



独辟蹊径：

陈丽◎编著

迈向健康的另一条路

DUPIXIJING MAIXIANGJIANKANGDELINGYITIAOLU

人离不开食物，但人的各种病疾
如果追究其原因，又往往是由不当的饮食造成的。



陈丽◎编著

独辟蹊径：

迈向健康的另一条路

DUPIXIJING MAIXIANGJIANKANGDELINGYITIAOLU

人离不开食物，但人的各种病疾
如果追究其原因，又往往是由不当的饮食造成的。

图书在版编目(CIP)数据

独辟蹊径：迈向健康的另一条路 / 陈丽编著. — 北京：九州出版社，2014.7

ISBN 978-7-5108-3147-8

I. ①独… II. ①陈… III. ①食物养生②饮食营养学
IV. ①R247.1 ②R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第173281号

独辟蹊径——迈向健康的另一条路

作 者 陈 丽 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 黄宪华

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 廊坊飞腾印刷包装有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 16开

印 张 10

字 数 160千字

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-3147-8

定 价 45.00元

★ 版权所有 侵权必究 ★

| 作者序 |

人类和大自然最大的接触在于食物、空气和水。离开了它们人类就不能生存。人类生存的关键是食物，而人类最大的错误也是食物。人们追求刺激的食物，追求的结果就招来疾病。人喜欢去吃肉和刺激肠胃的食物，结果给自己带来疾病的痛苦。

大自然本身为人提供了种种赖以生存的天然食物，而人为了满足刺激的口味，以动物肉为食物，破坏了自然规律，为自己招来各种疾病。因为食用动物肉，现代病如：高血压、癌症、心脏病、糖尿病、肠胃病、关节炎等严重威胁人类健康。人们有了病，就乱投医、乱吃药，造成更坏的结果……





人们都知道，是药三分毒。有多少人因用药不当而住院治疗，又有多少人死于药物，想想这是多么痛心的事啊。要想避免药物副作用，本书介绍了最简单、最有效的方法：以全粮、蔬菜、水果为主的非药物调养方法。

全粮、蔬菜、水果的调养法能使很多疾病得以医治，为人类健康做出了贡献。这种方法简单易行，防病治病效果明显，既可避免药物的副作用，又安全可靠，可以在摄取全粮、蔬菜、水果营养的同时，达到防病、调养、美容、健身的目的。

笔者从事“新起点”健康调养工作十余年，接触过许多走投无路的病人，甚至有些病人在医院里已被判了死刑。他们在医院花尽了钱财，无可奈何，抱着侥幸的心理来到健康调养机构。在这里，他们尝到了大自然的好处。奇迹一次次地降临在接受天然食物调养法的病人身上，其中很多人都得到了康复。

《独辟蹊径：迈向健康的另一条路》一书介绍了怎样用简单易学的自然食物调养法帮助病人恢复健康，提供家庭能够应用的简单方法，又重新编排了简单易学的食谱，加入了多种风味的果汁、菜汁、面包等。这本书通俗易懂，简单易学，是有实用价值的家庭健康生活用书。

本书，是为了帮助那些愿意去为病人服务的人少走弯路，并且用自然便捷的方法去帮助那些生活在痛苦中的病人，让健康定律传遍每个家庭，让人明白简单方法是能帮助人恢复健康的。朋友，我劝你试试看，天然的食物和自然简单的方法是可行的。当你完全放下有副作用的药物治疗，采用简单食物和自然方法时，你就会发现惊奇的事情。在笔者工作的疗养院有许多病患，在走投无路时抱着“死马当活马医”的心态试行纯天然食物调养法，结果效果极佳，有些人甚至已经拿到了医院的健康证明。这些事实证明，只要我们遵守自然定律就能获得健康，违反健康定律就会失去健康。

谨以此书献给所有给予我帮助的人们：感谢游涛先生、易兰小姐和黄蕊小姐，正因着他们的耐心与帮助，此书才能得以顺利完成并成功付梓；感谢欣健德健康园的兄弟姐妹在我写书的过程中给予的照顾和鼓励；感谢壹图网提供的部分精美图片。至于笔者亲自拍摄的菜品图片，效果不佳，万望读者海涵。笔者并非科班出身，才疏学浅，文中难免有疏漏甚至错误之处，还望读者批评指正。

