

食物是最好的药物

(一)

- 1、感冒不能用抗菌素、可用羚羊解毒片、桑菊感冒片、清热感冒冲剂等中药，常喝醋少感冒。
- 2、百合加十个大枣可治感冒咳嗽。
- 3、解热镇痛常喝绿茶。
- 4、降血脂应常喝绿茶。
- 5、常吃红薯有非常好的降胆固醇作用。
- 6、激素不能乱用。
- 7、阿司匹林饭后服，千万不要空腹。
- 8、止痛药不要乱服，86% 的高血压就是常服止痛药的结果。
- 9、孕妇少吃药，否则影响胎儿正常发育。
- 10、胃癌常吃枣，豆腐加野菜。
- 11、要想容颜好，粥里加红枣。
- 12、小儿活络丹治疗关节炎。
- 13、黄酒热服更好。
- 14、癌症应小剂量化疗，中药调理，饮食治疗。
- 15、薏米常吃护肝脏，它含有木瓜蛋白酶，可防癌，正确合理使用中药，可收到事半功倍的作用。
- 16、过敏的人服防风通圣丸加乌龙茶可减肥。
- 17、茴香橘核丸可治男子睾丸肿胀疼痛。
- 18、芋头可治乳腺结块，芋头汁可抹乳房上。
- 19、秋冬养阴可服六味地黄丸，春夏养阳，可服金匱肾气丸。
- 20、喝热酒比和冷酒好。
- 21、大葱、大蒜是长出来的青霉素。
- 22、常吃野菜可抗病毒。
- 23、内蒙 中风病人多，主要是嗜喝酒。
- 24、糖尿病是生活方式病，无药可救，要管住嘴，迈开腿。
- 25、常爬楼梯对心脏有好处，还可治疗关节炎。

26、厨子要低盐、低糖、低油。

食疗的好处：个人少受罪，儿女少受累
节省医疗费，造福全社会。

聪明人投资健康，明白人储蓄健康；
普通人忽视健康，糊涂人透支健康。

（二）

1、黄豆煮熟吃可降胆固醇，玉米、花生、蘑菇常吃对身体很有好处。

2、棉花根熬汤喝可治咳嗽。

3、食疗养生保健是“润物细无声，王道无近功”。事物是神造的，药片是人造的，药品永远不能代替完整的事物。

4、饮料里有很多添加剂，对人有害。果汁、白糖、可口可乐、儿童要少用，喝多了钙缺乏。国际社会公认：膳食营养因素的干预可有效预防慢性非传染性疾病。

5、高血压可综合治疗：（1）每天食盐降6克可降压（2）喝茶加杭州菊花各半，一月可见效。（3）芹菜切手睡前半小时，开水烫一遍，打汁喝可降压。（4）食蔬菜、水果可降压。

6、减肥是世界流行病，腰带长、寿命短，腹部脂肪每增加一英寸，体内就要增加四英里长的血管，从而大大加重心脏的负担。减肥就是要减肚子，控制体重可促进健康。

男性：体重公斤÷身高平方米<25

女性：体重公斤÷身高平方米<24

少吃肥肉和大块的如：洋快餐、烤猪、牛、羊排骨、汉堡包等。
喝牛奶过多可使孩子肥胖，可喝豆浆。基本饮料是水，常喝会有健康的骨骼。

7、吃的过饱，营养过剩，加之运动量不足是“糖尿病”发病率不断增加的原因。防治糖尿病要“管住嘴、迈开腿”从限食、运动与减肥入手。每天坚持走6.5公里，绿色苦瓜切碎开水烫后吃8个月，很有效。

