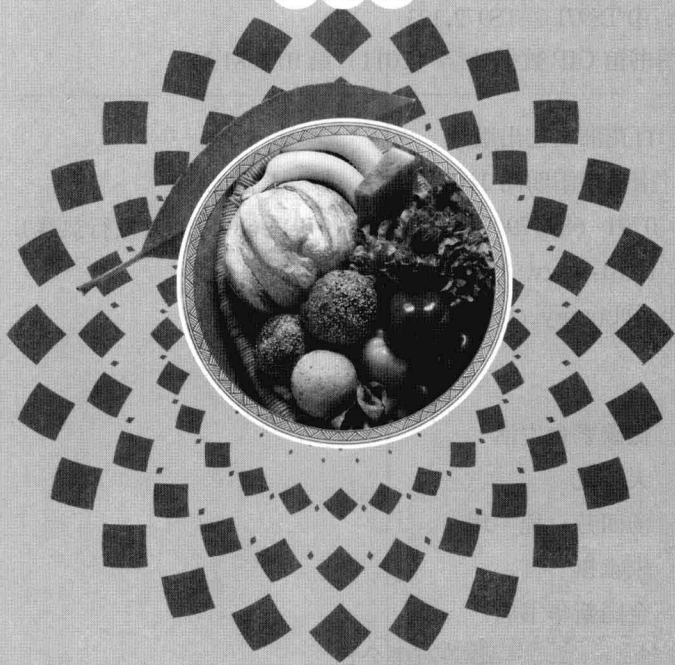


百花洲文艺出版社

# 低碳素食生活

一位素食家18年素食自疗手记

天龙著



百花洲文艺出版社

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

低碳素食生活 / 天龙著. — 南昌: 百花洲文艺出版社,

2011. 5

ISBN 978-7-5500-0109-1

I. ①低… II. ①天… III. ①全素膳食—文化②素菜—菜谱 IV. ①TS971 ②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 072081 号

---

出 版 者 百花洲文艺出版社

社 址 南昌市阳明路 310 号 邮 编 330008

电 话 0791-6894790 (编辑热线) 0791-6895108 (发行热线)

网 址 [Http://www.bhzwjy.com](http://www.bhzwjy.com)

E-mail: [bhz@bhzwjy.com](mailto:bhz@bhzwjy.com)

书 名 低碳素食生活

作 者 天 龙

责任编辑 汤四芳 程 玥

责任校对 朱承祺

经 销 全国新华书店

印 刷 重庆华林天美印务有限公司

开 本 170 × 240mm 1/16

印 张 19.25

字 数 342 千字

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

书 号 ISBN 978-7-5500-0109-1



## 低碳素食对人类很吉祥

天龙的《低碳素食生活》出版了，这是她自出版了《感觉爱情》之后的第二部著作，从1993年到2011年，她息笔了18年之久，这十八年她都在干什么呢？许多关心她的朋友告诉我说，现在天龙什么都不写了，只在家里做饭呢。可惜了这样一个才女呀！现在才知道原来她在研究素食，书中几百个菜谱和上百个素食食疗方，是她十八年素食生活的积累呀！如今，她把自己素食生活的精华著述成书，把与别人不一样的生活科技奉献给大众，完成了她多年的心愿：要写对人类有益的书，写帮助人类发展的书。她真的很特别，有点大器晚成的样子呢。

当一个特别的人出现在天边，我们会感觉她很神奇，她如果出现在我们隔壁，我们会觉得她很奇怪。天龙对我来说，似在天边，又在眼前，似很神奇，也很奇怪。

天龙本名杨斯媛，笔名清泉，近年又名天龙。她与我是初中的同学，跟我一样出生在龙凤乡里，取名天龙可能为寻根之意吧。只是出生不久她就同母亲离开了龙凤乡，住在宝城，当我到了宝城上初中时，与她刚同学两年，她又去到遥远的新疆，我想这下要见她可就难了，没想到她上大学又回来了，我们又在一起。天龙从小体质很弱，是典型的林黛玉似的人物，孤傲却有一个多病的身体，谈朋友都抱住一个药罐罐的。然而她却不像林黛玉一样死去，在她几乎得绝症之后，却奇迹般地活了下来。我现在都记得，是我陪她去检查出来有癌症前兆的。我不知道她是怎么活过来的，在生命的黑暗时期，她是怎样与病魔抗争，怎样以生命的顽强和坚忍不拔，走向柳暗花明又一村的。只听别人传说她40天不吃饭的事，后来又

