

健康新視角

齊國力教授 講述

此書是齊國力教授在北京醫科大學的健康講座

我們驚詫於作者全新視角的健康觀念

我們把此書獻給我們的朋友……

去年我才從美國回來，之前在史丹佛待了六年。今天我要給大家介紹很多新東西。最近北京市普查工作剛結束，我們北京市得了兩個冠軍，一個是高血壓冠軍；一個是高血脂冠軍，很遺憾。市委非常重視，有文件下達，要求各單位多聽最新保健知識，我是為這個目的來的。

現在，死亡率最高的是 30 至 50 歲的人。大家知道國際上有個標準，壽命等於成熟期的 5 至 7 倍者算長壽。這麼說，人的壽命應該是 100 至 175 歲。為什麼都沒有達到呢？最主要的原因是不重視保健。這個問題在國內非常嚴重，特別是領導幹部。國家保健局一再強調每個人都要重視自己的保健。現在絕大多數是病死的，很少數是老死的。應該絕大多數是老死而少數是病死。這個極端反常的現象要儘快糾正。

最近聯合國表揚我們的鄰國日本。為什麼表揚日本，因為他的壽命是世界冠軍。日本女性的平均壽命是 87.6 歲，我們國家 50 年代是 35 歲，60 年代是 57 歲，現在是 67.88 歲，距離日本整整差 20 歲。日本的先進經驗是以社區為單位，每一個月講一次保健課，如果沒有來聽就必須補課。我國沒這制度，誰愛聽就聽，不聽拉倒。我回國後問了許多人，應該活多久呢？有人告訴我五六十歲就差不多了，這說明我們的標準太低了。大部分人根本不知道保健，湊合活著，問題很嚴重。我在醫院工作了 40 年，絕大部分人病死是很痛苦的。我來的目的很明確，我受命於衛生部的指示，希望每

個人都重視保健工作。

聯合國提出個口號：「千萬不要死於無知。」很多人死於無知，這很冤枉呀。我們知識份子平均年齡 58.5 歲，按這個數字，我想不算學前教育，小學 6 年，中學 6 年，醫科大學 8 年，碩士 3 年，博士 3 年，博士後 3 年，都學完後到點了，根本不能幹什麼了。很多科學家沒超過這個年齡。我在美國史丹佛見到張學良將軍，在紐約參加他的一百歲壽辰。我很受教育，一進門見到他就大吃一驚，他眼不花，耳不聾，很多人問他：「少帥您怎麼活這麼久？」他回答：「不是我活得久呀，而是他們活得太短了。」這句話的意思是，你活得短，還嫌我活得長。這情景我到現在還記得很清楚。很多人很糊塗，對保健一無所知，這樣我們的工作也做不好，因為我們天天處在不健康、亞健康狀態。我見過很多人，宋美齡我在長島見過，他們都活得很長，都是一百多歲。他們能活，我們為什麼不能活，很多人湊合活著，這種思想危害極大。

在國際上，在維多利亞開會有個宣言，這個宣言有三個里程碑，第一個叫平衡飲食，第二個叫有氧運動，第三個叫心理狀態。這三個里程碑國際上都知道，而我們不清楚。這三個里程碑的標題不會改變，而內容會隨時改變。地球人的平均壽命七十多歲，我們是 67.88 歲，還沒有達到平均壽命。有很多人已經創造紀錄了，據我所知，英國有個叫霍曼卡門

今年已經 209 歲了，經歷了 12 個王朝，如不信我，可以告訴你電話號碼，還有個羅馬尼亞老太太今年 104 歲，更奇怪的是她 92 歲時生了個胖娃娃。人家能活，我們卻湊合活著，你能湊合得了嗎？

◎平衡飲食

下面講平衡飲食。也許有人早就認為保健有什麼好聽的，還不是早起早睡身體好。我告訴你，唐朝時可以這麼說，現在這麼說就是極端無知了，很多事情都在變化。所謂平衡飲食，有飲、食兩大類。先說飲食的「飲」的問題。我在北大時間學生，什麼飲料最好？學生異口同聲回答：「可口可樂」。可口可樂美國都不承認，國際上也不承認，它只能解渴，沒有任何保健作用。什麼叫保健品，是能治療疾病的。到現在中國人絕大部分都不知道什麼叫保健品。

國際會議上定出了六種保健品：第一綠茶；第二紅葡萄酒；第三豆漿；第四酸奶（人家不提牛奶，你注意啦）；第五骨頭湯；第六蘑菇湯。為什麼提蘑菇湯？因為蘑菇能提高免疫功能。一個辦公室有人老感冒，有人老不得病，什麼原因？就是免疫功能不一樣。喝蘑菇湯能提高免疫力，所以是保健品。為什麼提骨頭湯呢？骨頭湯裏含琬膠，琬膠是延年益壽的，所以現在世界各國都有骨頭湯街，而中國沒有。我們調查了一下，最近蘇州、南京有了，北京還是沒有。所以

不要小看骨頭湯，它能延年益壽，因為有琬膠。為什麼提酸奶？因為酸奶是維持細菌平衡的。所謂維持細菌平衡是指有益的細菌生長，有害的細菌消滅，所以吃酸奶可以少得病。在歐洲酸奶非常廣泛，我們許多女孩喜歡吃酸奶，但是她們不了解為什麼。我們很奇怪，中國酸奶銷售量很低，而牛奶銷量很大。我們不否定牛奶的作用，但跟酸奶比起來差得很遠。還有豆漿，後面再說。

