



# 真正健康饮食手册

有机食物就是我们最佳的良药



# 目 录

<b>① 身心灵保健守则</b>	8
<b>② 疾病自我觉察</b>	13
(一) 健康与疾病之定义	13
(二) 疾病形成三步曲	14
(三) 提升自体能量的方法 (能量高、免疫力强、百毒不侵)	18
<b>③ 均衡自然饮食</b>	19
(一) 认识食物种类	19
(二) 认识食物类性	20
(三) 酸性体质的隐忧	33
<b>④ 食物调配篇</b>	34
(一) 消化之途径及执行	34
(二) 胃的排空入小肠内, 按食物种类及组合而定	36
(三) 影响胃消化的因素	37
(四) 牛奶的摄取问题	38
(五) 食物适当组合	41

<b>5 健康的实践</b>	44
<b>6 如何排除身体的毒</b>	47
(一) 外在清洁	47
◎热水淋浴	47
◎清洁「气场」的淋浴	48
◎醋澡	48
◎泻盐澡	48
◎海盐和苏打澡	48
◎干刷皮肤	49
(二) 内在清洁	52
◎灌洗肠	52
◎排肝毒	53
◎蔬果清洁疗法	53
◎水——最究竟的清洁剂	53
◎排毒的白土奶食法	54
◎圣纳卡印地安人大清扫食疗法	55
◎胆结石自然疗法	56
◎肾脏病的食疗法	59
◎对治放射性 (Fallout) 污染	59
◎滋补干果粥 (古埃及配方)	60
◎美洲保健茶	60
◎高能量茶和汤料	64

<b>7 保健食疗法</b>	<b>65</b>
(一) 回春水 (Rejuvelac)	65
(二) 小麦草	67
(三) 苜蓿芽	72
(四) 各种芽菜	75
(五) 各种维他命与矿物质的疗效	86
(六) 天然健康补助品	87
(七) 肾脏的保养	94
(八) 生食疗法	96
(九) 降低心脏病及癌症危机实践法	102
(十) 癌症患者的禁忌	103
(十一) 白米和糙米	104
<b>8 生机饮食 (简易食谱)</b>	<b>107</b>
<b>十大原因我们要选择有机食物</b>	<b>117</b>

## ① 身心灵保健守则

健康之道必需「身心灵」三方面着手，这理念近年来已日益受到西方人士所注重。这原本是东方固有的文化，但因现代东方深受西方「特效药」文化的影响，却反过头来像西方一样去重新认识自己的传统。

人是身心灵三方面的结合，缺一不可，健康也是如此。几年来，我前后在美国加州「琉璃光养生中心」举办了五期「身心灵整体健康」的研习与实践，一九九三年初首次在台湾办了两期，同年八月在中国五台山第一次举办。这几次活动，参加者反应都很热烈，参加学员原本都只为自己健康而来，结束时却因此改变整个人生观，这种身心的大转变，经常是令人意料不到的。

每次研习，我都特别向学员强调暂时将「病」留在门口，不要带进来，因为我们谈养生谈保健，不谈「病」。若我们把注意力特别集中在那儿，就会加强那儿的能量；若心里老想着自己的病，那就很难健康起来了。初次接触这些观点的人尚难理解，但经过七

天到十天的全面心境调整后，开始进入状况，才了解到自己真正病因原来在于自己对人生的看法，或对自己的看法，或对自己的某人某事不能放下，甚至与过去世相关连。

没有经过这种体会，就难改「特效药」的观念，总认为不同的病必需用不同的方法，所以在看「身心灵整体健康」一书或听了演讲之后，还是在问自己的病。其实身心灵整体健康的理念是在治本，所谓「病」只是标，而不是根本。好比吸烟的人会有口臭、肺气肿、气喘、肺癌、心脏等不同的「病」，如果针对这些不同的「病」去治，既费神又没有什么效果，但是一旦戒烟，则所有这些现象都会消失。同样的许多病如心脏病、糖尿病、癌症、风湿、高血压、肾脏病、肝病等等，如果将饮食改为自然素食，则病况都会有改善，不必再问说不同的病应该有什么不同的治法。

以下简单的归纳十条有关身心灵保健的建议。

(一) 保持爱心，避免一切伤害他人之言行，特别是杀生。

健康的第一原则是不杀生，包括间接杀

生，如吃鸡鸭鱼肉等，因为大自然的根本定律是「种瓜得瓜，种豆得豆」，这个原则能做，到则其他促进健康的方法都容易收效，否则尽管花费心思找名医、找偏方，还是难获得健康。

## (二) 饮食之道，自然为要。

饮食以五谷杂粮、蔬菜、水果、种子、核果、豆类与海菜为主。中国人有一句话：「病从口入」能避免有害身体的饮食，则身体自然健康。以植物为主食，既合乎现在医学界最新的信息，也合乎上述第一原则。

## (三) 抛开旧伤新痛，愤怒与悲哀。

一切现象如梦幻泡影，作无常观、空观。能保持心情开朗舒畅，是健康的主因，如憎恨在心、冤屈不平，就是吃得再合乎健康原则，也难健康起来。处于相反的，一个人如果开开心心，即使粗茶淡饭，吃得差一点，也会健康。以天蓝色光来观想，可化解过去一切不平或伤心的事，再加上念六字大明咒（嗡嘛呢吧咪吽）进一步去除不开心之气。如果能领悟一切都要无自性，仇人亲人如此，避免钻牛角尖，也避免生活在迷幻中。

## (四) 从事利益他人的工作。

人生如果只为自己而活，会枯燥无味，

如果所作所为有益于社会，自然人生会充实满足。一般人一天工作八小时，如果所作没有意义，则一天的时间都浪费了，非常可惜。

#### (五) 置身于关爱和护持自己的环境中。

人都需要温暖，生活在亲朋环绕中会促进健康，孤独的人，或处在对自己有敌意的环境中，都容易生病，要想得到温暖，我们先要给予温暖。病人有时不能改变不温暖的环境，最好避开一下，到一个温暖的环境。

