

创意厨房系列③



五盛缘老爹 著

我的单一饮食之路

健康 靠 净化 长寿 靠 节能

——五盛缘汁法

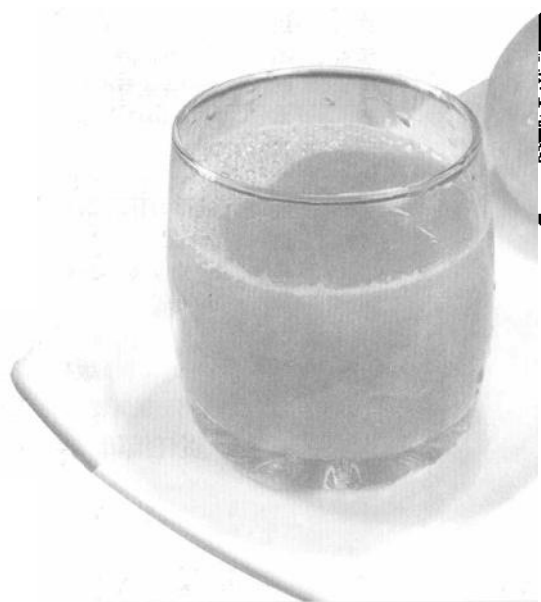


浙江科学技术出版社

我的单一饮食之路

健康
靠
净
化

长
寿
靠
节
能



图书在版编目（CIP）数据

我的单一饮食之路/五盛缘老爹著.—杭州：浙江科学技术出版社，2009.11
ISBN 978-7-5341-3724-2

I. 我… II. 五… III. 营养卫生—关系—健康 IV.
R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第193751号

书 名	我的单一饮食之路
著 者	五盛缘老爹
出版发行	浙江科学技术出版社 地址：杭州市体育场路347号 邮政编码：310006 联系电话：0571-85170300-61704 E-mail:sd@zkpress.com
排 版	烟雨
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	16
字 数	200千
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次
印 数	10000
书 号	ISBN 978-7-5341-3724-2
定 价	28.00元

