



发现新物质

和长寿秘方

——卢伯华文集

卢伯华  
著



53

贵州民族出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

发现新物质和长寿秘方: 卢伯华文集/卢伯华著.  
贵阳: 贵州民族出版社, 2004. 9  
ISBN 7-5412-1226-1

I. 发... II. 卢... III. 天人关系 - 文集  
IV. N02-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100385 号

书 名 《发现新物质和长寿秘方》(卢伯华文集)  
著 者 卢伯华  
责任编辑 龙映红  
责任校对 曹永兰  
封面设计 吕凤梧  
出版发行 贵州民族出版社  
地 址 贵州省贵阳市中华北路 289 号  
邮 编 550001  
印 刷 贵州云商印务有限公司  
开 本 850 × 1 168(毫米) 1/32  
字 数 101 千  
印 张 4.125  
印 数 1 000 册  
版 次 2004 年 10 月第 1 版  
印 次 2004 年 10 月第一次印刷  
定 价 16.00 元

## 序

《发现新物质和长寿秘方》这本书是一本内容比较新奇独特的科技推理文集,是对生命和宇宙奥秘的推理和探索。卢伯华推理文章有一个主要的内容:就是他提出,在物理学领域内充满宇宙的真空就是一种物质,并且推理想象了这种物质的特性和运动规律。其中充满了大胆的假设和小心的求证。

在20世纪的初叶,人类在对宇宙空间的认识上,物理学的探索者们从三个方面进行了探索。

第一条探索之路是认为一种绝对静止不动的透明物质充满了整个的宇宙空间,这种物质是光的媒质,能够传播光波。不然,太阳和星星的光线怎么能够射到地球上来呢?

第二条探索之路是认为光的传播不需要媒质,光源通过发射光子传播光线,而真空就是空洞无物的空间。于是出现了爱因斯坦的相对论。

第三条探索之路是认为充满宇宙的真空中存在一种物质,这种物质叫做场,例如引力场、电磁场、电场、磁场。而现代科技已经证明了光波是电磁波,即变化的电磁场。所以光的传播又需要媒质,即变化的电磁场。

卢伯华先生试图沿着第三条探索之路走下去,试图用虚质的假设推理来统一和揭示场的本质。他认为充满整个宇宙空间的虚质层和虚质流产生了引力场、变化的电磁场、电场、磁场、热力场(斥力场)。

沿着卢伯华先生的这条推理思路走下去,也许你会感到神秘的宇宙忽然真相大白,或许你会感到神秘的宇宙更加深邃莫测。

科学的探索者们走在不同的探索之路上,就会从不同的视角出发,提出不同的观点、理论,这是完全正常的现象。现在我们还不能轻易地断言卢伯华先生的这些假设推理是否正确,但是这些假设推理给我们提供了一个思维的空间,提供了一个探索的路径。科学的探索者应该像刑事侦探一样,去排察每一个线索,每一个疑点。科学的探索者必须走所有可能的路径才能到达光辉的顶点。

卢伯华先生的这些科技文章,内容丰富,观点新颖,涉及多领域,多学科。其中长寿秘方等文章有独特的参考价值。所以这本书难能可贵,值得一读。

季 东

2004/1/24 于北京中关村

## 前 言

这本书是一本内容和观点都比较新奇独特的科技推理文集，是我探索宇宙和生命奥秘的心路历程，是我对人类已有的关于宇宙和生命知识的再认识、再总结。

首先我们想通过揭示宇宙的奥秘来进一步了解生命的奥秘。

整个宇宙都悬浮在真空之中，如果真空本身就是一种物质的话，那么整个宇宙的自然现象和自然规律就应该用这种新的真空物质观来重新解释一遍。我们发现的新物质就是人们一直认为的真空。其实真空中有非常稀薄的密度极小的物质，我们称为虚质。虚质虽然非常稀薄和密度极小，但是却充满了整个宇宙，它悬浮和间隔着所有的天体和星球，它运载和传递着光电热力及各种能量。我们的自然观是群体作用论。我们的虚质群体作用论是揭示整个宇宙奥秘的法宝。发现新物质这一章节会告诉你，我们对自然界的新的解释。

