

# 身体 到底要什么

人体能量完全摄取方案

# 身体 到底要什么

人体能量完全摄取方案

# 身体 到底要什么

## 人体能量完全摄取方案

## 图书在版编目(CIP)数据

身体到底要什么——人体能量完全摄取方案/刘纳著.  
—南京:江苏人民出版社,2010.10  
(顺者康营养生活系列)  
ISBN 978-7-214-06214-7

I. ①身… II. ①刘… III. ①能量代谢—关系—健康  
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207216号

书 名 身体到底要什么——人体能量完全摄取方案  
著 者 刘 纳  
责任编辑 戴同华  
特约编辑 齐文静  
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京同文印刷有限责任公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 17.75  
字 数 212千字  
版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-06214-7  
定 价 29.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



前言  
Secret of power

## 能量万岁——光吃，是不够的！

这本书缘于与“吃”有关的故事。

我原是个相当随性而疏懒的人，对自己要求甚低。只要兴致所至，必定倾尽全力，精而又精，从来不惜力气，有点儿像痴情的傻女人。

十几年前，我上研究生时，听著名的梁万年教授讲了一节全科医学的课，从此恍然，觉得做医生，光救病人不够，还要帮健康人活得更好。

于是，凡与人的身心健康有关的领域，我都一一涉猎，仔细钻研。上至天文、下至地理，包括西方营养、东方药膳，希腊色彩疗法、美国整脊医学、日本音乐治疗，纵至古今，横贯中西，兼收并蓄。只要对人有百益，而无一害，都网罗而尽。

从家里父亲留下的近5000多本医书中，我找到了散落在其中的瑰宝。

作为中国第一批健康管理师，这些书中的智慧，在我的“以人为本的大医学”中都派上了用场。

我得感谢父辈给我起的这个字：纳。

这个“纳”，女性很少用，但对我来说，却是极为恰当。“纳”，海纳百川，吐故纳新，正是我特立独行的个性写照。

所以，我渐渐成了医生堆儿里的杂家，媒体人眼中的“金矿”。

恰逢国家的好日子，老百姓对健康和营养知识一下子热情高涨，从2005年起，不光电视台频频来找我，还有出版社也不断向我抛出绣球。可谁都知道，做医生本身就很辛苦，我又对自己怜香惜玉的，舍不得耗心费神地去码十几万的字儿，就一一回绝。平时，我在一些时尚杂志写写与营养有关的科普专栏，不过是喜欢而已，权当消遣。

没想到，在洪晃创刊的那本《TIMEOUT北京》上，那躲在“吃喝”角落里的营养专栏，从一开始，就吸引了好多志同道合者的眼球。也许是我天生喜欢吃，又研究营养，会吃，吃得明白，所以，就有很多人跟着我，一起享受吃的乐趣和内在。

说实在的，这本杂志我并不知晓它的影响力。但是，我喜欢它时尚、先锋而又自然、洒脱的风格，所以，就埋头一篇接一篇地写了，把对生活的热爱、感悟，对大自然以及她馈赠的食物的珍爱、怜惜，都流露到纸上了。

当时，我自己是没有意识到这么多的，只是觉得写得很爽，想写什么就写什么，天马行空，写的都是自己想说的话，这简直是一份自由自在的精神享受。

后来，我就陆陆续续接到很多电话，不是电视台约我做节目就是出版社邀我写书，我都没太在意。直到有一天，我收到一条短信，很陌生，但很有趣：

“刘纳老师，春天好！我是马松，名为北京凤凰联动文化传媒公司的副总，实为黄柯黄大哥的好朋友，因非常喜欢您在《TIMEOUT》上的文章，遂斗胆请黄哥向牛老师和李拜天老师要到了您的电话，冒昧发短信，是想和刘纳老师商量一下书的出版事宜，不知刘纳老师什么时候有

空，能否抽出宝贵时间，容我拜见一次。马松拜上。”

这条短信让我感到好奇，因为里面提到的人名，我一个都不认识。好像那个黄柯，电视上介绍过，是“京城第一流水宴”的掌门人。

我暗笑，这个马总也真想得出来，找营养专家，难不成都是循着吃处去的？他怎么就知道，在那里能找到我的联络方式呢？

我这人，最大的优点就是好奇心强，当然，最大的缺点也是。

于是，我就回了短信，说下周五才有时间。结果，您猜，短信回来写的什么？

短信上写道：“谢谢刘老师，下周五的餐馆已定好，我请您吃河豚！”