#### (六) 依自己的能力放生、护生，如动物、鸟虫、鱼虾等。

病重的人必需积极地去救其他生灵，才得以延寿，这也是改命的方法。保护生命除了自己不杀生，还可积极劝人不杀、劝朋友为病人一个月改几回素食，或少吃一顿鱼虾，就等于保护无数生命，既省钱又延寿，何乐而不为？

#### (七) 消除业障

如：拜三十五佛、千手千眼、闭关和持八关斋戒。过去所作一切伤害他人之事必须诚心忏悔，佛法中可依拜三十五佛、大悲忏、千手千眼闭关和持八关斋戒等方法消除往昔的过错。



(八) 皈依佛、法、僧三宝。

疾病的原因之一可能是冤家附身，西方国家如美国，在这方面信息很多。一批心理学家也观察到了这种现象，如果可请冤家离开，则病情会立刻好转。皈依佛、法、僧是请冤家离开最好的方法。观想自己全身被金光照着，每一个细胞都被照亮，默想「我们」得佛光的加持保护、超渡，身体内的众生藉这光可得到解脱。

(九) 持诵慈悲真言：「唵嘛呢叭咪吽」，可默念或出声念。

声音可影响我们身心，特别是真言，如六字大明咒，有提高能量的功效。

(十) 随喜自己、他人和佛菩萨的功德。

随喜的功效不可思议，是积聚福报最容易的方法。想到自己或他人过去、现在、未来所作一切利益众生的事，心生欢喜，这就大大提高能量；想到佛菩萨所作一切利益众生的事，心生欢喜，更是不可思议。福报大

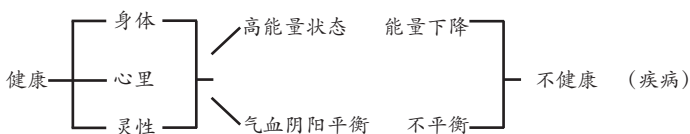
的人做事自然「心想事成」。这个时代是大家同心协力改善我们的家——这个地球的时刻。大家也会因此而改善自己的身心健康。祝福大家健康如意。

雷久南一九九三年九月写于美国加州

## ② 疾病自我觉察

时时观照觉察自我身体即是最好的良医  
处处摄取自然均衡食物便是最好的良药

### (一) 健康与疾病之定义



健康为生命之泉源，因为有了健康，方能开创一切。

如果要认识健康，从生物物理学观点而谈，健康乃是个体处于高能量状态，疾病为能量下降之表现；随疾病之轻重，整体能量

之骤减；当完全失去生命能量，就表示死亡来临。换个角度从生物化学而论，健康代表平衡(Balance)，包括酸碱平衡，气血调和，阴阳协调，各种系统均能相互调节，发挥互助互制之功能。反之，不健康乃生物体从最初轻微之征候，逐渐发展成定型的疾病，或所谓慢性，退化性，无法恢复，无法痊愈；或快速进展成恶性病变，或急性危症等，乃至于死亡。显而易见，健康的最高目标就是均衡个体能处于高能量状态。达成这目标的方法，虽然见仁见智，然其共同点，首为确认——「病从口入」这个事实，说明适当摄食的重要。

### (二) 疾病形成三步曲

很多人不关心自己的健康，也不认为有预防之必要。直到病倒入院，亲眼见到、亲耳听到、亲身体会，疾病侵蚀自己身心的苦楚，才反复地想，何以如此？怎么会得这种病呢？

事实上，多数疾病发展有三个阶段，其最初根源来自「不平衡」，其次为毒素之累积及不正常分泌，最后为真实疾病之形成。

## 第一阶段～不平衡之指标（警报系统）

1. 中度疲倦感。
2. 精神紧张，健忘，头脑不清楚，无法自我放松。
3. 头痛，肌肉紧张，局部麻木，抽痛，痉挛。
4. 食量突然增加，肠胃消化不良，特别喜欢甜食、高钠的食物。
5. 全身或局部发痒。
6. 有时咳嗽或打喷嚏。
7. 自感往来潮热、潮红或畏寒。
8. 易出意外状况，不安感，挫折感，心情郁闷。
9. 体重不正常增加。

第一阶段不平衡现象的警报显示——身体脂肪、甜食、盐分摄取太多，纤维质摄取不足，只要在饮食上妥善调整，即可恢复平衡。

进入第二阶段，表示第一阶段「不平衡」的警告，常被忽略而造成。实质上，脂肪、粘液、毒素、压力、逐渐在身体内在堆积，进而导致器官功能障碍，而易造成疾病。人体本能地会寻找新的平衡法，以期望把过多的分泌物排除。

## 第二阶段~废物堆积及不正常分泌

1. 呼吸有异味，身体有异味（体臭），口苦咽干。
2. 鼻窦充血肿胀，反复咳嗽打喷嚏，经常感冒、气喘。
3. 皮肤呈现干燥或多油腻，易起红疹，过敏。
4. 身体过热，容易出汗，手足潮湿。
5. 打嗝胀气，便秘，腹泻，呕吐。
6. 女性月经痛，阴道分泌物异常，反复不断发炎。
7. 反复头痛，肌肉关节、脊柱、僵硬头疼，慢性背痛。
8. 尿频（尿色浅淡），乏尿（尿色深红），刺痛，四肢肿胀。
9. 严重焦虑，颓丧，恐惧，易怒，情绪不稳定，狂闹。
10. 肥胖，高血脂，高血压，高尿酸，血糖偏高。
11. 易出意外。
12. 夜卧不安宁。

经长年累月的不平衡现象，致使毒素及分泌物不断堆积，不正常分泌，此时虽也上医院治疗，却是局部性，症状性的疗法，只是暂时关闭警报系统的措施，最后终将步入第

三阶段——器官损伤而导致疾病形成。虽有各种各样不同疾病，但却具有相同共通特点即是藉着人类自我的纵欲（口欲、情欲、身欲），导致身体失去天然矫正「不平衡」现象的能力。