版权所有 翻版必究

（本书出现倒装、缺页等印装质量问题，本社负责调换）

责任编辑 宋东 封面设计 烟雨

目 录

前言 /1

第一章 大病一场 喜得汁法获新生

第一节 祸起下岗 病发上海 /9

第二节 治疗失望 打算出走 /12

第三节 发现汁法 孝女先尝 /17

第四节 接受汁法 顽疾逆转 /21

第五节 捅破窗纸 揭开谜底 /26

揭示1 了解知识 /26

揭示2 解读血糖 /27

揭示3 谨防假药 /28

揭示4 不可乱补 /29

揭示5 注重餐饮 /29

揭示6 七大依据 /31

第六节 破除忌规 广吃水果 /33

道理1 自身验证 /34

道理2 缺乏证据 /34

道理3 GI当考量 /34

道理4 主次颠倒 /35

道理5 错误引导 /35

道理6 有利减肥 /36

道理7 节约体能 /36

道理8 汁法更好 /37

第二章 阖家用汁 常年如是保健康

第一节 岳母绝症 多活半年 /41

第二节 夫人坚决 保住卵巢 /45

漂亮仗1 乙肝三阳悄然消失 /51

漂亮仗2 汁法应对肠粘连 /52

漂亮仗3 剿灭带状疱疹 /55

第三节 汁法解难 亲身再验 /56

排解1 排解痔疮 /57

排解2 排解陈年胃病 /58

排解3 排解前列腺炎 /59

排解4 排解口腔炎 /60

第四节 长女行动 修复心脏 /63

列举1 对抗感冒发烧 /64

列举2 心肌炎修复历程 /65

第五节 老妈喝汁 寿长八十 /67

第六节 亲人尝试 喜讯频传 /71

事例1 误把妹妹当女儿 /71

事例2 来之不易的行动 /72

事例3 重建生存信心 /73

事例4 歪打正着化解便秘 /74

事例5 肺肿瘤之谜 /75

事例6 老弟痛风 汁法管用 /76

第三章 汁法详解 一把钥匙开千锁

第一节 认识汁法 了解原理 /80

汁法的基本概念/80

汁法的产生基础/81

汁法的基本原理/83

汁法的基本功效/84

解开汁法神奇之谜/86

第二节 学会操作 掌握要领 /87

汁法配方和命名/87

汁法配方的原则/89

汁法的选材要领/90

苹果的选购要点/91

汁法的主要方式/92

汁法的基本用量/93

用量的取值原则/94

预期目标的确定/95

汁法的模式选择/96

第三节 常用配方 列举示范 /98

范例1 水果汁：水蜜桃汁 /99

范例2 蔬果汁：黄瓜柠檬汁 /99

范例3 蔬菜汁：番茄汁 /100

范例4 蔬菜汁：胡萝卜汁 /100

范例5 果蔬汁：绿苹果芹菜汁 /101

- 范例6 蔬菜汁：芹菜汁/101
- 范例7 水果汁：苹果猕猴桃汁/102
- 范例8 瓜果汁：伊利沙白瓜汁/102
- 范例9 水果汁：葡萄汁/103
- 范例10 瓜果汁：哈密瓜汁/103
- 范例11 水果汁：酥梨汁/104
- 范例12 瓜果汁：香瓜汁/104

第四章 网络传播 果蔬汁法入人心

第一节 知识更新 研究健康/106

- 放弃专利 研究健康 /106
- 点滴经验 人家共勉/107
- 好书多多 推荐十部 /109

第二节 艰难游说 孤军作战/110

- 见缝插针 逢人便讲/110
- 分析现状 查找原因/111

第三节 吃“枣子树” 情结论坛/112

- 饮食革命 由荤变素/112
- 赞“枣子树” 窥见一斑/115
- 老爹相会 “官称”由来/117
- 参加论坛 女儿先行/118
- 被拉上网 广泛交流/122