◎為什麼要喝綠茶？

現在很多人喝茶，但年輕人不喝。很多人喝紅茶。紅茶加麵包在歐洲流行過，但現在不喝了。大家知道，紅茶加麵包沒有一點保健作用。綠茶為什麼有保健作用呢？第一原來綠茶裏面含有茶多酚，而茶多酚是抗癌的。有人喝茉莉花茶，我問他為什麼喝茉莉花茶？他的答復很簡單：「它很香。」我說你要是為了香，我建議你喝香油。我們不是為了香，而是怕得癌症。日本普查搞得特別好。他們普查完了說：40歲以上的人沒有一個體內沒有癌細胞的。為什麼有人得癌症，有人不得，這跟喝綠茶有關。如果你每天喝4杯綠茶，癌細胞就不分裂，即使分裂也要延遲九年以上。所以在日本小學生每天一上學就喝一杯綠茶，咱們沒有。我給老師講，老師都不知道，我們的下一代有問題呀。綠茶裏含茶坨酚，它是抗癌的，在所有的飲料裏綠茶是第一的。我今天來晚了，很多人已經把茉莉花茶喝得差不多了。趕快改，茉莉花

茶沒有保健作用，只是香而已。

第二，綠茶裏含有氟。這個氟有什麼作用呢？古代就知道，曹雪芹寫紅樓夢時說賈府的人吃完飯拿茶漱口，而蘇東坡也有記載，他每次吃完飯，拿中下等茶漱口，目的是堅固牙齒。他不知道是氟的作用，日本人現在搞清楚，它不僅能堅固牙齒，還能消除菌斑。飯後三分鐘，牙齒的菌斑就要出現。現在很多人牙齒不好，不但不拿茶水漱口，連白水都不漱，問題在哪里不知道。現在有人 30 歲就開始掉牙，50 歲牙就全掉了。醫院裏牙科最忙，我們到歐洲一看，人人牙齒都很好。你想，如果牙齒好，你當然長壽啦。很多人忽略了，其實你不費事，你拿茶水漱口就把菌斑消滅了，而且堅固牙齒。到了老年，你牙齒堅固，不蛀牙。這很小的一件事，應該堅持做。第三，綠茶本身含茶甘寧。茶甘寧是提高血管韌性的，使血管不容易破裂。很多人腦血管破裂，來北京治療，醫院每死四個人就有一個是腦出血，這很危險。腦出血沒法治，就怕生氣，一生氣一拍桌子，一瞪眼，腦血管崩了。這個我見得太多了，他們開玩笑說梅蘭芳被兒子氣死了，我說他沒喝綠茶，他要是喝綠茶就不至於死。我早就喝綠茶了，為什麼，我怕我兒子氣我。各位，你們這歲數早點喝吧，到時候你拍幾下桌子，瞪幾下眼都不怕。綠茶第一抗癌，第二能堅固牙齒，第三腦血管不易破裂，幹嘛不喝。如果你不知道喝茶，請馬上糾正，因為國際潮流已經是喝綠茶了。有人跟我說：喝完茶睡不著覺怎麼辦？誰讓你睡覺前喝茶了。

◎紅葡萄酒

為什麼提紅葡萄酒，很多中國人不知道，歐洲早就知道了，他們天天男女老少都喝一點紅葡萄酒，什麼原因？原來紅葡萄的皮上有種東西，叫“逆轉醇”。這逆轉醇是什麼你們不知道，它整個是抗衰老的，一說抗衰老人們就愛喝了。它還是抗氧化劑，常喝紅葡萄酒的人不得心臟病。第二它可以防止心臟突然停搏，我們叫猝停。什麼情況下心臟可以停搏，第一原來有心臟病的，第二有高血壓的，第三跟食物有關係。什麼食物呢？過大、過硬、過黏、過熱的食物可以使心臟停搏，血脂高可以使心臟停搏。前幾天我到師範大學會診，35歲的一個博士後，早晨還活蹦亂跳的，中午就沒了。為什麼？血脂太高了。現在我把北京市普查結果告訴大家，在職幹部每兩個人就有一個血脂高，二分之一。血脂高的危險在哪里呢？心臟會突然停搏。有一個20歲的小夥子，他抽出來的血是泥狀的，非常危險。我們問他，他說吃得太好了。不是你吃得太好，而是吃得太不合理了。有個病例，有個人在街上買了個大年糕，又硬、又黏、又熱，跑回家一進門就讓老太太快點吃，別涼了，老太太剛吃幾口就咽氣了。他背著老太太往醫院跑，到醫院我們問他怎麼回事，他說剛給老太太吃年糕。這不屬於無知是什麼！沒搶救過來。老太太在家待得好好的，沒事吃什麼年糕呀，吃完年糕心臟停搏了。現在國際上一再強調，過大、過硬、過黏、過熱就會使心臟停搏。

紅葡萄酒還有個作用是能降血壓、降血脂。紅葡萄酒有以上幾大作用，所以在國外賣得很好。我不是來推銷紅葡萄酒的，我是來傳達國際會議精神的。很多人提出來，不是不讓喝酒嗎？世界衛生組織說的是「戒煙限酒」，沒說不讓喝酒，而且酒的限量也說了：葡萄酒每天不超過 50~100 毫升，白酒每天不超過 5~10 毫升，啤酒每天不超過 300 毫升。如果你超過這個量是錯誤的，不超過這個量是好的。有女同志提出來：我不會喝酒怎麼辦？你不會喝酒，難道不會吃葡萄嗎？吃葡萄難道不會不吐葡萄皮嗎？“吃葡萄不吐葡萄皮”是相聲裏說的一句話，但我告訴你，白葡萄沒有逆轉醇，所以你不聽課就不會買葡萄。白葡萄沒有逆轉醇，你是白吃了。現在歐洲已經出現紅葡萄糕點了。我實驗過，把紅葡萄洗乾淨吃，一咽皮挺舒服的，沒事。所以有錢的喝紅葡萄酒，沒錢的吃葡萄不吐葡萄皮一樣保健。還有人跟我抬杠：我沒錢怎麼辦？我告訴大家，國際會議上已經調查完了，全世界的長壽地區都在無錢地區，第一是巴基斯坦的埃爾汗，第二是蘇聯的阿塞拜疆，還有厄瓜多爾的卡拉汗，這些都是無錢地區。有錢的天天泡在宴席裏，雞鴨魚肉，上下一般粗，將軍肚。我調查了，這樣的人極少活過 65 歲的。

