

健康真相

JIAN KANG ZHEN XIANG

——自然医学名篇集锦

整编：曾世忠医生

这里，

每一篇文章都会敲动您的心，

让您领悟到健康的真谛、生命的美丽！

献给热爱生命的有缘人！

献给为人类健康而努力奋斗的健康使者！

健康的人，

需要科学客观的饮食搭配以保持健康；

亚健康的人，

也一样需要科学客观的饮食搭配以恢复健康；

病患者，

更需要科学客观的饮食搭配以重拾健康！

绿源自然养生中心推荐书系列

健康寶典

— 養生與運動篇 —

◎ 王明賢

◎ 運動

運動是維持健康與活力的重要因素。適當的運動能促進新陳代謝，增強免疫力，預防疾病。此外，運動還能減輕壓力，改善睡眠，提高生活品質。

運動前應先進行熱身運動，如快走、慢跑或伸展運動，以準備身體。運動時應穿著舒適的運動服，並注意補充水分。

運動後應進行冷身運動，如慢走或拉伸，以幫助身體恢復。此外，還應注意運動後的營養補充與休息。

對於不同年齡與體能的人，運動的強度與時間應有所調整。建議每週進行至少150分鐘的中等強度運動，或75分鐘的高強度運動。

運動不僅能強身健體，還能帶來愉悅的心情。讓我們一起運動，享受健康與快樂的生活。

健康真相

—— 自然医学名篇集锦

曾世忠医生 整编

人生第一节课，应该是让人全面健康的养生知识！

一、自然医学篇	
1、健康新希望——自然医学	1
2、自然医学和自然疗法	5
3、21世纪是自然医学的时代	12
4、清晰人生思路,让你一生不糊涂	17
5、当抗生素无效时的迷茫	24
6、你吃了太多的抗生素	27
二、饮食与健康	
7、骨质疏松的真正原因	30
8、何为标? 何为本?(曾世忠)	33
9、从现代文明谈新饮食	45
10、姜淑惠问答篇	58
11、肉毒与健康	61
12、物必自腐而后虫生	65
13、食物如何让人喜欢让人忧	68
14、酸碱食物的取舍	75
15、预防胜于治疗	82
16、矛盾的蛋白质	86
17、对牛奶的重新认识	90
三、大自然的力量	
18、不可思议的内在智慧	102
19、你不需要生病	105
20、治疗比疾病本身更糟糕	109
21、自愈力	112
四、断食排毒	
22、如何排除身毒	124
23、断食简介	127
24、断食疗法应有的省悟	130
25、以阳光水洗涤身心	133

26、七天清肠断食经验谈(一)	136
27、七天清肠断食经验谈(二)	138
五、食疗法	
28、消化系统的保健	140
29、叩齿让我的牙痛好了	142
30、肾脏的保养	143
31、面对疾病——如何临时抱佛脚	144
32、雷久南读者回答信箱	147
33、从禽流感反观素食的科学性	154
34、生机饮食等于健康	165
六、防癌系列	
35、防癌长链	174
36、防癌手册	187
七、病例分享	
37、关怀孩童体质之改善(3个病例)	241
38、从卧床不起到周游全国七旬老夫妻素食经	250
39、活得健康,活得快乐	252
40、我用生机饮食克服了癌症	257
41、走过生死之间	261
42、从地狱到天堂不再是疯子	267
43、生命中的转折点	272
八、饮食调理的注意事项	280

1、健康新希望——自然医学

——曾世忠生命重建记

一、健康的重要性

拥有健康,可以创造一切,失去健康,就失去一切!这句话导出了健康在人生中的重要性。“健康”这个东西,当你拥有它的时候,并不觉得它有多重要,但当你失去它的时候,你就会觉得它是你一切的一切!

二、物质文明与疾病的巨大反差

现代社会,物质文明高度发达,科技水平日新月异,我们的疾病也非常“发达”,也“日新月异”!医院的楼建得越来越高,仪器也越来越先进昂贵,但我们的病人却是越来越不开心。因为医疗费用飞速发展,但治疗效果却没有飞速发展,反而健康质量每况愈下,形成巨大的反差!我这样说可能刺痛很多人的心(其实也曾深深刺痛我的心,因为我是身愈多种疾病的病人,同时也是正规医学院校毕业的医生),但事实就是这样,我们这些受过马列主义实事求是教育的学徒不得不去面对这样的现实。因为只有直面现实才能使们我进步,才能真正解决问题,如果学鸵鸟一样逃避现实只会毁掉自己,难道不是吗?