在长寿秘方这一章节中我们试图和读者一起探索生命的奥秘。群体作用论是长寿之道的核心，长寿是生命新陈代谢活动优化的结果，是生活经验的积累，是每一个人每时每刻都必须注意关心的事情。我们给你指出了一系列长寿秘方：节约简要、勤奋勤劳、饮食调养、少愁多笑等。复杂化可以是谋求利益的手段，可是长寿的知识不能复杂化，只能节约简要。生命在于运动，勤快地动脑筋叫做勤奋，勤快地动手脚叫做勤劳。饮食调养能够让你身体健康，不生病或少生病，又能够节约保健医疗开销。少愁多笑，知

足常乐,能够让你心理健康,使你精神愉快,自然会少生病,你自然就会长寿了。

在奠定长寿科学基础的四大物理学定律这一章节中我们将去探讨物质的本性和生命的本能之间的必然联系。如果不认识到这四大物理学定律与生命的本质联系,那么长寿科学就只能在黑暗中摸索和徘徊,不可能取得根本性的突破。

在我所发现的物理学定律及推论这一章节中我们将去进一步探讨自然界和物质的本性。我所发现的物理学定律包括:飞翔夹持力定律、宇宙引力斥力方程、虚质密度分布定律、宇宙振荡方程、热力学第四定律、宇宙物流层次作用定律、物理学第一定律、宇宙波速方程、更加精确的单摆周期方程、行星自转定律。如果一个人说他发现了11条物理学定律,那是让人难以置信,我想你会有兴趣去读一读。有关飞翔夹持力定律的知识会帮助你把摩托车改装成飞机。这有点像天方夜谭故事中的飞毯,其实就是带翅膀的摩托车。

在太阳斥力场和太阳系结构这一章节中我们将去进一步探讨物质的本性和太阳系结构。太阳没有引力场,而有斥力场,更是让人难以置信。

在方程的不同解定理、数学魔术集锦和关于0运算的定理这三个章节中,我们提出了重要的几条数学运算的基本法则,以便填补数学物理逻辑思维的规则上的漏洞,以避免理论推导过程的混乱。

在哥德巴赫猜想的进一步猜想这一章节中或许读者你读了这一章节之后能够从中得到启发。

在物质元素的形成这一章节中我们将去探讨物质元素是怎样形成的,这是一个很少有人去探索的问题。我们探索物质元素的生成,是为了探索制造人类生存必须的物质元素的方法。人类必须学会制造人类生存必须的物质元素的本领和技能,否则就不能

应对无尽的宇宙对地球生存环境的影响。

在长寿环境工程之一全面保水绿化工程这一章节中我们将去探讨如何建立和保持一个最佳的长寿的生态环境。

在人类改造自然环境的重要的科幻设想这一章节中我们将提出人类改造自然环境的大胆的设想。

在长寿健康与人口环境和长寿的经济学原理这一章节中我们将去探讨如何花费最少的代价,获得长寿和健康。你可能会把你一生所有的积蓄都交给他人,让他人用来维持你的健康,而你却没有学到任何长寿的知识,你就不可能长寿。我们一直在思考一个问题:世界著名的长寿山村(如中国的广西巴马和广西昌都、南美的厄瓜多尔的维利巴姆巴等地),都是或曾经是现代文明、现代科技、现代医疗条件难以企及的农业山区。那里的百岁老人都生活艰苦、步行爬山、经济收入低,以低脂肪低蛋白的普通食物为食品,处于空气清新的自然环境中,而且处于和睦的家庭和和睦的邻里之中。对于他们来说:为了获得和消耗这些简单的低脂肪低蛋白的普通食物付出的辛勤的劳动,就是为健康长寿付出的医疗费用。换言之,不知不觉的饮食调养和辛勤的劳动就是这些百岁老人的长寿秘方。长寿的经济学本质上就是长寿的人生哲学、长寿的人生观,如果你能够理解和掌握它,你就有可能长寿。