### 第三阶段～疾病形成常见情况

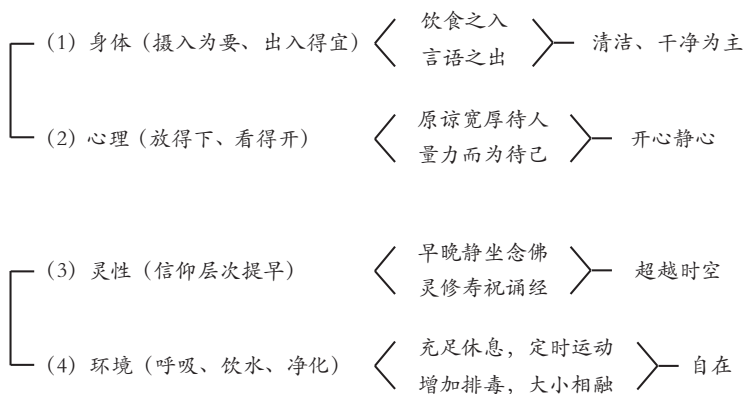
1. 慢性消化不良，饮食不正常，进食困难，溃疡。
2. 关节炎，骨质疏松症，痛风，退化性关节炎。
3. 偏头痛，长期习惯性头痛。
4. 白内障，听力障碍，记忆力丧失。
5. 失眠，精神萎靡不振。
6. 不孕症，性生活障碍。
7. 糖尿病。
8. 持续性感染，疱疹发作。
9. 肾或胆结石，肾脏病。
10. 躁郁症，歇斯底里症，精神分裂症。
11. 癌症（各种癌症病变）
12. 心脏血管疾病（心肌梗塞，脑中风，高血压）。
13. 其他退化性疾病，免疫系统紊乱疾病，不明热。
14. 成药影响肝脏及肾脏的病变。

倘若不幸进入第三阶段，亦不可轻言放弃，因为更严格的饮食治疗，内在清除疗法，运动，适当药物疗法，心理及灵性层次的调动及用功，常可收到意想不到的效果。临床上我们执行医疗时，倘若病患者能虚心接受，坚定信心，持之以恒的配合正确的饮疗法，杜绝有害的食物，改变不当的烹调方法，就是严重的疾病亦有很奇妙的转机，再酌量加以适当药物疗法，心理建设，灵性支持，从死亡边缘挽回的病例，亦屡见不鲜。因此健康建立在平时自我觉察之上，疾病的治疗，不可迷信药物，必须是全面性的。

病征三步曲	— 第一步 —	不平衡	不平衡
	— 第二步 —	堆积及分泌	饮食 + 内在清除法
	— 第三步 —	内在疾病形成	饮食 + 清除 + 心理灵性修持

### (三) 提升自体能量的方法 (能量高、免疫力强、百毒不侵)

透过身、心、灵、环境，环环相扣，均会引起身体「电磁场」之变动，进而达到能量提升、有病治病、无病养生之功效。



### ③ 均衡自然饮食

#### (一) 认识食物种类

在选择调配食物之前，先要熟悉食物的种类，我们可由四个方面来认识食物之种类。

第 1 类食物：惰性、变性、悦性

第 2 类食物：酸性、碱性

第 3 类食物：高压力性、低压力性

第 4 类食物：偏阳性收缩型、偏阴性扩张型



## (二) 认识食物类性

类型	悦性食物	—— 最高能量	—— 优等食物 (应取)
	变性食物	—— 变动不安	—— 中等食物 (渐减)
	惰性食物	—— 惰钝衰退	—— 劣等食物 (应舍)

### 第一种悦性食物——宇宙间最高的能量—— 优等食物

悦性食物能生成最高生命能量，其表现就是对自我的肯定、认识、自律、祥和、喜悦。这种力量特别表现在我们的心灵境界中，对宇宙人生表达出稳定、平静、宽恕、放松，且不易受到外在环境之影响，能时时刻刻保持在极高的能量及心灵的高层次境界中。属于这类悦性食物者，极易消化，在体内不易堆积尿酸及毒素。古来圣贤们均有一种共识：以食物中较好的部份用来建造有形质的身体，而用最好最优的部份来筑无形的精神心灵世界。包括所有的水果、谷类，大部份的蔬菜(除了洋葱、蒜、葱、韭菜、菇类外)，豆类、坚果类，所有温和的天然香料，及适度的绿茶、草药均属之。食用悦性食物者，通常都是长寿，不易衰老，保有充沛活力，不易罹患疾病。身体健康，强壮又无病痛，自然心情爽快、祥和，充满喜悦，故名悦性食物。

## 第二种变性食物——变性力量——中等食物

宇宙间存在第二种力量为变性力量，力量所及会造成不安的动作及情绪。在心灵上的变动，会使人倾向激动、神经质、不安定，自我无法控制及不能安定放松。变性食物就会刺激摄取者的身体及心灵产生变动，因此为了平衡我们的心情、灵性，取用此类食物时应当适可而止。否则摄食过多变性食物，会令人过份积极、愤怒、烦躁不安、恐惧、沮丧，不能控制自己动荡的心灵，进而失去镇静平和。属于这类的食物如：咖啡、浓茶、强烈的调味料、泡茶、可可、巧克力、白萝卜、酱油、可乐、含碳酸的饮料。如咖啡及饮料内含有不等量的咖啡因，茶含有单宁酸，对于体内有刺激兴奋作用，尤其是微细的脑部组织。再来咖啡、浓茶、调味料，会使胃内产生大量的胃酸而引起许多疾病。因此这类食物，仅可酌量使用，才不致于使心灵受到刺激而变动不安。