CONTENTS



目录



PART 1

癌症病人的纯天然食物调养法

001

PART 2

与蛋白质有关的调养

033

PART 3

与维生素有关的调养

039

PART 4

与矿物质有关的调养

053

PART 5

与循环系统疾病有关的营养调养

067

PART 6

与造血系统疾病有关的营养调养

077

PART 7

与肝、胆、胰疾病有关的营养调养

089

PART 8

与呼吸系统疾病有关的营养调养

095

陈老师的健康食谱

099

附录：高血压、糖尿病、胃肠病一周食谱

154

PART

1

癌症病人的纯天然 食物调养法



我们的身体是由细胞组成，细胞健康，我们的身体才能健康。从理论研究和临床研究结果来说，为了健康，细胞喜欢吃什么，我们就应该供给它什么。而在现实生活中却恰恰相反，大多数人更愿意满足口腹之欲，选择刺激且油腻的食物。当我们的肚子滚圆，嘴巴油光时，体内的细胞却在无奈地哭泣，它高声呼喊：“我不要！”但却没人理它。

于是细胞在没有办法的情况下只好奋力自救，自我修复与调节，但这些都是有极限的，一旦超越它自我修复的能力底线，人体某些部位就会发生病变，产生疾病。如缺乏维生素A会得眼病，缺乏维生素C就会得贫血，缺乏维生素B1会得脚气病，缺乏维生素B₂就会口腔溃疡，缺乏维生素B₃就会皮肤粗糙等，这就是“不懂吃，不克制”的代价。

当你生病的时候，一切都晚了。细胞需要什么，你可知道？细胞到底是需要大自然生长的植物，还是动物的肉、蛋、奶，你可明白？

身体内的细胞每时每刻都有死亡，每时每刻都有新的细胞诞生。这种新陈代谢所必需的各种微量元素和常量元素，以及所需要的各种酶都是恒定的，不会因为我们的嘴巴和眼睛的喜好而改变的。如果我们不能顾及细胞的营养需要，维持人体正常机能运作的细胞代谢就会发生问题。

世上很多人都抱有“今朝有酒今朝醉”，“吃是人生一大乐趣”的观点，有人会说：“连吃都不能随意，活着还有什么意义？”但当得了各种疾病之后，就会悔不当初。

癌症需要接受手术或者化疗，而且无法保证药到病除；尿毒症要透析，并且要换肾，随时都有生命危险；高血压患者，医生会叮嘱要终生吃药，否则一不小心就会中风；糖尿病更是痛苦，很多东西都不能吃，需忌口。

世上唯独没有后悔药。身体是自己的，细胞更是自己的。三分治，七分养，使细胞完全处于健康状态，才能保持一生的健康。

癌细胞喜欢什么食物？

在营养学上，一般将食品分成酸性食品和碱性食品两大类。判断食物属于酸性还是碱性，主要是由它在人体内消化燃烧后的物质来决定，若燃烧后形成钾、钠、铁、镁、钙、锰等，则食物为碱性食物；若形成磷、氯、硫、氟等，则为酸性食物。

在人体内产生酸性物质的食物多有动物的内脏、肉类、植物种子(五谷类)、蛋、鱼等。产生碱性物质的食物以蔬菜、瓜果、豆类等居多。

酸碱食物对照表

项目		食物名称				
强酸性食物	蛋黄	乳酪	甜点	白糖	金枪鱼	
中酸性食物	火腿	火腿	猪肉	鳗鱼	牛肉	鱼
弱酸性食物	糙米	花生米				
强碱性食物	胡萝卜	西兰花	包菜	海带	黄瓜	葡萄
中碱性食物	番茄	大豆	柠檬	菠菜	香蕉	草莓
弱碱性食物	红豆	苹果	橄榄菜	油菜	梨	土豆

酸碱平衡是人体健康所必须的重要条件之一。细胞需要在弱碱性并且氧气充分的环境中方能正常生长。

当人体内酸碱平衡出现异常时人就会生病。细胞会在酸性环境中产生变质，转变为致命的癌细胞。而此时去医院就诊检查，医生就会告知你：很遗憾，你得癌症了！





癌细胞喜欢什么环境？

人的身体 70% 以上是水分，称之为体液。细胞生活在这些体液里，就如人类喜欢合适的空气一样，多一点少一点还能勉强凑合，偏离太多就会中毒或窒息。人体正常的细胞需要在健康的体液中生存，它们只有在这样的环境中，才能充满活力，正常地依靠所得到的营养进行旺盛的新陈代谢，恪尽改造职责，保证我们的身体每个器官健康运行。