關於早上鍛煉的問題，在中國很多人不清楚。我從國外回來，看到很多老頭、老太太早上六點背著寶劍就出來了。到了晚上，中國老頭、老太太都在家看電視呢。為什麼兩個國家差別這麼大？這是他們不明白，不能怨老人，沒人

跟他們講。早上鍛煉很危險，早上起來，人的體溫高、血壓高，而且腎上腺素比晚上高出 4 倍，如果你激烈運動，就很容易出事，容易出現心臟停搏。98 年開展長跑運動，北京市有據可查的已經跑死 4 個老頭，如果再跑就壞了。有的黨委組織老頭老太太爬香山，而且一清早就去，說：“誰爬得快誰長壽”。這不知是誰的主意。我告訴大家，如果這樣下去的話要犯錯誤，因為從領導開始就不了解保健。千萬不要組織這種活動，這是醫學上最忌諱的。我們不反對早上散步、做體操、打太極拳、練氣功，這是無可非議的。如果中老年人早上激烈運動，搞長跑，爬香山，有百害無一利，而且死亡率是很高的。你不長跑可能死不了，不爬山可能死不了，這叫死於無知，結果是自己害了自己。

人體需要弱鹼。什麼是弱鹼？蔬菜、水果。凡是先進國家，凡是健康國家都是蔬菜、水果消耗最大。你不會保健，只會點菜，沒用。有人開玩笑，這些貪污犯不用槍斃，吃就把他吃死了，一點也不誇張。大家都知道錢和權都重要，有人跟我提到「有權才成」。我們知道，最有權的是中國皇帝，遠的不說，就說清朝有 13 個皇帝，同治 19 歲死的，順治 23 歲，咸豐 31，光緒 38，而乾隆活了 89 歲，他特別會保健，皇帝裏他是冠軍。我們查了他的檔案，第一，他特別好運動，第二他吃蒸發糕，粗細糧搭配，第三他好旅遊，最有名的就是三下江南，所以他活了 89 歲。我們調查了 818 個和尚，30% 以上的和尚有 90 歲以上，最小的一個 65 歲。和

尚有什麼權？飲食值得我們注意啊！所以，錢、權都不是主要的，主要是保健。如果你不會保健，有錢有權都沒有保證，所以聯合國才說，千萬不要死於無知。

再說飲食的第二個問題，「食」的問題。大家知道，亞洲金字塔最好。什麼叫金字塔？穀類、豆類、菜類。這穀、豆、菜非常好，在舊金山開會時，許多外國醫生說：不對呀，中國人已經不吃穀、豆、菜了，已經吃起我們的漢堡包來了。我回國後去了趟麥當勞，硬把我擠出來了，你說厲害吧，這在國外是很少見的事。咱們年輕人過生日，舉行宴會都是麥當勞。我很佩服麥當勞，人家一年拿走我們二十多億，人家很會做生意。人家為什麼叫它垃圾食品，就是因為它是一種偏激食品，吃了以後是上下一般粗，跟行李捲一樣。人家不吃，因為吃了還要去減肥。咱們不知道，天天麥當勞，尤其第二代，簡直沒有麥當勞就活不了啦。我們應該知道它是偏激食品，不符合我們的飲食習慣，人家在國際會議上從來不提大米、白麵，也不提麥當勞。

◎老玉米是黃金作物

老玉米的來歷，美國醫學會作了普查，發現原始的印第安人沒一個高血壓，沒一個動脈硬化，原來是吃老玉米吃的。後來發現老玉米含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、VE，所以不發生高血壓和動脈硬化。從此以後，美國就改了，

美洲、非洲、歐洲、日本、香港、中國的廣州，早上都吃玉米羹了。現在許多人吃卵磷脂幹嘛？就是希望不得動脈硬化。但是他不知道老玉米裏含得最多，不用多花錢。我在美國調查了一下，一個老玉米 2.5 美元，而在中國一個老玉米 1 塊錢，相差 16 倍，很多人不知道，也不吃。這次普查以後，我馬上改正了，在美國我堅持六年了，每天喝玉米粥。我今年 70 多歲了，體力充沛、精神飽滿，嗓音洪亮、中氣十足，而且臉上沒有皺紋。什麼原因？喝玉米粥喝的，信不信由你。你喝你的牛奶，我喝我的玉米粥，咱們看誰活得長。

◎ 蕎麥

為什麼提蕎麥？現在人都三高，即高血壓、高血脂、高血糖。蕎麥是三降：降血壓、降血脂、降血糖。蕎麥含有 18% 的纖維素，吃蕎麥的人不得腸道癌症，不得直腸癌、結腸癌。我們坐辦公室的人，得病有 20% 是直腸癌、結腸癌。

◎ 薯類：白薯、紅薯、山藥、土豆（馬鈴薯）

這類東西是在國際會議上提出來的。為什麼？因為它「三吸收」：吸收水份，吸收脂肪糖類，吸收毒素。吸收水份，潤滑腸道，不得直腸癌、結腸癌；吸收脂肪糖類，不得糖尿病；吸收毒素，不發生胃腸道炎症。美國人吃薯類是把它做成各種糕點。希望大家多吃薯類，主食中搭配薯類。

燕麥：國外早就知道，中國很多人不知道。你要是血壓高，一定要吃燕麥，燕麥粥、燕麥片。它能降血脂、降血壓。能降甘油三脂，使你的血脂降下來。

小米：我回國後就問：為什麼咱們不吃小米了呢？很多人跟我說：「那不是坐月子吃的嗎？」你說糟糕不糟糕。《本草綱目》說：「小米能除濕、健脾、鎮靜，安眠。」有這麼多好處你不吃！現在很多坐辦公室的人睡不著覺，得抑鬱症、精神官能症，吃安定 2 片、4 片、6 片，已經有人吃 8 片還睡不著。我勸大家別吃了。有兩個有名的醫學教授吃了安定以後，頭腦昏昏沈沈撞到暖氣包上了，所以北京日報頭版登出來「安定並不一定安定」，別吃了。我做保健工作，他們讓我開藥，我就勸他們別吃安定片了，我說你吃點小米粥吧。結果怎麼樣，他喝了一碗小米粥就來找我了，說怎麼還睡不著覺！誰讓你只喝一碗了，嗎啡都沒有那麼快。