## 第三种惰性食物——惰钝力量——劣等食物

第三种力量为惰钝的力量，与其他二种力量比较，更显得迟钝、惰落、衰退、腐败乃至死亡。其实死亡乃发生于上述二种生命力

量已软弱无力，几乎完全消失，而仅剩第三种力量的时刻。当第三种力量完全支配我们心灵时，我们会表现出嗜睡、昏沉、不安、缺乏生命力与开创力。惰性食物摄取之后，非常容易产生懒散、粗鲁、愚笨、仇恨、昏昧、欲望难耐等情绪。身体机能上也容易出现倦怠、抵抗力、免疫力衰退，故经常容易生病。这类食物包括肉类、鱼类、洋葱、大蒜、蛋、菇类、烟、酒、味精、鸦片、大麻烟等麻醉性药品，其他如陈旧腐败的食物，放置太久的食物，或饮食过量，均为惰性食物。

了解第三类食物对我们之重大影响，为了身体健康及心灵之平静，应当多吃悦性食物，少吃变性食物，完全不吃惰性食物。如果一时之间无法完全断除，亦必须有选择性，如不宜吃雌性动物，不吃仅为正常大小四分之一或小于四分之一的鱼类、动物，幼鱼或怀孕的鱼、动物，不应被杀害或食用。悦性食物可以助长人类身心的正向发展，建立父慈子孝，敦伦尽分的社会次序，亦可促进自己身体的健康，实在是最理想的食物种类。

### 何谓酸性食物？碱性食物？

酸碱性食物的区分，大家可能都犯了错

误观念，以为靠舌头品嚐，以味觉来判定，是酸味或涩味；或有取石蕊试纸，按理化特性，看其颜色之改变或变蓝为碱性，变红为酸性，或以平日饮食之经验来区分，如柠檬、醋、橘子，……属酸性，但某些书本却说柠檬、橘子、苹果为碱性食物。

当某一类食物被判定酸碱性时，完全依据酸性元素、碱性元素的含量比率而定，实验室里化学家们将食物经过燃烧，烧成灰质（一百公克食物放在坩锅加热），再取出以水溶解，测定其酸碱度。因为食物燃烧后，剩下灰质，就会残留八种矿物质，溶解离子化，就可订出其酸碱度。何以要用燃烧法？此乃模拟人们所吃的食品，经由胃的消化，肠的分解、吸收，乃是一连串体内燃烧之过程。

如果平日有消化不良或健康状况不佳之情况，应避免以下的酸性食物：

- （一）肉类、鱼类、蛋类危害人体最为严重。
- （二）所有淀粉类和谷类，尤其是经过精制的淀粉类（如白米、白面包、白面条、白馒头、饼干、三合一冲泡式精磨餐包等）。
- （三）调味料、泡菜。
- （四）葱、蒜、菇、荤类。

- (五) 部份豆类及坚果类，尤其花生、豌豆、扁豆。
- (六) 所有油类及奶油，油腻及油炸、油煎食物。
- (七) 所有甜食，尤其是白糖、精糖、精盐所制成者，果酱、果冻、糖浆、糖果、冰淇淋、饮料(饮料极度酸性，且很快侵蚀牙齿)、巧克力、罐头水果等。
- (八) 谷类可以借适当烹调及处理，减少其酸性程度。譬如面包若经过烤箱稍微烘烤，其中淀粉会转变成果糖(fructose)或水果糖(fruitsugar)，当它转成这种型态时，就犹如水果中的糖份，成为极易消化的碳水化合物。其次，烘烤的面包，具有碱性食物的特性，较未处理的白面包，营养价值增加许多。又譬如国人喜食白米，如果在食用前，能浸泡水中三十秒钟，许多含酸性的淀粉可以洗涤掉，如此对身体伤害亦可稍微减少。相对地，许多全谷类(糙米、糙米粉、黑面包、小麦胚芽等)，与加工、精制的谷类比较，其酸度明显减低，因此大家应尽可能改用全谷类，取代白米、白面。

饮食中应当增加的碱性食物：

- (一) 蔬菜类：几乎所有蔬菜，尤其是绿叶蔬菜，亦可煮成菜汤。芽菜是最好的体内清洁剂，且含有丰富的维他命及矿物质。所有豆类中，大豆是碱性最高的，也是治疗过度酸性体质时，极佳的选择。
- (二) 牛奶必须是提去奶油的酸奶。
- (三) 糖蜜 (MOLASES 是当糖份从甘蔗或甜菜中提炼时，所产生之副产品。所有甘蔗的矿物质营养均含于其中。国外超市均有售卖，台湾台糖公司出产的糖蜜几乎都交由饲料公司，聪明的人类却食用营养价值最低且有害的精制方糖——真是「荒唐」，盼有心人士能有所变革)、甘蔗汁、纯酿蜂蜜(因为台湾养蜂多半喂以砂糖或白糖，纯由花蜜所成，已不多见)。
- (四) 大多数坚果类如南瓜籽、葵花籽、杏仁、腰果、芝麻、核桃。
- (五) 水果及鲜果汁：水果乃是食物中最容易消化的，因为水果本身组成就非常单纯，人们不须再耗费很多能量去消化。因此营养学上，常称「水果」为「最

佳的碱性食物」，也是「最好的体内清洁剂」，成为[最天然的药品]。

酸性食品			
食品	酸度	食品	酸度
乳制品、鸡蛋		豌豆	2.5
蛋黄	19.2	油炸豆腐	0.5
乳酪	4.3	略炸豆腐	0.2
鱼贝类		味噌	0
鲑鱼片	37.1	酱油	0
鲷鱼卵	29.8	蔬菜类	
鱿鱼	29.6	慈菇	1.7
小鱼干	24.0	白芦笋	0.1
鲭鱼	15.3	海藻类	
章鱼	12.8	紫菜(干燥)	5.3
鲤鱼	8.8	谷物	
鲷	8.6	米糠	85.2
牡蛎	8.0	麦糠	36.4
生鲑鱼	7.9	燕麦	17.8
鳗	7.5	胚芽米	15.5
蛤蜊	7.5	碎麦	9.9
干贝	6.6	荞麦粉	7.7
鱼卵	5.4	白米	4.3
泥鳅	5.3	大麦	3.5
鲍鱼	3.6	面粉	3.0
虾	3.2	麸	3.0
肉类		面包	0.6
鸡肉	10.4	嗜好品	
马肉	6.6	酒糟	12.1
猪肉	6.2	啤糟	1.1
牛肉	5.0	清酒	0.5
鸡肉汤	0.6	油脂	
豆类		奶油	0.4
落花生	5.4		
蚕豆	4.4		