传说她吃素了，再后来传说她全家都吃素。

见到她时我问，天龙传说你吃素了？她说不是传说是真的；我又问，传说你们全家人都吃素？她说不是传说是真的！我说那天我看见你爱人，他吃素怎么也长得又高又壮呢？她说当然了，你吃肉吃了一身病，反向思维嘛，他吃素当然吃得身体强壮了。我们全家人都不给医生送钱的。她跟从前完全不一样了，性格乐观，心情开朗，还幽默起来了，昔日的林黛玉，现在要变成凤姐了。

当她给我讲述自己如何通过辟谷、素食走向百病全无，到今天获得一个健康的身体，轻松快乐的生活，我觉得她简直是一个奇迹。我反思自己，跟她却刚好相反，我年轻时代身体相当健康，“少年不识病滋味”。而人过40以后多病随身，肥胖不用说了，“三高”时常都来，脑血栓几乎要了我的命。我似乎看见自己是光身一个走到疾病的包围圈里，而她刚好从一个疾病的包围圈冲出来。在之前我一直以为中老年人有病，这是正常的；从那以后，我才知道还有一种无病的生活方式——素食主义。

谁不想无病呢？我在天龙的影响下也吃素三个月，在那三个月中的确感觉身心轻松，头脑清楚，身体减重不少，终于因为应酬太多和方法不得当而没有坚持下来。我去跟她说，要坚持素食十八年，非要有秘诀不可，所以我支持她把“天龙素食八部”贡献出来，用以帮助那些向往素食低碳生活的人。这正是她多年前的愿望，她也想起个抛砖引玉的作用，相信通过这本书引导人们走向素食后，又会发现更多的素食奥秘，使素食在21世纪发扬光大。

在尝到素食的甜头以后，成为一个素食者，一直是我心中美好的向往，正向托尔斯泰说的那样：“吃素的行为会赋予那些一心想将天国带到地上的人很大的喜悦，因为吃素象征了人类对完美道德的真切渴望。”但是天龙幽默地说，“天龙素食是为了救命不是为了救道德，要讲道德已经来不及了，那是古时候毕达哥拉斯他们讲的，现在天龙要直接讲生存”。真的，许多年以来，人们在化学的海洋里摸不出头绪，为了提高生活水平，不断增加肉食量，可是正如约翰·罗宾斯指出的那样，我们现在吃的肉已经不是原来的肉了，它是“工业肉”，是由各种化学剂和蛋白合成的一种

叫“肉”的东西，其中有各种抗生素、重金属和毒素。但我们身体的机构还是自然的身体，他不接受这个工业环境的肉，于是就排斥，生出多种现代文明病，把人们困在其中了。希望《低碳素食生活》，能够帮助更多的人走出困境，改变生存环境。

自古以来，吃素的人不是高人就是低人，高的像老子和释迦牟尼佛，我们够不着，低的如穷得过年都没钱吃肉的人，我们也不会掉价跟从，而如今时兴中产阶级素食，中产阶级不高不低，许多人都有选择的机会。具有代表性的人物如全球收入最高的国际级巨星麦当娜，专辑销量世界第一的迈克尔·杰克逊，奥运9枚金牌得主、长跑之王卡尔·刘易斯，二十二次获得拳王称号的阿里，功夫皇帝李连杰等。我看到一个资料，华人素食明星有一百多位都不用惊奇，因为素食者每年都要进行一次全球“最性感素食明星”的评选活动，2008年得胜者是亚洲素食天后王菲，2009年是台湾的最性感素食明星大S徐熙媛。素食已经被许多人选择，于是形成一股潮流，刚好成了时代的标志。

当素食被大众接受的时候，说明人类社会已经进化到一定的高度，孙中山先生说：“人类谋生的方法进步之后，才知道吃植物。”人类在漫长的时光隧道里进化行走，食物是进化的阶梯，选择吃动物还是吃植物，是我们进化还是退化的关键。这个趋势真的如梭罗所说：“在人类逐渐进化的过程中，不再吃荤是宿命的一部分，就像以前野蛮民族接触文明生活后，便不再吃人肉是一样的道理。”素食是人类的宿命吗？我们拭目以待。