天，有这样请客的么？上来就吃河豚，是要我命，还是要我的稿啊？

可是，已经答应人家，我只得冒死赴宴了。

事实上，那一顿河豚之宴，还真没有浪费我的勇气，一下吃了三个小时。其实，是说了三个小时。

河豚的美味，我压根儿没记住，倒是第一次，被一个有良知、有艺术感知力、有责任感的出版人感动了。

他们说，看到我的文字，就能想象出我的灵气和身影在文字间跃动，看出我是一个看似恬淡如水，但思想汹涌如潮、充满生命活力的人。他们做书以来，一直把中国传统文化的传承视为己任。而这，正是我的思想之源，我的根。

当然，最重要的是，马总和他的两个编辑，都那么认同我的“顺应自然，顺应自己，以达健康”的“顺者康”理念，认同我“医人身体，必先用自然之德感化，以巧借自然之力助人自愈”的顺势、借势、非过度医疗的行医之道，所以，还有什么可以推辞的呢？

随之，我爽快地把这些年来思想轨迹，都如数给了他们，供他们参考。

没想到，他们第二次，给了我惊喜：

“刘纳老师，您写一本关于身体能量的书吧，我们每次见到您，您的声音和气色都像小姑娘一样，好得不得了，让我们很羡慕。而且，看到您的文章里，写过很多关于自然与人的能量内容，所以，我们这些编辑，也都特别想知道您保养得如此之好、能量如此之足的奥秘，您就写出来吧，让我们老百姓都受益。书名就叫《身体到底要什么——人体能量完全摄取方案》。”

得，这不亚于让我吃好几顿河豚了。能量，是一个多么高深、多么复杂的字眼，一般人都不敢涉及，最糟糕的是，它已被滥用。人家写书都写点什么《黄帝内经》故事，经络按摩小技巧什么的，不说多么好写，起码也讨喜吧！给我出这么一个难题，让我真是骑虎难下了。

不过，人家编辑说了，“能量”俩字儿是从刘老师的字里行间发现的。俗话说：字如其人。您的文字把思想透了底，不写就虚伪了。

我回去仔细理了理自己多年的积淀，还真是，一个清晰的“能量”浮出文字之上。这时我才明白，我一直是循着它的指引，只是没有表露出来。

我们每个人，自从来到这个世界，就一定在问：我从哪里来，要到哪里去？什么是生命的真谛？

这一切，都是围绕着“能量”来的。

人的生命长度和宽度以及高度，都是由能量来决定的，也就是说，您的生老病死，您的快乐与幸福，都取决于能量的大小与存在。

一个生机勃勃的人，当然要比那些好死不如赖活的人能量高。

一个青春靓丽的人，当然要比衰老颓废的人能量高。

一个能量高的人，享受到的这个世界的美丽，当然要比能量低的多得多。

我想，谁都希望自己体内具有更高一些的能量，就像加足了油的越野车，人可以走的更远，看到更多的人生美景。

食物，首先是我们需要的能量。但我们从中获取的，不仅仅是它



通常意义上的能量（热量），而是比热能更多一些的东西，除了营养成分，还有更多大自然赋予在其上面的能量！

本书用了很多篇幅写与“吃”有关的能量，但并不等于我们生命中的能量大部来自于它们。之所以写得那么多，那么用心，是因为里面流动着比吃还要重要的东西，读者看过之后，一定能心领神会。

我在写这本书时，倾注了自己的才情、行医经验以及人生感悟，所以在行云流水之间，您可以发现身体与自然的默契与奥秘，感受小说情节的引人入胜，也可以体会散文的隽永写意，更能发现一些看似平淡、实则幽默睿智的人生启迪。

