

大众健康丛书

洪昭光 主编

食物是 最好的医药

〔日〕阿部博幸 著 游慧娟 译

本书基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

——洪昭光



食物是 最好的医药

〔日〕阿部博幸 著 游慧娟 译



 天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION AND PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药 / [日] 阿部博幸著; 游慧娟译.
天津: 天津教育出版社, 2005.6

ISBN 7-5309-4351-0

I. 食… II. ①阿… ②游… III. 食物疗法
IV. R459.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025148 号

著作权合同登记号 图字: 02-2005-49

TAINAI NENREI WO WAKAKUSURU HON
© SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD. 2001

Originally published in Japan in 2001 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD..
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

食物是最好的医药

出版人 肖占鹏

选题策划 新经典文化 (www.readinglife.com)

作者 [日] 阿部博幸

译者 游慧娟

责任编辑 王艳超

特邀编辑 李昕 侯平燕 杨娟

装帧设计 徐蕊

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京国彩印刷有限公司

版 次 2005 年 6 月第 1 版

印 次 2005 年 6 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (890 × 1240 毫米)

字 数 150 千

印 张 4.5

书 号 ISBN 7-5309-4351-0/C · 70

定 价 25.00 元

大众健康丛书

洪昭光
主编



序

21 世纪是个什么样的世纪呢？

21 世纪是个以人为本、人以健康为本的世纪，因为健康是人生最大的财富，健康是“1”，其他都是后面的“0”。有了健康，就有未来，就有希望；失去健康，就失去一切。那么，健康又是以什么为本呢？健康不是以治病为本，因为治病是下游，花钱受罪，事倍功半；健康是以养生预防为本，养生是上游，省钱省力，事半功倍。

西方谚语：“一两预防胜过一磅治疗。”2400年前，《黄帝内经》已精辟指出，“上医治未病”，“圣人不治已病治未病”。

现代科学研究表明：1 元的预防投入可以节省医药费 8.59 元。临床经验表明，又可相应节省约 100 元的重症抢救费。预防不仅节约卫生资源，更重要的是提高了健康水平，减少发病率，延长健康寿命。结果自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，还造福全社会，何乐而不为呢？

生老病死正如花开花落、春夏秋冬一样本是自然界美丽的循环，但这是指生命的自然凋亡，即无病无痛、无疾而终，百岁以后离去在睡梦中。而现实中，大多数人都是病理死亡，即提前死亡。如北京某高科技园区，死亡的知识分子平均年龄仅 53 岁，他们中年得病，肉体痛苦，精神折磨，身心煎熬，人财两空。什么原因呢？原因只有一条，即违背了生命的自然规律，受到了自然的惩罚。

那么，自然的规律是什么呢？那就是世界卫生组织提出的健康生活方式：“维多利亚宣言健康四大基石——合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。”

美国的研究表明：如果采用医疗方法使美国人均寿命延长1年，就需要数百亿至上千亿美元；而采用健康生活方式，不需要花多少钱，就可使各种慢性病总体上减少一半，人均寿命延长10年。进一步的研究表明：高昂的医疗技术能减少10%的提前死亡，而健康生活方式不需花费多少钱就可以减少70%的提前死亡。也就是说，健康生活方式可以使大多数人做到“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子”，尽享百岁健康人生。

世界卫生组织指出：组成健康的四大元素中，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，而个人生活方式占60%。

虽然医疗条件只占8%，但我国每年消耗卫生资源有多少呢？2001年，我国卫生资源消耗6100亿元人民币，占当年GDP的6.4%，而2004年，卫生资源消耗已超过8000亿人民币，近乎天文数字。

而且近年来，医疗费用增长速度已远远超过国民经济及居民实际收入增长速度，使社会健康成本增高，居民健康风险增大。卫生部最新公布数据：城市居民平均每次住院费用为7600元，而每年生活费为6500元；农村居民平均每次住院费为2400元，与每年生活费2400元相当。健康成为社会公众越来越关注的热点和焦点。

与此同时，反观健康生活方式占了健康总分的60%，对健康起着决定性的作用，却不需要花费多少钱。这个奇妙现象便是大自然对人类的最大恩赐，也是造化的最好礼物，这也是21世纪人类健康的真正希望所在，同时这也是编撰“大众健康丛书”的宗旨和出发点。