我在農村普查過，那些老頭老太太們不知道什麼叫失眠，躺在床上就呼呼睡。我仔細觀察了，人家是喝小米粥喝的。所以現在我已經改了，早上一碗玉米粥，精神煥發，晚上一碗小米粥，呼呼大睡，你說多好呀！你要明白，食療重於藥療，這是李時珍說的，李時珍寫的《本草綱目》全都是食物。我們為什麼不拿食物解決問題，非得吃藥！十藥九毒，沒聽說拿藥能保健的，秦始皇沒辦到，漢武帝沒辦到，你也辦不到。我要聲明：我不是反對吃藥，我反對亂吃藥，

我主張吃藥短、平、快。短時間吃藥，吃平安藥，快速停藥。

◎大豆

我們普查結果是整個中國老百姓缺乏優質蛋白。所以我們小球老勝，大球就不勝。為什麼？球場上一踢一撞就跟頭。我們現在的藥費比美國高十倍，但我們的身體不如人家。中國人的優質蛋白不夠怎麼辦？現在衛生部已經提出來「大豆行動計劃」，內容是「一把蔬菜一把豆，一個雞蛋加點肉」。我講之後北大學生就說成了「半斤雞蛋二兩肉，加點蔬菜加點豆」。他說你講的沒有量，我給你加點量。誰讓你加量的！一個雞蛋 300 毫克膽固醇正合適，為什麼吃半斤，還編出來二兩肉？沒有這個。

一兩大豆的蛋白等於二兩瘦肉，等於三兩雞蛋，等於四兩大米，你說應該吃什麼好？現在國際上都知道了。美國把每年的 8 月 15 日定為全國的“豆腐節”，我們沒有豆腐節。他們不缺優質蛋白，他們認為大豆是營養之冠，豆中之王。大豆中有五種抗癌物質，特別是異黃酮，它能預防、治療乳腺癌，只有大豆中才有。我們北京和天津隔這麼近，北京的乳腺癌特別多，而天津很少。你知道為什麼？天津的早點是豆漿、豆腐腦。北京的早點問題不少，現在北京要研究早點了。北京高血壓、高血脂這麼多，早點五花八門，但很不健康。

牛奶好還是豆漿好？聯合國國際會議上說，牛奶裏含的是乳糖，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亞洲黃種人中有 70% 不吸收乳糖，我們是黃種人。有人牛奶是喝了，但並沒有吸收多少。對牛奶吸收量最大的是白種人。北京市調查的結果是 40% 的人不吸收乳糖。全國普查的結果，吸收最好的是廣東。豆漿有什麼優點？豆漿裏含的是寡糖，它 100% 吸收。而且豆漿含有鉀、鈣、鎂等，鈣比牛奶含量多。牛奶裏沒有抗癌物質，而豆漿有 5 種抗癌物質。其中特別是鈣黃酮專門預防、治療乳腺癌、直腸癌、結腸癌。所以對我們黃種人來說，最合適的是豆漿。我不反對大家喝牛奶，但為了防癌一定要喝點豆漿。有人停牛奶改喝豆漿了，這方法也不一定好。牛奶可以接著喝，適當加點豆漿。

◎胡蘿蔔

國際會議上第一個提的菜是胡蘿蔔。為什麼提胡蘿蔔？本草綱目寫的是養眼蔬菜。晚上看不到東西，特別是夜盲症，吃了就好。它保護黏膜，長期吃胡蘿蔔不容易得感冒。美國人認為胡蘿蔔是美容菜，養頭髮、養皮膚、養黏膜。常吃胡蘿蔔的人確實從裏往外美容。這美容概念應該是內外和諧，我們好多女孩子上當了，她抹了化妝品還好看點，一卸裝比原來還難看。美國很注意這個，他們老吃胡蘿蔔。在烏魯木齊時他們請我吃餃子，是胡蘿蔔餡的，他們名叫俄羅斯餃子，我吃完後覺得很美。第一，它養黏膜，不容易感冒；

第二，它健美；第三，它有點抗癌作用，而且對眼睛特別好。歐洲已經有胡蘿蔔糕點了。胡蘿蔔還不怕高溫，多高溫度營養也不受損失。

◎ 南瓜

為什麼提南瓜呢？它刺激維生素細胞，產生胰島素，所以常吃南瓜的人不得糖尿病。菜中應該提的還有苦瓜。它雖苦，但分泌胰島素，常吃苦瓜的人也不得糖尿病。南瓜、苦瓜，我們這個年齡的人一定要常吃。國際會議上還提到蕃茄。在美國，幾乎每家都種蕃茄、吃蕃茄，目的是不得癌症。這是五、六年前才知道的。吃蕃茄不得癌症，你知道嗎？不得子宮癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、前列腺癌。我問大家，蕃茄怎麼吃？有人說，那還不簡單，洗洗就生吃唄。還有人切片放白糖，再喝點啤酒。如果是這麼吃的，我告訴你：白吃了，不抗癌。蕃茄裏面有個東西叫茄紅素，它和蛋白質結合在一塊，周圍有纖維素包裹，很難出來。所以必須加溫，加溫到一定程度才出來。我告訴大家，蕃茄炒雞蛋最值錢了。還有蕃茄湯，或蕃茄雞蛋湯也是好的。生吃蕃茄不抗癌。

