

活过一百岁



HUOGUO YIBAISUI

主 编 端木翰卿

副主编 邓建煦

预防是上游，治病是下游，当今社会呼唤「力争上游」。



预防是上游，
治病是下游。



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS
上海中医药大学出版社

活过一百岁

主 编 端木翰卿

副主编 邓建煦

上海中医药大学出版社

责任编辑 宗 毅
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊 王沁沁
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

活过一百岁 / 端木翰卿主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 11
ISBN 7-81010-940-5

I. 活... II. 端... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124840 号

活过一百岁

主编 端木翰卿

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)
(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)
新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷
开本 787mm×1092mm 1/32 印张 3.25 字数 79 千字 印数 1—3 000 册
版次 2006 年 11 月第 1 版 印次 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-940-5/R. 888

定价 8.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)



老有所为的沈恩泽

本书封面题字，八旬老人沈恩泽先生退休前，任上海市黄浦区图书馆馆长。全国“五一”劳动奖章获得者。写得一手好书法。退休后受聘为上海市青浦监狱三监区“青荷”书法班的执教老师。此外，还承担其他社会工作。沈老在工作中，始终坚持三不：不要专车接送，不要专门接待，不要任何报酬。沈老认为，练书法，不仅仅是能写出一手好字，更有修身养性的作用。提倡“练字练魂”。淡泊名利，为人楷模。



蔬菜果汁色碧而平一匙
 蜂窠美滋味維生要主
 取天然却病強身妙得
 生病服藥化金錢種菜
 吃菜并不难喜聞農友
 示此飲全民健身菜焉
 先
 公元二千零六年六月十五日

即興

王仁明

小篆 八十五日

責任編輯 宗毅
 技術編輯 徐國靜
 責任校對 郁磊
 封面設計 王沁沁
 出版人 陳秋生

<http://www.tcmonline.com.cn>



卫食健字(2000)第0126号
中华人民共和国卫生部批准

朗力福®

破壁赤灵芝孢子粉、赤灵芝实体、羊胎盘精制
国家专利号: ZL001 0 9665.6
本产品生产通过国家GMP验审

调节免疫、延缓衰老



选择朗力福灵芝胎盘的四大理由

1



精选原料

以赤灵芝破壁孢子粉和优质羊胎盘为原料。

2



配方科学

上海市中医药学会专家倾心研制, 破壁赤灵芝与羊胎盘双效组合, 延缓衰老, 再现青春好姿态。

3



质量可靠

采用GMP企业良好生产规范控制生产, ISO9001国际质量标准体系、ISO14001环境体系生产, 全程导入, 保证质量可靠。

4



功效卓越

灵芝胎盘经过权威部门的功能试验, 其延缓衰老的功效显著。



上海市中医药学会研制监制
苏州朗力福保健品有限公司
SUZHOU LANGLIFU HEALTH FOOD CO., LTD
[地址] 中国·苏州·相城区·渭塘
[电话] 0512-65409988
[传真] 0512-65409668
[邮编] 215134

【不适宜人群】少年儿童

宝山区人民政府

『巡回医疗车』开进农村千家万户



整装待发的巡回医疗车



分发资料



新闻报道



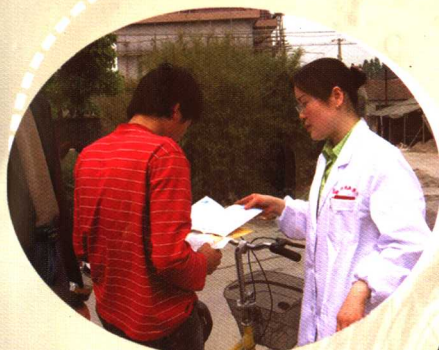
为您服务



一丝不苟



悉心诊疗



发放资料



出诊途中



科普宣传



健康宣教



敬老服务



送医上门

前言

2005年7月2日,《新闻晨报·健康周刊》以《一家门喝果蔬汁》为题,介绍我实践本书中的“自制果蔬汁”的体会。以后,又选刊本书中的健康漫画——《生命之树长青》——苏州七旬漫画家范其恢先生的新作。

2006年第2期的《上海支部生活》又以《一家都喝果蔬汁》为题,转载上文,并公布了我的咨询电话。

之后,我便接到了不少来电。从读者的来电中,我得知:目前,上海患高血压、高血脂、高血糖和便秘者人数惊人。如果“果蔬汁”能全面推广,那么对防治这些疾病,会多少起些作用。这对于缓解目前的看病难、看病贵,也是一个有益的措施。