2500年前，古希腊睿哲、现代医学之父——希波克拉底的天才语言“病人的本能就是病人的医生，而医生只是帮助本能的”，与现代世界卫生组织的科学结论竟不谋而合，说明了真理的永恒光芒和力量。

所以，21世纪健康新格言是：“最好的医生是自己，最好的处方是知识，最好的药物是时间，最好的心情是宁静。”

“大众健康丛书”包括从国外精挑细选的一批科学实用、深入浅出的优秀健康读物，以及邀请国内知名专家撰写的指导性、适合大众阅读的健康图书。丛书中的每位作者不仅是各学科有专长、卓有建树的专家学者、领军人物，而且有丰富的实践经验，因此“大众健康丛书”具有很高的权威性和实践性。同时，作者们流畅的文笔、生动的语言，使深奥的医学变得浅近明白，因此，“一看就懂，一懂就用，一用就灵”也是“大众健康丛书”的一大特点。这套丛书从消除疾病根源、正确补充营养、增强免疫力、防止衰老等不同侧面切入，娓娓道出保持健康的奥妙，在当前林林总总的健康书架上，可谓上乘之作。

在慢性病发病率不断上升、医疗费用不断增长的今天，如果能按照古代先哲的教导和现代科学理念，更多地用食物代替药物，用膳食获得健康，用自然疗法代替昂贵医疗，让“病人的本能”真正成为“病人的医生”，那便是本书作者与广大读者的共同愿望了。祝愿在新世纪的春天，这个美好的愿望能够早日实现。

全国健康教育首席专家

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

联合国国际科学与和平周和平使者

洪心亮

自1863年路易·巴斯德把人的许多疾病归罪于细菌后，医学界长期沿用一种基本理论——疾病源于细菌。但人人都不可避免地沾染致病的细菌，却非人人都会得病。而且，同一个人，在不同时期和不同状况下，对疾病的抵抗力也不同。因此，把细菌当做病因的观点，看到的只是一种表象。

那么，什么才是致病的深层原因呢？

根据科学家对细胞学的研究以及根据人的生长期计算寿命的方法，人应该有120~175岁的寿命。但很少有人活到如此高龄。且在医学发达、设备先进的条件下，肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等现代文明病却不减反增。以此为突破口，经过实践的反复检验，对疾病根源的探求也终于拨云见日——人体垃圾才是引发疾病的罪魁祸首。

人体垃圾因为某些原因过量沉积在体内，导致人体慢性中毒，从而

引发多种疾病。俄罗斯科学家梅奇尼科夫曾因“自身中毒”这一学说而荣获诺贝尔医学奖。所以，要预防疾病，必须先将人体垃圾排出体外，也即我们所说的排毒。

每个人体内都有毒素，但有些人依然保持着长久的健康。这就要归功于身体本身奇妙的排毒系统，它们是肝脏、肾、胃肠、淋巴系统和皮肤。正常情况下，它们能有效地分解毒素并将其排除体外，以维持体内环境的相对平衡。而一旦毒素超出了排毒系统所能承载的量，身体便生疾病。备受污染的环境，人类对食物的不良选择，以及过度依赖药物和不健康的生活习惯，都是造成毒素“超标”的原因。

那么，如何排出体内过量的毒素呢？“现代医学之父”希波克拉底早在2400多年前，就提出“我们应以食物为药，饮食是你首选的医疗方式”。在中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长，中医历来强调“药补

不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。“药食同源”理论认为，许多的食物同时也是药物，同药物一样能够预防疾病。

以食物为药最突出的好处是，使用得当，不会产生副作用，而药物排毒则不然，长期使用往往会产生各种副作用及像吸毒一样的依赖性，还可能影响人体对某些有益营养物质的吸收，进而影响健康。

自然排毒是每时每刻都在运行的过程，它与我们的生活同步，并渗透进生活的每一个角落。在毒素尚未沉积并对身体造成危害时就将它们清除，把健康牢牢抓在手中，这才是自然排毒、生活排毒的终极目标，也是对“食物是最好的医药”的最好解释。