当然，纯粹的“干货”更是不少的，简单、有趣的实践方法始终贯穿其中，我的风格向来是实用当先的“生活家”。

其实，本书“醉翁之意不在吃”。我们身体所需要的能量，更是后面所写到的精华之处，它们，都是超越食物的能量！

光靠吃，只能吃个像日本相扑运动者一样的胖子，既不见得快乐，也不能长寿。要知道，大自然一定给予了人类更多的东西，让我们可以活得足够长久和充满幸福。

这些有关人体能量的秘密，都藏在书中最后两讲。篇幅不多，但字字珠玑，是几千年来，人类智慧凝成的精华所在。不看不知道，看过之后，给您带来的就是发现宝藏的欣喜！

能量，不仅决定我们生命的长短，而且还决定着生命的精彩，所以，获取有效的能量，其实，就是我们人生的意义所在。

我，一个医者，希望所有的人，活着，并快乐着。

谨以此书，献给热爱生命的人们。

刘纳

2010年中秋于北京

前言：能量万岁——光吃，是不够的！



## 第1讲 生命在于能量 / 001

Secret of power

能量不足，生活质量当然差 / 002

不是能吃的东西都心怀善意——如何找到高能量食物 / 008

所有的能量都是借来的，早晚有一天要还回去 / 017

食物，首先是我们身体必需的能量 / 020

有吃还不够，幸福的一生还需要吸收别的能量 / 024

能量决定生老病死 / 030

顺者康——搭顺风车是最简便的获取能量方法 / 035



## 第2讲

Secret of power

## 活着，像种子一样生机勃勃——一碗饭、一把豆、 一捧坚果的能量 / 045

别让主食沦为副食——抓住每一碗饭的能量 / 047

年轻的总是能量很足——每天吃豆三钱，何需服药连年 / 053

四季吃豆，豆豆不同 / 056

别让坚果从您的嘴边溜走 / 060



### 第3讲 吃新鲜的食物，过新鲜的人生 / 069

S  
ecret of power

不仅“老牛”应该吃“嫩草”，大家都应该吃“嫩草” / 070

千万别和细菌抢吃喝 / 072

世界长寿村的一个共同特点——吃新鲜的食物 / 075

食物也会报复人 / 077

给食物选一个材质安全的房子 / 082

孩子最好喝有能量的天然饮料 / 084

好水，是最有能量的 / 087



### 第4讲 让身体“颠扑不破”——如何从肉中摄取能量 / 093

S  
ecret of power

望肉不需兴叹 / 094

肉与肉，大不同——什么样的人，要吃什么样的肉 / 098

鱼“美”人，人见人爱——会吃鱼的人，心明眼亮 / 101

“横行霸道”，也是一种能量——蟹肉滋阴 / 102



### 第5讲 蔬菜，碱性能量；水果，年轻力量 / 105

S  
ecret of power

多吃蔬菜，还是多吃水果 / 106

心血管的保护神——马齿苋 / 109

最懂得汲取冬天养分精华的荠菜 / 110

破土而出的能量——春笋 / 111

多吃香椿，君子好逑 / 112

爱上“食物之父”——苜蓿 / 113

与莲心连心——祛心火，减水膘 / 114

为什么“百菜不如白菜” / 116

为什么五十多岁的人，看起来只有三十多岁 / 117

桑葚之香 / 119

食大于色——拜倒在石榴下 / 120

梨，确实了不起 / 123

别冷落了杏 / 125

返老还童的能量果实——梅子 / 128

外柔内刚的水果王——草莓 / 131

好好活着——酵素的魔力 / 132

酵素是人体内部的电打火 / 134

干排毒的活儿，酵素非常高效 / 137



## 人人都该“拈花惹草”——从花草、香料中摄取能量 / 141

不吃苦，哪有甜——蒲公英是最好的排毒草药 / 142

我是一棵小小草——风靡世界的健康食物 / 146

获取花儿的能量，享受最美的时光 / 149

吃花可以获得植物最高的能量 / 150

身拥槐花，没有谁还能有轻生的念想 / 151

玫瑰花是女人的贵人 / 153

野百合也有春天 / 155

高度决定能量——神奇的雪菊花 / 158

能量是踏香而来的——香料能驱何邪 / 161

驱湿防瘟的利剑——艾草 / 164

香菜，表汗、护胃真好 / 167



## 第7讲 把能量吸收到最大化 / 169

Secret of power

摄入能量要顺着天时、地利来 / 170

从菜篮到餐桌的能量止损方案 / 172