那怎么办呢?

如果您用心看下面我的故事的话,您就会找到令您满意的答案!

三、曾世忠生命中黑暗阶段

70年代,我出生在一个农村大家族,是家族中的长子,在那个物质贫乏的年代,对小孩来说最好的礼物就是糖果饼干。因我是长子,所有来我家的亲朋好友都给我带来很难买得到的糖果饼干,我总是全盘照收!3岁左右我患上支气管炎,因为我有一个舅舅是村中的医生,我总是得到最好的药物治疗,但支气管炎还是反复发作,于是找到我舅舅的师父(一个非常有名望的老医生)给我诊治,效果还是一般般,反复治疗。支气管炎最后消失了但又出现了慢性咽炎,慢性扁桃腺炎,又反复治疗,效果还是那样令人失望!

因此我从小体质就非常差,在学校我最害怕的科目就是体育,每次的成绩都是倒数一、二、三名,这样的成绩面对那么多同学的确是太难为情了(这是我自卑的最基本原因)。在初中体检中发现我患上风湿性心脏病(二

尖瓣关闭不全),这一诊断曾让我消沉非常长的时间,于是从那时开始我就断断续续使用治疗风湿性心脏病的药,效果不用说大家都知道了。

到了高中后,学习非常紧张,又患上了慢性胃炎与慢性结肠炎,眼睛经常出现飞蚊症,经常有雾里看花的感觉,高中三年就吃了三年的药(中西药)。因为体弱多病,我发誓一定要学医治好自己,于是通过努力考上了我的母校——广东医学院。但刚入校门时我遇到了沉重的打击,因为我有风湿性心脏病不符合读大学的标准,要永远离开大学。不过也是幸运的,在很多热心人的帮助下留了下来。在学医五年中我是非常痛苦度过的,学习的巨大压力使我身体变得更差。腹泻与便秘反复交替发作;全身关节特别是双下肢关节反复疼痛,用了很多解热镇痛的药也不管用,甚至打了封闭针也不管用;同时扁桃腺也反复化脓发炎,打了无数支抗生素都不管用,最后不得不切除扁桃腺,但咽喉炎还是非常严重,每天晚上上嘴巴、咽喉像火烧一样难受,每天都要吃大量清热解毒的药物,以及喷或含的咽喉药。因服用药物过多,肝脏有点肿大,肝区常闷痛。我就在这种痛苦中度过大学前四年生活,特别是大三时患上了严重的失眠,每天只能睡3小时左右,第二天上课就像梦游一样,异常痛苦。曾一度想休学,但还是坚持了下来。因为吃了大量的药物,我身体每个系统都处于异常衰弱的状态,我身体最差的时候,身高175厘米的我只有90多斤,有点被风一吹就走的感觉。所以那时候我每天去跑步,希望身体能快点好起来,但结果也只有失望!当然也吃过很多价格不菲的单一保健品,但身体还是没有改善。一直到大四时候接触了一种天然完整的植物保健品后身体才有一定的改善,但因为不懂得改变饮食结构,身体还是没有很大的改善。更因为对医药的观念没有改变,一边吃植物保健食品,一边吃药,身体还是比较差,直到拿到学士学位后到了医院工作做了医生还是一样。

四、曾世忠生命的转折点

经历了疾病漫长的折磨,20多年来我就像在人间地狱中度过一样的身心痛苦,直到现在想起来还是非常后怕,不知道那时是怎样度过的。不过以上的一切磨难可能都是上天对我的考验,刚进医院工作时我有幸接触了自然医学的专著,用心研读后我看到了生命的曙光,把那本专著反复研读四次,同时按照书中所说改变饮食习惯及配合碱性食品服用,半年后身体明显改善了许多,又半年后,以前所有不舒服的症状全都烟消魂散(在好转的过程中出现了很多痛苦的好转反应)。直到这个时候,我才知道未来的人生