本书作者学贯中西，医通古今，造诣精深，经验丰富。本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，

以排出毒素为切入点，博采营养烹饪学、传统医学之精华，糅合按摩、瑜伽、气功、理疗、体疗，融知识性、实用性、趣味性于一炉，使人有耳目一新之感。

本书着力阐述的人体代谢毒素，人体慢性中毒，人体本身奇妙的排毒系统，及人体维持内环境的相对平衡等观点，都有其新颖和独到之处，有其科学依据。但也有一些是作者个人的观点和思考，读者可根据具体情况参考使用。

本书文笔生动，浅近易懂，基本做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，而且贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性。

祝愿本书能给广大读者带来生命的春天。

洪昭光





目录

前言 1

消除体内废气，预防癌变 1

疾病根源：体内废气

典型表现：经常腹胀，而且放屁很臭

长期积累的结果：腹痛，溃疡恶化，皮肤老化，发生癌症的危险性增加

食物解决方案：红薯，富含乳酸菌的食物

简单易行的其他疗法：瑜伽，体操，穴位按摩，消除压力

消除宿便，预防大肠癌 9

疾病根源：宿便

典型表现：天天排便仍有残便感，或长期一周内持续3天以上不排便

长期积累的结果：皮肤粗糙，腹胀，腹痛，大肠癌

食物解决方案：富含食物纤维的杂粮，水，谷物、豆类，海藻类，苹果，酸奶，富含寡糖的食物

简单易行的其他疗法：腹肌运动，按摩腹部，洗肠疗法，断食

消除淤血，预防子宫肌瘤 25

疾病根源：淤血

典型表现：身体疼痛，手脚冰凉，女性表现为痛经和月经不调

长期积累的结果：身体各器官功能低下，子宫肌瘤，子宫内膜异位症，不孕症

食物解决方案：生姜，胡萝卜，葛，红花，杏，肉桂，咸梅干

简单易行的其他疗法：穴位按摩和瑜伽姿势，半身浴、足浴

消除乳酸，预防慢性疲劳 38

疾病根源：乳酸

典型表现：身体沉重，肩膀和脖子酸痛，感到疲劳

长期积累的结果：风湿病，神经痛，发生癌症的危险性增加

食物解决方案：富含B族维生素的食物，醋，富含天冬氨酸的食物

简单易行的其他疗法：伸展体操，芳香疗法

消除酒毒，预防肝硬化 46

疾病根源：酒毒

典型表现：面红耳赤，脸色苍白，心悸，头痛，目眩，恶心，呕吐

长期积累的结果：酒精依赖症，脂肪肝，酒精性肝炎，肝硬化

食物解决方案：水，柿子，贝类，姜黄，芦荟，富含蛋白质的食物

简单易行的其他疗法：穴位按摩

消除水毒，预防浮肿 57

疾病根源：水毒

典型表现：浮肿，眩晕，尿频、尿多

长期积累的结果：鼻炎，过敏性皮炎，体重增加，关节痛，不出汗或多汗症

食物解决方案：土豆，黄瓜，红豆，西瓜，鲤鱼，富含钾的食物

简单易行的其他疗法：桑拿

减少尿酸，预防痛风 66

疾病根源：尿酸

典型表现：大脚趾根部肿胀、疼痛，口渴，尿频

长期积累的结果：痛风，高尿酸血症，肾病，尿毒症

食物解决方案：芹菜，西红柿，问荆茶，矿泉水，黑色食品

减少坏胆固醇，预防动脉硬化 74

疾病根源：坏胆固醇

典型表现：初期没有自觉症状，出现黄色瘤（淡黄色的脂肪肿块）时可能已发展成重症

长期积累的结果：动脉硬化，心绞痛，心肌梗塞，脑梗塞，血栓闭塞性脉管炎，胆结石

食物解决方案：芝麻，绿茶，干香菇，柑橘类，黄豆，坚果类，海带、紫菜，橄榄油

简单易行的其他疗法：行走

减少内脏脂肪，预防心肌梗塞 85

疾病根源：内脏脂肪

典型表现：腹部很胖，呼吸困难，心率过速，注意力不集中、健忘

长期积累的结果：心肌梗塞，脑梗塞，糖尿病，肝硬化

食物解决方案：乌龙茶，咖啡，富含卵磷脂的食物，富含辣椒素的食物，甲壳质·壳聚糖食品，韭菜