在一种新的汉语拼写文和快捷的电脑汉字输入法这一章节中我们将提出一种新的汉语拼写文。拼写文可以作为一种汉字编码用于电脑输入和传播汉字,同时又作为一种汉语的文字。而这样的文字具有很高的学习效率、书写效率和使用效率。

在超微型数码文字系统电脑在实际中的应用这一章节中我们将提出数码文字系统的新概念和怎样制造一个像手表一样大小的电脑,以及怎样制造一个电脑和手机的复合体。

## 作者介绍

卢伯华，早年毕业于北京科技大学物化系，多年从事学术理论科学研究。入选“世界名人录”、“世界华人英才录”、“21世纪人才库”，并入编人民日报海外版编辑的“中国专家学者辞典”、“中国发明家大辞典”。著作有《梦回故乡》，著述有《七段式日字型数码文字是人机对话的最佳文字》、《飞翔摩托车的翅膀振动飞翔原理》、《热力学第四定律——能量与物质的聚散循环律》、《虚质论对光电热力本质的解释》、《物理学第一定律：物质×空间=运动×时间》、《宇宙涡旋场及西风气旋推动地球旋转》、《对付人类环境混凝土沙漠化的最佳手段》。



## 目 录

序 .....	(1)
前 言 .....	(1)
作者介绍 .....	(4)
长寿的秘方 .....	(1)
长寿的基本原理 .....	(14)
长寿环境工程 .....	(23)
长寿健康与人口环境 .....	(31)
吟诗调疗和幻想调疗的体验 .....	(38)
发现新物质 .....	(52)
奠定长寿科学基础的四大物理学定律 .....	(62)
我所发现的物理学定律及推论 .....	(67)
太阳斥力场和太阳系结构 .....	(83)
方程的不同解定理 .....	(89)
数学魔术集锦 .....	(91)
关于0运算的定理 .....	(95)
哥德巴赫猜想的进一步猜想 .....	(96)
物质元素的形成 .....	(105)
人类改造自然环境的重要的科幻设想 .....	(109)
一种新的汉语拼写文和快捷的电脑汉字输入法 .....	(112)
超微型数码文字系统电脑在实际中的应用 .....	(117)

## 长寿的秘方

我们正处于一个信息时代,人们缺少的不是铺天盖地而来的信息,而是缺少处理这种铺天盖地而来的信息的能力。由于缺少处理大量信息的能力,就容易产生新的无知和愚昧,就容易使人产生隔行如隔山,离开本行就是外行的感觉。而这正是长寿科学的忌讳,长寿科学应该是各门学科的精华的汇集。因此,一个人要想长寿,必须要有综合处理问题的能力,尤其是要有一定的医疗知识,营养知识,养生知识,生活知识,处世知识。最重要的是简化知识的能力。将最有用的知识保存下来,即去粗取精,去伪存真。简化是为了寻找长寿的捷径。

### 1. 简化法寻找疾病、衰老、死亡的原因。

①饮食变更。按人类饮食习惯分类,可分为高热量人种和低热量人种。高热量人种以饮食高热量食物(牛肉、奶、鸡肉、蛋、羊肉、猪肉)为主。低热量人种以饮食低热量食物(谷类粮食、蔬菜、鱼类)为主。一旦人们的饮食习惯发生变更,就会发生疾病。例如低热量人种过多地饮食了高热量食物,就会引起上火、发烧、肿胀、便秘等热性疾病。而高热量人种过多地饮食了低热量食物,就会引起着凉、发冷、失眠、虚脱等凉性疾病。另外东方和西方,南方和北方,沿海和内地的饮食习惯发生对调,也会引起疾病。人随着年龄增长,地理环境变迁,地位升迁,生活水平变更,就会引起饮食变更,如果人体新陈代谢活动不适应这种变更,就可能导致疾病、衰老、死亡。所以长寿秘方是避免和减少饮食变更。

