

NATURE FOOD

李绍清 编著

上海科学技术文献出版社

生食

生食健康与生食疗法





生食

李绍清 编著

生食健康与生食疗法

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生食：生食健康与生食疗法/李绍清编著. —上海：
上海科学技术文献出版社， 2008. 10
ISBN 978-7-5439-3609-6

I. 生… II. 李… III. ①食物养生②食物疗法 IV.
R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第136513号

责任编辑：应丽春

封面设计：诸黎敏

生食·生食健康与生食疗法

李绍清 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本787X960 1/16 印张16.75 字数260 000

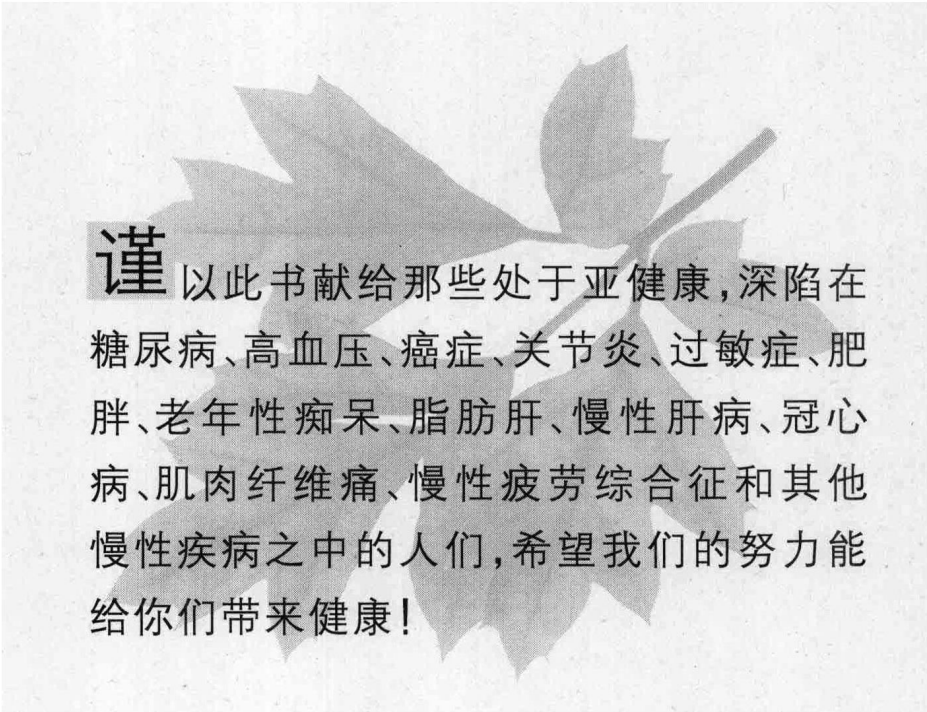
2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

印数：1-5 000

ISBN 978-7-5439-3609-6

定价：28.00元

<http://www.sstlp.com>



谨 以此书献给那些处于亚健康,深陷在糖尿病、高血压、癌症、关节炎、过敏症、肥胖、老年性痴呆、脂肪肝、慢性肝病、冠心病、肌肉纤维痛、慢性疲劳综合征和其他慢性疾病之中的人们,希望我们的努力能给你们带来健康!

前言 | PREFACE

在一次聚会上，我的老朋友，上海迎阳食品销售有限公司董事长朴衡君先生谈到了韩国生食疗法的兴起与发展，激起了我的兴趣。这之前我对生食疗法并不了解，查找、收集生食资料后，却发现国内几乎没有生食方面的研究文献，图书中也只找到一本由北京东方出版社翻译出版的韩国黄圣周先生的《生食与健康》一书，但这本书并不能满足我的需要，于是找人翻译了些韩国的资料，其间也认识了从事 20 多年生食健康研究的韩国金秀经博士，从而对生食有了更多的了解。我学医已有 10 余年，慢性疾病一直让我困惑，中国的经济虽然发展了，但是慢性疾病却在近 10 多年广泛流行开来。我一直在思考和探索慢性疾病的预防和治疗，对生食的了解让我看到了希望，于是，投入更多的精力在生食研究上，并成立了 Daoon 替代医学研究所。今天这本书就是我们研究的结晶。