应该怎样走。所以从那以后，我花大量的精力去寻找、研读更多的自然医学专著，一边学习一边实践，很多亲朋好友给予配合，看着他们一个又一个从慢性疾病中完全康复起来，我对自然医学及我的未来充满了信心。

一旦有时间或机会，我就不断地给很多单位团体演讲或给个人分析获得真正健康的方法，叫他们看书或看光碟，就这样一步一步去传播自然医学这把星星之火，在这过程中也有非常多的朋友及病人推荐很多病友给我调理（注：我不懂治疗疾病，也绝对不会使用药物，我只懂给身体搭配适合的食物及排出对身体有危害的物质，从而恢复健康的弱碱性体质，所以我不是治病，是教有病的人如何科学饮食而已，仅仅是正确的养生方法，没有涉及到复杂的治疗体系），就这样实践与提升。在传播健康的过程中我通过各种方法学习更加全面系统的自然医学知识，因为我知道自然医学这条路上我不知道的东西还有非常多。同时也教出了一大群自然医学爱好者与一些医生，他们不断实践的回馈给我巨大的信心及经验，在此我真的非常感谢他们。

为了让自然医学能得到快速的传播，请教了很多健康营销专家，和很多朋友作了各种各样的自然健康营销方案尝试，不断地总结经验，最后实践到了一种最有效的方案。受益的人越来越多了，也越来越多的有心人加入了我们的自然医学传播团队，为自然医学在中国的发展作出了巨大贡献。在此，我再次说声谢谢！

五、展望未来

应广大自然医学爱好者的要求，我成立了“绿源自然养生中心（民间团体）”，开设了网站并定期组织健康养生交流，目的是为了自然医学能够帮助更多的有缘人。本人也曾想成立一个大型具规模的机构来帮助更多需要帮助的人（如：雷久南博士的琉璃光养生中心，梅襄阳的防癌长链等国际知名健康机构），但因为资金与中国的自然医学认证问题，只好搁浅，慢慢积累资金与提高能力（当然，如果有力之有缘人愿投资合作是非常欢迎的，因为这是一种功德无量的事情）。无论以后的路怎样，我坚信它一定是光明的，我会与更多爱好者有缘人结伴而行。如果您与我有缘也希望能与您一起结伴同行，为人类的健康作出自己努力。

朋友，祝福我们吧！

非常感谢您的阅读！

祝君身心健康，生活幸福！

想了解更多自然养生资讯,可登陆我的网站:www.ly1000.com。注:网站中的书籍仅为推荐阅读,我们没有得购买,如果您的确购买不到但又非常想购买,联系我们可以介绍您去购买的地方。

为了让更多朋友了解到与自然医学有关的知识,我特意将各大自然医学专家或爱好者的文章集成书,方便大家阅读了解。在收集资料的过程中,我的好朋友陈成金、我弟弟曾海生(儿科医师)、我堂妹曾雪梅给了我很大的帮助,在此衷心的说声谢谢。本资料一定有错漏的地方,恳请大家指出,下次再修改!

感谢上苍,让我接受磨难,让我有缘接触、实践、分享自然医学!同样感谢家人及各位亲朋好友对我研究、实践自然医学的支持及配合,特别是我舅父:黄国有先生对我从小到大一路的支持及帮助。对于支持及配合我的亲朋好友,我无以回报,唯有不断深化精化自然医学,让自然医学帮助更多有缘人,只有这样才不会辜负大家支持我学医的初衷——让更多人健康起来!