②服装不当。人们穿着服装,是为了保持体温正常,保持人体湿度正常,保持人体体态正常。服装穿着适当,可以使人美观,健康。相反,服装穿着不适当,就会导致疾病,损害健康。例如化纤含量较高的服装,保温性能差,保湿性能差,对人体有化学刺激和静电刺激。长期穿着化纤服装容易着凉,发烧,皮肤瘙痒溃烂。所以长寿秘方是经常穿着棉布服装。

金属拉链也容易割伤皮肤,引起皮肤病。腰带过紧,容易伤害内脏。紧束高腰容易伤害肝和胃,紧束低腰容易伤害肾和腰。穿鞋过软容易伤害筋骨,穿鞋过硬容易伤害肌肤。化纤内裤和裤袜容易引起泌尿系统疾病。衣裤过紧容易引起四肢麻痹,血脉不畅,衣裤过松容易引起畏风惧寒。戴帽可以遮阳,避雨,保温,防尘,保护人体最重要的部分,即头脑。

③行动量的变化。行动量包括工作量、劳动量、运动量、饮食量、排泄量、睡眠量。由于社会环境变化,职业变化,地位变化,年龄变化,就会引起行动量的大变化,因而导致人体新陈代谢的紊乱,导致疾病、衰老和死亡。例如人老退休以后,工作量没有了,只有增加其他的劳动量和运动量作为补充,否则就会引起饮食量下降而消化不良,排泄量下降而便秘、无汗,睡眠量增加而肥胖、失眠。另外体力劳动和脑力劳动的工作对调,也会引起新陈代谢紊乱,导致病变。所以长寿秘方是行动量不能巨变,寻找到适合自己的工作量、劳动量、运动量、饮食量、排泄量、睡眠量,并且控制在适当的范围内。

④环境的变化和恶化。环境包括居室环境、室外环境、工作环境、劳动环境、自然环境、社会环境。先说自然环境有季节的变化,夏季容易上火,冬季容易着凉,秋季容易干燥,春季容易受潮。所以长寿秘方是:冬季多穿衣,少烤火。夏季多吃低热量食物。春秋季节多穿带拉链的开衫,便于调节体温和湿度。自然环境的变化最显著的是城市的水泥沙漠化,而产生城市的水泥沙漠化气候,这

种气候的特点是：不能保持水土，不能调节地区水量，不能保持适当的温度和湿度，空气干燥并且粉尘含量高。所以简化的长寿环境秘方是：用砖石铺设人行道和人行场地，并且不能用水泥和沥青填充与粘结缝隙，以保证天降雨水充分渗入地下，才能保持环境适当的温度、湿度、水量及空气质量。以上秘方简称：自然园林化。自然园林化可以赶走水泥沙漠化，它是城市绿化和环境优化的前提。对于居室环境长寿秘方是：用滑动式的门窗来调节室内空气流量，尽量使用清洁的能源，厨房厕所和居室要充分隔离，公用烟道和厕所要远离居室，取消公用垃圾道，总之是要保持室内空气新鲜。密闭门窗是一种坏习惯，是引起感冒和传染病的根源之一。室外环境要尽量自然园林化和绿化，使室外空气保持清洁和新鲜。长寿秘方是在工作和劳动之余多去自然园林化和绿化的地带。恶劣的工作环境和劳动环境是产生职业病的主要原因，其长寿秘方不用说你都知道：倾注人力和财力去改善工作环境和劳动环境。社会环境的变化是最富有戏剧性的：世态炎凉，人情冷暖。屈伸忧乐，荣辱隐显。爱憎得失，离合悲欢。富贵贫贱，运去运转。生老病死，婚配情缘。天灾人祸，福临寿延。飞黄腾达，困苦艰难。儿孙满堂，妻离子散。成败功过，起落循环。而人们在顺境中容易得狂妄症、贪婪症。人们在逆境中容易得忧郁症、孤独症。在激烈的竞争环境中超负荷运转容易得急躁症、烦躁症、疲劳症、焦虑症。这些精神病症不仅会导致其他疾病，导致衰老、死亡，而且容易伤及他人，危及社会。对付的长寿秘方是知足常乐，随遇而安，淡泊功利，宁静致远。社会环境包括人际环境，人际环境是自身可以选择的。选择一个温馨和谐的人际环境，选择那些身心健康长寿的人做朋友，虚心向人学习长寿之道。