《自制果蔬汁》的作者,叫邓建煦,是本书副主编。他原系深圳大学法律系教授。在多次应邀去美国哈佛大学讲授环境法律的过程中,不断观察国外的环境与饮食;在年届七旬,为受冤群众申诉的过程中,体力不支,为打赢这场官司,而萌生喝自制果蔬汁的创意。

《自制果蔬汁》一文,曾于2004年10月28日,在江苏省如皋市举办的“中国长寿之乡联合论坛”上发表。现在,经其修改后收入本书。邓建煦因非学医出身,医药功底不到之处,敬请读者批评指正。来信地址:上海浦东蔡伦路1200号(邮编201203)上海中医药大学出版社转。

欢迎与我们互动。

端木翰卿

2006年7月

目 录

养生妙招——常喝果蔬汁

经验交流

自制果蔬汁	3
-------------	---

专家评价

有益健康的新鲜果蔬汁	8
------------------	---

受众反馈

我的体验	12
------------	----

青年人喝果蔬汁——贵在坚持	14
---------------------	----

我的感受	17
------------	----

蔬菜水果泥,真是好东西	18
-------------------	----

健康漫画——生命之树常青

健康理念	23
------------	----

预防为主	29
------------	----

合理膳食	35
------------	----

适量运动	43
------------	----

戒烟限酒	55
------------	----

心理平衡	62
保健常识	72
享受生活	76

八面来风——创建健康社区

健康小区健康人——金坛居委善于抓健康	87
送医送药进农家——上海市宝山区巡回医疗车随车实录	90
一“网”情深——上海市宝山区村民保健网建设纪实	94

养生妙招
——常喝果蔬汁

自制果蔬汁

邓建煦

近年来,我有的亲友只有六七十岁就撒手离开人间;有的病卧床上,肉体和精神都受到病魔的折磨,很痛苦。这给家庭和社会带来很大的负担。更惊讶的是,有的人年纪轻轻只有三四十岁就有了“三高”——高血脂、高血糖、高血压,甚至有的得了心血管病、癌症。这些悲痛的事实不能不发人深思,人的自然寿命究竟有多长?这些情况是否可以避免或减少?如何提高人体素质,防治疾病?

根据有些生物学家考证,哺乳动物的自然寿命为其性成熟期的8至10倍。人类性成熟期约为14.5岁,以此类推,人类的自然寿命应在110岁至150岁之间。因此,现在人的寿命离自然寿命相去甚远。可见提高全民身体素质的严峻性和迫切性。

人的身体健康与否要受到精神、运动、环境、生活方式、卫生条件、遗传因子、饮食结构等多方面因素的影响和制约,尤其是饮食结构。俗话说“病从口入”,有许多疾病是由于人们对食物的成分、营养、毒素、功能,及其产生的后果并不熟悉或者忽视,因此未能合理地选择及控制所致。心血管病、糖尿病等被专家认为是“富贵病”(更确切地说,应该称其为“生活方式病”),就是因为不加控制地食用高脂肪、高热量的食物引起的。因此,需要重视食物保健及食疗。

食物大体上分为两大类：一类是荤食，另一类是素食。荤食虽然含有丰富的蛋白质、脂肪，也有一定的维生素和矿物质。但是由于动物脂肪的胆固醇在人体内不易代谢，在血管壁沉积，这样血管的管径越来越小，必然增加心脏的负担，造成高血压、心脏病、脑中风。美国是世界上食用肉最多的国家，与此相对应的是，心脑血管病成为主要死因。不恰当地过多食用肉食难以防治疾病，只会增加疾病的危险。水果蔬菜则恰恰相反，由于其含有丰富的维生素、微量元素和纤维素，会将沉积在血管壁上的有毒物质溶解，清除出体外。同时弱碱性的血液有碍于癌细胞的生长和防止其他疾病的发生。尤其是果汁蔬菜中的维生素 C 起到软化血管、增加血管弹性、使血液畅通、防止心脑血管病等的作用。此外还可以清除人体在氧化过程中产生的自由基，有助于防治多种疾病的发生，也有助于人的健康长寿。水果蔬菜中的纤维素可以促进肠蠕动，将营养成分消化吸收，将其他废物及时排出体外，不让其长时间停留在体内。

水果蔬菜的作用概括起来有以下四点：其一，治本而非治标。水果蔬菜是消化道的“清道夫”，是血液的“净化剂”，从根本上防治心脑血管病、癌症和其他疾病；其二，对人体无损害，没有副作用。药物是有副作用的，“凡药三分毒”但水果蔬菜是没有任何毒副作用的；其三，增加人体需要的营养素，提高人的体质；其四，真材实料，价廉物美，广大工薪阶层均能接受，食用水果蔬菜是保健和防治心脑血管病和其他疾病有效的、理想的措施。