——曾世忠敬上

2、自然医学和自然疗法（曾世忠）

一、健康的重要性：基础中的基础

最健康的人才是最富有的人，拥有健康，可以创造一切，失去健康，一切将化为乌有！健康，是人类追求的最基本也是最根本的主题，没有健康，人类便失去了生存的基础与价值。

二、现代的健康状况：非常令人失望

1、现代科技水平：非常发达！

2、现代生活水平：也非常发达！

3、现代医学水平：同样非常“发达”，但没有多少种疾病可以真正全面解决，太多太多的遗憾了。从而导致疾病也非常“发达”，与科技及生活的发达形成巨大的反差。

现代文明给我们带来了许多美好的东西，但现代快节奏，高效率的工作；紧张，不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染，水污染，食物污染等），越来越影响着我们的健康；使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率2/3转变为非传染性疾病占死亡率2/3，目前全国每天有13万人死于非传染性疾病，占总死亡率的70%以上，人类生命受到威胁，现代治疗手段无法从根本上改善人体内外环境，因此对解决现代文明病束手无策。“病”只不过是亚健康的一面，隐性的亚健康也正在吞噬着我们的机体，真正健康还包括拥有活力和美丽、头脑聪慧、心理健全等，但是在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，我们能拥有真正的健康吗？

“全世界有三分之一的病人不是死于疾病本身，而是死于用药不当。”在美国，药源性疾病已成为主要疾病之一，是列在心脏病、癌症、肺病、中风之后的第五大疾病。因此在美国有句很流行的话：“买抗生素比买枪还难。”是说作为药品，抗生素管制很严必须有医生的处方才能买到。但在中国呢？药店满街都是，比米店容易找多了，想买什么药都可以买，甚至“毒品”药店也可以买卖。医院里医生如云，医疗仪器深不可测，治疗费用单如雪花飘，

但治疗效果呢？大家有目共睹！

三、自然医学简介

1、自然医学的诞生及发展

1)、中医就是一门自然医学

中医本身就是研究人与自然的关系的一门综合学科，追求天人合一的境界。但因为现代世人对中医的领悟性及用西医的教育方式来进行中医教育，导致中医发展受到了严重的阻滞，现代的中医不要说发展，甚至已经在后退（中医院用的药 70%是西药，诊断手段基本上 100%是西方诊断手段，中医的影子只有那个倍受冷落的中药房，但中药房的员工工资与奖金差不多是全院最低的）。

2)、现代自然医学诞生于古希腊的“希波克拉底斯”年代，发展于 19 世纪初，然后到现代渗透到 40 多个国家与地区，并慢慢与中医结合，在未来会成为主流医学。

进入 21 世纪的今天，人类对健康有了新的认识，如何获得真正的健康却众说纷芸，而无论是传统的养生理论还是现代科研成果都对自然医学以其强大的理论和实践证明了自然医学的可行性，21 世纪现代自然医学将成为人类健康的新希望。

现代自然医学，兴起于美国，目前在美、日等 40 多个国家和地区，自然医学的理念已深入人心。自然医学在国外已经成为健康代名词，成为了民众追求的一种时尚。目前美、日等 40 多个国家和地区都接受并实施了“自然医学理念，零污染有机生活方式”。联合国卫生组织为促使人类接受自然医学理念以及接受有机生活方式，将 1997 年定为“国际有机年”。在美国被称为美国亚裔有机之父的张明彰博士是自然医学的倡导者，也是推动有机运动知名的华裔专家，他为有机饮食文化，自然医学的普及作出了杰出贡献。在我国，自然医学的理念也已经逐渐被人们所接受，并成为很多人关心的热点。相信不久的将来越来越多的国人会享受到自然医学带来的全面健康。特别是张家瑞博士的专著在大陆引起的抢购之风，在未来肯定会引起一股自然医学风暴，（应该是医学革命）。

自 19 世纪以来，医药界发现许多疾病，已无法用西方传统的医学来解决，且药物的副作用有时比疾病本身还可怕，自然疗法又被重新采用，1900 年开始成立自然疗法学会，1979 年世界卫生组织亦公开呼吁「自然疗法」的提倡。世界卫生组织给健康下了精确的定义：健康不只是不生病，而是一种

身体、心理皆健全,而且社会行为良好的状态。所以保持身心灵气的和谐健康,不仅是基本需求、基本人权而已,更应该是每一个现代人的基本质量和社会责任。黄帝内经说:『大医治未病,不治已病』强调唯有预防才是最佳的治疗,与西方医学之临症对抗治疗方式大不相同!