第四节 建博入圈 追鸟随莲/123

- 新浪开博 活动介绍/123

撰写博文 “逼上梁山” /125

· 第五节 参加培训 深化知识 /127

两次培训 获得资质 /127

把握重点 打好基础 /128

· 第六节 广聚英才 组成团队 /128

北京座谈 初获成功 /128

团队成立 凝成合力 /130

建章建制 打好基础 /131

上海交流 会议圆满 /131

建立网站 顺利开通 /133

工作会议 网上举行 /133

第五章 健康指导 汁法成果喜见多

· 第一节 建立模式 统一流程 /136

工具选择 方便指导 /136

人群分类 区别对待 /136

服务程序 按部就班 /139

健康指导 执行流程 /144

· 第二节 营养缺乏 缺啥补啥 /145

· 第三节 亚健康人 轻松恢复 /148

案例1 果汁故事（成都宋欢） /148

案例2 喝汁收获（北京阿其） /150

· 第四节 炎性疾病 应对有效 /151

案例3 感冒了快喝汁（广州聂子） /151

案例4 甲减回升（苏北竺侠） /154

案例5 逆转肝硬化（合肥甘恩）/157

·第五节 现代疾病 康复不难 /159

案例6 汁法减肥一举两得（诸多女士）/159

关于肥胖问题/160

案例7 花儿何以重香艳（中原黎芸）/163

案例8 汁法呵护乳房（四川洪曲）/165

·第六节 肿瘤癌症 可以制服 /166

案例9 汁法与癌症的较量（河北甄岚）/166

案例10 汁法争气（广东威葭）/170

泣血的乳房谁来呵护/172

第六章 经验介绍 相关事宜需注意

·第一节 各类人群 粗略剖析 /176

容易接受汁法的人群构成/176

不愿意接受汁法的人群构成/177

使用汁法失败人群盘点/178

·第二节 多种关系 务必理清 /179

汁法与药物的关系/179

汁法与饮食的关系/181

汁法与保健品的关系/183

·第三节 汁法表现 分类解读 /183

基本解读思路/183

汁法的工作特点/185

汁法常见问题解读/186

· 第四节 汁法体系 联合互动 /190

汁法体系图示 /190

汁法体系详解 /191

· 第五节 汁法遵循 木桶理论 /193

经典的木桶理论 /193

木桶理论应用 /194

· 第六节 融入生活 终生受益 /196

重温哈维相关理论 /196

汁法融入生活的意义 /196

消除错误认识 /198

汁法融入生活向导 /199

第七章 汁友四海 谈方论法讲经验

选登文章1 高山安可仰 徒此揖清芬（四川大英政协谈如欣） /203

选登文章2 让生命重放异彩（河北保定刘贞兰） /206

选登文章3 妈妈的梦 游子的心（荷兰留学生簪簪） /208

选登文章4 汁味人生（湖南双峰国平） /213

选登文章5 我的康复之路（安徽阜阳市蒋淑云） /215

选登文章6 汁法让你更加健康和快乐（济南荷莲香） /217

选登文章7 三年多果汁生涯（北京菩提心） /221

选登文章8 我的单一饮食之路（河北邯郸翟素芬） /223

选登文章9 汁法减肥初体验（吉林省四平宋佳忆） /224

选登文章10 关于哈维汁法中饥饿问题的思索（四川泸州杜富陶） /227

选登文章11 夏季解暑菜汁（北京爱心菜谱） /230

选登文章 12 五年变化（上海小月）/233

选登文章 13 果汁美女（上海皓星）/235

后语 /237

推荐几款热门居家榨汁机 /242

前 言

从古至今，人类对于健康长寿的渴望和追求从来就没有停止过。并且，在20世纪中叶以来不断取得新的进展。现在，许多国家的平均寿命都超过了70岁。我国在2008年已经达到了73岁，上海已经超过了81岁，再也不是“人活70古来稀”的时代了。

然而，我们必须充分认识到：迄今为止，人类在生命与健康的追求上还没有更多可以骄傲的理由。因为，人的自然生命长度远不止70-80岁。可是，许多人连平均寿命也没达到，甚至只活了40-50岁；活过70岁的人大多生命质量不高，体弱多病，依靠药物苦苦挣扎。有的人常年卧床不起，成了累赘；活过百岁的人更是凤毛麟角，屈指可数。

根据专家的研究结论，人的期望寿命值为120年或更长。事实证明，有的人已经抵达了这个寿点。由此看来，只要没能活过百岁的，都是短寿的。所以，健康事业仍然任重道远，人们仍需不懈努力和孜孜探求！

健康是实现人生价值的前提，长寿才能对人类做出更多的贡献。英年早逝的时代人物丛飞、方永刚、陈晓旭、高秀敏、罗京等等，个个令人心疼不已！他（她）们如能活到百岁，岂不更加丰富多彩，贡献更多！因此，追求人生价值首先要追求生命质量，追求生命质量必须追求身体健康。身体健康了，才能实现长寿和为人类做出更多贡献。

人人都希望健康长寿。那么，怎样才能实现期望目标呢？上苍给了人们同样的机会和命运，人与人之间的寿命差距又是怎样被拉开的呢？原来，除了占有比例不多的先天因素以外，大多都是后天人为因素造成的。不怨天不怨地，只有怪自己没有关爱好自身的结果。

一些人的习惯思维是：生死由命，富贵在天；吃得好些，经常补养，身体会强壮；吃五谷杂粮难免生病；生病以后有医生来治病；医生治不了的人就该死了。这种思维无疑是惰性、悲观和错误的。

人活百岁已不再是梦。但是，不能单凭愿望或口号，必须要有正确的方法和措施来加以保证。要通过生命计划和健康管理来实现。

本书不仅告诉人们实现健康长寿是完全可能的，而且，还将介绍给大家一种切实可行，行之有效的好方法——汁法。这个方法不仅有形有物，看得见摸得着，可以营造健康长寿。最主要的是，将会引领大家形成一个科学、正确、崭新的思维模式，掌握健康要领，自主生命，走上健康的道路。教您一套方法，送您一生健康，是本书的宗旨。

