健康素食作为“药方”，能帮医疗拯救更多人吗？

我医我素

健康素食小百科

卢丽爱 著

香港外科医生与您分享20年素食体验，一起探索健康素食方程式

健康素食 = 植物性食物（全素食） + 整全食物 + 尽量食生

~~动物性食物~~ ~~精制加工食物~~ ~~蔬菜瓜果完全熟食~~

长期高居香港地区畅销书榜



江西科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

健康素食作为“药方”，能帮医疗拯救更多人吗？

我医我素

健康素食小百科

卢丽爱 著

江西科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

我医我素：健康素食小百科 / 卢丽爱著. -- 南昌：江西科学技术出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5390-6525-0
Ⅰ. ①我… Ⅱ. ①卢… Ⅲ. ①素菜－食物养生 Ⅳ. ①R247.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第209517号

国际互联网（Internet）地址：
http：//www.jxkjcbs.com
选题序号：ZK2018412
图书代码：B18166-101

著作权合同登记号　图进字：14-2018-0213

原著作名：《我医我素：健康素食小百科》
作者：卢丽爱　原出版社：得利书局
本书由得利书局正式授权，经由凯琳国际文化代理，
由北京品雅文化有限公司出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

我医我素：健康素食小百科　　**卢丽爱 著**

出版发行　江西科学技术出版社
社　　址　南昌市蓼洲街2号附1号　　邮编：330009
　　电话：0791-86623491　　传真：0791-86639342
经　　销　各地新华书店
印　　刷　北京中振源印务有限公司
开　　本　710mm × 960mm　1/16
字　　数　246千字
印　　张　16
版　　次　2018年12月第1版　2018年12月第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5390-6525-0
定　　价　48.00元

赣版权登字-03-2018-320
版权所有 侵权必究
如发现图书质量问题，可联系调换。质量投诉电话：010-64926437

目录

推荐序 1

修订版致谢序（代简体版序） 4

自序 5

本书要献给的人 7

第一章 “吃得好”的医学分析 11

第一节 “理所当然”的传统饮食原来是这样的！ 12

（一）非常恐怖的动物性食物 13

（二）非常损害我们身体的精制食物 18

（三）传统的熟食原来使我们大有所缺 23

（四）其实我们每天在吃着什么？ 26

（五）患上各种疾病，我们错在哪？ 32

（六）黑心食品的启示 34

（七）医院病房里的悲剧人生 36

第二节 怎样才算“吃得好”？ 40

（一）制订“吃得好”的方案 41

（二）“健康素食方程式”的定义 43

（三）“健康素食方程式”有医学及科学依据吗？ 44

第二章 健康素食方程式临床应用篇 53

第一节 如何使用这一章？ 54

第二节 临床篇 56

（一）三高病 57

第一高：糖尿病 57

第二高：血压高 61

第三高：胆固醇高 64

（二）血管病 67

脑卒中与心脏病 67

（三）消化系统疾病 69

胃气胀 69

胃癌 72
胆结石 73
肝——肝脏的保养 79
胰脏（1）——胰腺炎（Acute Pancreatitis） 83
胰脏（2）——胰腺癌 84
大肠（1）——便秘 85
大肠（2）——肠过敏症 88
大肠（3）——放臭屁 88
大肠（4）——肠癌 90
大肠（5）——痔疮、肛漏、肛裂 91
（四）生殖器官疾病 92
女性乳房疾病 92
卵巢子宫疾病 97
男性乳房 99
前列腺肥大与前列腺癌 100
（五）免疫系统疾病 102
感冒有何大不了？ 102
多种自发性免疫系统失调症 103
口腔溃疡、唇疮、带状疱疹 105
（六）关节病 109
骨质疏松 109
痛风症 113
（七）肾病 116
肾（1）——肾结石 116
肾（2）——肾衰竭 118
（八）皮肤病 119
为何皮肤质量差？ 119
为何我满脸暗疮？ 121
（九）呼吸系统疾病 124
睡眠窒息症 124
哮喘、肺癌 126
（十）其他病症（肿瘤、血癌、痛症、情绪病） 127

