

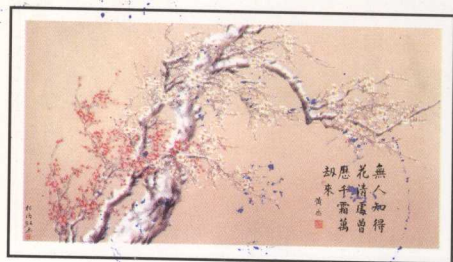
生机蔬果与保健



杜俊敏 博士 編著

佛教教育基金委員會印贈

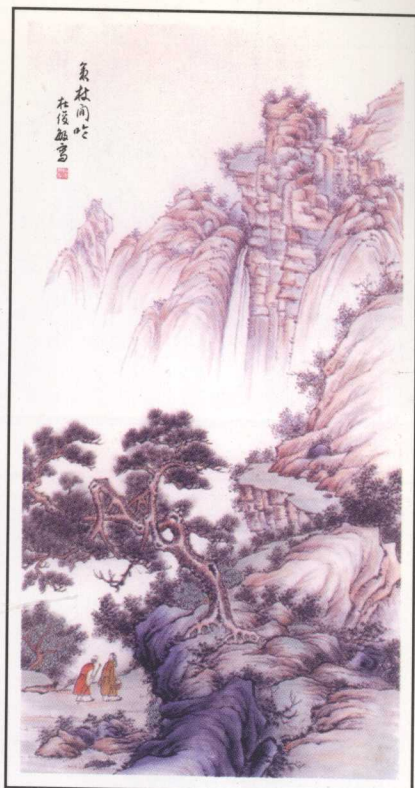
2000 年第二冊



花清千霜



春風得意



閑吟



怡樂圖

心若憂慮就是道
這佛祖身是病痛
就是快樂神仙

杜俊敏



贈言

生机蔬果与保健目录

前 言	1
题 词	2
序 言	10
(一)生机蔬果保健应用与疗效	17
(二)蔬果早餐、滋养祛病	18
(三)含羞草的妙用	18
(四)马铃薯的多种效用	19
(五)胡萝卜(俗称红萝卜)——防癌、抗癌、补血、 健胃整肠	20
(六)蕃薯——抗癌、防老、助消化	21
(七)薏仁——功效不凡	22
(八)黑豆——效应多多	23
(九)苦瓜——抗癌、强肾、健胃、清热	24
(十)蕃茄(俗称西红柿)——防癌、醒脑、清心、滋 养肌肤、消除黑斑	25
(十一)柠檬是女性的宠物	27
(十二)大蒜——防癌上品	28

(十三)茶叶——防癌、清心、止痒、消齿龈炎·····	29
(十四)食用蔬果应注意事项·····	30
(十五)天然食物与保健·····	31
(十六)酸性食品与碱性食品的种类一览表·····	32
(十七)美容驻颜良方·····	34
(十八)睡眠充足永保健康·····	37
(十九)中老年人养生之道·····	38
(二十)报刊推介·····	40

编后语

赠 言

前 言

我们的健康,主要取决于日常所摄取的食物,而我们的身体强弱,则直接受饮食所操纵。现代人的食物,对身体利多害少者,是新鲜的蔬菜与水果;相反地,则是盐、糖、鱼、肉等,不幸的是,我们的食物中前者太少而后者太多,以致过剩的营养给人民带来更多的富贵病,大多数的疾病,如肥胖症、心脏病、高血压、糖尿病、脂肪肝、痛风、便秘与癌症等,都与营养不当有密切关系。

为了防治疾病和追求健康,最好的方法,莫过于改良我们的饮食习惯,采用天然食物,增进身心健康,延年益寿。并可以修身养性,消灭暴戾之气,净化人心,安居乐业。但愿此书的出版,能带给读者明智的抉择。

祝福世人皆能健康、长寿,享受人生,贡献社会。

天然蔬果是最好的医药
但愿此书的出版祝福世人
皆能健康长寿贡献社会

厦门大学
前校长教授 林祖庚



生 机 蔬 果
保 健 益 寿

华厦学院副院长、教授陈育伦

二〇〇〇.九州

生肌蔬果飲食

健康益壽服務

社會貢獻人類

龍岩市人大常委
張開龍敬題

生 機 蔬 果
美 化 人 生
保 健 益 寿
功 德 無 量

高 燧 涛
一 級 律 師



世界上最珍貴的，不是
金銀財寶，而是健康的
身體，才能為國家為社

會服務

孫傳芳院長



健康的華單是天然蔬菜
水果為主食這是世界醫
學界所公認的秘方

上海瑞興貿易公司

總經理郭瑞敏敬題

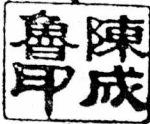
生機蔬果身心健

康延年益壽

漳州市客家文化研究

联谊会 会长

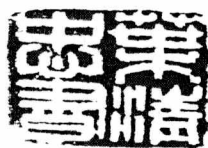
陳成魯



天然飲食有益
身心健康
延年益壽

李東野

題



序 言(一)

厦门大学校友杜俊敏教授,留美医学博士,治学声华卓著,享誉国际之杰出生物学家、及毒蛇生态学权威,又是国画写梅圣手,著有:《百梅画集》、《梅花集锦》、《雪里婵娟》、《梅香万里》、《杜俊敏书画精选集》等十余册。荣膺 1985 年世界十大杰出(梅邮)画家,蜚声国际,为国争光。

杜博士在医学方面,有深厚的造诣,著有:《毒蛇生态学》、《辨识毒蛇指南》、《台湾毒蛇概述》及《癌症救星》等书,并发明多种治皮肤之良药和毒蛇咬伤药 ANTIDOTE 等,疗效甚佳,救人无数。荣获 1997 年世界中医药杰出金牌奖,1998 年世界中医优秀论文黄帝奖及特殊大奖,备受国际医学界肯定。集多项专才于一身,艺坛钦敬,学术推崇。

杜博士为人秉性敦厚豪迈,待人诚恳和蔼,生活简朴,重道义而轻功利,务实学而淡浮名,服务教育界三十余年,历任校长、教授、研究员、台湾毒

蛇研究所所长、美国诺贝尔大学医学院院长、厦门大学生物系、美术系兼职教授及抗癌研究中心研究员、华夏学院客座教授等职。

杜博士热心教育，捐资建立厦门大学图书馆流通系统及筹建杜俊敏博士分子生物学实验室。其重点开展肿瘤基因调控分析及反义 RNA 抑瘤研究，利用分子生物学与生物工程原理和技术，研究人类长寿基因的作用机理，用遗传工程手段生化用于肿瘤治疗的细胞因子，该方面的研究成果，对于拯救癌症患者，延年益寿，具有非常重大的实用价值。

杜博士心地善良，热心公益，1991 年大陆安徽全椒县，江苏兴化，河南省固始县，息县等地发生历史上罕见水灾，为人溺已溺之慈怀，率先捐献精装国画壹佰幅及画集贰仟册义卖所得六仟余万元，悉数捐作灾民救济。1998 年江西省洪水泛滥，灾情严重，响应江西省政府之号召捐赠拾幅大幅国画义卖赈灾。又浙江义乌希望工程捐赠五十余幅国画义卖，作为教育基金。慷慨义举，博得社

会称颂赞扬。

杜博士多年来,对医学、艺术用心之专,从这本《生机蔬果与保健》可窥一般,对人类的健康长寿必有重大贡献,谨缀数语,用申钦佩。

陈 育 伦

2000年11月于华厦学院