◎ 大蒜

大蒜是抗癌之王。我剛一說大蒜怎麼吃，有人就說：加溫吃。我告訴大家，大蒜加溫等於零！山東人、東北人最愛吃，一瓣瓣的吃，還說吃大蒜不得癌，但沒幾天他先得癌症

了。什麼原因？現在世界上都知道怎麼吃大蒜，只有我們不知道。告訴大家，原來是必須先把它切成片，一片一片的薄片放在空氣裏 15 分鐘，它跟氧氣結合以後產生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。我那天見人吃大蒜，他拿過一碗麵，然後很快就把大蒜剝出來一瓣一瓣的吃，不到 5 秒鐘就吃進去了，連 5 秒鐘都沒有，這大蒜有什麼用呀？一點也沒有。如果不按我的方法，那是白吃了。大蒜有味不用怕，吃點山楂，嚼點花生米，再吃點好茶葉就沒味了。國外每星期都吃的，我們為什麼不吃呀！

◎黑木耳

黑木耳有什麼作用？現在一到過年時，心肌梗死的一個挨一個，年齡越來越小，已經小到 30 歲了。為什麼過年時多？兩個原因，一個是血稠，就是脂肪高。大家記住，血稠的人叫高凝體質。高凝體質的人加上高凝食物，所以過年時心肌梗死的人特別多，年齡不限。心肌梗死雖然無法治，但可以預防。有的大夫告訴你吃阿司匹林，為什麼？可以使血不黏稠，不得心肌梗死，但吃阿司匹林的後果是眼底出血，現在很多人眼底出血。我勸大家不要吃阿司匹林了。現在歐洲已經不吃阿司匹林了，吃什麼？吃黑木耳。黑木耳有兩個作用，其中一個是使血不黏稠。黑木耳的作用是美國心臟病專家發現的，他得了諾貝爾獎。他發現以後，所有歐洲有錢有地位的人都吃黑木耳，而不吃阿司匹林。

什麼樣的人是高凝體質？答案是矮、粗、胖的人，特別是更年期的女同胞，而且血型 AB 的人更容易高凝血稠。還有脖子越短越容易高凝血稠。第一過年時不要胡吃海塞；第二多喝點好茶，活血化瘀；第三千萬不要生氣，一生氣血就稠。喝白酒也容易血稠，要喝就喝紅葡萄酒，不超過 100 毫升。如果給你吃花生米，千萬不要吃，實在要吃，把皮剝了吃。你看咱中國的花生米，五香花生米、炒花生米、炸花生米全都帶皮。你到歐洲去看看，所有花生米沒有帶皮的，人家知道不要吃皮。有人說：“這皮不是有營養嗎”？我告訴大家，花生皮沒有營養，它只能治血凝片，提高血小板，止血用的。我們中老年人千萬不要吃了。還有看電視要注意，好電視就看會兒，不好的電視不看，為什麼？長時間坐在那兒，血凝度會升高。他本來短、粗、胖，沒脖子，還在更年期，又是 AB 血型，胡吃海塞，然後一生氣，又喝白酒，吃花生米不剝皮，他要不得心肌梗死，我這大夫不當了。

◎ 花粉

雷根總統曾經被槍傷，還得了一次惡性腫瘤，他那麼大歲數，現在還活著，只是得了老年癡呆症。是花粉在他身上起了很大作用。現在歐洲、美洲都流行起花粉來了。我回國後一查歷史，原來我們很早就有。武則天就吃花粉，慈禧太后也吃花粉。大家知道，花粉是植物的精子，它孕育著生命，營養最豐富，在植物中是最好的東西。古代就有了，但被我

們忽略了。大家不要在街上買花粉，街上賣的花粉有硬殼，沒有破壁，破壁要有高科技處理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白質，必須脫敏。花粉必須具備這三條才能用：處理、消毒、脫敏。花粉在日本用得最厲害，不管多大年紀的人都用它美容，法國的模特沒有人不用它。

有一回，我一個月時間每天晚上夜起三次，我一看不好，就吃花粉，一個月就恢復正常了。文獻記載，花粉治癒率 97%；如用花粉治不好，藥也解決不了，最後腎功能衰竭，尿血，然後腎腫瘤。所以要早點治而不要等到腎功能衰竭。還有一個胃腸道紊亂，女同胞多，習慣性便秘。很多人吃瀉藥而很容易得直腸癌、結腸癌。花粉有個名字叫腸道警察，吃了花粉以後，警察可以維持腸道秩序。第三它健美，維持體型。花粉的三大作用不可忽略。植物問題就談這麼多。

下面談動物問題。廣播電臺說：吃四條腿的不如吃兩條腿的，而吃兩條腿的不如吃多條腿的。這個概念在歐洲不一樣，你如果參加宴會，要注意，假如有牛肉，又有豬肉，應該吃豬肉。牛肉的問題太多，第一有瘋牛病，第二有口蹄疫，第三有不良膽固醇。現在美國有三萬婦女得了淋巴腫瘤，吃漢堡包吃出來的，已經殺了幾萬頭牛，我們應該慎重吃。如果有豬肉又有羊肉，吃羊肉；有羊肉又有雞肉，吃雞肉；有雞肉有魚，吃魚；有魚有蝦，吃蝦呀。這不是客氣，動物越小

蛋白越好。大眾營養學就看動物大小，拿來分子式誰也看不懂。國際會議上說跳蚤的蛋白最好，跳蚤別看它那麼小，它可以跳一米多高，你信不信。所以有幾個美國醫生在琢磨怎麼吃跳蚤呢。現在聯合國 WHO 建議大家多吃點雞和魚，那為什麼不提蝦呢？不是不提，而是蝦太貴了，不容易普及。如果有蝦，還是吃蝦好。我現在掌握這個原則：要是蝦來了我就吃兩口蝦，這兩口比你一肚子牛肉的蛋白都要多。魚容易普及，魚肉蛋白一個小時就能吸收，吸收率為 100%，而牛肉蛋白三小時才吸收。魚對老年人，尤其是身體虛弱的人特別合適，當然蝦比魚還好。國際上調查了，全世界最有名的長壽地區在日本，日本的長壽地區在海邊，而海邊壽命最長的是吃魚的地方。特別要吃小魚、小蝦，要吃全魚（連頭帶尾），因為有活性物質，而且活性物質在小魚、小蝦的頭部和腹部。看你會不會買魚，要買就買小魚小蝦，而且吃全魚全蝦，這有大學問，不是買魚越大越好。