简单易行的其他疗法：有氧运动

改善浓稠的血液，预防血栓 95

疾病根源：浓稠的血液

典型表现：一般没有自觉症状，出现症状时往往已经发展成动脉硬化及其并发症

长期积累的结果：动脉硬化，血栓

食物解决方案：纳豆，鲭鱼，大蒜，银杏叶精，水

简单易行的其他疗法：温水浴，戒烟

降低高血糖，预防糖尿病 105

疾病根源：高血糖

典型表现：异常口渴，排尿次数和量增多，吃得多却日渐消瘦

长期积累的结果：糖尿病及其并发症，如糖尿病性神经病变，糖尿病性视网膜病变，糖尿病性肾病

食物解决方案：洋葱，含黏滑物质的蔬菜，茶类，富含铬的食物，富含 γ -亚麻酸的食物

减少自由基，降低身体老化速度

115

疾病根源：自由基

典型表现：没有典型表现，对人体各部分都有损伤

长期积累的结果：全身各个器官老化，免疫力下降，易发生心脑血管疾病、糖尿病、癌症

食物解决方案：蘑菇类，黄绿色蔬菜，十字花科蔬菜，富含维生素E的食物，富含维生素C的食物，富含多酚的食物，富含硒的食物



● 消除体内废气,预防癌变 ●

不可忽视体内废气的致癌作用

我们通常不太在意的屁,其真实面目究竟是什么呢?

其实,屁中约70%的成分都是吃饭时随着食物一起吸入的空气,这其中包括氮气、二氧化碳、氢气、甲烷和氧气。剩下的30%中有20%是血液中所含的气体通过肠壁进入肠中,还有10%则是大肠内的食物残渣在细菌的作用下分解时生成的气体。

由细菌生成的气体包括氨气、硫化氢、吲哚、甲基吲哚、挥发性胺、挥发性脂肪酸等带有恶臭的物质,从肛门中排出时就会形成臭屁。

另外,肠内的气体不可能全部都变成屁,气体中的70%通过肠壁流向血液中,又会从血液中流出,也就是说,气体会在血液和肠内往返流动。

未从肛门排出的废气会通过肠黏膜而被血液吸收,经由肝脏进入尿中,还有一部分会经由肺部呼吸排出。

健康人大概会放多少屁

一般来说,健康人消化道内有100毫升的气体,而形成屁排出体外的量,成年男性是每天100~2800毫升,浮动范围相当大。

这是因为不同人的饮食种类有很大的不同,难以消化的薯类和豆类会使废气量增加2~10倍。

欧美人放屁的量很少,这是因为摄入膳食纤维比较少的缘故,不过其反面就是,食肉越多屁越臭。

少吞入空气的吃饭方法

由口中吞入的空气占了废气成分的70%。

吃东西时少吞入空气的秘诀在于增加咀嚼的次数,使食物和唾液充分混合。当唾液和食物充分混合后,空气就自然而然地被排出了。

狼吞虎咽,吃饭很快的人,就容易放屁。

屁很臭是体内有害菌很多的信号

由日常的经验可以知道,有些屁很臭,有些却没有气味。这是为什么呢?

食物被胃肠消化吸收后,其残

渣作为粪便而被排出。臭屁正是在这一过程中产生的,其主要的场所是大肠。

大肠里生活着约 100 种 100 万个细菌,它们以流入大肠的食物残渣为食物而生存繁衍,其中既有促进肠功能的乳酸杆菌等有益菌,也有制造有害物质的梭状芽孢杆菌等有害菌。

臭屁的罪魁祸首就是有害菌。健康的年轻人中,乳酸杆菌等有益菌比有害菌要多,但是老年后,有害菌就占优势了。

于是,随着年龄增加,屁会增多且变臭。因为随着人体的老化,消化能力变弱,食物未被完全消化就送入大肠中,而促进肠功能的乳酸杆菌又少,就会产生恶臭的废气。

决定有益菌和有害菌力量对比的是每天的饮食。

乳酸杆菌所喜欢的食物是食物纤维等,所以平时多摄取这些物质,屁就不那么臭了。

而有害菌所喜欢的,主要是动物性蛋白质和脂肪。长期以动物性

蛋白质和脂肪为主食,就易为恶臭的屁而烦恼。

此外,夜晚暴饮暴食的生活习惯也和臭屁有关系。比如在胃肠休息的时间,却吃得很饱,长期过着这种生活,使胃肠精疲力竭,胃液的分泌会因过剩或不足而使胃肠功能逐渐减退。于是,本来应该消化吸收的食物还未消化就送到大肠中,在有害菌的作用下腐败,产生臭气。