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第三章　对素食之隐忧与质疑　133
（一）素食基本问与答　134
（二）不吃蛋、奶、面包可行吗？　145
（三）全素食之维生素疑问　154
（四）素食在不同的人生阶段　164
（五）病中的你怎样素食？　170
（六）素食指控属实与否？　185

第四章　健康素食方程式实战篇　195
（一）买菜入厨小攻略　196
（二）怎样选购糙米及厨房的预备功夫　199
（三）一切由早餐开始：混合蔬果种子汁　202
（四）这个医生平日怎样吃？　207
（五）重拾健康，食物不是唯一　223

第五章　健康素食方程式实战后的成功例子　235
（一）健康素食后令我感到骄傲的转变　236
（二）我见证过的健康素食后有改善的病例　238
后语　239

免责声明　240

参考文献　240

推荐序

等了好几十年，才有这样一本情理兼备、有深度有科学又充满慈悲大爱的作品，肯定令无数人终于折服。绿化饮食习惯，间接减少了人间的血腥苦难悲情。感恩香港杏林出了这样一位大师风范的素食代言人，众生蒙福。

周兆祥博士

资深绿色文明推广者，现任身心灵平台及香港食生会主席

卢医生是我极尊敬的人——作为资深专业西医，跳出传统框框，挑战根深蒂固的霸权体制，身体力行推动身心灵整全健康，茹素二十年，倡议健康素食方程式（全素 + 整全食物 + 尽量食生），全盘反思传统饮食的理所当然，实在非常难得。这份甘冒众韪、用良知说真话的勇气，令这本专业优秀著作，充满今天香港最需要的真善美！

周华山

自在社慈善团体创办人

曾在直播节目中说："听卢医生谈素食，真有点压力。"皆因提倡素食的人不少，但能像卢医生一般，那么科学、那般有条不紊，以医学剖析素食的人，却寥寥可数。她谈麦麸，说食生，节目上传到网上便跻身点击榜，屡试不爽。读她的书，定会爱上那被说服的点点压力，让你走上健康素食之道。

沈达元

电台健康节目监制兼主持

很多人以为，医生选择茹素，必定是出于健康理由。但卢医生吃素，是

出于不吃动物，也即是出于爱。她推动素食，是为了减少动物被伤害。她通过自己的专业，用自己的身体，将素食演绎成无懈可击、泼水不入的完美生活态度，让大家心甘情愿快快乐乐地吃素，动物因而得到善待。所以，这不只是一本素食天书，更是一段带着使命，充满爱与善的毅行者素食历程的记录。

麦志豪

非牟利兽医服务协会 (NPV) 主席

认识卢丽爱医生多年，本书是她多年来分析医学文献报告，加上亲身体验实证，从第一手资料所得的结论，这种坚毅与热诚令人感动！本书是众多素食著作之中，最全面的“百科全书”。书中回答了所有关于素食与健康的核心问题，是关心饮食健康者的必读书。本书更代表着医学革命，唤醒我们认识到疾病跟饮食有关。只要遵循书中提出的“方程式”，百病自可不药而愈！

李宇铭博士

香港素食会主席、绿色生活教育基金 Club O 主席

香港素食文化一直都以宗教为主导，吃素方面，除了庙宇外也有斋菜馆，信徒茹素越来越多，斋菜馆也越开越多。早期斋菜馆菜式以佛教饮食为主，一般是纯素的，因佛教徒认为卵子是四生（胎生、卵生、湿生、化生）之一而不吃鸡蛋。早期香港，中国人一向不习惯喝牛奶，到二十世纪七八十年代才流行很多奶类制品。有很多宗教如天道的信徒，认为蛋、牛油、奶酪、奶油也是素食，然后又出现很多仿肉类加工食品，这些丰富味美的食材，将素食带到另外一种境界，令素食者感觉良好而营养充足。

