

敬告世箴言

另类健康话题

该为你的健康做点事了 别去干扰你生命系统的调度 莫忽略你身体的预警系统

别透支你的能量信用卡 别与生活方式玩命 别老是乜着眼睛看中医

莫对医学奢望得太多 别让“亚健康”画地为牢

小心吃出的麻烦 别让胆固醇不当营养

潘远根 著



敬言世箴言

另类健康话题

潘远根 著

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

警世箴言 另类健康话题 / 潘远根著. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5357-6804-9

I. ①警… II. ①潘… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137720 号

警世箴言 另类健康话题

著 者: 潘远根

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 衡阳博艺印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市黄茶岭光明路 21 号

邮 编: 421008

出版日期: 2011 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.75

字 数: 172000

书 号: ISBN 978-7-5357-6804-9

定 价: 19.00 元

(版权所有·翻印必究)



写在前面的话 · · ·

我不是写东西的快手，虽然也有几本书面世，但都是慢慢磨出来的。人说“好工出慢匠”、“慢工出细活”，我的慢未必就细、就好。好不好问题，那是别人看后的感觉，要让别人去说。我只是在做我该做的功课，尽了我的力就算是对得住人了。

我也不能算是做学问的人。在中医的这块地盘上混了40年，教了几十年书，看了几十年病，出过十几本书，发过几十篇文章，回头看看，好像尽是一些东扯西拉的东西，不成个什么体系，没有建树起有自己特点的“学术思想”。所以，写的那些东西算不上是“学问”，就像这本书里面的内容，就更是东扯日头西扯雨，天上地下，南北东西，古今中外的堆积在一起，也叫学问的话，那就更会让学问家们笑掉牙。也正因为这个原因，别人的书、别人的学问都常常会找个有名的学问家作个序，评价推荐一下。我没有这个胆量，生怕入不了学问家们的法眼，只好自己把老底子翻出来晒晒。

“不务正业”，这是一个病人给我的评价。那位女士因为失眠，一周内几乎没合过眼，碰到我给她诊治，吃了几剂药后，问题解决了。她说这人的医术还不错，想看看是不是个什么名医，跑到网上一查，原来曾经是这个学校的图书馆馆长。再次复诊的

时候，她就说“这么好的医术，不好好看病，当个什么馆长啰，有些不务正业。”现在不当了，准备务正业，可是脑子里一些乱七八糟的想法又有点折磨人，手发痒，又只好每天坐在电脑前，敲打着键盘玩儿，每周只分出一天的时间去务正业。好在电脑还算听话，把它一顿敲敲打打，就算把这本书的东西给弄出来了。

写这些东西还是由一些乱七八糟的想法引起。因为曾经也是“不务正业”地搞过一段药膳食疗研究，总觉得人们在现代这个社会里很多观念被搅乱了，譬如说，不好好吃饭，偏要去天天吃什么维生素片、营养丸来补充身体的需要。如果这样就能保证健康，那老天爷当时为什么不专门长些维生素，而要长那么些青菜萝卜来增加人类的麻烦呢？好好的大米小麦，非要把它弄成精米白面，有用的东西全给你弄丢，然后再把一点净淀粉拿来吃。胆固醇本来是人体不可缺少的营养物质，因为我们吃了太多不适当的东西，胆固醇中间的一部分就回头来惩罚我们，而我们却一棍子把它打死，千方百计地避开它，不吃含胆固醇的东西，就不管它的缺乏对脑子有多大危害。我们曾经穷怕了、饿怕了，羡慕西方人的富裕生活。当我们手里有了钱后，就把西方人已经淘汰了的富人生活方式捡过来，肯德基、麦当劳那些垃圾被我们当成宝贝，用大鱼大肉、脑满肠肥来证明我们也是富人了。有了电脑，有了“夜生活”，白天和黑夜就没有了分别，正常的生活规律被糟蹋得不成样子。年轻时这样去透支身体能源，年纪大后的健康如何保证？

诸如此类的现象太多，在干扰人们的身体功能，引起很多健

康方面的麻烦，已经成了一个不小的社会问题。所以，就把一些想法这么写了出来。意思是给人们提个醒，好让别人不要老在一个胡同里面转，去分辨一下究竟怎样才对人的健康有好处。

我的思维基础还是中医的，也有个中医教授的头衔，崇尚自然、尊重自然已经根深蒂固。因为中医一直就是遵循着自然法则，运用自然界的赋予来调理人的生命功能。自然界已经为人类的生存早就创造了一条生物链，不要在我们的手里把这条链子弄断了。