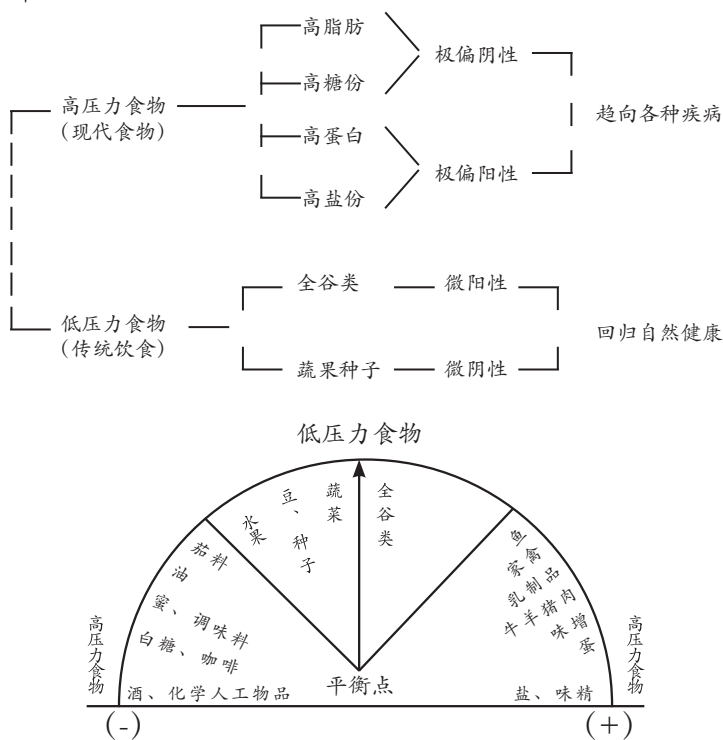
碱性食品			
食品	碱度	食品	碱度
乳、鸡蛋		莲藕	3.8
蛋白	3.2	大黄瓜	2.2
人乳	0.5	茄子	1.9
牛乳	0.2	洋葱	1.7
豆、豆制品		薇	1.6
扁豆	1.8	菇类	
大豆	10.2	香菇	17.5
红豆	7.3	松茸	6.4
豌豆荚	1.1	玉蕈	3.7
豆腐	0.1	海藻类	
蔬菜		裙带菜	260.8
筠籐粉	56.2	海带	40.0
红姜	21.1	酱菜	
菠菜	15.6	黄萝卜	5.0
撮菜	10.6	什锦酱菜	1.3
芋	7.7	(福神菜)	
莴苣	7.2	水果类	
红萝卜	6.4	香蕉	8.8
小松菜	6.4	栗子	8.3
京菜	6.2	草莓	5.6
百合	6.2	橘子	3.6
三叶菜	5.8	苹果	3.4
马铃薯	5.4	柿	2.7
牛蒡	5.1	梨	2.6
高丽菜	4.9	葡萄	2.3
萝卜	4.6	西瓜	2.1
南瓜	4.4	嗜好品	
竹笋	4.3	葡萄酒	2.4
地瓜	4.3	咖啡	1.9
芜	4.2	茶	1.6
小字	4.1		

注：摘自西崎弘太郎博士的测定报告。从一百公克的食品得到灰分，用一规定的酸或碱中和，而所有的酸或碱C、C就称为该食品的碱度或酸度。



### 高压力、低压力食物之认识

食物的组成，从传统到现代的变更，我们可以得到一个结论，传统饮食以低压力食物为主，现代摩登饮食多属于高压力食物。所谓高压力食物即是摄食后，足以产生各式各样生理上及心理上的变动，小则轻微不适，大则癌症或终生无法恢复之固疾。相对的，低压力食物则是均衡、调和，相当中庸平和之食物，亦是身心健康赖以维系之选择。



- 高脂肪食物
  - ┌ 动物性脂肪—饱和脂肪，易导致心脏血管疾病。
  - └ 植物性脂肪—不饱和脂肪，易激发自由基，诱生癌症如植物奶油、椰子油、棕榈油等。
  
- 高蛋白食物
  - ┌ 增加肝肾负担
  - └ 加速骨质疏松症及骨刺等退化性关节炎发生率
  
- 高盐份食物
  - ┌ 感觉紧张
  - └ 夜间磨牙
  - └ 口渴厉害
  - └ 突然渴望吃甜食（平日吃太咸故）
  - └ 牙关或口腔感觉很紧，无法张开
  - └ 颈背僵硬疼痛，四肢沉重，或肿胀
  - └ 血压偏高，尿量减少

## 微阳收缩型食物之认识

### 甲、食物本身特性

- (一) 致密、沉重，通常长在地上或深入地里。
- (二) 较易保存、不易腐败。
- (三) 生长在较寒凉的气候（属秋冬作物），成长缓慢，树型矮小。
- (四) 性质坚厚，含高纤维，煮熟后方能食用。
- (五) 其性温暖且干燥，其味辛咸，多半适合熟食。
- (六) 含钠离子多，即是盐分偏高，果实似肉

或多肉，或内容充实。

- (七) 果实外表坚硬，水份少，叶细而菱角型，不易煮熟，愈煮愈硬，向心力强。

## 乙、食物所生成之效应

- (一) 提供生理性活动力。
- (二) 有目标，能集中注意力。
- (三) 具有果决力，独立性强，竞争性，紧张，压力大。
- (四) 理性科学性，属于偏向左脑思维之效应。