当人体体液、血液呈酸性状态时，细胞一定是缺氧的，因为在酸性体液中，存在于体内的携带氧气的红细胞的活力会变得非常低下，它输送氧气的能力也就下降。

癌细胞特别喜欢含酸性体液、氧气不足的环境。

在这样的一个环境中，癌细胞会迅速繁殖成为肿瘤。根据目前全世界所有的有关癌症的研究报告显示，癌症病人的体液都呈酸性，且越到晚期，酸性越强。酸性体液是恶性肿瘤的温床，它导致全体细胞活力下降，内脏功能减弱，抵抗力减弱。当发现体液呈酸性时，若没有及时地补充碱性食物，就会疾病缠身，甚至死亡。

Healthy

健康细胞的自救

平衡体内的酸碱度，将其维系在适合自身生存的状态是细胞每天要做的重要工作。当体内酸性高于碱性时，细胞会调集身体内可调集的碱性资源来进行中和，达到平衡状态后，身体的各个器官才能正常工作。



细胞就像是最尽责的卫士，有着很强的自救意识和自救能力，但我们必须了解，这种自救能力是有限的。细胞只能在体内酸碱失衡并未非常严重时采用上述中和的方式进行调整自救。当酸性物质过多，超过其承受范围时，细胞的自救力将因无法承载而崩溃，不能完成平衡和清理的工作，这时体液就会越来越酸性化。细胞失去自救能力，显现在外的情形就是，我们的身体出现病痛。

举例说明，如今，我们常听说小孩、妇女、老人（甚至一些年轻人）称自己缺钙。骨质疏松的人群似乎正在日益壮大，大家都忙着补钙，但补来补去，成效不佳。钙都跑哪儿去了呢？我们来看看缺钙的人日常生活中是怎么吃的。这些人大多肉、蛋、奶摄入量，身体呈现酸性体质，这些食物中所含的过多的饱和脂肪、胆固醇和蛋白质使钙流失。所以如果不改变饮食方式，那么无论我们怎么补，也赶不上吃错了食物造成的钙流失来得快。

引发癌症的客观因素

有约有 80%～90% 的癌症都是因为生活环境不良引起的。在这一部分中，又有 75% 是由“嘴巴”引起的一吸烟、喝酒及吃不良的食物，正应了那句话——“病从口入”。另一部分，则是由辐射和化学药物等造成的。

下面我们先分析一下致癌的主要原因：

1. 病毒等微生物是致癌的因素

“病毒”几乎在每一种癌症中都扮演重要的角色。英国《每日邮报》曾刊载过科学家对导致癌症的病毒的研究成果：英国每年有 30 多万人被查出患有癌症，其中有四成左右的是因病毒引起的。例如：肝癌就是由乙肝病毒与其他一些因素共同作用的结果。

2. 细胞长期供氧不足转化成癌细胞

人体中有 10^{14} 个细胞，每个细胞都需要持续获得氧气的供给，如果长期



供氧不足就会发生细胞的癌变。几十年前，德国人曾在培养器皿中培养出了癌细胞。他们把一些细胞放在培养器皿中，限制对它们的氧气供应量，不久，便发现其中的很多细胞转化成为癌细胞。

3. 化学品和粉尘物致癌

致癌的化学品非常多，如果要一一列举，那将会是一个很长的名单。中国有句古话，“是药三分毒”，这句话应用在致癌的化学品中非常合适。随着现代科技医疗技术的发展，一些化学合成的药物本身就是致癌的化学物品。它可能治某种癌，但却又会引发另一种癌。所以，我建议大家生病时尽量用身体的自愈能力来抗击病毒，纯天然的食疗法也应列为首选。

另外，粉尘、木屑等烟灰状的细小不洁物质也会致癌。例如，笔者在研究过程中，曾看到过一份资料记载英国有扫烟囱的人因皮肤长期暴露在烟尘之下得了阴囊癌。

请不要小看细小的粉尘，如果把这些细小的粉尘吸人体内是绝对有产生癌症的可能的！例如，木匠吸入木屑粉、用煤烧饭的人长期吸入煤烟尘等都会致癌。如今，在某些地区，粉笔仍作为教师上课时的主要书写工具，显然，长期使用粉笔的教师罹患癌症的危险也将大大高于常人。