還有個吃的原則，吃東西要掌握量，不是越多越好。國際上有規定的，要吃七成飽，一輩子不得胃病，吃八成飽最多了，若吃十成飽，那兩成沒有用，是廢物。所以國際上建議大家黃金分割：副食六，主食四；粗糧六，細糧四；植物六，動物四。現在人吃的動物太多，而且粗細糧不平衡。我的一個病人吃了六個大包子，20 歲得了胃擴張，診斷結果一是等死，二是胃切除。結果切除了大半個胃。老年人特別要只吃七成飽。物質平衡有個規律，我簡單介紹一下。初生

到 5 個月嬰兒吃母乳最好，超過 5 個月母乳也不行了，需要 42 種以上的食品。人到老年就更難了。

◎ 螺旋藻

有個法國醫生叫科裏門特，他到非洲去旅遊時看到非洲大澤湖地人比我們健康長壽。他們吃什麼？吃海藻，把它曬乾了包包子吃，然後喝海藻湯。醫生拿到巴黎一實驗，原來是海藻，是螺旋狀的，起名叫螺旋藻。這螺旋藻是 1962 年發現的，這一發現轟動了全世界。它 1 克等於 1000 克各種蔬菜的綜合。當時只有皇帝皇后、奧林匹克冠軍吃，別人吃不著。很多年後發現這東西特別好，營養特別豐富，最全面，營養分佈最平衡，而且是鹼性食品。我告訴大家，日本為什麼是長壽世界冠軍，他們一年消耗 500 噸螺旋藻，他們到中國旅遊每人都帶它。我們問他們：為什麼帶螺旋藻？他們說：8 克螺旋藻就可以維持生命 40 天。現在的太空食品，沒有帶包子大餅的，全都是螺旋藻。螺旋藻在世界上很馳名了，所以你如果營養不好，別忘了這東西，它能平衡飲食的。

螺旋藻對幾個病特別重要，第一是心腦血管病，它能降血壓、降血脂；第二是糖尿病，這病是缺少蛋白、維生素，很難治癒，螺旋藻能補充維生素，而且螺旋藻的最大優點是使糖尿病人不得併發症，能跟正常人飲食一樣。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，螺旋藻是幹糖，攝入幹糖後就有能量

了。糖尿病人血糖不穩定，用螺旋藻後可以逐漸停藥，然後逐漸停螺旋藻，最後控制飲食。歐洲已經完全戰勝糖尿病，我們也是可以的，但必須配合治療。第三是胃炎、胃潰瘍，螺旋藻有葉綠素，對胃黏膜有恢復作用。第四是肝炎，國際上沒有肝炎，為什麼？人家分餐（分食）了。上海醫學院做了調查，家裏有一個人轉胺酶高，其他人轉胺酶也高。我們拿筷子插在一個碗裏。所以呼籲每個家庭要注意，最好分餐。注意，很多人看起來是健康的，你看不出他是帶菌者。

螺旋藻能使病毒不複製，而且大量氨基酸能使肝細胞恢復。它有膽鹼，能使肝功能恢復，提高免疫功能，螺旋藻還有防輻射作用。蘇聯核電站爆炸時，日本專家去搶救，拿的就是螺旋藻，它抗輻射作用很強。現在很多女性做 IT 工作，在電腦前工作的孕婦有的 4 個月後流產，有的生出來的嬰兒像青蛙一樣，北京市婦產醫院的報告還有帶尾巴的。輻射帶給人的影響很大。

最近報紙登載，哈爾濱去年一年發現了 1500 例白血病，十月份又發現 36 例。初步判定原因是房屋裝修，而且是甲醛。房屋裝修危險很大，國際上規定，裝修後的房屋一定要半年後才能入住。哈爾濱的報告中多是 4~5 歲的兒童。房屋裝修對老年人、孕婦、兒童危害最大。各位不要低估輻射。螺旋藻提純後，很純很小一點，叫藻複康，能抗輻射。它經過醫科大學、軍事醫學院鑒定，衛生部批准，現在

已經出口了。唯一抗輻射的就是藻複康。所以在電腦前工作的人，可以滴一點藻複康抹上，也可以吃藻複康。它抗輻射、抗腫瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。

我再總結一下，輻射對我們影響很大，但有幾個方法可以預防：第一喝綠茶，第二吃青菜、蘿蔔，第三吃螺旋藻，第四吃藻複康。藻複康是最好的，根據自己的經濟條件選擇一種，實在不行就吃青菜蘿蔔。輻射是每個人都會接觸到的。國際上提出了警告：千萬不要把電器放在臥室內。尤其是微波爐對我們危害最大，它七米內對我們都有輻射。而且各種電器不要同時開著。又有電視，又有冰箱，又有微波爐，你就在旁邊做菜，得了癌症很冤枉啊。

◎有氧運動

有個原則，千萬不要早上鍛煉。建議大家傍晚鍛煉。國際上規定，飯後 45 分鐘再運動。老年人散步就可以了，走 20 分鐘。要想減肥不用這方法，飯前半小時到一小時吃 2 粒到 4 粒螺旋藻，然後食欲就減退了，而且營養不缺。歐洲人減肥全用螺旋藻，國內的少吃多拉不是辦法。

第二是早上起床的時間，國際上規定 6 點，供你參考。開窗時間國際上規定 9 點至 11 點，下午 2 點至 4 點。為什麼？因為 9 點以後污染空氣下沉了，污染物質減少了，沒有反流現象。各位注意，早上起來開窗戶，不要在那裏大喘氣，