咀嚼次数越多，能量吸收越足 / 176

唾液之功——舌旁之水可以活人 / 182

您清楚食物排队入口的顺序吗 / 187

食物吃的顺序不对会惹什么祸 / 191

肠道最需要减压——正确的吃饭顺序 / 193



## 第8讲 誓与日月同辉——从天、地、日、月中摄取能量 / 199

Secret of power

做个向日葵吧，别做夜来香 / 200

同样睡6个小时，效果天壤之别 / 204

爱在月圆后——满月的能量是最强的 / 208

减肥靠月亮 / 211

补地磁、接地气——获得“脚踏实地”的能量 / 213

为什么您会“水土不服” / 214

为什么“光脚的不怕穿鞋的” / 217



## 第9讲 生活处处有能量 / 219

Secret of power

好色才健康 / 220

颜色也是一种处方 / 222

您喜欢听的任何声音都能给您能量 / 224

如何给自己开音乐处方 / 229

芳香的气味是我们的保护神 / 231

芳香，似情人——“香”味相投的能量 / 234

旅游，是一种主动补充能量的方式 / 235

每个人都有适合自己的旅游处方 / 240

信手拈来皆能量，得来全不费工夫 / 241

“目不斜视”的好处 / 252

遵循秩序会带来新的能量 / 256

爱，是用不完的能量 / 261

后记：一本能量的书，一本书的能量



第 / 讲

## 生命在于能量

- ※ 能量不足，生活质量当然差
- ※ 所有的能量都是借来的，早晚有一天要还回去
- ※ 有吃还不够，幸福的一生还需要吸收别的能量
- ※ 能量决定生老病死
- ※ 顺者康——搭顺风车是最简便的获取能量方法



## 能量不足，生活质量当然差

Secret of power

尽管现代人生活条件优越，吃的方面从不吝啬金钱，但因为不知道去吃身体需要的高能量食物，而用不菲的价钱买来大量身体不需要、甚至抵触的低能量食物食用，所以造成了一团糟的低能量、非健康状态。

我的一位女客户，容貌高雅出众，事业有成，家庭也和谐幸福，却也有不小的烦恼，托人辗转找到我，希望我帮助她解决一家人的健康问题。

问清缘由，才知三口人身体都处于令人烦恼的“非健康状态”。

这位身材苗条的女士有严重的便秘，一直靠清肠药解决身体的排污问题；让她忧心忡忡的是：失眠导致的细密皱纹，以不容忽视的速度爬上眼角；女士很爱清洁，结果反倒经常发生妇科和泌尿系统的感染，极大地影响了正常的工作情绪和夫妻生活；过敏和感冒日益频繁，可以吃的东西越来越少，能抹的化妆品也被局限。

“每天得小心翼翼地过活，这叫什么日子！”她对我倾诉着她的痛苦。

她先生是国有银行的一名官员，负责信贷。这两年来工作压力与日俱增，除了身体超重、脂肪肝、血糖偏高、尿酸偏高外，最近他还还有一个难以描述的症状，那就是：吃饭没食欲、睡觉没困倦、和老婆做爱没性欲。每天都处于“无欲”的生活状态！这种无欲和先哲老子倡导的“人



生追求无欲的终极目标”可不是一码事儿！痛苦不已的他，甚至怀疑自己得了无名绝症。他说：“刘医生，您能想象么？从我家到单位步行十分钟路，我每天是打车去的，我实在懒得动，没有力气啊！”

看着身高一米八几，貌似强壮，已经一个多月没怎么正经吃饭的他，我深表同情。

我还见到了他们的女儿，女孩子正上初三，身高秉承了父母的遗传，已经接近一米七。但如果不是穿着中国学生那种常见的、不甚合身的运动款校服，我完全看不出这是位含苞待放的少女，而更像三四十岁的大妈！她带着一副深度近视的黑框眼镜，脸上青春痘不少，胸部发育有些过度，厚厚的后背和臃肿的臀部也不符合这个年龄阶段的体态。

总之，气质和外形表现出来的内部激素状态和她的年龄极不和谐。不过，如果赶上放学时间，这样的学生还是可以在马路上经常看到的。我总是设想，自己如果是她们的母亲，该有多烦心！这些女孩子将来能嫁得出去么？我忍不住杞人忧天。

眼前的这个处于妙龄、但身材臃肿的女孩子和她徐娘半老、却苗条动人的母亲形成鲜明对比，唉，哪个母亲能不发愁呢！

的确，这一家人的身体状态，足够他们烦恼的了。

但是，他们去大医院，又检查不出个所以然来，中西医全看过了，最后把希望寄托于我。我隐约觉得问题肯定是存在于饮食上，但没有证据，不好下结论。

“那把您们全家人平时经常吃的食物，给我列出个清单来吧！最好，注明时间和数量，就是一天之中，什么时候把它们吃进去的。”我下了医嘱，这诊断方法，看起来有点像福尔摩斯。

两天之后，邮件收到了。