## 微阴扩张型食物之认识

### 甲、食物本身特性

- (一) 多孔洞、疏松、轻巧、可透气、有参透性。
- (二) 易腐败、不易保存。
- (三) 往地上生长或爬在地上，成长快速，树型高大，如蔓藤般，属春夏季作物。
- (四) 生长于较暖和气候，性寒、凉湿、味甘、甜、酸、略苦味，多半适合生食。
- (五) 含钾离子多，果实外表柔软，水分多。
- (六) 叶大而圆，易煮熟，多汁，多叶。

(七) 离心性强，煮熟后即刻变嫩软。

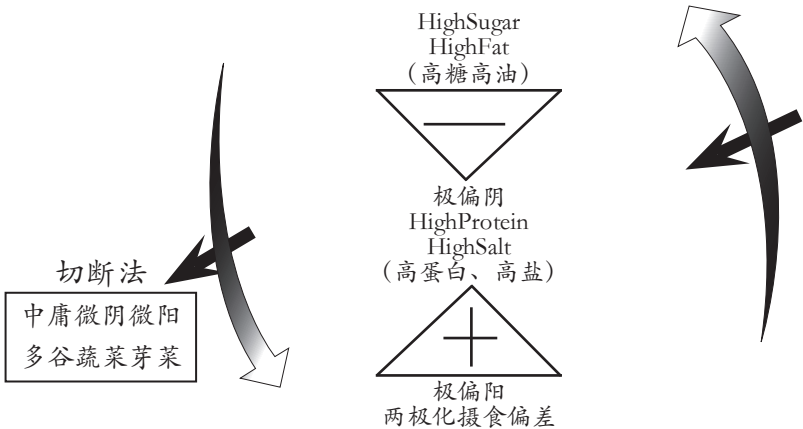
乙、食物对身体所生成之效应

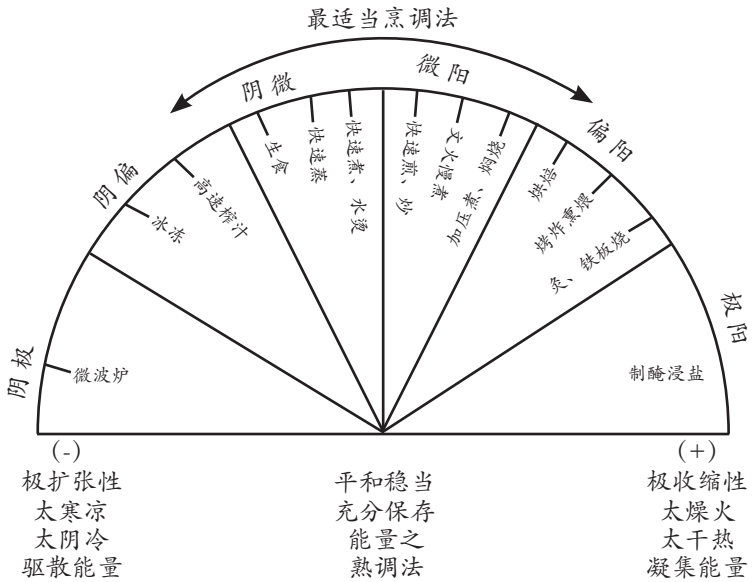
(一) 提供精神上、心理上、心灵上的活动力。

(二) 敏感度高，能轻松、放松工作。

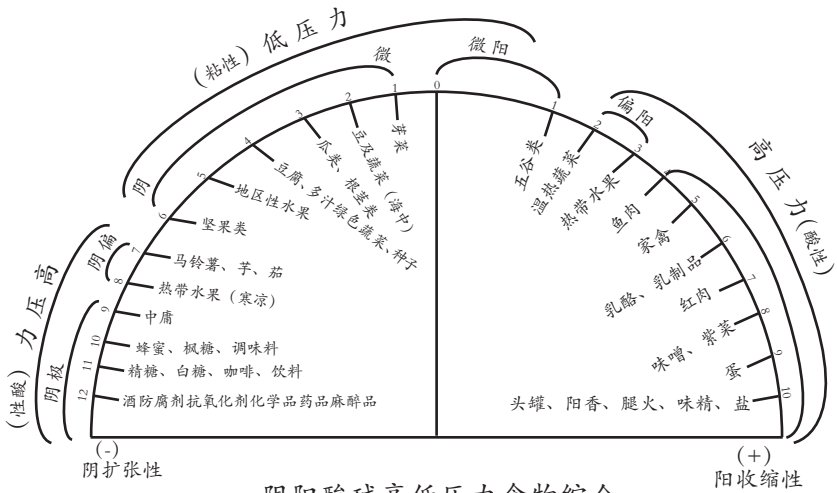
(三) 心情愉快，温柔，调顺，具同情心，  
忍受力及合作性高。

(四) 感性艺术性，属于偏向右脑思维之效应。





烹调法之阴阳变化



阴阳酸碱高低压力食物综合

## 生活上实际实践法

生活上或生理上，如果您想当一个艺术家，或是一个积极充满活力的人，或您想塑造您的子女，成为您所期许的目标，除了充实个人知识领域之外，饮食的适当选择及烹调，在无形当中会自然而然促成这个理想的实践。

在我们有序的介绍四类均衡饮食类别之后，深信各位读者心中必有正确的取舍标准，择善固执，摒弃往昔之恶习，重新建立正确的均衡饮食观念，乃是迈向健康之道的第一步，千里之行，始于足下，愿共勉之。