因為致癌物質、反流物質都跑到你肺裏了，容易得肺癌。國際上警告說，早上 6 點至 9 點是致癌最危險的時候。早起早睡身體好，不能一概而論。你夜裏在家吸了一肚子二氧化碳，呼吸道裏的毒素有一百多種，又跑到小樹林裏，樹林裏早上又全是二氧化碳。早上鍛煉，基礎血壓高，基礎體溫高，腎上腺素比傍晚高四倍，有心臟病的人很容易出問題。樹林裏必須到太陽出來，日光跟葉綠素起反應才能產生氧氣。樹林裏全是二氧化碳的時候，容易中毒，容易得癌症。

《黃帝內經》說「沒太陽不鍛煉」。我建議大家夏天早睡早起，冬天不要早上出去鍛煉，改為晚上鍛煉。也不是說所有的人都早睡早起身體好，歲數大的人不要猛起。有的人騰的就起來，一下子心肌梗死了。國際上是這麼說的，七十歲以上的人，慢慢起，先動動胳膊，動動腿，再按摩按摩心臟，坐一兩分鐘再起來。這樣沒一個得心臟病的。所以不同年齡、不同季節要不同對待。

下面提到午睡問題。國際上規定了，午睡不午睡不用爭論了。過去日本人不主張午睡，但我們主張若頭一天晚上沒有睡好就應該午睡。午睡時間是午飯後半小時，而且最好睡一個小時，睡太久對身體沒有好處。不要蓋大被子。晚上什麼時間睡覺？早睡早起的概念要清楚，如果 7 點就睡，12 點就起來瞎折騰，那沒有用。我們主張 10 點到 10:30 睡覺，因為國際會議上定的，一小時到一個半小時進入深睡眠是最

科學的，這就是 12 點到 3 點，這 3 小時雷打不動，什麼也別幹。這 3 小時是深睡眠。如果這 3 小時睡好了，第二天起來一定精神煥發。如果你 4 點以後睡覺，那是淺睡眠。會睡和不會睡不一樣。我們主張 12 點至凌晨 3 點雷打不動，而且睡前洗個熱水澡，水溫 40~50 度，這會使睡眠質量高。你們打牌我不反對，但反對 12 點至凌晨 3 點打牌。深圳夜裏打牌打死 4 個年輕人，報紙已經報導了。

◎心理狀態

保健的第三個里程碑是心理狀態問題。如果心理狀態不好，那你白吃白鍛煉了，這是很重要的。生氣和血液，你要是一生氣血流得久慢，得腫瘤還不知道什麼原因。生氣容易得腫瘤，全世界都知道。

史丹佛大學做了個很有名的實驗，拿鼻管擱在鼻子上讓你喘氣，然後再拿鼻管放在雪地十分鐘。如果冰雪不改變顏色，說明你心平氣和；如果冰雪變白了，說明你很內疚；如果冰雪變紫了，說明你很生氣。把那紫色的冰雪抽出 1~2 毫升給小老鼠打上，1~2 分鐘後小老鼠就死了，而且紫色冰雪的成分都研究出來了，所以生氣容易得腫瘤，這是個很嚴重的問題。「誰在人前不講人，誰人背後無人講」。我勸你們，誰讓你生氣，你別生氣。如果你憋不住，我告訴大家，你看一下錶，別超過 5 分鐘，超過 5 分鐘要壞事，血變紫了。

心理學會提出了五個避免生氣的方法：一是躲避；二是轉移：人家罵你，你去下棋，沒聽見；三是釋放：但要注意，人家罵你，你再去罵別人不叫釋放，是找知心朋友談談，釋放出來，要不然擱在心裏要得病的；四是昇華：就是人家越說你，你越好好幹；五是控制：這是最主要的方法，就是你怎麼罵，我不怕。這一點很重要，我們小平同志做得最好，三起三落永不要求平反。非洲一位總統問小平同志有什麼好經驗，他就說一句話：「忍耐」。忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。忍耐不是目的，是策略。但一般人做不到，才說一句就暴跳如雷。小不忍則亂大謀呀。

難能之理，宜停；難處之人，宜厚；難處之事，宜緩；難成之功，宜智。四句中第一句的意思是，很難的道理先不要講。哲理很深，很有用。在《三國演義》裡，諸葛亮三氣周瑜，把周瑜氣死了。你說怪周瑜還是怪諸葛亮？結論是怪周瑜，他氣量太小。生氣對人危害很大。

現在國際上有個最新說法，所有動物都沒有笑的功能，只有人類有這個功能，但人類不好好利用它。有人說猴子會笑，大象會笑，你們見過嗎？但真見到會哭的，宰牛時，牛會流眼淚。古代說：笑一笑，十年少。不是指年齡，是指心態。笑口常開，健康常在。笑的作用非常大，我們每個人都有這本能，為什麼不笑呢？我們東方民族很嚴肅，而且跟級別有關係，科長、處長還會笑，一到局長就不會笑了，跟外

賓打交道繃著臉。現在中央領導都改變了，你看江主席笑得多好。美國成立了微笑俱樂部，笑成了健康的標誌。哈哈一笑，皺紋沒了。

笑，使很多病都不得，第一不得偏頭痛，第二不得後背痛，因為笑的時候微循環旺盛。通則不痛，不通則痛。得了偏頭痛別著急，哈哈一笑就好了，不信你可以實驗。你看人家羅馬尼亞老太太 92 歲還生胖娃娃，人家天天笑啊。我們現在三十多歲就不生孩子了，天天繃著個臉當然不能生了。還有，經常笑對呼吸道、消化道特別好。可以做實驗，你摸著肚子開始笑，每天大笑三次，肚子咕嚕三次，不便秘，不得胃腸道癌症。你鍛煉上肢，鍛煉下肢，什麼時候鍛煉腸胃呀？沒機會，只有笑才能鍛煉腸胃。

笑，在國際上已經成為一個健康的標準，我調查多次。笑促進腦下垂體，產生腦內啡，它是天然麻醉劑。你要是得了關節炎別著急，沖著關節哈哈一笑，一會兒就不痛了。笑有那麼多好處，我們為什麼不笑呢？最近北京市普查完了，你知道人的壽命是老頭長還是老太太長？我告訴大家，老太太比老頭長，平均比老頭多活六年半。偶爾碰上一個老頭，我問，你怎麼一個人鍛煉呀？他說我配不上對呀，老太太都一塊兒練，一群一群的在街頭鍛鍊。很多老太太的最大優點就是從年輕時就喜歡笑，到老了還笑。我每次講課時都注意到了，笑的都是女同胞，男同胞還是不笑，都差了六年半了，