2、自然医学哲学根据:顺天者昌,逆天者亡

『自然医学』是以顺应自然的精神,自然的保健方法及天然药物——完整植物或天然物质,靠着爱心与理论、遵循自然法则,将心比心、整合一切安全而有效的根本措施,协助人体回避干扰,祛除病因、回归和谐,发挥自然抗病的自愈恢复能力,以维持身心灵气健康常态的最佳医学。

3、自然疗法

1)、定义:

而“自然疗法”(Natural Therapy)正是自然医学的一种治疗方法,对自然疗法可以这样定义:自然疗法是运用各种自然的方式及自然界的一切从长远角度来说有利于身体的物质,使人能够提高修复人体的免疫功能及自疗能力,进而达到最健康的程度。它强调运用自然的力量,如空气、水、阳光以及零污染的有机食物和有机自然植物等资源维护人类健康。现代自然医学的研究成果使人们更加确认透过适当的饮食和调整生活方式有助于改善慢性疾病,而传统主流的中西医却无法有效地处理这类疾病。他超越了有病吃药的传统观念,正引导现代人类开始一种新的生活方式——有机健康生活方式。这种生活方式也是治疗人类疾病过程重要的一部分。进而言之,实际人类本身是有自愈能力的;人类也有使自身恢复整体平衡生活的能力。我们人类所做的只是帮助身体提高自愈力,让身体自愈力去修复自己,这就是自然医学的核心。

2)、自然疗法的理论根据及方法:中医“医食同源”,希波克拉底斯“食物是最好的医药”

所谓自然疗法是对疾病采取自然替代性的方式去治疗,有别于西方主流医学,被归类为「另类医疗」。自然疗法包括许多不同治疗方式,提供完整自然取向的医疗,使用极低侵犯性及无毒性、非传统的化学合成药物,例如:营养补充剂、酵素、植物因子、矿物质、草药等来引导身体内在的自然治疗能力。利用一些从自然界取得的蔬果或中草药材来调整生理功能,稳定情绪、松弛紧张,使身体恢复正常,自然疗法除了治疗疾病外,更重要的是在于维持精神健康,纾缓压力,合乎现代人对于生理及心理健康的要求。自然医学

的治疗,把疾病看作是身体面对困难时,不断进行自我调节的自疗过程和讯号。

著名的科学期刊以及德国和日本的一流刊物中都刊登出许多的研究,指出自然药物的价值。他们经常发现自然药物具有强大的药理效用。有时这些自然药剂的效果和主流医药的特效药完全相同。一般来说,自然药物更安全,通常毒性较小或者无毒,而且发生重大副作用的情况也很少。因此在医药界掀起一片「复古」的草本研究风潮,主要的原因是自然疗法不仅可以代替传统的化学合成药物,更重要的一点是,自然疗法的不良副作用,比化学合成药物少得太多了。这点也已经在医药界渐形成共识。

4、自然医学的核心理念

自然医学的最重要的理念是:自然医学认为一切不健康的因素是毒素,现代文明病的产生是机体内部大量毒素累积以及营养不均衡所致。自然医学是发现及传播人类身心健康的自然规律,自然医学研究者就是发掘使人类身、心、灵三方面达成健康,并找出抗拒疾病及环境污染带来损害的方法。同时自然医学强调活化细胞以增强机体免疫力所产生的天然抗体对抗疾病,避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素,如,完整营养而非单一营养的自然草本植物精华以及零污染有机食品,以及诸如:平衡饮食、健康心理、合理运动等生活方式,断食排毒等自然方法促进健康。

5、自然医学的核心根据

Hippocrates—希波克拉底斯(世纪前 450,古希腊人,西洋医学鼻祖)提出的医学见解:

- 1)、疾病是一种自然现象,人体内就存有促进健康的自然本能,而医师只是帮助病人恢复健康的助手而已。
- 2)、当人体的体液、血液调和时,纵然有了外来因素(包括细菌或其它因素)时,人体也不致生病。
- 3)、汗、尿、大便、痰、咳、排脓等,这些分泌物排出体外,人体才能产生调和,当血液调和、还原时,疾病才能痊愈。产生这些自觉症状的现象,就是人类为求迈向自然的调和之道,绝不可因为这些分泌物的排出时将使人体感到非常痛苦而横加阻止,否则人体将永远无法调和,终将使疾病缠绵不愈。总的一句就是“症状就是最好的疗法”。
- 4)、无端的投以药物,以企图抑制这些症状的做法,将完全违反自然之道,最终会遭受大自然的惩罚。