能不能“警”这个“世”，我没法子预料，但却都是我的“真言”、心里话，给大家提个醒而已。

本书在撰写过程中，资料的收集，文稿的录入，主要内容的确定，书稿的反复修改，旷惠桃教授，及潘煜、潘云峰、江雅、廖亮英、刘仙菊等给予了大量帮助，在此表示感谢。

潘远根

写于 2011 年 5 月



开题闲话 ···

这个自然界本来没乱，是让人给搅乱了；
我们的生活本来没乱，是让人给闹乱了；
我们的营养本来没乱，是让人给炒乱了；
……这话说起来别扭，听起来也别扭，因为事实在那里
别扭。

我们还会走路吗？车子里没有距离的概念，电梯里没有楼层
的概念；

我们还会做饭吗？肯德基叫来就吃，方便面泡泡就行；

我们还会喝水吗？打开易拉罐、拧开饮料瓶的本事人人
都有；

我们还会睡觉吗？电灯混淆了昼夜，网络占据了夜晚，夜生
活变成日常；

……基本的生活方式糟糕，人类经历着灾难。

我们习惯于喝饮料、果汁、蒸馏水，就不愿喝白开水；

我们吃肯德基、麦当劳，就不愿吃粗制食品；

我们信奉提炼、分解的单体营养素，就不愿吃天然的杂粮

蔬菜；

……饮食习惯的糊涂，正蚕食着我们的健康。

我们把自然界弄得千疮百孔，换来了自然界的极端报复；

我们污染自己的生存环境，搞得吃饭喝水出行都胆战心惊；

我们滥用自身的聪明才智，方便了人类，弄痛了大自然母亲；

……聪明反被聪明误，人类将咽下自己种下的苦果。

从自然界到人类，我们看到很多无奈，也经历着这些无奈，如何从这些无奈中走出来，才是我们更需要关注的问题。

我们需要警醒。



目 录 ···

- 别辜负大地母亲的恩惠 | 001
- 小心自然界的惩罚 | 005
- 自然界和我们的健康 | 017
- 健康营养新观念 | 022
- 健康和健康的生活 | 026
- 垃圾不是宝贝 | 029
- 别让“人造”的东西危害孩子 | 033
- 别“爱”坏了孩子 | 038
- 该为你的健康做点事 | 043
- 别干扰生命系统的调度 | 046
- 莫忽略你身体的预警系统 | 051
- 别废弃你身体的修复系统 | 057
- 别透支你的能量“信用卡” | 066
- 别受“科学概念”忽悠 | 077
- 别让“亚健康”画地为牢 | 082
- 警惕“西病东迁” | 090
- 别与生活方式玩命 | 094
- 读书别忘了读《黄帝内经》 | 099

- 别也着眼睛看中医 | 110
- 做人别不懂中医的基本道理 | 118
- 莫对医学奢望过多 | 131
- 警惕药源性疾病的威胁 | 138
- 别被“创造”的疾病误导 | 145
- 小心抗生素的危害 | 152
- 生“病”别忙着吃药 | 159
- 治病别伤了正气 | 165
- 别把胆固醇不当营养 | 171
- 别淡看了饮食“补益精气” | 177
- 小心吃出的麻烦 | 182
- 别拿杂粮不当饭 | 187
- 别奢望能用补充剂代替平衡膳食 | 194
- 别用快餐+维生素糊弄健康 | 201
- 莫把维生素变成“危身素” | 205
- 莫在饮食上做太“精致”的文章 | 213
- 吃得好未必营养好 | 217
- 别对今天的食物太挑剔 | 223
- 对奶制品要重新审视 | 230
- 别把肥胖不当回事 | 238
- 小心减肥减出麻烦 | 245
- 不要刻意追求老来瘦 | 259

别辜负大地母亲的恩惠 ● ● ●



我们先撇开主题，谈谈自然界、我们生存着的环境。

我们常说“大地哺育了世间万物”，谁具有“哺育”的本事？那只有母亲了，所以，我们把自然界、把大地叫做母亲。

母爱是世间最伟大的爱，她会用她甘甜的乳汁哺育她的每一个孩子，她会把她的一切都给予她的孩子，从无私心，也无偏爱，培育着孩子的健康和幸福，即便耗尽了一生心血，她的心中也只有孩子。这是母亲的伟大。