慢性疾病的流行更多的是源于人们对健康的无知。常常在酒桌上见到这种现象，一些人吃、喝毫无禁忌，当告诉他们这会损害健康时，而他们却说：大不了给医院多交些钱呗。可见他们对健康无知的程度。

我们已经过了为生存而吃饭的年代,今天应该都是为了生命而吃饭,为让生命更光亮灿烂、更有活力而吃饭。在繁盛的食物之中,我们不再需要饥饿来刺激食欲,而是尽可能用色、香、味来刺激味觉。物质丰富了,我们失去了追求的动力,变得懒惰,而身体也不再矫健。亚健康、慢性疾病广泛流行,癌症让人恐惧。经济越是发展,慢性疾病发展越快,出现了慢性疾病和经济共同繁荣的怪现象。慢性疾病不单是个人问题,也是严重的社会问题,它严重削弱了社会的创造力和活力。

人们把治愈慢性疾病寄希望于现代医学,而现代医学却无能为力;人们又寄希望于医生和医院,而医生和医院也让人失望。我们的绝大多数医生都很智慧,也很努力,尽心尽责,可是,对慢性疾病治疗的乏力,已让人们的不满情绪越来越大,甚至将病痛的折磨转化成了对医生和医院的愤怒。

人们对待健康的方式是“补”和“多”,从婴儿到老人,从学生到孕妇,都在补充各种各样的保健品,都在尽量多地塞进各种各样的食物。而真正的健康是“少”字诀,少补少吃,吃原始的、少加工的、少调料和少添加剂的食物。健康是美的、朴素的、简单的,把健康考虑得复杂、治疗得烦琐,便是误入歧途。

健康是一个过程,一个不断净化自己身心、改变不良习惯、减少不良情绪、调整心理、去掉尘气、回归自然的过程。健康是一种修炼,是人性的修养,是自我素养的不断提高,是一个人生境界不断升华的过程。

这本书讲的生食,不仅是指吃生的、新鲜的、有机的食物,它更是一种健康理念,一种健康回归,一种健康方式和健康哲学。生食健康要求饮食接近自然,改变不良的饮食习惯和生活习惯,让心灵回归平和,创造一种属于你自己的健康方式。生食能让身体和血液净化,消除疾病,促使健康和长寿;而且,能让灵魂回归原始和朴素,减弱人们无限增长的欲望,回归人性,达到精神愉悦和平和。

本书的目的是告诉大家我们为什么会出现亚健康?为什么会患上慢性疾病?我们怎样才能治愈这些疾病、回归健康和保持长寿?第一章讲述了亚健康和慢性疾病发生的原因和环境,指出了社会对健康的误解和对健康的欺骗。第二章指出了饮食导致疾病的原因和对疾病的不当治疗方式,探究了健康的希望。第三章主

要讨论了生食与健康的关系和生食疗法的概念。第四章告诉大家如何制作和食用生食,以及食用生食可能出现的适应性反应。在第五章重点谈了生食如何治疗慢性疾病。第六章讲述了在临床中如何配生食来治疗慢性疾病。水也是重要的营养物质,生水也是生食的一部分,所以在最后一章,重点谈了饮用水。

“我是一名医生,医生是一个福人的职业。”原上海医科大学创始人颜福庆校长的话一直在告诫我们。

目录 | CONTENTS

前言

[001]

第一章 身体在腐败

假若你生活在大城市,读了多年书,现在是公司管理层人员、中年知识分子、外科医生、新闻工作者、写字楼人群、司机等,年龄为 20~50 岁,请你对照一下下面的情形:

第一节 亚健康 你有吗? [003]

第二节 慢性疾病悄悄袭来 [006]