6、自然医学基本上有几点主要精神：

1)、强调人体自愈能力(Healing Power of Nature)

运用人体与生带来的自愈力去建立、维护或恢复健康。

2)、强调对病原的发掘与根治 Identify and treat the Cause

自然疗法不在消除因身体不适而引起的症状，如头痛，而更重要的在寻找产生病变的根源——毒素积聚，及组织间相互影响的关联。治疗目的除了去除病变外，更在彻底解决问题，使身体回复健康。其实首先要改变的就是我们错误的饮食习惯，这就是我们疾病产生的本。但我们那么多医学专家却对它们不屑一顾，还说是什么实事求是的马列主义者。

3)、强调用药以无害为最高原则 First do no harm

自然疗法采用自然的物质作为治病的药物，以增加身体抵抗力，免疫力，帮助身体回复健康状态。是属柔性支持法，而非毒性杀伤为主（如抗生素、化疗药物），因此副作用不易发生，也不会对人体造成伤害。

4)、强调完整治疗 Treat the whole person

人体健康状况受内外因素所影响：生理，心理，精神，基因，分泌等为内在因素；环境，社会，人际关系，工作等为外在因素。除了可受到内外合并影响，还会内在其间相互关联，因此治疗必需各方兼顾。

5)、强调良好医患关系 The physician as teacher

医者与病者在治病上是站在同一战线去对抗疾病而不是站在相对位置的；医者有同情心，病者亦有同理心，医者应有医德，病者亦应有病德。医者因为在医学健康知识上比较有较多的研究或学知，所以可以是老师，作为引导，但亦是教学相长的关系，治疗速度与效果方能满意及迅速。

6)、强调预防重于治疗 Prevention

自然疗法追求平日的预防，如采用打坐，瑜珈，气功，太极拳等作为身体的锻练，日常亦采用多种的饮食调节、完整植物保健品调节身体等，使身体达到阴阳平衡以加强身体的自愈力，进一步加强对疾病的预防及健康的维护。

7)、自然医学的延伸

关于自然医学还有一种很流行的提法，叫零污染有机生活，那么什么是零污染有机生活呢？所谓“零污染有机生活(Longevity through the Organic Lifestyle)”简单地说，就是用最接近自然的方式生活。其中，Organic 本来是“有机物”的意思，但在这里指的是原始、自然、未经任何污染的农畜产品或

日常用品,包括蔬果、肉类、维他命等等。“零污染”的真义并不在治病,而是维持身体原有的健康状态,讲究营养均衡。因为摄取未受污染的食物,身体内就减少毒素累积,血液因净化使血流通畅,同时也使免疫系统功能发挥正常,免疫力增强后身体的自我修复能力就会大大增强,这时身体就会充满健康活力。

7、自然医学倡导的有机健康生活生活方式(ORGANICLIFESTYLE):

1)、要与大自然和谐生活、吃无污染的有机食品,生产食物时也不破坏大自然的和谐;

2)、要饮用足量无污染的水;

3)、保持正面的积极行为,避免或尽量减小精神压力;

4)、运动是健康之本,阳光和空气是活动力的来源;

5)、忌烟限酒;

6)、要保持良好的休息和睡眠;

7)、避免滥用药物和植物单一提取物带来的毒、副作用。

分析:在国外流行着很著名的胡萝卜与胡萝卜素的故事。胡萝卜有着很高的营养价值,人称“小人参”,胡萝卜汁能治很多慢性病,比如糖尿病、哮喘、中风等尤其对癌症患者更有独特效果。胡萝卜素是胡萝卜的主要成分,单从命名就可以看出这一点。胡萝卜能治病主要是胡萝卜素在发挥作用,那么如果每天吃些胡萝卜素片,就无需再吃胡萝卜或青菜了,只吃药片就够了,于是,人们就开始服用胡萝卜素片。但是当你服用胡萝卜素片时,问题就起了变化——因为他已经是化学药品,尽管这些从植物中提取的天然维生素在人们心目中是一种很安全的“太平药”,很多西方人象一日三餐那样服用提取维生素片,随着人们研究的发现,当我们吃胡萝卜素片时却没有喝胡萝卜汁那样的效果,甚至还有一定的毒副作用,因为单一提取得营养素分子结构已经发生了轻度的改变,单一营养素保健品永远代替不了完整性的植物或完整提取物,长期服用单一营养素补充品还有害于身体呢。因为胡萝卜里不单含有胡萝卜素,同时还有很多胡萝卜素的兄弟姐妹上百个。