8、男性更年期 50-60 岁，女性 40-55 岁，常吃香蕉可使你心情

愉快，对方的关心比吃药效果好。

9、黄豆炖猪蹄可催奶。

10、少吃“洋快餐”和垃圾食品。如炸薯片、炸鸡块等，“氢化油”危害健康。

11、麦的郎、肯德基等洋快餐要少吃。

12、禁止在所有的饲料里放添加剂，人吃了这些动物是有害的。

13、吃马齿笕可治痢疾。

14、多吃海味、蔬菜和水果有利于健康。

（三）

一、中国居民膳食指南

1、食物多样，谷类为主。

2、多吃蔬菜、水果和薯类。

3、每天吃奶类、豆类或其制品。

4、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉、少吃肥肉和荤油。

5、食量与体力活动要平衡，保持适宜体重。

6、吃清淡少盐膳食。

7、饮酒要适量。

8、吃清洁卫生，不变质的食物。

二、中华民族传统营养学的哲学内涵

“天人合一、身土不二”的生态观

“调理阴阳、阴平阳秘”的健康观

“药食同源、寓医于食”的食疗观

“审因施食、辨证用膳”的平衡膳食观

故遵循“饮食清淡，素食为主”

“可一日无肉、不可一日无豆”

“粗茶淡饭，青菜豆腐保平安”

“食不可无绿”等中华民族传统养生保健的膳食原则。

三、中华民族膳食与就餐的十大平衡

五谷宜为养，失豆则不良。

五畜适为益，过则害非浅。

五菜常为充，新鲜绿黄红。

五果当为助，力求少而数。

气味合则服，尤当忌偏独。

饮食贵有节，切切无使过。

四、人的健康生活准则

像心脏一样科学工作——文武之道，一张一弛。

像蜜蜂一样快乐生活——事业成功，快乐松弛。

像蚯蚓一样持之以恒——专致用心，润物无声。

像弥勒一样宽怀大度——大度能容，知足长乐。

事业失败了，可以从头再来。

婚姻破裂了，难以重新再来。

健康失去了，永远无法再来。

日常保健要学会：放松，放松，再放松。

1、常吃番茄有利于前列腺疾病好转。

2、经常走路对改善前列腺微循环大有好处。

3、常提肛促进前列腺血液循环。

4、老年人打太极可平衡肌体。

5、复方丹参片可打通微循环，预防心脏病。

6、吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的（如鱼、蘑菇等）

7、食五谷治百病，米粥饭养人。

8、黑豆粥可补肾，食肉食不能超过主副食。

9、杂食者美味也，广食者营养也。

10、食宜细缓，不可粗速，热食伤骨，冷食伤肺，食前忌动，食后忌静。

11、饭前喝汤，苗条健康，百练不如一走。

12、人类需要饮食、行为、心理三大营养。

13、早上起来喝杯绿茶很好。

14、常吃红枣、香蕉、苹果可克服焦虑。

15、乐观是人最有效的保健良方。

博爱使人健康，善良使人美丽。

真诚使人快乐，友情使人宽容。

亲情给你温馨，爱情让你幸福。

16、宠辱不惊，闲看庭前花开花落。

去留无意，慢观天外云卷云舒。

17、常揉耳朵，风池有利于健康。

18、每天吃一两豆腐，可减少心血管病。

19、喝绿豆汤可解毒，还可治老年皮肤痒。

20、男子不可百日无姜。早吃三片姜，胜过人参汤。

21、三天不吃青，两眼冒金星。

22、便秘是万病之源。

23 萝卜上市，郎中下岗。生吃萝卜可抗癌。

2001 年 7 月在维也纳召开了第 17 届国际营养学大会，来自全世界的 3000 余名营养学专家出席了本次会议。通过热烈的讨论，与会代表达成了一致的学术观点：“**食物是最好的药物**”。“食疗”的保健效果浸透着历代先贤的血汗，凝聚着中华民族的智慧，集中升华了亿万民众的实践、经验、痛苦和成功，反映了中华民族对健康与疾病这一对矛盾、对人与自然之间关系与规律的深刻认识和总体把握。在欧洲“营养医学”、“营养药理学”新学科纷纷出现，反映了中国传统“食疗”思想被西方广泛接受的生动事实。国际营养学界近年对膳食指南的认识发生了方向性的转变，从过去以营养素为基础转向以食物为基础。