慢性病——隐蔽的流行病 [006]

癌症——人类的恶魔 [008]

糖尿病——并不甜蜜 [008]

肥胖——正像流行病一样蔓延 [009]

高血压——不想高其实有点难 [009]

关节炎——致残之星 [010]

慢性肾病——沉默的杀手 [010]

肝炎——流行没商量 [011]

人体酸性化——百病之源 [011]

脂肪肝——肝脏也肥胖 [012]

第三节 活得短 死得长 [012]

活得太短,死得太长 [012]

死亡,灵魂得不到安息	[014]
第四节 21 世纪的营养不良	[015]
食品今不如昔,营养残缺不全	[015]
利益冲出道德底线	[017]
食品污染不容忽视	[018]
21 世纪营养不良的特点	[019]
第五节 营养代谢障碍性疾病威胁人类	[020]
上帝在关照我们,而我们在糟蹋自己	[020]
心脏病:一种营养不良性疾病	[021]
冠心病与胆固醇	[021]
冠心病与高半胱氨酸	[023]
心肌炎与辅酶 Q ₁₀	[023]
肿瘤与营养不良	[024]
眼病与营养	[026]
免疫性疾病与营养	[027]
骨病、肾病、肺病与膳食营养	[028]
骨质疏松症	[029]
肾结石	[029]
认知障碍和老年痴呆	[030]
慢性疲劳症、肌纤维痛与营养膳食	[030]
第六节 身体正被污染	[031]
药物对身体的污染	[031]
食品对身体的污染	[033]
环境对身体的污染	[034]
心理对身体的污染	[035]
第七节 健康的骗局	[035]
补钙的骗局	[035]
关于牛奶的谎言	[037]
保健品的误区	[038]
蛋白的陷阱	[040]

脂肪的欺骗	[041]
基因的前景	[042]

第二章 健康的希望

我们时时刻刻都在摄入毒素,吸收垃圾,血液不停地被污染,即使身体解毒功能再强大,也挡不住血液变质变坏,想不生病恐怕也难!

第一节 我们为什么会生病	[047]
人不是肉食性动物	[048]
肉食会在人的身体内腐败	[048]
肉会使血流动,使身体疲劳	[049]
肉食者身体并不更强壮	[050]
过食让身体腐化	[051]
我们热衷的熟食对身体不好	[052]
抗营养物质,维生素的强盗	[053]
对化学制品的自我防御	[054]
杀虫剂问题	[054]
基因工程食品	[055]
你的水源适合饮用吗	[055]
煎炸烹饪	[056]
盛放食物的器皿	[056]
药品	[057]
速成食品和加工食物,对身体有害	[058]
精盐,越咸火气越大	[060]
调味品,好吃需要付出代价	[061]
精制白糖,嘴越甜身子骨越差	[062]
糙米,更有生命力	[063]
精致面,面白了营养没啦	[065]

巴克斯淹死了更多人	[065]
用烟熏烤自己	[066]
碳酸饮料是甜的,却把身体变酸了	[067]
第二节 健康不能交给别人	[068]
相信自己,别总相信医生	[068]
健康不能交给医生,因为他们不考虑健康	[068]
医生能治好病吗?	[069]
我们是医学试验对象	[069]
医生并不总是在救人	[070]
第三节 走出伊甸园	[072]
早期人类	[073]
从猿到人——营养学与进化	[073]
要不要维生素 C	[073]
人类水生理论	[074]
不再与自然同步	[074]
天然食物与万灵之王	[075]
细嚼慢咽还是狼吞虎咽?	[075]
生食还是烹制?	[075]
进化的饮食	[076]
第四节 真正的健康是什么	[077]
世界饮食文化的改变	[077]
农耕时代:地理决定烹饪	[077]
工业化之后:餐桌变餐盒	[077]
真正的健康	[078]
第五节 健康的希望	[079]
协同作用——整体合作效果更佳	[079]
健康的饮食方法	[082]
医食同源	[083]
我们现在的食物为何物	[083]
吃大自然所赐的天然食物	[084]

