

畅销
典藏



杨中武◎著

MEI JUEDING
SHENG LAO BING SI MEI

酶决定 生老病死美

开启人类自我疗愈的大门

“人类已经进入酶缺乏的时代，可我们却浑然不知！
从癌症到轻微的感冒，都有一个总的根源，那就是酶不足！”

**翻开本书，看一下“酶”的奥秘究竟是什么，
看看它如何决定生老病死美。**

“岐伯醪醴丰酶健康生活法”导师**杨中武**感恩呈现



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

酶

杨中武 著

决定

生老病死美



中医古籍出版社

Publishing House Of Ancient Chinese Medical Books

图书在版编目 (CIP) 数据

酶决定生老病死美/杨中武著.—北京:中医古籍

出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5152-0719-3

I. ①酶… II. ①杨… III. ①酶—关系—健康—基本知识 IV. ①R151.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第259027号

酶决定生老病死美

作 者 杨中武

责任编辑 梅 剑

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京市东直门内南小街16号 (100700)

编辑信箱 407274412@qq.com

购书热线 010-84023423 010-64002949 (传真)

经 销 新华书店

印 刷 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 32开

印 张 7

字 数 120千字

版 次 2014年12月第1版 2014年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5152-0719-3

定 价 30.00元

“酶”好生活从这里开始

从事健康教育活动十几年来，如果你问我健康养生最为关键的因素是什么，我会坚定地告诉你答案——酶！

酶决定生老病死美。要过“酶”好生活，就从这里开始……

——杨中武

罗曼·沃克是美国一个小镇的居民，从 30 岁开始，他的身体每况愈下，得了至少十几种严重的慢性疾病。他常常坐在轮椅上，呆呆地望着通往远方的路，到小镇外面去看看竟成了他一个奢侈的梦想。到了 50 岁这一年，医生告诉他一个更不幸的消息：沃克

先生，我们尽力了，你顶多还有一年的寿命，好好跟亲人呆在一起，珍惜这样的时光吧……

大洋彼岸的日本，一位叫松田麻美子的女士有一天去超市买米，一个年轻的女孩走过来，对松田说：“奶奶，米太重了，我帮你吧！”这一句温暖的话却深深刺痛了松田，她扔掉大米，飞奔回去，躺在床上嚎啕大哭起来，哭了整整一个晚上。原来，松田麻美子不是什么“奶奶”，她只有20岁，看上去却像是60岁。很长一段时间里，她一个人孤独地站在田野边，不敢想象自己的未来……

一晃好多年过去了，被医生认定活不过一年的罗曼·沃克奇迹般地活到了109岁，整整比医生认定的时间多了50多年；松田麻美子不再面容衰老，到了60岁，她竟然像20多岁的女孩，实现了不可思议的逆龄生长。

这一切是怎么发生的？

奇迹的发生都跟一种物质有关，它的名字叫酶。

被医生判了“死缓”后的沃克，知道自己没有

任何退路，他必须改变，彻底地改变。于是，求生的本能让他改变了嗜酒、嗜肉等各种不良生活习惯。同时，他还在保健医生的建议下，根据自身体质配伍了新鲜蔬果汁，充分补充身体的酶，坚持了好几个月，他发现身体在不可思议地好转：体内毒素在减少，免疫力在提高，消化能力在改善，这更坚定了他坚持下去的决心。最后，这样一个被镇上公认为体质最弱的人，竟然成了小镇上最长寿的人。他的故事被《华盛顿邮报》等美国主流报纸大幅报道，人们亲眼见证了酶的力量。

松田麻美子到 60 岁时如何实现人生“逆转胜”，实现逆龄成长的？不是靠美容整形，不是靠手术，而是比这更简单的方法：补充身体的酶，让酶发挥作用，充分促进消化吸收，排除毒素，抵抗衰老。

日本著名医学家藤本大三郎在《人类为什么老化》一书中写道：“生命的一切活动都是在酶的作用下完成的，没有酶人就不能生存！更令人惊诧的发现是，许多疾病都是由酶的缺乏引起的。”