因为营养素的发现依赖于人类的认识水平，而现在发现，在食物中存在着许多生物活性物质，所谓非必需营养素，这些物质如低聚糖、香菇多糖、黄酮类化合物、叶绿素、番茄红素、谷维素、茶多酚和二十八烷醇等，同样也在发挥重要的健康作用。它们可以预防肿瘤、心血管疾病、糖尿病等慢性病，延缓机体衰老、提高免疫力，在膳食中的地位十分重要，而这些生物活性物质大多存在于蔬菜和水果等植物性食物中。

中国营养与健康的现状用一句话就可以概括——即“**营养不良**

与营养过剩同在，贫困病和富裕文明病并存”。中国儿童营养不良人数达 2400 万，佝偻病与缺乏性贫血仍是农村主要的营养缺乏病，而营养不良是造成感染流行病的重要因素。经济发达地区膳食结构“西化”的倾向日益明显。“洋快餐”无孔不入，营养过剩诱发一系列“文明病”；肥胖已成为威胁少年儿童健康的严重问题！ 2004 年 10 月 12 日，卫生部新闻发布会宣布，2002 年 8 月至 12 月开展的中国居民营养与健康状况调查显示，成人糖尿病患病率 2.6%，全国约 2000 万患者，大城市 20 岁以上人群糖尿病患病率从 1996 年原来的 4.6% 上升到 6.4%。1979 年，我国糖尿病的患病率仅占总人口的 0.67%，1998 年全国糖尿病的患病率上升至 3.21%。2001 年北京地区糖尿病的患病率已达到 6%，而且大部分集中在城乡结合部，即富裕起来的农民群体。膳食、营养因素可有效预防慢性非传染性疾病

2001 年，世界卫生组织和世界粮农组织提出用膳食方法纠正高血压，即 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) 计划。提倡通过多消费蔬菜、水果，低热量的食物来预防高血压。2003 年世界卫生组织和世界粮农组织发布的“膳食、营养与慢性病预防”的专家报告中，提出了膳食和生活方式因素与肥胖、II 型糖尿病、心血管疾病、骨质疏松、癌症发病危险性相关关系的证据。这个资料尤其提到你要控制肥胖，就不能吃大块的食物。越是大块，像烤鸡腿，就非常容易引起肥胖。

北京居民存在的饮食“误区” 最近，解放军总医院营养科微量元素室鲍善芬研究员领导的课题组利用承担国际课题“北京市居民铜摄入量调查”的机会，在完成课题的同时，用称量法入户进行了居民全膳食调查。从 2004 年 9 月 1 日开始，通过 4 个月的连续工作，对北京市 6 个区县、12 个居民区的初步调查数据看，存在以下

饮食“误区”。

1. 许多家庭烹饪强调口味，用油过多。相当多居民家庭直接用装油的大塑料桶往锅里倒油，往往一倒就过量，三口之家一个月吃一桶油（5 升）的家庭不在少数。每人平均每天要摄入 30 至 50 克油。尽管中餐比西餐的蔬菜摄入量多，但是饭店和食堂炒菜用油也多，吃完

菜、盘底都是油，这是一个弊病。在和食堂炊事员交谈中，不少人提出食堂炒菜用油少了，就餐者有意见，嫌炒的菜不香。

2.许多北京居民存在的饮食营养“误区”，认为吃荤油不好，多吃素油没事。

3.城乡居民目前普遍比较重视饮食营养，知道要多吃蔬菜，少吃肉。但是目前大部分家庭烹饪以炒菜为主，炒菜比白灼、炖菜费油。如西红柿炒鸡蛋一般用油 50 克至 60 克，素炒菜花、炒洋葱、炒青椒也要用油约 40 克至 50 克，有的高达 60 克至 70 克。而素炒茄子一般用油高达 100 多克。

4.另外,菜肴搭配不合理，荤素不平衡。往往一份菜、三份肉，或一份菜、四份肉；应该调过来，变成一份肉、三份菜，或一份肉、四份菜这样才平衡。炒鸡蛋很好吃，但用油多、胆固醇高，2003 年“非典”期间侯玉瑞同志编了一本