纯素食的概念从 2000 年开始引入香港，西方完善的营养学加上医学界的先驱，将这种文明在全世界播下种子，泛起不同的回响。近年在我们这个急速发展的社会，以前罕有的绝症纷纷变成了流行慢性病，患者不单只有肉食者，素食者也有。今天，很多科学研究都指出植物性饮食（即无蛋奶和非精制食品）可以预防甚至将各类慢性病逆转而使身体得以痊愈。很多不药而

愈的例子大家有目共睹。十多年前在地球推广这些植物性饮食感觉如在推广外星人饮食，大众不容易接受。但这一切都已成过去了。遇到卢医生，也是我与素食者们的福气。凭着多年的临床经验，以及自己身体力行的精神，她不辞劳苦为大家讲了一场又一场的讲座，动力来自悲天悯人的爱心惠及动物，不忍见到它们受屠宰之苦。其实大家怎会忍心见到动物被屠宰，只是没有医生给我们认证原来植物性饮食有无穷的好处和营养。相信大家看完这本书的信息，都会说：若早知，早就已经开始吃纯素了。

伍月霖

香港蔬食协会主席，香港无肉日发起人，亚太素食联盟香港代表

修订版致谢序（代简体版序）

自《我医我素》初版于2017年10月中旬出版后，书本随即打入畅销书榜，这绝对是我始料不及的。同时，我还收到不少阅后好评。好评有来自在不同医院工作的医生护士同业，港澳台东南亚读者，本地各素食、环保、爱护动物、病人组织，宗教团体；甚至有与我素未谋面的媒体书评人、记者，分别于他们的专栏刊登阅后好评，推荐此书。

你们评说我书中“图表清晰，颜色悦目，内容直接，让复杂的医学变得简单易明，有数据明证，分析中肯，一目了然”。不少朋友看完书就欣然开始了健康蔬食；也有朋友已认定了把这本书作为礼物，寓意把宝贵无价的健康赠送身边关心的人。噢……这些重量级的支持和肯定，真的让我流下了安慰及感恩的眼泪！泪光是来自距离人人真正健康的同时亦使动物快乐、地球和谐的美景又近了一些。

假如，这本书能对这个世界做出少许的贡献或改变，我要衷心多谢的，不只是各位亲爱的读者，还有所有在幕后默默制作本书的专业团队（老总、编辑、排版、着色、设计、出版、销售、物流的每个同事）。我还想特别在此多谢你们当初接纳我这个无名素食医生手中的一份颇为“严肃沉闷”兼错字连篇的书稿，冒险出版了一本可能没甚市场的书。

另外，同样很重要的，就是在医院与我一同共事多年的好同事、好上司，医院行政总监，以及其所带领的出色优秀的行政团队。一直以来，你们对我的包容和在背后默默无言的支持，都是我无以为报的！

我谨在此向以上每一位天使致以万千的感激。说实话，我实在是不懂得如何向你们报以足够的答谢。

本修订版（是本书出版以来的第八次印刷），是内地首次引进，为字体放大的版本。也趁这个机会修改了一些错字，调整了一些编排，对书中图表的着色更色彩化，目的是希望将书中一些本来严肃的医学资料，可以更容易、更生活化地呈现给读者们。我诚心希望会有更多的朋友能够学懂及享用蔬食为我们带来的最大好处。

自序



作者：卢丽爱医生

我二十年前开始素食。当年经历过在农场与动物相处，目睹它们被送进屠场及在屠场里被“处理”的过程。看见动物们的生之苦、死之痛，怜悯之心实在非言语或笔墨可形容。它们死前的呐喊，狠狠地刺入我的心，从此觉得肉食难以咽下，决心不再食肉，成为了素食者，之后很快便成为纯素食者并至今。

虽然自己是一名医生，但素食之前的我对于食物品质全无讲究，十分随便、只求饱肚。决心素食后，就是这份对动物们的爱及对生命的尊重，成为我很大的动力，驱使我去探索如何可以素食得更健康，因为我不能因素食不当而生病，让别人对素食增加偏见。我亦要证明，人类的健康是绝对不需要用动物的生命来换取的。