最后我用爱因斯坦的话结尾，“没有什么能像推广素食那样，能够增进人类的健康和增加地球上生命生存的机会”。所以推广低碳素食对人类很吉祥！

陈 涌

2010年9月9日

## 神奇素食拯救我的生命

多年来，我一直梦想，能够告诉正在真实的人生旅程中探索前行的朋友们一个简便的方法，如何像我一样改变他们的人生，创新乐活的方式，也想告诉许多处在亚健康的朋友们，如何像我一样获得健康和快乐的身体，如何活得潇洒，不为钱财的奴隶，不为健康皱眉头，不上医院，不惧生死，生活洒脱自在。现在我很惊讶地发现，我的梦想已经实现了，已经有许多人实证了我的生活方式。最让我感到快乐的是，联合国和整个人类，跟我有着同样的梦想，并且正在着手人类实践的行动。

二十几年前，当我正处于事业巅峰的时候，病倒了，我是一个多病缠身的人，过着吃药不断看医生不止的生活，因为在24岁时，医院就查出有胃癌的前兆，29岁则面临生死。我被迫做出选择，放弃事业保住青山在。我不愿意用开刀的方法解决，因为我看到前车之鉴，最后都是死亡，我决心寻找一种不开刀的方法，疗愈自己，我相信这种方法是存在的——敲门，门就会开。

所有的问题都有解决的方法，只是你是否找到。在生命的转折点，青城山老道长傅元天指点我用素食的方法解决。我抱着试试看的态度，进行素食实践，十八年来一直养成良好的素食生活习惯，身体所有的慢性疾病都消失不见。前几年陈主编遇见我，他很吃惊，他问我的病好了吗？我说我没有进医院开刀把所有的药都停止了，就好了！他问我的病真的全好了吗？我说没有吃任何药没有住医院，只吃素而已，长期下来，什么病都没有了，现在比年轻时更健康更有活力。他惊讶道：“你真是一个了不起的英雄，那你应该写一本素食主义的书，把你的故事告诉大家知道。”

我的故事平凡普通，仅坚持吃素而已，而素食却给了我无尽的益处，我没有详细写我自己的故事，而是尽量把素食给予我的奉献给大家，使正在寻求健康的朋友可以借鉴。正在探索人生的朋友可以给你鼓励，也可以给你生命的启迪，给你事业上增加机会的窗口，添加生命的动力，或许在人生的困境中，开启一扇全新的爱之门。

是素食救了我的命，是素食让我从疾病的深渊中走出来。今天，当我在享受着健康的身体，和幸福的生活时候，看到有许多人正像我十几年前一样，在受着疾病的纠缠和死亡的威胁，又有许多英才已经被癌症和心脏病夺取了生命。我只想告诉大家一个我亲身实践所得的养护生命和自救的简单方法，那就是素食。

素食能够自疗疾病，是自疗，自己疗愈自己的意思，不是治疗，治疗是外部的，也是暂时性的，过一段时间还会犯，还会发展，而自我疗愈是永久性的，可以断除疾病的根源。

素食可以改变人生，对于我们心性有潜移默化的作用，使身体很快恢复到天然，性情愉悦恢复到本性；过简单生活，减少对物质的欲望，使自己有更大的存活空间；现在社会已经是快节奏、高压、高物价的趋势，我们的精神和身体不堪重负，怎样用简单自然的方式对抗高压力的时代，让生命恢复到他应有状态，而不被成为工业化的机器，如果你是在寻找一种应对方式或者说是应对的技巧，素食刚好是一个回归自然的生活态度。

素食让我们乐天知命，积极乐活，创新多彩，跳脱传统思维，专走框外人生，能够戳破蛋白质的神话，揭开肉食的迷信，带领大家走出健康的误区。帮助朋友们成为素食者将成为我的义务；乐于引导大众走向素食人生，回归自然生态，将成为我今后努力的方向。