酶，由蛋白质构成，在身体中起催化作用和媒介作用。比如，我们补铁、补钙、补锌，什么都补，但是，身体里的酶缺乏，没有酶的参与和催化，这些营养进入身体，并不能被身体吸收，相当于你拿着钱让它们在身体里旅行了一圈，然后就被无情地排出了体外。身体中大概有几千种酶，每一种酶都有独特的功效，具有独一性，比如消化酶、代谢酶等等。正是因为它的重要作用，酶又被称为“生命的魔术师”，生命的第八大元素。

几乎每个人都渴望活出生命的品质来，而生命品质是以健康作根基的，根基打得越牢固，生命的品质越好。

然而，在当下，一些朋友常常感觉很疲惫，身体总有这样那样的不舒服，出现失眠、经常性感冒、心悸、烦躁易怒、无食欲、口腔溃疡、便秘等等。一些白领身体呈现出亚健康状态，亚健康其实就是不健康。这一切问题的产生可能有这样那样的原因，比如饮食习惯不好、作息不规律、有不良嗜好等等。

一些朋友不断地寻找各种养生之道，一些朋友在患病之后拿到了许多药物，却发现药物不那么有效了，甚至还因此怪罪医生。这一切都影响着人们的生命质量。

越来越多的医学家们认识到了亚健康状态背后的根源，那就是酶缺乏。中国保健专家委员会副主任委员、高级营养师盖景超博士指出：“人类已经进入了酶缺乏的时代，而我们却浑然不知。酶不足是健康的第一大‘杀手’，所有的疾病，从癌症到轻微的感冒，都有一个总的根源——酶不足。当体内的酶水平升高了，所有的疾病就消失了。反之，当酶水平降低，疾病就会出现，甚至致命，普及酶知识刻不容缓。”

世界肠道内窥镜权威新谷弘实在《酵素力革命》中说：“所有营养若缺少中间媒介者——酶的帮忙，就很难被身体消化和吸收，就这层意义来说，体内的酶数量，才是测量身体健康程度的指标。”

诺贝尔医学奖获得者阿瑟·科恩伯格在一篇文

章中写道：“对我们生命而言，自然界中再也找不到像酶这样重要的物质。DNA 本身是无生命的，它的语言冰冷而威严，真正赋予细胞生命和个性的是酶，它们控制着整个机体……酶在我们生存的世界里，是一个无所不在的生物体，它拥有极大的本领，人类本身离开了酶根本无法生存。酶还可以为化学家服务，复制、合成许多极为特殊的物质，如药品、食品等等。”

在欧美发达国家，人们对酶已经有了充分的认识，他们的健康养生观念开始不断调整。比如美国，自从认识到酶的作用之后，他们将酶运用于预防疾病和癌症治疗，因此美国成了今天世界上唯一一个癌症病例不断下降的国家；日本意识到酶的巨大作用之后，开始在全体国民中普及酶知识，鼓励国民多摄入有机食物，补充身体中的酶，因此日本成为世界上最长寿的国家。

与西方发达国家相比，中国人对酶的认识晚了三四十年。幸运的是，今天越来越多的中国人意识

到维护身体健康，提升生命品质，需要从保证身体不缺乏酶开始。

为了让更多的朋友更好地认识酶，了解酶，运用酶，我出版了这本《酶决定生老病死美》，希望能对您有所帮助，给你保养健康带来更多的收获。从阅读本书开始，收获“酶”好人生！

【开篇小测试】

你体内的酶够吗？

健康出现问题，身体一定会发出信号。

而这些信号，同时也可能显示了体内酶是否足够。

功夫在平时，如果能够接收到身体的信号，并及时补充酶，或许能避免许多疾病的发生。

该测试共 24 项，试着看看自己体内的酶是否充分。

症 状	是或否
1. 经常感到头疼、头重。	
2. 经常有头晕目眩、耳鸣等症状发生。	
3. 失眠、多梦、早醒。	
4. 眼充血或眼睛痒，眼睑水肿，容易出现黑眼圈。	
5. 容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状。	
6. 多汗、盗汗。	
7. 舌头、牙龈、嘴唇容易肿，舌苔发白。	
8. 容易出现荨麻疹、水痘、痤疮、肌肤刺痒等症状。	
9. 经常咳嗽，呼吸道红肿。	
10. 完全不出汗，甚至没有虚汗。	
11. 经常出现心慌或者胸部疼痛。	