四、未来的朝阳行业——健康产业(冷静分析)

由于自然医学的发展与完善,于是,运用自然的力量,借助高科技手段,帮助现代人获得真正的健康成为一种时尚,健康产业也成为21世纪的朝阳产业。

纵观当今健康产业市场,各类品牌竞相争夺市场份额,各种保健原理、保健品效果宣传令人眼花缭乱,并非保健专家的消费者,只能凭直觉和经验来选择保健产品和保健方式,至于是否适合消费者自身的保健需求则成为一个未知数。药物、保健品的功效越来越被吹得神乎其神,令人难以置信。但无论怎么鼓吹,保健品只是一种辅助方法,如果我们过分迷信它,而忽视影响健康的最重要因素——生活习惯、饮食习惯的话,我们单靠保健品获得的健康只是暂时的,一旦用量减少或不用了,我们的健康问题又会重新出现。

因此,为消费者设计符合现代人健康的生活方式,根据情况选择适当的完整植物保健品及碱性食品而非单一营养素来增强身体的自愈力,推广自然医学的健康理念让人们掌握健康客观的保健知识及方法,指导人们选择适合自己的健康途径,为人们的健康保驾护航是当今非常紧迫的事!也只有这样做才是真正的客观科学。

3、21 世纪是自然医学的时代（曾飞推荐）

一、自然医学是时代的呼唤

在中国平均每年都有 100 余种新药推向市场，医疗机构也以每年一万家的速度猛增。与此同时，以癌为首的各种难治病亦快速增长，患者越来越多。我们的健康已不可能全部托付给药品、医生和医院，治病也不能仅仅仰仗西医和中医；因为现代医学的发展，已远远落后于现代疾病的蔓延。

我们的解决方案是自然疗法。自然医学是时代的需要，时代的呼唤。

二、现代病的根源是体内积毒

现代医学为什么在各种现代病面前显得苍白无力？从大的方面讲有两个原因。首先，现代医学未能准确地判定公害时代患病的真正原因；其次，它的治疗方法也存在问题。

现代病的根源是体内积毒。人是自然的一部分；在自然中生存，在自然中生长，在自然中延续生命。可就是这人类不可分割的自然，今天的情形又怎样了呢？各种污染遍布全球，人类进入了公害时代。也就是说，我们人类赖以生存的大环境变了，被污染了，人只是大环境之中的生命体。人类自己破坏了这个大环境，反过来又成为这个大环境的牺牲品。这是一个非常重要的概念，是所有问题的前提。

化学药物的泛滥，加工食品的急增，大气污染、酸雨、黄沙、垃圾污染、声污染、水污染、热污染、光污染、核污染等等，说现代人生活在毒的环境中食毒而活，一点不为过。当中最为严重的是汞、铅、镉一类的重金属。重金属一旦进入人体就很难排出。

现代人的饮食生活由于充斥着大量的油性食品和肉制品，加之严重的运动不足，使现代人的体质完全转变为酸性化体质。一个健康人的标准体质应该是呈弱碱性。高血脂、胆固醇过多、酒毒、烟毒、药毒、宿便毒、精神压力、营业失调等等原因，使得现代人的血液越来越浑浊。怎么可能不患高血压、脑血栓、癌症或其它一些可怕的疾病呢？

在很早以前，我们东方医学就有“万病一毒”的说法。那一毒就是“淤血”，即浑浊之血。人的血液一旦浑浊意味着什么？意味着全身患病。浑浊之血使得运动严重不足的现代人生理机能更快地麻痹，免疫力全面下降。