你什麼時候笑呀？所以現在每個人都快點笑吧。

今天來的人，你們笑幾下可以多活幾年。有的人怎麼說也不笑。級別越高越不笑，我有什麼辦法呢？不但不笑，還說：「男兒有淚不輕彈」。正常人的眼淚是鹹的，悲傷的眼淚是苦的，長時間不“彈”出來會得腫瘤、癌症的。就是不得腫瘤也會得潰瘍病、慢性結腸炎，所以各位如果悲傷，眼淚必須“彈”出來，留著沒有好處。

國際會議上已經給我們提出警告了，讓我們喝綠茶，吃大豆，睡好覺，常運動，不要忘記常歡笑。希望每個人都要注意平衡飲食、有氧運動，而且注意你的心理狀態，該哭時哭，該笑時笑。我相信我們一定能越過 73 歲，闖過 84 歲，九十、一百歲一定會健在。

十無益

(林則徐人生的十個提醒)

- (一) 不孝父母，奉神無益。
- (二) 兄弟不合，交友無益。
- (三) 存心不善，風水無益。
- (四) 行止不端，讀書無益。
- (五) 心高氣傲，博學無益。
- (六) 做事乖張，聰明無益。
- (七) 時運不濟，妄求無益。
- (八) 妄取人財，布施無益。
- (九) 不惜元氣，服藥無益。
- (十) 淫惡肆慾，陰鷲無益。

說話的藝術

少說抱怨的話，多說寬容的話，
抱怨帶來記恨，寬容乃是智慧。
少說諷刺的話，多說尊重的話，
諷刺顯得輕視，尊重增加了解。
少說拒絕的話，多說關懷的話，
拒絕形成對立，關懷獲得友誼。
少說命令的話，多說商量的話，
命令只是接受，商量才是領導。
少說批評的話，多說鼓勵的話，
批評造成隔閡，鼓勵激發潛能。

◎度量大一點

度量大一點，嘴巴甜一點，
行動快一點，效率高一點，
腦筋活一點，理由少一點，
做事勤一點，脾氣小一點，
說話輕一點，微笑多一點。

◎智慧的言語

1. 以淡字交友，以聾字止謗；
以嚴字責己，以寬字待人。
2. 聰明者戒太察，剛強者戒太暴。
3. 事不可做絕，言不可道盡。
4. 有容德乃大，有忍事乃濟（成）。
5. 論人當截取其長，曲諒其短。
做事必先審其害，後計其利。
6. 無私者公，無我者明。
7. 持己，當從無過中求有過，非獨進德，亦可免患；
待人，當從有過中求無過，非但存厚，亦可解怨。
8. 何以息謗，曰：無辯；
何以止怨，曰：不爭。
9. 忍與讓，足以消無窮之災悔（災難悔恨）。
10. 任難任之事，要有力而無氣；
處難處之人，要有知而無言。
11. 窮寇不可追也，遁詞不可攻也。
12. 輕信輕言，聽言之大戒；
愈激愈厲，責善之大戒。
13. 修己以寡欲為要，涉世以慎言為先。
14. 小怨不赦，大怨必生。
15. 佛陀說：無欲則無憂（我沒有慾望就沒有煩惱）。

十不依

- 一、 勿因一再聽聞而相信其教說。
- 二、 勿因傳統習俗如此而相信。
- 三、 勿輕信久遠之傳說。
- 四、 勿輕信宗教典籍所說。
- 五、 勿輕信所思辨之理論。
- 六、 勿根據推理而相信。
- 七、 勿根據所考察之論據而相信。
- 八、 勿因深思熟慮而歡喜接受。
- 九、 勿因說者的表面能力而相信。
- 十、 勿因此沙門是我等之師而相信。

當汝等自己覺知：「此法是善，此法無有過失，此法為智者所稱讚，若受持奉行此法，能生起利樂。」若然，汝等當受持，依此而住。（摘自《羯臘摩經》）

◎中平精舍流通書目

1. 觀禪手冊（雷迪大師著）
2. 禪修之旅（Jotika 禪師著）
3. 寧靜的森林水池（阿姜查 講述）
4. 回到當下（Joseph Goldstein 著）
5. 生活的佛法（阿姜查 講述）
6. NO AJHAN CHA（不存在的阿姜查）

7. 毗婆舍那禪（恰宓禪師 著）
8. 炎夏飄雪（Jotika 禪師 著）
9. 就在今生—佛陀的解脫之道（班迪達尊者 講述）
10. 何來有我—佛教禪修指南（Ayya Khema 著）
11. 法句經故事集（達摩難陀長老 著）
12. 拯救下一代（蔡禮旭老師 講述）
13. 人生不能等待的兩件事（蔡禮旭老師 講述）
14. 說話的藝術（蔡禮旭老師 講述）
15. 小故事大智慧（蔡禮旭老師 講述）
16. 佛國之旅—斯里蘭卡見聞記（果儒 著）
17. 中文巴利文對照課誦本 果儒編纂（此書收錄十九部南傳佛教極重要的經典，包括《慈經》、《吉祥經》、《馬邑大經》、《大念處經》）
18. 幸福安樂與解脫自在的人生 果儒編纂
19. 人生最後的一堂課
20. 清淨道論 覺音論師 著
21. 掌中之葉（《清淨道論》實修手冊）
22. 佛遺教三經（附無常經）
23. 顯如法師文集（明法比丘 編）
24. 長阿含經（修訂版）

◎流通處：中平精舍

地址：324 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒（釋果儒）

◎ 耿欣印刷有限公司（02）2225-4005

西元 2011 年五月，恭印 10,000 本