症 状	是或否
12. 经常出现腹泻、胀气、大便不成形等症状。	
13. 便秘、大便恶臭。	
14. 经常放屁。	
15. 频繁打嗝，出现胃灼热，时常还出现胃痛等症状。	
16. 饭后立刻犯困，中午易犯困。	
17. 容易关节痛、腰痛、颈椎痛、坐骨神经痛等。	
18. 经常发生肩酸、腿肚子抽筋、肌肉疼等情况。	
19. 经常出现身体水肿，下半身怕冷。	
20. 经常出现尿频、尿急。	
21. 学习能力下降，注意力不集中，脾气暴躁。	
22. 健忘、心神不定、易怒。	
23. 月经不调、痛经。	
24. 常感觉到疲劳，浑身无力。	
检查结果： 情况全不符合：说明酶几乎活跃在身体各部位，为健康身体。 情况符合1-2条：出现这种状况说明，身体问题不太严重，加以注意，隔段时间再次检查。 情况符合3-5条：酶不足的可能性很大，饮食习惯上应该开始注意多吃一些生的食物。 情况符合6条以上：危险！消化酶和代谢酶两者均严重不足的可能性很大，除了摄取含有酶的食物，控制食量外，还需要补充精华酶、多种维生素以及多种矿物质。 ——日本主妇之友社 《酶力十足才健康》	

如果人像灯泡，酶就是电
流。没有电流，灯泡就不亮；没
有酶，生命就停止。

——波以尔

（1997年诺贝尔奖获得者）

前言 “酶”好生活从这里开始
开篇小测试：你体内的酶够吗？

Part 1

世界性的“酶”旋风

如果人像灯泡，酶就是电流。没有电流，灯泡就不亮；没有酶，生命就停止。

——波以尔（1997年诺贝尔奖获得者）

风靡欧美的酶 / 3

3000年的故事：酶在中国 / 9

养生无效果，

养颜无结果，药到病不除，

——必须问自己的三个问题 / 15





为什么我们身体常缺酶 / 21

“相信”酶的力量 / 27

杨中武·本章“酶”丽观点 / 33

Part2

用对“酶”，慢性疾病自然“没”

“酶综合疗法”是疗愈慢性病的最大利器。

——池九其行（日本济生会会长、医学博士）

酶，DNA剪辑师 / 37

酶与长寿 / 43

247天与30秒：见证酶的催化力 / 51

酶是“工人”，荷尔蒙是“通信员” / 59

补充酶，提升免疫力 / 63

酶，助肝解毒的主力军 / 73

“清道夫”酶，让血液干净，自然不生病 / 79

酶与新陈代谢 / 87

酶，降低高血脂 / 92

酶，改善“炎症”的功臣 / 98

酶，对抗癌症的有力武器 / 103

杨中武·本章“酶”丽观点 / 109

Part 3

“酶”好心情喝出来

酶缺乏对身体有重大的影响，对精神也是，而这是很多人忽略的一点。

——亨伯特·圣提诺（自然疗法博士）

酶，激发大脑活力，做个有创意的人 / 113

拥有“酶”好心情并不难 / 117

酶需要好水 / 122

酶，运动与营养 / 128

杨中武·本章“酶”丽观点 / 133





Part 4

如何用酶让自己变年轻

酶是保持身体健康，抗击衰老的关键所在。

——新谷弘实（世界胃肠内视镜外科权威）

抗衰老才是美丽的根本 / 137

肠道好，人不老 / 143

排除毒素，越活越年轻的秘密 / 148

蔬果汁补充酶，为你减龄、减肥、减压 / 154

“酶”化无斑美肌 / 162

杨中武·本章“酶”丽观点 / 167