这个母亲是慈爱的，宽容的母亲，在她怀抱里的每一个物种，无论是动物还是植物，都是她的孩子，她用良好的气候、阳光、水分、空气等作为甘甜的乳汁哺育着它们。享受着母亲的恩德，人类到了今天。

这个母亲是个细心的母亲，哪个孩子需要什么，哪个提供什么，她都给予了巧妙精细的安排，互相之间可以关照，无私援助，任何一个孩子都不会因为缺乏什么而不能健康成长。

但这个母亲也是一个严厉的母亲，她要求她的孩子们和睦相处，不允许孩子们互相争斗，更不允许互相残杀。当孩子们不听话的时候，她也会对孩子进行惩罚，意思仍然是期望孩子的和睦相处。但当孩子们过度伤害了她时，她也会发脾气；伤害太重，让她没法子再康复的时候，她恐怕就会大义灭亲，不惜毁掉那个

忤逆不孝的东西，再去孕育新的孩子了。恐龙的伤害是不是使她至今还在心痛呢？

后来，这个母亲孕育了人类。

自然界这个母亲更是一个伟大、巧妙、精细的“神”，她在孕育人类的时候，早已为人类创造好了人类生存必需的自然环境。她提供了人类生存必需的物质，她创造了自然万物作为人类生活的条件，她为自然界万物和谐共存精密地制定了各种规律。

这就是自然界的恩德，这就是大自然母亲的爱。

我们现在的说法，这个母亲就是阳光（适宜的温度）、大气、水和地球生命组成的自然界系统，我们把它叫做生物圈、岩石圈、大气圈和水圈。生物圈是这个系统的中心，但它得依赖其他几个圈才能存在，月球上、火星上就没有形成生物圈，因为那里没有大气圈、水圈的存在。

生物圈为中心的地球表层系统是一个以生命为主体的完整系统。既包含全部生命，也包含生命活动场所和生命活动产物，大气、水、岩石，乃至整个地球表层部分都包含在内。

大自然的功德就是它所创造的每一个物种，在自然界都能获得最完美的生存环境，自然界也给予了它们最完满的需求。我们现在把它叫做“生物链”，这个链的完整，就是自然界的稳定和平衡。

大自然在竭尽全力为地球生命提供生存条件，各种资源的组合及生物的利用率有序而严谨，已经达到了完美无缺的地步。

阳光，是自然界生物的能量来源，当然，人类的生命更是不

可缺乏。譬如在北极地区，当漫漫的 56 天极夜来临的时候，因为没有了阳光的照射，当地居民会感觉到情绪烦躁，心理压抑。所以，在俄罗斯的摩尔曼斯克等北极区，常会在这个时候放假，使人们有时间到南方阳光明媚的地区去休假，调整身体状态。

气候，在这个地球上，无论是在寒冷的南、北半球，还是在赤道附近，一年的气候变化，虽然差别很大，但也仅仅是差别而已，都有着春夏秋冬的更迭，让自然界的生物能产生生长收藏的生长周期。使人类也能随着这个周期，在生理功能上有高潮低潮的调整。

空气，我们每天呼吸着它们，自然而然，并不觉得可贵。鱼在水里，婴儿吸吮母乳，这都是天经地义的事。但当鱼离开了水，婴儿没有了母乳，他们才知道水和母乳的可贵。当我们的空气被污染，环境受到破坏，各种麻烦影响到我们的生活时，我们终于知道清洁的空气是那么的难能可贵。

大气层，这是人类生存环境的保护层，当它没有受到伤害的时候，我们总觉得世界本就“应该”这样。但在我们用我们的“智慧”制造了太多的二氧化碳，“温室效应”破坏了大气层的时候，我们终于知道了大气对我们生存环境的保护有多么重要。

水，我们的生命体有 60% 以上都是它们在奉献，它的作用对生命的存活特别敏感，我们谁能在没有它们的情况下生存？

无论动物还是植物，每一个物种都在自然界母亲的关怀下，从“母亲”那里获得生长发育、完成生命过程的全部营养。当然也有例外，如在我们这个星球上，很多万年以前曾经存在一个霸