⑤生理的变化。人的生命一旦形成，便会经历孕育成长期，幼年成长期，青春成长期，成年成熟期，壮年更年期，老年衰老期，直到死亡。孕育成长期的生命质量是决定人的寿命的先天因素，它

主要取决于父母的遗传基因和父母在胎儿孕育成长期的健康状况。在人的幼年成长期,父母和老师的培养和教育的质量决定了子女的后天的生命质量,父母的娇惯和溺爱会给子女的日后成长留下隐患和弊端。在青春成长期,人的命运和前途一半在自身的努力,一半在父母的根基。在青春成长期结束后,人就进入了成年成熟期,这时人的骨骼停止了生长,各种维持新陈代谢的器官的管道的横截面停止了扩张。从这时起输送新陈代谢原料的管道就开始了原料的沉积和堵塞。日久天长,各种维持新陈代谢的器官的管道的横截面就会越来越小,人的新陈代谢的活动量就会越来越小,这个过程就叫做衰老。如果器官的管道轻微堵塞,就会引起轻微的炎症。如果器官的管道严重堵塞,就会引起严重的炎症,甚至导致死亡。对付管道堵塞的长寿秘方是找到和饮用可以作为管道清洗剂的食品。关于这点将在后面的饮食疗法中谈到。特别提示,清洗管道是长期性的工作,在正常情况下不能使用药物,因为长期服用某种药物可能会对身体产生毒副作用。

⑥人体细胞的病变。人们一直把传染病的病因说成是病菌和病毒的传染。然而第一批病菌和病毒是从何而来的呢?人们又说是从动物那里来。我们的观点却认为:第一批病菌和病毒是从人体细胞的病变而来,而且人体本身就存在病细胞和病毒,在正常情况下人体的新陈代谢正常进行,病细胞和病毒的数量就小,破坏作用就小。当人体的新陈代谢活动异常时,病细胞和病毒的数量就大,破坏作用就大,就会导致疾病。衰老的过程就是由于新陈代谢的管道的沉积和堵塞,导致新陈代谢不能正常进行,使得人体的正常细胞一批又一批地病变为坏细胞、病细胞和病毒。死亡的过程就是所有的正常细胞全部变成坏细胞。所以长寿的秘方是:以饮食疗法为主体,身处温馨和谐清洁的环境,穿着适应环境的服装,保持适当的行动量,以此维持新陈代谢的正常进行。

⑦人体温度的变化。人是恒温动物,正常温度维持在摄氏 36

~37度,这标志着生命之火在均衡稳定地燃烧。生命的本质是:摄入食物、信息和能量,用来维持新陈代谢活动,再释放出废物、信息和能量,即是生命活动的三个过程。如果这生命活动的三个过程中任何一个环节出现质和量的异常,人体就会发烧或发冷。人们常用上火,着凉,伤风感冒,发炎来表示其症状。发烧的原因很多:发炎会引起发烧。受热会引起发烧。还有一个常常被人们忽视的原因就是某些人摄入了高热量的食品,如牛羊狗肉、蛋类、牛奶等,会引起发烧。即是摄入了上火的食物,这是临床诊断时要格外注意的事情。有的人过多摄入了上火的食物,引起长期发烧,使用抗生素药物都无法退烧,还以为自己得了不治之症。长期不出汗、不洗澡也会引起发烧。这是因为排汗不仅可以排除体内废物,而且可以调节和降低体温。所以长寿秘方是:常出汗,勤洗澡,少吃上火食物不发烧。发冷的原因很多:穿着服装过少,环境温度过低湿度过大,摄入过多的凉性食物,输液,饥饿,运动量过大,疲劳过度。如果长期穿着服装过少,环境温度过低湿度过大,运动量过大,疲劳过度,就会引起关节炎、风湿病等,而且发冷的感觉便迟钝或消失了。所以长寿秘方是:不能服装过少,寒食过多,运动过度,疲劳过度。另外着凉伤风引起的发冷还会转化为发烧,这是因为人体为了平衡体温而自动增强发热机制。人体的冷热必须保持平衡,即是保持生命活动的三个过程中的平衡。长寿秘方即是:保持输入热量和能量与输出热量和能量的平衡。