今天，有幸把我从素食得来的礼物和恩典奉献给大众，此书作为我回报给新生活健康人生的感恩的方式。

天 龙

2010年8月9日



# 目录



## 1 第一章 素食掀起现代健康“饮食革命”

- 都是吃惹的祸 /2
- 被神话了的蛋白质 /5
- 吃的是食物还是农药? /7
- 快餐是健康的杀手 /10
- 餐桌上的“饮食革命” /13
- 从健康的角度看素食和肉食 /15
- 抓住素食这个安全防护栏杆 /17
- 素食主义运动 /19
- 周一吃素掀起全球素食风 /23

## 25 第二章 新素食族——将素食进行到底

- 迎面走来素食主义 /26
- 健康长寿“素人族” /29
- 吃素也是环保 /31
- 穿布鞋吃素食以步代车“乐活族” /34

素食是一种生活态度 /36

### 39 第三章 素食是世上最好的医生

- 素食唤醒身体自我恢复能力 /40
- 食疗是最好的医生 /50
- 根据你的情况选择合适的素食方式 /52
- 黄金时代新饮食——天龙的素食八步 /56
- 素食的营养金字塔 /58
- 老祖宗的智慧：素食的五色原则 /62
- 青年素心法：让你变得美美的 /64
- 白头偕老的养生经 /67
- 10种让你身心愉悦的食物 /69
- 家有儿女如何吃素？ /72
- 素食催奶方——孕妇和产妇素食谱 /77
- 素食的美容食谱 /80
- 延年益寿素食方 /82
- 素食在哪里买？ /84

### 87 第四章 素食的自疗祛病秘法

- 素食疗法的平衡观 /88
- 运用身体的高能量场治疗胆管结石 /91
- 胃病的食疗秘方——米粥加馒头 /94
- 豆浆捡回的“半条命” /97
- 素食单方治好老支气管哮喘 /100
- 吃素治好牙疼，嗓子变清亮 /103
- 素食治愈痛经和月经不调 /106
- 吃素，成功击退肝癌 /109

- 天然素食与“素宝宝” /113
- 高血压的素食疗法 /116
- 绿色素食疗法治愈“昏倒” /119
- 玉米+红薯，轻松击败“三高” /122
- 生机疗法治好风湿心脏病 /124
- 糖尿病的快速康复疗法 /127
- 素食医生治好多种疑难病症 /129

## 131 第五章 素食自疗圣经——保健

- 素食疗法的环境观 /132
- 吃素吃出的碱性人 /135
- 土豆、阳光疗法治好都市忧郁症 /137
- 电脑一族的眼睛食疗保健法 /139
- 让你的灵魂之窗变得明亮 /144
- 素食改善睡眠品质 /146
- 一把黑豆补肾方 /148
- 给内脏洗两个澡 /150
- 控制减肥反弹的绝招：素、素、素 /152
- 素食巧除将军肚 /154
- 如何消除更年期的烦躁不安？ /156
- 让银杏伴随你度过停经的岁月 /158
- 唤醒你的“第二春” /160
- 做个“当归女人” /162
- 白嫩皮肤是怎样吃出来的？ /163
- 素食小技巧除斑、祛痘、消眼袋 /165
- 粉红丝带运动，爱护我们的乳房 /167
- 洋葱和南瓜预防骨质疏松 /169
- 番茄和猕猴桃预防前列腺癌 /171

- 壮阳的素食宝典 /173
- 素食治愈阳痿和早泄 /175
- 素食帮你轻松解酒和戒酒 /177
- 素食解食物、药物中毒 /179
- 瘾君子的肺部清洁剂 /181
- 一把枸杞延寿年 /183
- 老人腰酸腿疼、长老年斑怎么办? /185
- 道家秘方防治老年性痴呆 /188
- 水疗法 /190
- 素食治疗便秘、痔疮、大便长期溏泻 /192
- 黑豆红豆利水肿，西瓜冬瓜消暑热 /196

## 199 第六章 素食养生心得——吃出来的健康

- 天龙的素食八步——健康长寿秘诀 /200
- 吃糙米不吃白米，吃全麦面不吃白面 /202
- 坚决拒绝吃糖尿病的配方 /204
- 吃食物不吃食品 /206
- 只吃纯天然的 /209
- 多吃高能量食物才健康 /211
- 轻松识别碱性食物和酸性食物 /213
- 炒菜用水不用油 /215