在研究健康素食的过程中，我参考了医学、营养学、生物学、环保学及自然疗法的资料，有趣地发现，无论用哪种理论去分析食物，大家都不约而同地认为植物性的食物是最适合人类的。但要注意的是，健康的素食并不只是拿走盘中的肉就是。素食是一个好的开始，但要素食得健康，则需要同时进行：吃全素、吃整全食物及尽量食生 (Raw，Vegan and Whole food）。这三项原则可说是一条百搭的健康钥匙。很多常见的功能性疾病或慢性病如胃气胀、胃痛、便秘、血压高、高胆固醇、糖尿病、痛风症、频感冒、多种过敏症、多种顽固的免疫系统失调症、乳房胀痛、经痛等妇女病、脂肪肝、胆结石等等，都源自我们一直吃错了。但这些疾病却可以通过吃全素、吃整全食物及食生得以改善或预防。若能把正确和健康的饮食态度持之以恒，最终可帮助降低患各种癌症的风险。

传统上，我们被肉食及饮奶文化洗了脑，以为这些就是健康的必需品，却懵然不知原来这些公认的“必需品”，再加上现代人难以避免的加工食品，都在暗地里慢慢地损害我们的健康，为我们带来无数的长期（慢性）疾病及

需要全本请访问 www.ertongbook.com

癌症。动物们为人类惨烈牺牲，换来的却是庞大的医疗支出，值得吗？我在过去二十年里，因饮食习惯上的转变，从来没有想过要为自己得到些什么，到最后我却发现从中得益的其实反而是自己的健康。当你越是了解桌上每块肉、每口奶、每个蛋是怎样来的时候，就越是慨叹人性的迷失。我亦惊叹一直以来的根深蒂固的肉食文化除了这样彻底损害我们的健康外，也对地球宝贵的资源、美丽的生态环境造成了超乎想象的破坏！我觉得人类最终会自食其果。近年出现的很多自然灾难和反常气候，不就是证据吗？

全素食不只是慈悲心，也是医学、科学和环境生态学的共同答案！行医将近二十年，看过无数的病人。在给予西方医学治疗的同时，我还希望可以用“全人”的角度来看待我的病人。疾病的根源就在生活里。医食同源，千真万确！

为了让病人都能有机会接触正确的饮食概念，将来可以更好地为自己的健康把关，又在不影响常规门诊及住院的繁忙工作的情况下，我开始针对不同的疾病撰写健康素食文章，就个别病人所需，派发适合他们阅读的，借此教导他们如何针对自己的病去开始健康素食。后来，我的文章被上传互联网及健康杂志，紧接而来的是无数的公开健康素食讲座、报章和杂志的访问、网上电视台的专题访问，也有一些以健康作主题出书的作者邀请我为他们的作品撰写章节。又很荣幸地被香港电台邀请，在一个以医生信息为基础的节目《精灵一点》中担任嘉宾，为期大约六个月，每星期一次，以西医的身份向公众讲解健康素食的信息及解答听众的来电咨询。就是这一切不期然的巧合，孕育了这本书的雏形。不得不承认，以我这个本来就不善于写作的人，利用业余的时间来编写一本书实在来得不容易。从开始构思到完成，不知不觉中花了将近四个年头的时间才得以让这本书出版。在此，我要多谢各方支持我及提供过意见给我的朋友；更要多谢众多愿意在你生命里稍作停留、花点时间来聆听及学习健康素食的每一位读者。

本书要献给的人

我诚意把这本书献给以下人士：

1. 饱受各种慢性病困扰的病人

特别是那些已寻遍了传统西医疗法但仍不能找出明显病因的病人。在某种程度上，药物治疗是辛苦和冒险的，它所带来的副作用不可轻视；但很可惜，很多时候药物只能治标却不能治本。希望你们除了继续接受现有的医学观察及药物治疗外，能通过本书找到一点有助于逆转病情的资料，减轻或免却对药物的依赖。