为了更好地发挥水果蔬菜的保健和治疗作用。对选材、制作和食用这三个主要环节均要十分讲究。在选材上，首先考虑取材方便，同时还要考虑多种维生素的搭配，并要顾及口感。在制作上，考虑到防止维生素遭破坏而用生食，不采用熟食。在食用上，考虑到便于人体吸收和饮食，故将“果蔬汁”的材料搅拌成液体（乳

汁状)或榨成汁饮用。

1. 材料和用量

苹果 1 个(中等大小约 150 g)、西芹两瓣(约 80 g)、黄瓜 1 个(重约 80 g)、甜辣椒(灯笼椒)1 个(重约 80 g)、苦瓜半个(重约 80 g)。

2. 功效浅析

苹果:有 A、C、E 等多种维生素,含丰富的苹果酸、柠檬酸等有机酸,有机酸能刺激人体消化腺分泌,助消化,促食欲。还有丰富的果胶,果胶的纤维溶于水,使得粪便变软,促进胃肠道中有毒元素的排泄。还含有大量微量元素如钾、锌、镁等。钾含量高,可以把人体中过量的钠排出,对心血管起到保护作用。

西芹:含有丰富的维生素 A、B、C,钙、铁、磷等元素也很丰富。具有降低血黏度、血脂,化结石,降血压以及刺激胃酸分泌,促进胃肠蠕动,增进食欲等功能,可以刺激身体排毒,防止由于体内毒素积聚造成各种疾病。

青椒:含有丰富维生素 C 和辣椒碱。辣椒碱在体内还能起到抗氧化作用并和其他生物酶一起阻止癌变。

黄瓜:虽然维生素与矿物质含量少,只有少量的钾、钙、磷、铁,但有清血、凉血、祛瘀、消肿解毒、降低胆固醇、防止动脉硬化、清除肠道腐败物质等作用。黄瓜含有一种丙醇二酸,可抑制糖类转化为脂肪。并含有葫芦素 C,动物实验表明其有抗肿瘤作用。

苦瓜:有清凉解毒、健脑、明目、促进食欲、防治糖尿病的作用。苦瓜中还有一种蛋白质类物质,具有刺激和增强免疫细胞吞噬癌细胞的能力。

苹果和上述四种蔬菜概括起来主要有以下功能:降低血黏度、血脂、血糖、血压,清血凉血,祛瘀解毒。对当前最大的杀手心脏病、癌症、糖尿病以及其他严重危害人体健康的疾病均起到很好的

防治作用。

3. 制作方法

制作“果蔬汁”有以下5道工序：一是“洗”，将蔬菜苹果先洗一遍；二是“泡”，将洗净的蔬菜苹果放在清水中泡1小时；三是“清”，将泡过的蔬菜苹果再用清水清一遍；四是“过”，用凉开水过；五是“搅”，可以用搅拌机，将材料切碎后放进机内搅拌约两分钟成乳浆汁生吃，也可以用榨汁机榨出汁液饮。

4. 食用时间和用量

空腹食用为宜，因空腹易吸收，最佳时间是早晨或下午4：30到5：00。趁新鲜一次饮完。

5. 我的实践

以下是我亲自验证的情况。我是2003年初开始食用“果蔬汁”的。此前头部经常出现针刺一样的痛，检查发现血黏度增高。食用了1个月的“果蔬汁”后头不痛了。同年8月再做检查，尚有5项指标不正常。2004年2月再次化验已基本正常。血脂检查：2001年9月在未食用“果蔬汁”时，总胆固醇偏高为4.91，2004年4月检查已降到3.97。低密度脂蛋白胆固醇下降到2.06（正常值2.1~3.1）。2001年9月体检时血糖偏高为6.04，2004年4月检查已降到4.56。尿酸2001年9月体检偏高为412，2004年4月检查降到381.6。经食用两年零三个月“果蔬汁”，不仅上述指标下降、处于正常，而且有12年历史的胆囊管结石、胆囊息肉等疾病也有很大的改善。我哥哥邓旭初因脑梗住进上海华东医院已有近3年，近一年半来食用“果蔬汁”后测试：总胆固醇4.6，甘油三酯1.6，葡萄糖4.8，均处于正常水平。（编者按：邓旭初每天1次饮食带渣的果蔬汁600克左右，表现出顽强的毅力，离休前任中共上海交通大学党委书记，在高校改革中，也表现出顽强的毅力。其经历由刘自勋及许寅两位作者撰写成《敢为天下先——邓旭初传》，