## 217 第七章 天龙的素食八补法

- 吃素如何合理地摄取蛋白质? /218
- 吃素如何合理地摄取钙质? /221
- 吃素如何合理地补血? /225
- 吃素如何合理地补锌? /229



吃素如何合理地摄取维 B<sub>12</sub>? /232

吃素如何合理地补肾? /235

吃素如何合理地补肝脏? /238

吃素如何合理地补脑? /241

## 245 第八章 防治八种文明病素食谱

哪些素食可以抗癌? /246

哪些素食可以治疗糖尿病? /249

哪些素食可以治疗冠心病、心脑血管病? /252

哪些素食降血压效果明显? /256

哪些素食能益肺止咳? /259

哪些素食可节食减肥? /261

哪些素食可治白发和秃发? /263

哪些素食可以清理体内垃圾? /265

## 267 第九章 学做九种不同风味的素食

学做不放味精的天然素食 /268

学做素食汤羹 /271

学做素食沙拉 /274

学做高能量素食早餐 /276

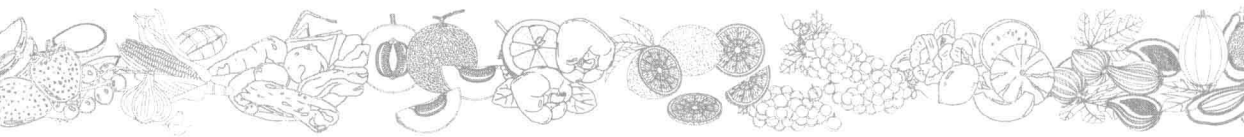
学做学生、上班族的中餐 /279

学做素食粥 /282

学做重庆素火锅 /284

学做素饺子 /286

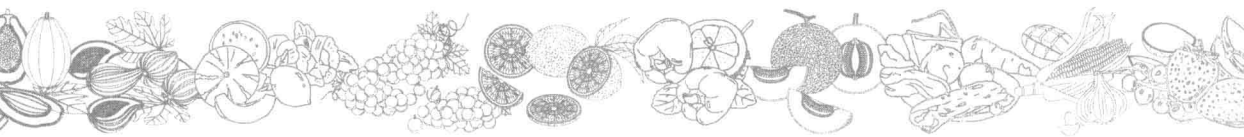
学做适合电脑一族的饮品 /289



## 第一章

# 素食掀起现代健康 “饮食革命”

当今人类，在空前的污染冲击波下，面临着公共的健康危机。我国人民在埋头奔小康的途中，模仿美式饮食，也快速加入消费“工业肉品”的行列，认为肉吃得越多越“小康”，导致了大量现代文明病的出现。该如何从日常生活细节做起，来扭转这一不利局面？科学家找到了素食这个安全防护栏，于是现代健康的“饮食革命”，在我们的餐桌上正悄然掀起。让我们赶快修建自己的安全防护栏，为自己吃生命素，为家园吃生态素。



## 都是吃惹的祸

钱校长是我老乡，又是我上小学时的校长。那个小学在乡镇，后来大城市开始发展，他的三个儿子也都从乡里搬到城里安家，分别开办塑料一厂，二厂、三厂，拥有雄厚的资本，钱是用不完的，还买了别墅。有一天请我去一家高级饭店吃饭，一桌子的鸡、鸭、鱼肉、海参、鲍鱼，我跟他说过我是吃素的，他不相信，吃什么素啊！过去我们在乡里吃不上肉，现在可好了，想吃什么吃什么呗，挣钱为了什么呀，不就是为了吃吗？人生几十年，图个活得痛快，你舍不得花钱，我请你呀。这满满一桌子，咱俩尽情吃，可别再省钱吃素了。

我说吃素不是为了省钱，是为了治病。“吃素能够治病，听都没有听说过！”我说那你今天就听说一下，我吃素癌症都好了。“哪能？是你诊断错了。”说不进去，我只好问他，你现在身体好么？有什么病没有？他说都好，就是血脂高，我说这就是吃肉吃的，吃素自然就好了；“不碍事，不碍事！”边说边一个劲地吃，生怕我把他口中的肉抢走了，根本不听我的好言相劝。