### (三) 酸性体质的隐忧

在自然健康的状态，人的身体应当呈现弱碱性，即是血液酸碱度(PH)为7~7.4。当身体处此弱碱状态时，体内极为复杂的各种生化作用均可发挥极致，所有废物的排除也能快速且彻底，不会累积体内。相反地，如果摄取太多酸性食物，导致身体及血液由弱碱性而转成偏酸性，此时我们体内参与血液净化的器官如肝脏、心脏血管、肾脏、脾脏，胰脏，他们就会逐渐加重工作负担，久而久

之，终于导致衰竭而衍生各种严重疾病。

## ④ 食物调配篇

经由前面各篇章有次第介绍食物种类之后，我们逐步了解地球上所存在的食物，并非所有食物均能提供完整的营养成分，选择适当的食物，并令其发挥到极致，此乃质与量均衡提升的高作用。倘若想达到这种健康摄食的境界，应当认识人体生理消化、吸收、利用其真实状况，方能运用自如，臻于健康之道。

### (一) 消化之途径及执行

(一) 口腔—咀嚼—淀粉分解

(二) 胃—蠕动分解 — 

蛋白质 (酸性)	}	消化酵素
脂肪、糖类 (碱性)		

(三) 小肠—吸收

消化系统从口腔开始，经过喉咙、食道、胃、小肠、大肠到肛门，共三十英尺(九米)长。碳水化合物的消化，从口腔分泌唾液开始，这一步靠细细咀嚼来完成工作。接着食物送

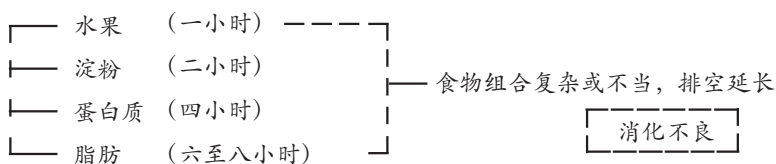
到胃，胃液继续消化碳水化合物和蛋白质的工作。接着半消化食物到小肠，加上胰脏分泌的消化液和胆汁等，继续蛋白质、碳水化合物和脂肪的消化，脾脏也参与消化的工作，主要是维持血液的健康和清洁，在消化开始以前及之后，脾脏都会大于平常。小肠是整个消化系统最长的部分（二十到二十二英尺），消化后的食物主要在小肠吸收，最后到大肠靠微生物分解，做最后的吸收，所剩的残余废物再由大肠排出。整个过程在正常情形下大概要十二小时，也就是早餐的废物在当天睡前排出体外，中餐在第二天一早起床排便，前晚的晚餐则在早餐之后排出。

人体的消化系统与草食动物接近，胃液酸度是肉食动物的二十分之一，肠胃是背脊骨的十到十二倍左右。肉食动物的肠胃仅为背脊骨的三倍，是为了能迅速的将腐化的肉食排出体外。人没有爪和锐利的前爪，同时有汗腺，肉食动物皮肤则没有汗腺，由舌头排汗。从以上分析，人类的消化系统是适合消化高纤维的食物，因此保健的第一原则是只吃高纤维的植物食品。消化系统的毛病——胃炎、胃溃疡、胃癌、十二指肠溃疡、糖尿病、便秘、大肠炎、寄生虫、痔疮、大肠癌等，都来自吃动物性食物和加工（去除



纤维的)食品。

## (二) 胃的排空入小肠内，按食物种类及组合而定



有关胃的排空时间，其情况如下：

1. 如果单独摄取水果时，水果停留于胃，不会超过一小时，由此可知水果乃极易消化的食物，一小时以内就会完全排空，进入小肠吸收。

2. 淀粉类食物其排空时间，约为二~三小时，此后才能由胃送入小肠中进行再吸收利用。

3. 蛋白质类食物其排空时间，约为四小时，此乃指在含有盐酸的胃液下，完全分解，不受外界干扰时。

4. 脂肪类食物的排空时间，约需六~八小时以上。

5. 其他若摄取较复杂的食物，如干燥的豆类，非常不容易消化，因为其只有高浓

度的淀粉及蛋白质，这种食物的组合，至少需要五~六小时以上才能消化完全。因为蛋白质分解须强酸环境，淀粉消化却须在碱性环境，故蛋白质的排空先完成，淀粉延后。结果淀粉在胃中延长分解时间而造成糖类的发酵及腐败。

由此可知，假设食物停留胃中需要较长的时间，容易生成腹胀，打嗝，暖气，吐酸，口中有异味，口臭等，通常代表『食物的组合不适当』所导致胃的排空延长，消化不良，食物积存在胃中时间太长，造成食物腐化现象，进而干扰到营养成分的吸收及利用。当我们明了食物在消化过程中，所参与的各种条件因素后，如何适当组合调配食物，益显得重要。

### (三) 影响胃消化的因素

1. 食物的温度：冰冷食物会延缓胃的蠕动，如喝一杯冰水或吃一大杯冰淇淋，胃的温度，由摄氏 37 度，骤然降低摄氏 11 度左右，这种现象大约须半小时以上，才能恢复温暖，在这段时间内，一切胃的消化分解蠕动完全停止。因此勿于夏季贪凉，吃冰冷食物，或于饭前喝冰开水，不但把消化液稀

释，而且影响胃的消化机能，常会导致消化不良。

2. 情绪的影响：生气动怒，满脸通红，胃也会胀红；害怕时面如死灰，胃也会变成灰色；兴奋紧张时，胃会剧烈收缩，胃液分泌量增加三倍以上；焦虑不安时，肌肉蠕动几乎完全停止，胃液分泌也减少，此时如果照旧吃东西，食物就原封不动堆积在胃中，使人感到又胀又饱，极为不适，因此情绪不稳定时，最好不要吃东西。

3. 刺激品的伤害：如胡椒、辣椒、芥末、葱、蒜、咖啡、酒精、尼古丁等，刺激胃的内壁，胃的内膜马上充血，如火灼烧般，且会促使分泌大量胃酸，增加胃溃疡的机会。

4. 药品的影响：如阿司匹灵，会刺激胃壁，造成胃的糜烂及许多出血点。

#### (四) 牛奶的摄取问题

牛奶与奶类食品(dairy products)在传统营养学理论言，具有崇高地位，几乎一日不可无此物，但是，是真的吗？牛是哺乳动物(mam--mal)。人也是哺乳类动物。所有哺乳类动物都在出生之日起喝母乳，长大至某一年纪，就不再喝乳，改吃其他食物维生。每