更糟的是,产生臭屁的氨气和吲哚等有害气体,除了直接影响大肠之外,还会被大肠壁吸收,然后对全身产生不良影响。

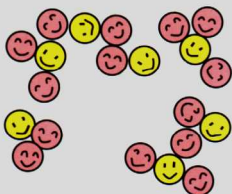
因不好意思在人前放屁,从而把废气积在肠中会造成腹痛,还会使消化吸收的功能降低,甚至抑制大便的排泄。而人在便秘时,肠内会堆积有害物质,产生更多的废气,形成恶性循环。

食肉过多、饮酒过多可产生臭屁

长期过着以肉食为主的生活,屁会变臭。蛋白质发酵、分解时,产生的吲哚、甲基吲哚和硫化氢是恶臭的根源。可以服用消化剂预防,使食物在小肠中充分消化。

此外,因为饮酒过多造成胰腺功能减弱,使消化酶的分泌减少,从而导致的不消化物的增加也会使屁变臭。

肠内细菌的栖息



肠内细菌大都栖息于大肠壁的黏膜上。

不可忽视体内废气的致癌作用

肠内积存的废气最可怕之处就是它的致癌作用。

梭状芽孢杆菌等有害菌不仅会在大肠内制造臭气，还会生成亚硝酸胺和苯酚等致癌物质，以及强化这些致癌物质的粪臭素等气体。

这些物质持续地刺激大肠，使大肠癌的发病率升高。经常放臭屁的人以及肚子常胀气的人，有必要尽早改善大肠内的细菌环境，排出废气。

含有害物质的废气通过肠壁溶解于血液中，在全身循环的时候，会影响到功能已经降低的器官。

比如，肝脏起着将氨气转换为尿素的作用。在肝脏功能衰弱时，若是废气中所含的氨气太多，肝脏无法负荷，就可能造成人的意识昏迷。

此外，肠内积存的废气，有时会压迫血管，造成血液循环不良，引起手足冰冷。

胀气会令溃疡恶化

胃肠有溃疡的人，更不能在体内积存胀气。胀气会刺激扩大伤口，使治疗更加困难。啤酒和碳酸饮料喝入体内会分解生成大量的废气，所以最好少喝。

横结肠中积存废气会引发剧痛

如果运气不好，体内的废气堆积在横结肠的右角，会引起剧烈的疼痛。这是因为结肠压迫胆囊和胰腺而造成的。

改善饮食生活，根除有害气体

为了尽量避免有害气体的产生，首先应改善饮食生活。

习惯于在饮食中摄入过多动物性蛋白质和脂肪的人，应该改换成以根菜类和薯类、豆类、海藻类等富含膳食纤维的食物，以改善肠内的细菌环境。乳酸杆菌等有益菌增加时，废气便易于排出；相反，有害菌增加后，气体不易排出。

另外，一日三餐中，尽量在早餐和午餐时摄取较多食物，而在胃肠的功能较弱的夜晚，则要注意减少食物的量。

因暴饮暴食使得胃肠不舒服时，有人会立即使用胃肠药。药能使胃肠获得一时的舒适，但是如果不改变错误的饮食生活，胃肠功能仍然衰弱，废气还是会不断积存。

此外，压力也会使肠内有害菌和废气增加。

当人有强烈的紧张和不快的情绪时，交感神经会兴奋，从而促进胃肠蠕动的副交感神经无法发挥作用，导致体内废气很难排出。而且，大肠中的梭状芽孢杆菌会因焦虑情绪而增加。

因此，应尽量避免压力的堆积，学会缓解的方法。

体内废气是美容的大敌

大肠内的有害菌产生的有害气体，通过肠壁循环到全身后，会对新陈代谢造成妨碍，使得脸上长粉刺和雀斑，引起皮肤干燥、粗糙。

体内积存废气后的不良后果



怎样检查出体内废气过多

- 因体质不同,有些人会血压上升。
- 通过腹部的X光检查,看到胃和肠是白色的,表明体内积存了很多废气。
- 出现溃疡的时候,常常需要进行胃部的X光等精密检查。