这又有好多年没有联系了。前不久，他儿子打电话过来，说他父亲突发脑血栓，瘫痪了，话都说不清了，嘴里只喊着我的名字，想见我一面。

我赶紧赶到他家的别墅，他家里三个儿子、三个儿媳妇，好几个孙子、亲家等，满满一屋子人在饭厅里团聚，但是这一切都不属于他了。老头在哪呢？在最里面的一间屋里，躺在一个特制的病床上，由外地回来的女儿陪着，不让任何人进屋。特别是三个儿子，一进去他就发脾气，说是看到他们全身痛，骂他们害他，说他们是不孝子孙。见我去了，他才安静下来，望着

我，流出两行浊泪。我心里很难过，不知该说什么，拿一张纸去帮他擦眼泪，他张嘴费力地、断断续续地说出一句话：“后悔，没听听你的话，吃素！”他一家人都认为我是个奇人，希望我来会出现奇迹，可是我没有回天之力啊，早几年听我一句话，哪会有今天呢？

我只有告诉他的子孙们，这都是吃惹的祸，你们可不能再这么吃了。但是又有谁听我的呢？就是他们几个听了，还有很多人在大吃大喝，又还有很多人在大吃大喝中倒下。

股市可以预测，财富可以预算，但生命却永远无法知道吗？蓦然回首，才发现这几年有好多亲朋好友走了，给我们留下对生命的困惑和疑虑。

这都是吃肉引起的个人的灭顶之灾呀。

近年来，糖尿病、心脏病、心血管疾病、癌症、肥胖症这些西方流行病的灾难，也逐渐地像几座大山一样，压在我们的身上。据世界卫生组织统计，当今世界威胁人类健康最大杀手的前三位依次是心血管病、脑血管病、恶性肿瘤。而世界健康统计资料不断显示，肉类消耗多的国家，患病的人口比例也相当高，特别是心血管病和癌症的患病率更高。而在肉食消费量越少的国家，这些病症则越少。大量的科学文献证实，肉食是导致癌症、糖尿病、高血压病、肾脏疾病、胃病、肝病、心脑血管血管等疾病的致病主因。

在上世纪九十年代初，中国肉食的生产总量就已经超过了美国和欧盟各国，跃居世界第一，人均肉食消费水平约为美国的1/4。自1990年起，中国肉食生产量和人均消费量以平均每年7%至8%的高速度增长，增长速度遥遥领先，居世界之首，为世界平均值的3倍。2008年达到了人均75公斤，中国人的食肉平均量正接近法国、美国、阿根廷和巴西等世界上肉食消耗最大的国家。

于此同时，各种慢性病、文明病的罹患率也呈几何倍数上升。中国人的高血压比例比30年前增加了3倍，超重比例比十年前增加了1倍。根据卫生部现在最新数据，每年死亡人数中已经有80%是死于慢性病，70%是死于癌症和心血管病！而在40年前这个比率不到20%。有关最新资料还显示，我国急性传染病等“贫困病”已由五六十年代的首位下降到第九位，而心血管等“现代文明病”却上升到首位；糖尿病患者在大、中城市已高达5%，不



## 素食文摘

由吃肉导致的疾病。全球每年有一千七百万人死于心脏病，超过六十万死于大肠癌，有超过两亿人患糖尿病，有十六亿人过重，四亿多人有肥胖症。单在美国，每年至少有两百六十万因过重或肥胖因素而死亡。吃肉，是用自己的健康和寿命为代价的最昂贵的消费行为。

——漩涡鸣人

作为消费者，我们可要眼明心亮，如果有人向你出卖一种食物，你越吃他越有钱，而你却越吃越倒霉，越来越生病，这种事你要干吗？傻子才会干呢！

——朝花夕拾

少城市近两年学生肥胖人群正以每年 7%~8% 的速度增长。

这说明随着人们生活水平的提高，饮食结构的改变，导致了大量现代文明病的出现。这些病几乎都是“吃”引起的，这与近年来谷类食物摄入的大幅下降，动物类食物摄入的大幅攀升呈正相关。有资料显示，在中国引起死亡的疾病中，有 47% 是由于饮食结构不当。所以说，病从口入，这些疾病都是因为不良的饮食结构而引起的。