《68 个营养食谱》。我们在电视台介绍过，其中有“苦瓜芙蓉蛋”，你切上一段苦瓜、一大段葱一起炒，这样既好吃，又平衡健康。

5.城乡居民“口重”的比较多，烹饪用盐量普遍比较大。我们入户调查发现：蒸一笼包子要用 16 克盐。烹饪、炒菜用盐量一般应当控制在

1% 左右。

饮食结构“西化”导致大肠癌高发 浙江大学肿瘤研究所郑树教授与斯坦福和南加州大学合作，以 1 个病人与 3 个健康人的比例，两地各选择 1200 人进行生活习惯的统计分析，发现虽然生活在同一纬度，但加州的华人居民大肠癌、直肠癌发病率远高于浙江人。移民美国 20 年的华人因长期摄入高热量、高蛋白、高脂肪饮食，使他们在健康上付出了沉重的代价——患大肠癌的危险性比浙江居民高出 3 至 5 倍。饮食习惯西化是导致大肠癌高发的罪魁祸首。 因为大肠癌发病有 83% 是由环境因素所决定，饮食因素至为关键，其主要诱因就是高脂肪、高蛋白、高热量、低膳食纤维的西方膳食模式。

腰带长，寿命短，一胖百病缠 肥胖是欧洲最严重的慢性病，在欧洲国家，3 个成年人中就有一个是肥胖，德国更厉害。在美国，肥胖是

压倒一切的忧虑，1980 年美国四分之一成年人体重超标，如今达到了三分之一，其中四分之一是肥胖者。2002 年 11 月 24 日法国《玛丽安娜》周刊报道，现在美国人口 31.5%约 6000 万人是大胖子，而上世纪 80 年代和 90 年代分别为 15 %和 23 %，美国 5 岁以下的儿童 10 %超重。肥胖也成了中国青少年健康的

“公害”，根据《中国疾病预防控制中心》提供的资料，我国 20 岁以上人口中，超重者不低于 2.4 亿，肥胖患者已达 3000 万人以上。调查显示，如果腹部脂肪的厚度增加一英寸，体内就要增加 4 英里长的血管，从而大大加重心脏的负担。在西方，贫穷的人反而肥胖 贫穷的人反而肥胖，会使我们的祖先不可思议！2004 年 3 月月 14 日，《纽约时报》题为“所有的‘进步’都在渐渐危害生命”的文章指出：正是美国社会底层的穷人大量食用“垃圾食品”——双料三明治、鸡肉汉堡包、特大比萨饼、大包装的油炸土豆条等，使他们成为美国最容易发胖的人群。美国国民普遍肥胖的现实，反映出西方社会取得的“进步”具有深刻内在的矛盾性。2000 年因饮食不当和缺少运动，导致 10 万美国人死亡，死于肥胖的人数是死于传染病人数的 5 倍。肥胖是美国第二位死因，吸烟是第一位死因。美国联邦疾控中心指出：64% 的美国人体重严重超标；肥胖对健康的危害不久将超过烟草、成为首位死因。这是出口到欧洲的万宝路，一面是大字——吸烟是杀手，另外一边的黑体字是——吸烟会杀死你的精子，危害你的后代。而出口中国的万宝路就没有这些标注。

欲得小儿安，须带三分饥和寒”是古代儿童保健的原则。新生儿（第一胎）正常体重应该在 3000 克左右，超过 4000 克属巨型婴儿。2001 年，南京妇幼保健医院一年接生的 6400 多个婴儿中，体重在 4000 克以上的达 540 名！北京新生儿肥胖比例高达 20% 。前几年，我们医院妇产科接生了两个孩子，一个体重是 10 斤，一个是 12 斤，这两个孩子一检查，发现都是先天性糖尿病。然后我们就调查妈妈怀孕时吃的什么，现在都是独生子女，往往认为怀孕时候吃的越多婴儿越好，所以吃葡萄一下就吃两斤，傻吃，结果吃“傻”了。我觉得上面这句话应该改为“欲得身体安，须带三分饥和寒”。