4. 辐射

众所周知，当年在日本广岛原子弹爆炸中侥幸活下来的人大多数都得了癌症，辐射对人体的损害威力巨大。长期大量的X光照射、紫外线照射、核辐射等都能致癌。

5. 基因缺陷

人体内的每个细胞核中都有23对染色体，每条染色体上均携带了一组一组的基因。人体内成千上万条基因都各自不同的功能。基因不但能将家族的特点一代传一代，也是细胞活动的司令部。同时，它们还控制和指导着细胞的生长和繁殖。

每个人的基因一半取决于母亲，一半取决于父亲。有可能在我们诞生时

从父母那里得来的某些基因就有损坏，也有可能是后天因素造成基因缺陷。

基因排列在染色体上有一定顺序，如果发生异位则可能产生癌变。

我们体内有一组名叫 P53 的基因，它是帮助我们的身体防癌的最重要的基因。如果这组基因被毁坏，则这个人就比别人更容易得癌。研究也表明，香烟和酒精都能毁坏 P53 基因。

6. 免疫机能下降

人体内的白细胞是最重要的抗癌斗士，它能识别外来蛋白质或癌变了的细胞。

即使是正常人每天也可能会产生 50 ~ 60 个癌细胞。如果体内白细胞呈健康状态，则会及时发现它们，并把它们消灭掉。当某些情况致使人体的免疫系统工作不正常时，体内的白细胞就会消极怠工或是干脆罢工，本来它就像体内的卫士一样时刻警醒防御外敌，但如果它们都“不上工”，那么“坏蛋”癌细胞就会大量繁殖，进而形成肿瘤，也就是我们说的癌症。

不良生活方式引发癌症

以上六条是产生癌的原因，下面我们来分析在人们的生活中有哪些情况会使我们的身体变成易患癌的状况。

1. 吸烟

香烟对人体的危害由来已久，一直有专家在对此进行专项研究。据研究结果表明，香烟中含有 4000 多种化学物质，其中很多都是致癌物质，其中又以焦油为最！那么，焦油是什么呢？形象地说，它就是使吸烟者的手发黄的物质。

这些年来，罹患肺癌的患者数量一直居高不下，就我所了解的 80% 的肺癌患者患病都与吸烟有关。凡是香烟经过之处几乎都有致癌的可能。就在前几天，我还看到一篇报道：一个三口之家，父亲患肺癌刚刚过世不久，他不



抽烟的妻子也被诊出患肺癌，住院期间，同样不抽烟的女儿也被发现身患肺癌。香烟或直接或间接将这个家庭彻底摧毁，无人幸免，可见由其引发的癌症是多么可怕！

吸烟还会引起口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、支气管癌、胰腺癌、子宫癌、乳腺癌等，而且据国外研究表明，白血病也可能与吸烟有关。同时，因血液中存在香烟携带的化学物质，那么当肾脏过滤这些血液时，产生肾癌的概率也会大大增加。因吸烟引发的输尿管癌、膀胱癌也是同样道理。

吸烟时，烟直接通过鼻腔、口腔、支气管、肺部，这些直接接触的部位极易受到各种细菌或病毒的感染。烟会破坏血管内壁造成动脉粥样硬化而阻塞血液输送氧气给细胞，大量一氧化碳吸入体内，与红细胞结合，使红细胞载氧能力下降，从而降低了对各部分细胞的供血供氧。前面讲过，如果身体内含氧量低，那么体质易呈酸性，得癌症的概率自然不会低。

吸烟会导致人体抗癌基因的转变，破坏它的抗癌作用。更可怕的是，这种转变了的基因会传给下一代。中国目前约有75%的男性吸烟，而且还有上升的趋势。可想而知，香烟给中国人的健康带来了多么巨大的危害。

2. 喝酒

酒本身是一种化学物质，当它进入人体后会分解产生致癌物，如乙肝病人如果再喝酒，就非常容易转化成为肝癌。酒也是一种溶解剂，对小肠黏膜的破坏非常大，饮酒会致使更多的致癌化学物质直接侵入体内。酒还会使红细胞发黏，可以持续几分钟到几小时使血液循环受阻，造成细胞供氧不足。