⑧人体新陈代谢物质流量的变化。新陈代谢物质流量简称代谢流量,它包括:食量、饮量、呼吸量、尿量、便量、汗量、痰量、女性的月经量、哺乳量和男性的排精量。先说食量,长寿秘方是:食量必须和活动量保持相对平衡,寻找到适合自己的最佳饭量和食量。不能在活动量不变时饱一顿,饿一顿,尤其不能暴食暴饮,那样会引起胃病等消化系统的疾病。饮量(主要指水分)不能过多,这样会冲淡血液等体液的浓度,使得机体运转效率低下,加重机体的负

担。但是饮量也不能过少,因为水分是构成生命的主要材料,即:水是生命的源泉。饮量过少会引起新陈代谢的障碍。所以长寿秘方是:饮量必须和活动量保持相对平衡,寻找到适合自己的最佳饮量。关于呼吸量,长寿秘方是:适度地通过运动,说话,唱歌提高呼吸量(肺活量和呼吸深度),以维持机体有适当的燃烧反应的物料平衡,即:吸氧量和排废气量的平衡。提高呼吸深度是为了让氧气和废气在肺部充分地交换。尿量的变化也是必须注意的,尿频、尿少、尿黄,不仅是泌尿系统的新陈代谢障碍(上火),而且会导致痰量的增加,引起呼吸系统的新陈代谢障碍而上火,引起肺炎、肾炎、肝炎等,最后导致全身上火。对付的长寿秘方是:多吃利尿清火的蔬菜和水果。尿量过多,小便清长是体虚着凉的标志。对付的长寿秘方是:饮量适当,避免新陈代谢过速,适当多吃高热量食品。汗量的变化也是必须注意的。人体长期不出汗,体内的新陈代谢后的废物就不能排除,废物堆积体内就会引起新陈代谢的障碍,导致疾病发生。人体长期出汗过多,就会带走有用的营养物质和热量,引起月经量、哺乳量和排精量的减少,虚脱,着凉,感冒,关节炎等。对付的长寿秘方是:长期保持适当的运动量,使得每日产生适当的排汗量。痰量的变化也是必须注意的,人体在正常情况下会有少量的痰液排除。如果饮用了过多的食盐,就会引起肺部细胞脱水,产生过多的痰量,引起呼吸困难。另外如果尿量和汗量过少,体液也会从肺部细胞析出,形成过多的痰量。对付的长寿秘方是:每日摄入适当的食盐量,保持盐的代谢平衡;适当地增加尿量和汗量,进而止咳化痰。女性的月经量和男性的排精量既不能过多,也不能过少。过多会引起贫血,虚脱,软弱乏力萎靡不振。过少会引起肥胖,不生育,生殖系统的炎症等。特别提示:工作量、劳动量、运动量过大,出汗过多,神经紧张都会引起月经量和排精量的减少。对付的长寿秘方是:适当地调配高热量食物和低热量食物的比例;保持适度的性意识、性刺激和性生活;保持适度的工作

量和运动量。便量既不能过多,也不能过少。过多就是拉肚子,原因是吃了不洁腐败有毒的食物,大吃大喝引起消化不良。过少就是便秘,便秘是消化系统代谢不畅,甚至是人体整个新陈代谢不畅的标志。便秘的危害性很大:由于粪便不能及时排除,粪便的有害的分解产物就会被大肠吸收,导致人体中毒,引起肥胖病,冠心病,胆结石,肝炎,糖尿病,阑尾炎,肠癌,痔疮等病症。对付的长寿秘方是:少吃精米、精面和肉、蛋、奶类,多吃粗杂粮、瓜、豆、蔬菜、水果类。