第三章 生食健康与生食疗法

生食不仅指生的天然食物,更重要的是指一种健康理念,即通过改变现有的不良饮食习惯和生活习惯,吃接近天然的、有机的、几乎未被加工的食物,以此来净化血液、改变体质、减少欲望,从而达到预防和治疗慢性疾病的目标,做到身体和谐与心灵愉悦。

第一节 生食	[089]
自然状态的食物	[089]
不同于熟食	[090]
不是药品	[091]
最佳的天然食物	[091]
第二节 生食与健康	[092]
生食是有生命的食物	[092]
实际生活中的天然食物	[092]
第三节 生食健康的秘密	[094]
吃生食的人更健康	[095]
种子的生命——胚芽	[096]
食用纤维素	[097]
天然维生素	[098]
天然抗氧化物质	[100]
大自然的药方——植物性生理活性物质	[101]
酶——生命的钥匙	[103]
叶绿素	[105]
第四节 生食疗法	[107]
最好的自然疗法	[107]
生食疗法前景	[109]
第五节 生食与特定人群的健康	[109]
婴幼儿与生食	[110]
关于婴儿生食的问题	[110]

儿童与生食	[113]
考生与生食	[114]
老人与生食	[115]
孕妇与生食	[115]

第四章 食用生食

如果进食亲自然的饮食,则营养丰富,能极大地提高人体的自然治愈力,人体因此获得健康。但是大部分的现代人由于远离自然的食物,所以不健康的状况居多。现代人所有疾病的约70%是与食物相关联的疾病。由于现在各种方便和加工食品泛滥和大部分食品被农药和化学物质污染,因此人体容易出现营养缺乏和营养不均衡的情况。结果,不好的食品导致人体免疫力下降,容易患各种疾病。而这种因不好的食品导致的疾病,必须在纠正其不好的饮食的基础上才可以痊愈。因此,正确的饮食是健康的根本。

第一节 生食的适宜人群	[119]
第二节 生食的材料和制作	[120]
生食材料选择	[120]
生食的制作方式	[121]
家庭自制	[121]
快速冷冻干燥法	[122]
生食的食用方法	[122]
推荐的生食材料	[123]
谷类(cereals)	[123]
蔬菜类(vegetable)	[125]
菌类(fungi, mushrooms)	[129]
藻类(sea weeds)	[130]
第三节 食用生食应注意的事项	[131]
生食食用时要注意的事项	[131]
食用生食时会遇到的一些问题	[134]
第四节 食用生食的效果	[140]

排出体内的废弃物	[140]
让血液清澈	[141]
延缓老化	[142]
变酸性体质为碱性体质	[142]
增强免疫力	[143]
均衡摄取营养	[143]
精力充沛、精神集中	[143]
抵抗癌症	[144]
缓解精神紧张	[144]
让内脏器官舒服	[145]
消除便秘	[146]
健康的减肥食品	[146]
改善睡眠	[147]
让皮肤细腻光滑	[147]
最好的保健食品	[148]
战胜那些难治病	[149]
消除疲劳	[149]
生食,便利的早餐	[150]
第五节 食用生食的瞑眩反应	[150]
什么是瞑眩反应	[151]
为什么会产生瞑眩反应	[151]
瞑眩反应与过敏有什么不同	[152]
病情不同会产生不同的瞑眩反应	[153]
最常遇见的瞑眩反应	[153]
发疹和发痒	[153]
脸脚经常水肿	[154]
经常犯困或者身体乏力	[154]
腹泻或者便秘	[154]
腹部饱胀疼痛	[155]