2. 癌症康复者

当你接受手术治疗把肿瘤割除或接受电疗化疗成功把肿瘤的残余暂时消灭后，康复的你犹如获得了第二次生命的机会。我衷心希望癌症康复者能抱着一种开放的态度去尝试改变以前不健康的饮食模式。我有信心，本书所提倡的健康素食方程式，将会辅助你重拾身体本来应有的生命力及抵抗力。健康是属于你的，而你自己亦是自己健康的操控人，医生只是配角而已。

3. 所有被人类视为食物而一生受尽折磨的动物们

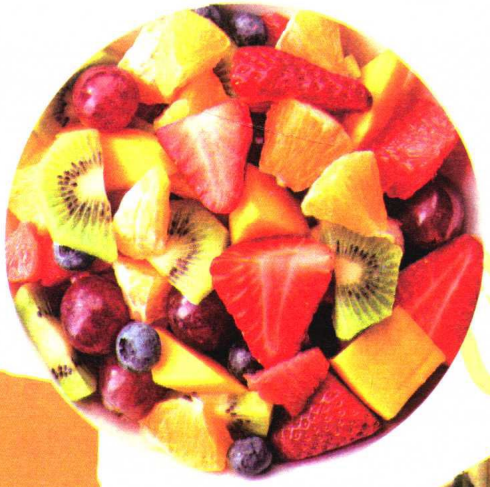
一切源起于你们。我不忍心看见你们受苦，所以开始素食。你们被屠宰前绝望求生的眼神及哀鸣，到今时今日仍然历历在目，热泪仍在，没法麻木。在将近二十年的素食生涯里，很多人以为我因为你们而“牺牲”了自己的生活乐趣。但有谁会看得透，原来在别人眼中的所谓牺牲其实并不是牺牲，而是你们给了我机会去领悟及学会怎样掌握自己的健康。然而，我其实一直也没有半点牺牲的感觉，这点是千真万确的。你们看，“牺牲”两个字的部首都是从你们动物而来的。这证明，你们才是无辜牺牲的一方！我时常对人说，我是因为动物而全素食，想不到最后却因为全素食而得到宝贵的

健康，再因此而无意间成为保护地球的一分子。人类令你们一生受尽痛苦折磨，看见你们要经历的生之苦、死之痛，我心痛极了！我是医生又是全素食者，我希望以我的专业知识以及多年来从你们身上获得的启发所领悟出来的健康素食方程式，能广泛传播进而渗透人心，感染多些人加入全素食这个又慈悲、又健康、又环保的行列。我梦想，通过这样可减少人类对你们不人道的对待。

有很多人爱猫狗爱宠物。想深一层，人是凭什么去分辨哪些动物该杀、哪些动物该被爱呢？猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、鱼、虾、蟹和猫狗不也一样是生命么？宠物死了，我们会伤心流泪。在屠场里每日都上演的一幕幕恐怖杀戮场面，又有多少人会为这些被残杀的家禽动物感到心痛流泪呢？我有。爱猫狗的人未必是素食，但素食的人基本上都是爱猫狗的。希望这本书所写的，能进一步把那与生俱来隐藏在大家内心的大爱，伸延到那些无数无辜的惨被人类界定为食物的动物身上。善待动物，尊重生命，又何必只局限于猫狗呢？

4. 爱护珍惜地球资源的你

一直以来根深蒂固的肉食文化在彻底损害我们健康的同时，也对地球宝贵的资源、美丽的生态环境造成了超乎想象的破坏。人类破坏生态环境，终究会自食其果。近年很多自然灾难、反常气候都是人类开始自食其果的证据。希望这本书所写的，能给你带来一点支持，支持你一直为了珍惜地球资源而做出的种种反主流行动，包括选择全素食。我想对你说，你并不是孤单在路上。





病全是吃出来的！

珍馐百味、肉食佳肴、精制即食、面包牛奶、白饭意粉、瓜菜全熟食：究竟是理所当然，还是疾病之源？



第一章

『吃得好』的医学分析



需要全本请访问 www.ertongbook.com