2000 年 5 月 13 日，北京晚报报道，中华医学会召开的科学减肥论坛披露，北京人肥胖率高达 45 %。居全国首位。

“沙发土豆文化”威胁人类的健康 1997 年世界卫生组织发表的一份报告指出，不健康的生活方式——“沙发土豆文化”正在威胁人类的健康。就是指坐在沙发上，吃着炸薯条、喝着可乐看电视！我国青少年长时间看电视的比例达 12.7%。美国对 10 岁至 15 岁的青少年的调查显示，平均每天看电视 5 小时的孩子肥胖症发生的危险比看电视不足两小时的孩子高 5.3 倍。

哮喘、咳嗽、皮痒、头疼谨防儿童“果汁饮料综合征” 英国发现了儿童“果汁饮料综合征”，这类儿童任性，感情冲动，注意力不集中，学习成绩差，大都与食用人工合成色素有关。1973 年，美国医学会就提出**食品添加剂与儿童多动症有关**。人工合成色素和香精可引起过敏、哮喘、喉头水肿、咳嗽、鼻炎、荨麻疹、皮肤瘙痒及神经性头痛。可乐过量饮用，导致钙/磷比例失调，影响儿童发育。

“糖尿病”在日本被称为“生活方式病” 吃得过饱、营养过剩，加之运动量不足，是“糖尿病”发病率不断增加的原因。“糖尿病”在日本被称为“生活方式病”。 防治糖尿病要“管住嘴，迈开腿”，从限食、运动与减肥入手！ 在这里我介绍一个病例，我们医院有一个同志的爸爸得了糖尿病，请我去咨询，他老爸生活条件不错，体质也可以，但由于退休后生活不规律，经常白天晚上搓麻将，来北京探亲，检查发现各项指标都够糖尿病了。他问我怎么办？我说这种糖尿病是生活方式病，只能通过行为干预和膳食调整来治疗和预防。我建议：第一你让儿子给你买一个计时器，每天走 8000 步，即 6.5 公里左右；另外，每天买一条苦瓜当早餐吃，由于在印度医学中苦瓜是用来治疗糖尿病的，印度还有从苦瓜里提取植物胰岛素的专利。苦瓜切碎之后用开水焯，然后早餐吃掉苦瓜，把煮苦瓜水的水灌在瓶子里带出去散步，走累了渴了就喝苦瓜水。结果坚持了三个月以后，老人各项指标都正常了。 我这儿有一封一个北京朝阳区有 1000 户居民的社区居委会主任给我来的信。她说从“非典”以后我在电视台做的节目他们都看，所介绍的有关防治高血压的“食疗”方法（即白天喝菊花茶、晚

效……现在我们送礼都不再送点心水果了，而是送健康教育的书。她信中的最后一句话特别让人感动，她说：“我们大家祝愿您健康，因为您的健康就是所有希望健康的人的健康。”从这封人民来信，我们深深体会到中央文明办和卫生部组织的“相约健康社区行”倡导的健康教育活动，确实给社区人民大众带来了切实利益。

关注“食品慢性安全” 从“食品慢性安全”的角度看“洋快餐”对健康的潜在危害。食品的慢性安全：是指食品对各种慢性疾病和人体健康与寿命的影响。有关食品慢性安全的评价标准如下：

1、食品对某些疾病发病率和死亡率的影响。

2、食品对某些疾病危害因子的影响。

3、食品对人体基因的影响。

4、不平衡的饮食结构对人体健康的潜在影响。 美国国家食品与药品管理局指出，人类的“食品安全”问题，95 %来自动物性食物。美国参议院《营养与健康特别委员会》主席麦戈文提交国会的报告：“现在的营养问题或者说营养不平衡、营养过剩，营养质量已成为关系到人民健康的首要问题。今天的危险已经不是脚气病或者坏血病，我们面临的现实情况要比这微妙、可怕得多，千百万美国人塞进肚子里的东西很可能使他们患肥胖病、高血压、心脏病、糖尿病、癌症，一句话，会慢慢地致命。”这是他对上世纪 70 年代美国食品状况的尖锐抨击！