大家都知道，维生素对促进正常的新陈代谢和保护身体所有系统（包括免疫系统）起着至关重要的作用。最重要的是，维生素还起着抗氧化的作用。

酒会破坏维生素的分子结构，使之低效甚至无效，降低人体对维生素的吸收，使人体的抵抗力下降，从而更易受感染，增加患癌的可能性。

3. 吃不良食物

肉类

你是喜欢吃肉，还是喜欢吃蔬果呢？你是否知道平时摄取肉类过多的人比摄取蔬果多的人更易患癌症呢？

研究表明，40%～50%的癌症是由吃不良食物引起的，在不良食物中肉食又占了很大的比重。

肉里含有大量的微生物，有些肉类因采买人不注意检查，本身就来自于已经患病的动物。吃下这类有问题的肉，得癌症的概率是非常大的。

我建议大家如果可以，最好素食，忌吃肉。因为肉吃得越多，越容易得癌。国外的研究证实，素食者的早逝的概率要比非素食者低一半。心脏病、癌症发生在素食者身上的概率也要比非素食者低得多。

现今物质条件好了，大多数人爱吃肉，粗粮、蔬菜、纤维素都吃得不够。动物血液中的细菌多，有的人喜欢吃牛排等物，特别是喜欢吃半生熟的牛排，其实这是非常不好的饮食方式。未经高温烹调的肉里所含的致病细菌会对人体造成伤害，有的细菌并非在人们刚吃下它不久就开始“动手”，它会潜伏下来，直到有一天免疫系统出现问题，再联合作乱的其他细菌一并爆发。而此时，往往呈现在我们外部的情形就是，医生宣布你得了危及生命的重病大病，如癌症。

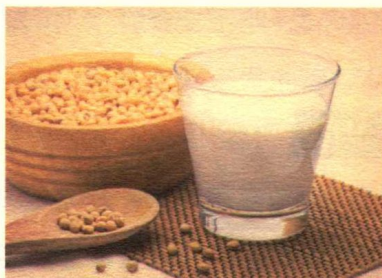
所以，我要再次强调，如果可以，那么尽量素食，不吃肉，多吃粗粮和富含纤维素的食物。

脂肪

众所周知，肉里含有很多脂肪，即便是全瘦肉中也含有脂肪。一块全瘦的肉给人体提供的热量中有一半是来自这块瘦肉中的脂肪。食用过多的脂肪会危害身体健康。过多的脂肪可以使动脉粥样硬化，血液循环受阻，造成细



胞缺氧。同时，过多的脂肪也会导致红细胞粘在一起，从而妨碍它们通过为其他身体细胞提供氧气的毛细血管。所以，我建议大家尽量摄入植物脂肪。



胆固醇

肉中的胆固醇很容易被氧化，氧化了的胆固醇是一种很厉害的致癌基因。我知道许多人喜欢吃烤肉。不知道大家发现没有，在烤肉时，如果脂肪滴入火中，会产生一股蓝烟，蓝烟又熏到肉上。其实这种蓝烟是一种凶悍的致癌物质，名叫“苯并芘”。苯并芘是香烟中的主要致癌基因。假如你吃了 0.5 公斤炭火烤的牛肉，那么你所吃进去的苯并芘就相当于吸了二百支香烟。

除了上面提到的，有一些防腐剂也是致癌的化学物质。例如，做香肠所用的硝酸盐和亚硝酸盐都是强烈的致癌物。

现在，海洋、河流和湖水被许多危险的化学物质所污染，致使对鱼的食用也成了一个问题。

精炼的植物油

不但动物脂肪会使人易患癌症，精炼的植物油同样有害于人体。当油从植物中被榨出来之后，原来在种子外面包裹着不让其被氧化的保护膜维生素 E 被去掉了。被氧化了的油本身就成了致癌的化学物质，特别是乳腺癌和前列腺癌都与食用精炼油有很大的关系。

人体细胞膜由两层脂肪和一层蛋白质构成。正确的脂肪结构应该是 S 型的，称为 CIS 型，这样的细胞壁能抵御外来者的侵害。CIS 细胞，是健康的细胞。精炼的植物油的脂肪结构是直——型的，称为 TRANS 型，这样的细胞壁对于外来的能将细胞转换成癌细胞的侵害物的抵抗力很低。