第五章 生食与疾病

人们总是暴露在异物、细菌、病毒和致癌因素等无所不在的攻击环境里,当这些物质侵入到体内的时候,人有可能患各种疾病。但我们生来就拥有能抵抗这种外部攻击的免疫系统,因此有可能健康地生活下去。在相同环境下,既有人保持健康,也有人经常患病,这是因为人与人之间的免疫力有差别。免疫力强的人能很好地抵抗并战胜各种病毒、细菌、致癌因素等的攻击,但免疫力弱的人会在异物和病毒的攻击下患各种疾病。人人都拥有癌基因,但不是都会患癌症,不患癌症的人正是得益于免疫系统抑制癌细胞生长的作用。但是,当免疫细胞失去正常作用的时候,就无法抑制癌细胞的生长,人就会患癌症。饮食疗法的伟大之处在于不仅着眼于主要疾病的治疗,还能连带治疗其他疾病和治本。

第一节 生食与疾病	[159]
能防治疾病的生食	[159]
疾病的发生原理	[160]
疾病的治疗原理	[160]
第二节 生食与糖尿病	[161]
糖尿病是怎样产生的	[161]
现代人糖尿病发病率为何高	[162]
糖尿病用生食来治疗	[163]
第三节 生食与肥胖	[165]
生食可以健康减肥	[166]
生食可以健康地减肥	[166]
生食减肥大有前途	[167]
生食减肥的问答	[167]
对肥胖的真实与谎言	[172]
肥胖的真实	[172]
肥胖的谎言	[172]
第四节 生食与慢性肝病	[173]
肝病产生的原因	[173]
肝病发生的过程	[174]
生食可以治疗肝脏疾病	[175]

第五节 生食与循环系统疾病	[176]
循环系统——塞多了流动就会停止	[176]
循环系统疾病,是因为血的流动性变差了	[176]
循环系统的疾病,靠生食可以治疗	[176]
高血压——太高了血管会爆裂	[177]
高血压的原因和症状	[177]
高血压通过生食来治疗	[178]
脑卒中——发生了就会瘫痪	[179]
脑卒中(中风)的原因和症状	[179]
脑卒中(中风)通过生食来预防	[180]
心肌梗死——冠脉阻塞了心脏就不动了	[181]
心肌梗死的原因和症状	[181]
心肌梗死通过生食来预防	[182]
第六节 生食与骨质疏松	[182]
骨质疏松的原因和症状	[182]
骨质疏松通过生食来预防和治疗	[183]
第七节 生食与更年期综合征	[184]
更年期综合征原因和症状	[184]
更年期综合征通过生食来治疗	[184]
第八节 生食与贫血	[185]
贫血的原因和症状	[185]
贫血以生食来治疗	[186]
第九节 生食与胃肠疾病	[187]
肠胃好了才舒畅	[187]
肠胃病的原因和症状	[187]
肠胃病用生食来治疗	[187]
腹泻不能没完没了	[188]
腹泻的原因和症状	[188]
腹泻以生食来治疗	[188]
第十节 生食与慢性疲劳综合征	[189]
慢性疲劳综合征的原因和症状	[189]

慢性疲劳综合征通过生食来治疗	[190]
第十一节 生食与便秘	[190]
便秘是怎样产生的	[191]
便秘用生食来治疗	[192]
第十二节 生食与过敏症	[193]
过敏发生的原因和症状	[193]
过敏用生食来治疗	[194]
第十三节 生食与癌症	[194]
癌症为何会发生	[195]
诱发癌症的几个原因	[196]
癌症用生食来治疗	[196]
第十四节 生食与精神疾病	[197]
人的心理易受食物影响	[197]
可怕的失眠	[198]
第十五节 生食与成长期疾病	[199]
第十六节 其他	[200]

第六章 生食处方

生食的健康理念是基于现代人饮食结构不良,吃熟食、肉食,人们生活在污染的环境中,导致现代各种慢性疾病流行,亚健康高发,心理疾病普遍的基础之上。

第一节 如何开生食处方	[203]
生食配方原理	[203]
处方的基本原理	[204]
疾病的分类处方	[205]
第二节 生食治疗慢性疾病举例	[209]
疾病处方服用举例	[209]
糖尿病、高血压	[209]
皮肤炎、鼻炎、喘息、过敏	[210]