“洋快餐”对人类大脑营养的不良影响 唐代孙思邈著《备千金药方》书的《食治》篇指出，“食谷者，则有智而劳神；食草者，则愚痴而多力；食肉者，则勇猛而多嗔”。

最好的食物是最好的药物

说到吃，我们早已从“吃得饱”进步到“吃得好”。但是，看看我们目前的健康形势，真正的健康危机并不是传染病、急性病，这些病大部分都已得到了控制，而是由广泛的饮食不均衡引起的生活习惯病——糖尿病、心脑血管疾病、癌症等等。所以，对于“吃”的追求，不应该只顾着“吃得好”，而应力求“吃得对”。

至于“吃”的目的，并不是喂饱肚子那么简单，也不是供给机体能量那么

70 兆个细胞组成，细胞“吃得好”，才能有活力，细胞有活力，生命才有活力。所以，我们应该把目光转向身体内部的微观宇宙，探究细胞的需求，把握生命的脉搏。基于此，本文从细胞疗法的角度简单阐述“吃得对”的问题。

细胞疗法三步曲

一、细胞的营养

二、日常食物可以分成两类，一类食物经过消化吸收后，在体内留下碳、硫、氮、磷、氯等酸性物质，称为酸性食物，如鸡鸭鱼肉等动物性食物以及碳酸饮料、酒类、主食；另一类食物经过消化吸收后，在体内留下钾、钠、钙、镁、铁等碱性物质，称为碱性食物，如水果、蔬菜等植物性食物。

细胞需要全面的、均衡的营养，这就要求酸碱食物必须合理搭配。现代人，三分荤，七分素，30 岁以后还必须外源补充碱性营养。但是，事实却恰恰相反，我们只顾自己“吃得好”，根本没有顾及到细胞的需求。要知道，当你吃得肚子滚圆，嘴巴油光时，细胞却在无奈地哭泣。

机体内的细胞，每时每刻都有大量死亡，每时每刻都有新生。这种新陈代谢所需要的各种常量元素和微量元素，以及所需要的各种酶都是恒定的，不会因为嘴巴和眼睛的喜好而改变。对于你漠视细胞营养需求的错误，细胞起初还会原谅，它会奋力自救，进行自我修复与调节。但这个能力极其有限，一旦你屡犯不改，超越了细胞的自救能力，细胞就会失去活性，失去健康，不能正常工作，导致器官功能低下，其结果必然是疾病。

所以，当我们盲目进补，或在享受“今朝有酒今朝醉”的快乐时光时，最好向内心深处问一问：细胞，你需要什么营养？

二、细胞的生存环境

人的身体 70%以上是水分，包括血液、胆汁、胰液、胃液、肠液、脑髓液、关节腔滑液、唾液、尿液等，通称为体液。细胞就像鱼儿生活在水里一样，生活在这条由体液形成的小河里。

细胞喜欢这条河的PH值为 7.0~7.4，即弱碱性。在这样的环境里，细胞各得其乐，各司其职。依靠所得到的全面均衡的营养进行着旺盛的新陈代谢，保证我们身体上每个器官与脏器健康运行。可是，我们一味地追求“吃得好”，体内酸性物质越积越多，体液越来越酸性化了。想想看，酸雨能毁掉一片森林，酸性的东西也能腐蚀掉一台机器，细胞在这条酸河里又如何生活？

迫不得已，细胞只好启动自救计划，调集身体每个地方的碱性资源（矿物质），来中和酸性物质，以求酸碱平衡。酸性物质少量时，平衡还能维持，日复一日，酸性的东西多了，细胞的自救也就趋于极限，一旦突破极限，你的疾病也就随之而来。所以，疾病的出现，犹如冰冻三尺，并非一日之寒。

有的人问，我疲劳，我骨质疏松，我贫血，我的钙、我的铁到底到哪里去了？很简单，一方面是这些人饮食不均衡，没有摄取足够的矿物质；一方面是有些本来含钙、含铁的食物由于人为因素而导致含量不高；更重要的是，当体

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/246153243053010231>