⑨人体吸收物质的质量变化。包括:食品质量,饮水质量,饮料质量,空气质量。先谈空气质量,随着人口增长,人口密集,城市的扩大化和水泥沙漠化,城市的空气质量有下降的趋势。车辆的废气排放量,餐饮的燃气排放量,工业的燃烧废气排放量,人口的呼出废气排放量,烟草的燃烧废气排放量,总之所有的废气排放量远远地超过了该城市环境植被的氧气生成量。如果人们长期生活在缺氧,含粉尘,含有害物质的浑浊的空气中,就会引起肺炎,肺癌,脑血栓,脑溢血,心脏病等疾病。对付的长寿秘方别无选择:节制生育,减少人口;全面保水,普遍绿化;门窗通风,禁止吸烟;普及推广电动车辆电热器具,普遍推广清洁能源;治理粉尘,消除污染。特别提示:吸烟和吸毒的危害在于有害物质通过肺部直接进入血液,具有成瘾性和依赖性。一旦上瘾,难以戒除,就和长寿无缘了。特别提示:长期吸纯氧也是有害的,它会使得生命的燃烧反应过速,过热,促使机体老化。再谈饮水质量,世界上有一种东西是越用越脏越洗越脏,它是什么?答:它是水。自来水是人类的一大发明,人们用自来水来饮用,用来洗衣服,冲厕所。所有的污水通过下水道流入江河,人们再用江河的水来制造自来水。从上游到下游不断循环使用,水的质量就不断恶化。对付的长寿秘方是:把水烧开,方可饮用;饭菜煮熟,方可食用。特别提示:有的人喝了冷水或冷的饮料会引起发烧,这也是有的人对冷刺激的发热反应。再



谈饮料质量,由于大部分饮料不是自己制作的,其质量无法绝对保证。喝了劣质量的饮料,轻则拉肚子,重则中毒,甚至死亡。对付的长寿秘方是:不喝或者少喝饮料,特别要少喝刺激性的饮料,如烈酒、浓茶、浓咖啡。特别提示:酗酒的人容易得肺炎、肝炎、胃炎、脑溢血等疾病,甚至突然中风死亡。再谈食品质量。近几十年来,人们为了提高农业、养殖业、食品业的产量,开始大量使用杀虫剂,农药,化肥,化学药物,防腐剂,染料,香料,以及使用被污染的水,使得粮食、蔬菜、水果、肉、奶、蛋类等食品不同程度地受到了污染。吃了被污染或者不新鲜的食物,轻则呕吐拉肚子,重则中毒,发炎,致癌,死亡。对付的长寿秘方是:购买天然新鲜食品,清水洗净,开水煮熟;使用冰箱保鲜,冷藏不宜过久。

## 2. 饮食调节和饮食疗法(饮食调养)。

饮食调节是为了预防疾病,而饮食疗法是为了治疗疾病。我们所列的食品都是廉价和大众化的食品,因此饮食调养应该是最理想、最经济、最实用的保健方法。饮食调养是长寿人的基本生活原则和保健方法。特别提示,这里的长寿秘方是:饮食调养,以食代药。

①谷类。谷类中首先推荐玉米,玉米能够疏通新陈代谢的管道,具有防衰老,具有防癌抗癌作用,能够利尿,防治肾炎泌尿感染,能够加强消化作用,防治胃炎、肝炎、肠炎、便秘、痔疮,能够疏通血脉,防治肺炎、心脏病、动脉硬化和糖尿病。玉米和玉米粥是全面的理想的长寿食品。粗米中含有人体必须的多种维生素 B、E 等,如果将粗米过分地加工成精米,或者将粗米过多地淘洗,就会将米中的多种维生素抛弃。长期食用精米,就会得营养缺乏症。同样道理,如果将粗面过分地加工成精面,就会将面中的多种维生素抛弃。长期食用精面,也会得营养缺乏症。由于米和面是人类的主食,长期食用精米精面,或者在米粥中加碱和在发面中加过量的碱使得营养成分被破坏,造成营养不良,导致腹泻,口腔炎,咽喉