在阅读正文之前，让我们形成如下思维模式，首先解决思想观念问题。因为，观念指导行为，行为决定结果，思路决定出路。只要思路清，健康长寿也轻松。

思路1 关爱生命 行使特权

关爱生命是每个人自己独有的特权，行使得越好，回报才越多。“有权不使，过期作废！”毫无疑问，人的寿命差距的形成，与人们对待生命的态度和处理问题的方法紧密相关。

人们形象地把身体比作1，把金钱和其他事物看做0，很有道理。只有当身体健康像1一样直立的时候，后面加上0才能读出10、100、1000、10000……。否则，一切都将归于0。因此，任何时候都要把

身体健康摆在第一位。

思路2 健康有道 生命自主

健康长寿必有道。这个道就是生命计划和健康管理。现在关于健康方面的书籍很多，有主张治的，有强调补的，有热搞运动的等等，往往偏执一词。然而，身体不能只生不理，只用不管，不能放任自流，凭命由天，或是干脆交给别人托管。要掌握必要的知识，进行自主管理，避免人云亦云，盲目行动。

目前，人还不能复制或是死后复活。健康路上，一生中有许多三岔路口，需要进行方向判断和路线选择。做对了，才能健康持久。否则，大谬不然，后悔不及。所以，务必正确把握。他人经验和前车之鉴，总该使我们更加聪明起来，以积极的态度对待生命。

思路3 抓住要素 打好基础

保证健康要抓住要素，打好基础。1992年，世界卫生组织针对严重影响人们健康的不良行为与生活方式发表了《维多利亚宣言》，提出了健康四大基石，即：心理平衡、合理膳食、适量运动和戒烟限酒。我认为还应该强调休息、睡眠和环境。健康需要多方面的综合因素来保证，而不是单靠吃喝或哪一个因素来支撑。这些方面如果都能做到完美融合，相信健康就不会出现问题。在这些因素中，精神是第一位的，起主导作用。饮食是关键的，是基础。其他是促因。

思路4 健康靠净化，长寿靠节能

人体如同一部机器，需要掌握使用技巧。不光是要添加所需要的东西，还要厉行节约，进行保养检修、清洗净化、排除不应有的杂物。这实质是对生命计划和健康管理的具体落实。只用不修和大量耗能的机体，使用寿命必然会大打折扣的。

体能是人体一切活动的内动力，没有这个动力什么事情都无从谈起，也不可能健康和生命存在。体能是由人的体外资源和体内

资源通过化合而在体内形成的。外部资源主要是指通过饮食和呼吸等摄取的物质，没有穷尽；内部资源是指体内生成的酶。其中的代谢酶一生中是有限的，成人只能消耗不能再生。因此，节约体能消耗，就节约了酶的消耗。节约了酶就可以延缓生命。这项节约做得好，人体可以延长生命5-10年。

人体所以生病，常常是由于缺乏机体检修净化，使体内垃圾和酸性物质堆积，转化成了毒素，引发了感染。所以，也要定期检修，进行清洗净化。但是，机器是可以拆卸的，人体则不能。恰好，本书所介绍的方法可以巧妙地解决这个难题。减少身体污染，不仅可以免遭疾痛之苦，还可以大量节约体能消耗，延长生命。

思路5 抗击疾病 相信自身

人类原本是为了健康才发展了医疗和保健事业。而目前所见的却是：医疗开支越来越大，补品越来越多。可是，疾病和死亡也越来越疯狂。所以，我们很有必要问个为什么？原来，药物和补品都有时代特征。抗生素是对付细菌的却对付不了演化的细菌病毒，更治不好现代食源性疾病及其代谢综合征；补品在食物匮乏时期的营养缺乏症有效，而对现今的营养过剩好比雪上加霜。

人体在应对疾病方面具有天生的四大能力，即防御能力、抗击能力、修复能力和自愈能力，综合起来也叫身体内活力。在维护健康上，首先应该充分发挥内活力作用。药物和补品都是一种外力，应该在特定情况下才去选择。可是，许多人却犯了严重的错误。他们产生了药依赖或补依赖，而忽视了自己身体的本能。并且，依赖性越强，副作用越大，体质越下滑，身能越减弱。