主恐龙，当它们统治这个星球的时候，用它们的利齿和大肚肠毁灭了其他生物时，刺痛了自然界母亲，她只好把整个自然界毁灭一次，重新建立一个我们正经历着的环境。

动物，大到鲸鱼、大象，小到肉眼看不见的微生物，它们实际上都是人类的朋友，从不同的角度发挥它们的职责，和人类共同维护着自然界的平衡与稳定。老虎有时也吃人，那是它的利益受到威胁时的保护反应，人类并没有被列入老虎的食谱。在人类的眼里，所有其他动物都被列在食谱中。它们的身体能为我们提供优质的蛋白质和各种矿物质，并为这个世界、人类统治的地方，增添五颜六色的光彩。试想没有其他动物的这个世界会是多么的无聊和寂寞。

植物，对人类生存来说，这大概是具有仅次于水的重大意义的物类。动物的肉食，素食者还可拒绝，而蔬菜、水果、粮食，则是任何人都不可缺少的东西。它们为我们提供良好的环境，提供饱腹的物质，提供呼吸的氧气。缺少了它们，人类也就没办法生存了。

……

作为大地母亲的孩子，我们如何认识，如何体谅，如何感谢她的付出，感谢她的恩德，常常是孩子不太关注的地方。没有人类今天的智慧，我们肯定没有现在的潇洒；没有人类“智慧”对自然界造成的掠夺和伤害，我们可能也不会经历现在这么多的灾难。人类在发挥聪明才智的时候，最忽略的就是对“母亲”的孝顺，对母爱的忽视，毫无忌讳地伤害着母亲。

千百万年以来，人类和万物赖以生存的这位母亲，却在近几十年里，饱受了人类的摧残之苦，披枷戴锁，遍体鳞伤，我们对于母亲，在丧失理性与良知！当这些伤害超过了她的忍耐限度，她将会如何对待人类对她的忤逆不孝？

我们应当感谢母亲提供环境的恩德，我们却肆意索取而毫无顾忌；我们应当感谢母亲生养万物的付出，我们却肆意糟蹋而毫不吝啬；我们应当感谢母亲提供营养的关怀，我们却自作聪明而暴殄天物。

我们应当对自然界母亲用尊重和感恩来报答，不是可以忤逆和伤害的。

小心自然界的惩罚 ● ● ●



孩子不听话，再慈祥的母亲也会要惩罚他，告诉他做人的道理。我们伤害了大地母亲，忤逆了她老人家，我们得承受她老人家的惩罚了，小心点。

自然界是严谨的。也许人们认为大自然创造物种是一种随意，是一种大概和约数。其实完全不是这么一回事，自然界有着严谨的系统和规律。这种严谨，表现在它对每个物种的形态、特征、大小、颜色、声音、气味、寿命，以至音频、光谱、电磁波、物质波等给予了严格规定，对物种间的关联给予了精确限定。这种严谨遍布在整个自然界，是自然界维持稳定和平衡的基础。

我们从一些有趣的现象看起。

车前草是一种常见的植物，科学家发现它身上也有着最不普通的东西，它的叶子排列得极其规整有序：叶柄基部呈螺旋式从根部向顶端分布着，相邻两片叶子之间弧度大小都毫无例外的是 137.5° 。按照这种排列模式，每片叶子便可占有最多的空间，获得最多的阳光，承受最多的雨露。

如果再看向日葵，向日葵的果盘也是按照 137.5° 这个恒定的发散角排列的。英国科学家沃格尔用计算机模拟向日葵果实排列的方法，他将其排列改为 137.4° 和 137.6° 。结果发现，就是这正负误差 0.1° ，就会使得向日葵籽粒不能饱满。当角度变小时，花盘上的果实出现了间隙，且只能看到一组顺时针方向的螺旋线；角度增大，花盘上的果实也会出现间隙，会看到一组逆时针方向的螺旋线。而只有当发散角刚好为 137.5° 时，花盘上的果实才能彼此紧密镶嵌，出现没有缝隙的两组反向螺旋线，最终也就得到了最多最饱满的葵花子。

自然界创造的 137.5° 圆的黄金分割角，即便只是最一般的植物，也不允许哪怕有些微小的改变。

蜜蜂蜂巢的尺寸，六边形窝洞的6个角的钝角等于 $109^\circ 28'$ ，锐角等于 $70^\circ 32'$ 。科学家经过细致的计算发现，要消耗最少的材料，制成最大的六角形容器，它的角度应该是 $109^\circ 26'$ 和 $70^\circ 34'$ 。这与蜂窝的角度仅差 $2'$ 。自然界赋予蜜蜂的能耐是在有限的空间做成最先进的住宅。

科学家对植物的许多观察发现，植物对不同的音乐或声音有