当生病以后，选择正确的方法非常重要。目前，人们应对疾病主要有三种方法：治疗、进补和自愈。这里关注的是首选的是什么。

有许多人在生病以后就想把问题搞清楚。可是，他们常常由于

无法做到而遭到失败。因为，这涉及生理、病理、药理等复杂的科学知识。在搞不透的情况下，有人又走向了另一个极端，产生了消极情绪：反正也搞不清楚，干脆把自己完全交给医生，医生说怎么样就怎么样吧。可是，这些人并不知道，许多疾病就连医学也没有攻克，尚未搞清楚。

其实，对于诸多后天的、非创伤性的、非器质性改变的疾病而言，医疗并非是康复方法的首选，也不是最佳的和唯一选择！

进补的问题也比较复杂，没有专业人员的指导也是不好办的。在搞不清究竟该不该补，应该补多少的情况下胡乱瞎吃，可能更加糟糕！其实，所有的营养物质都广含于天然食物之中，通过合理进食都能获得，正常人根本没有必要刻意去补。

聪明的选择是把身体自愈作为首选。对自身能产生怀疑的人是由于缺乏对人体的了解而没有自信。这是非常令人遗憾的。

思路6 改变不良 疾病自愈

人们每当生病的时候，共性的思维和习惯的做法，都是想寻求一种灵丹妙药来快速恢复健康，甚至有的人不惜倾家荡产和一切代价。可惜，从秦始皇朝代到现在，这种灵丹妙药根本就不存在。

现在，关于医疗保健养生方面的书籍名目繁多，鱼龙混杂。较多的内容常常是旧版翻新，大谈治疗和补养，往往把人们引向了误区。比方：有些人年年体检，天天吃药，把自己的身体完全交给了医院托管；有些人人云亦云，胡吃滥补，把希望寄托于保健品，却搞不清楚自己究竟应该怎样补。

人是靠食物生存的，哪能天天吃药物和补品呢？更何况，现在人们的生活水平在不断提高，已经不缺少什么东西了。

每当生病的时候，人体绝对不会视而不见，听之任之，而是马上调动体能，激活并充分利用内活力积极应对，并且，常常获胜。这

时，需要人们读懂人体发出的信号，搞好配合。

身体健康与生活方式紧密相关，生病往往是不良行为导致的。所以，当身体出现问题的时候，不要急于去求医问药，而是应该冷静认真地检点自己从前有没有不利于健康的行为——对健康要素进行排查，一经发现问题，就立刻努力进行纠正。随着良好习惯的养成，疾病常常不治自愈。

按照上述思路去做，就可以把握健康方向和自主生命，实现健康长寿。当然，没有具体的方法和措施也是不行的。本书的主要内容就是对以上思路的具体展开。

汁法的发明人是美国的哈维·戴蒙德。他的专著《健康生活新开始》是汁法的理论基础。应该说，本书是汁法的中国篇，着重于实践并结合了中华民族的习惯和特点。本书既是汁法理论的延伸，经验的总结，也是哈维理论的姊妹篇。

巴塞罗那宣言呼吁人们打造健康基石。然而，响应的人并不多，响应者也无所适从。本书迎合人们的需要，具有具体指导作用。掌握了这种方法以后，当身体没有问题的時候，知道怎样注意保持，预防生病；当发生问题以后，知道怎样依靠身体内活力来解决问题。

《黄帝内经》中有句话说：“病，非人体素有之物，能得之，亦能除之，言不能治者，未得其法也！”我撰写此书是为了唤醒人们把握健康，并介绍一种我应用多年，十分有效的好方法。愿把经验介绍给大家，分享健康、幸福和快乐！

敢问路在何方？路在脚下，健康长寿之路就在我们的生活里！

借此机会，对所有支持我的朋友表示感谢！

作者：王勤(五盛缘)

2009年7月31日