一种哺乳类动物的乳汁，是专为其同属后代而备的，成分各有不同。乳汁所含的一种物质为酪蛋白(casein)，牛乳的酪蛋白比人乳多百分之三百，因为牛需要大量酪蛋白使它的骨骼快速茁状成长。酪蛋白在胃里会凝固成大而坚实的酪块，极难消化，幸好小牛有四个胃。而人，只有一个胃。哺乳动物长大到一定程度，而人，约三、四岁左右，身体中有两种酵素会渐渐消失，这两种酵素为蛋白原酶(renin)和乳糖酶(lactase)，消化乳汁非此二酵素不可，这种酵素自然消失时，人也该要戒奶了，这是最自然的现象。

现在的情形是：人已能吃其他食物了，却不肯戒奶。人已没有消化牛奶的酵素，却要喝牛奶。牛奶是为小牛而备，只适合小牛喝的，人没有像牛一样强的消化力，却强要喝牛奶。由此可知，人喝牛奶是不自然，不合逻辑，近乎滑稽的事。但人却一股牛劲，说：就是喝了，又会有什么坏处？人一定要喝牛奶，牛奶进了胃，没法完全消化吸收，毫不例外地，成为有毒废料积聚在体内，更甚者，牛奶在胃里变成酪块，酪块有大量的黏性物质，流到小肠，妨碍吸收，使人有呆滞欲睡的感觉。黏性物质还会流到人的黏膜组织去，遇到有人讲话中不时要清清喉咙，有似痰涌的

现象，多半是喝了牛奶又不消化之故。为了使牛长得快，它们被强迫注射荷尔蒙，吃下开胃药、抗生素、镇定剂以及化学混合饲料。此举可能会把致命的病因带给人，即使单是抗生素，也会令某些人有致命之虞。

牛奶、奶类食品与心脏病、风湿、过敏症、偏头痛等疾病有很大关连，已多次获得证实。从牛奶及奶类食品中吸取钙质再也没有相反的论辩了吧？谁说的！是的，牛奶所含的钙质非常丰富，但牛奶中的钙比人所需要的钙粗糙得多，而且，又与酪块混在一起，人消化不了酪块，也吸收不到钙质。人不是喝生牛奶，人喝的牛奶及奶类都经制炼，消毒、发酵等程序，把钙质改变，变为无机钙。钙在身体的主要用途之一，是中和体内的酸性，需要大量钙质的人，就是吃下大量酸性食物的人，而所有的奶类食品（生牛奶除外）全是酸性形成物，必须要有钙来中和，爱喝牛奶和吃奶类食品而吸取的无机钙，反而对身体有害。酸奶酪（Yogurt）食品一度十分流行，其中的活乳酪菌被大事宣传，其实，人体产生的同类细胞多不胜数，此外，酸乳酪（Yogurt）都是使用白砂糖做甜味，对人体有害。吃天然酸乳酪（NaturaJYogurt）时切勿与水果配搭，这样会导致腐烂和发酵，可以把

天然酸奶酪淋在生的蔬菜上当沙律酱用。立刻停吃牛奶及奶类食品，可能会出现以下现象：脱皮、碎甲及少量脱发，不必惊慌，这是身体由吸收粗糙的钙质，转而吸收精致的钙质的适应期应有的反应。情形稳定下来时，就不会再脱皮，趾甲生长正常完整，头发增生，更富光泽。精致的钙质从何而来？所有的绿叶蔬菜，所有生的果仁，大部份水果、紫菜、海带、红海藻、新鲜小麦草等都含有钙质，而生芝麻所含的钙质是最多的，吃生拌蔬菜时，撒一把生芝麻，就永不担心缺乏钙质。

### (五) 食物适当组合

- (1) 食物经明辨种类后，选择以「蔬、果、谷、芽」为主。
- (2) 每餐建立以蔬菜或水果为中心的调配法。
- (3) 蛋白质、脂肪、淀粉摄取量宜减少。
- (4) 淀粉或糖类与蛋白质或酸性水果，切勿等量混用。
- (5) 水果、瓜类宜单独摄取。
- (6) 调配食物以种类单纯，简单勿复杂，减少人工调味料。

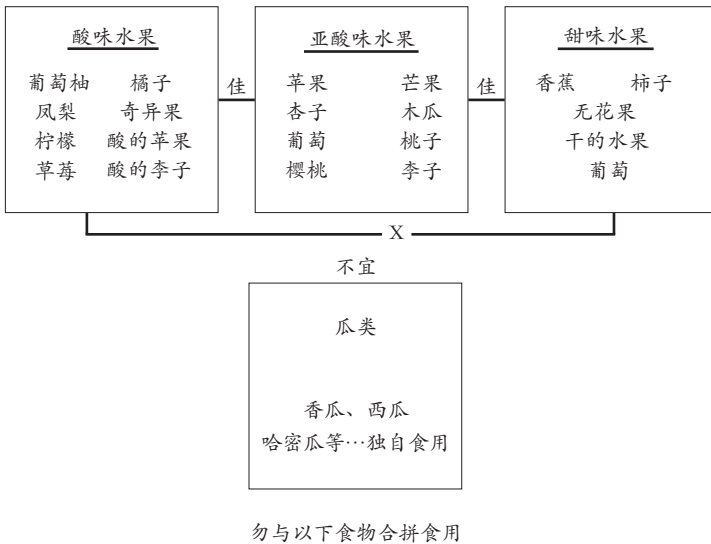
## 42 真正健康饮食手册

- (7) 烹调方法及时间，以减少破坏食物本身养分为主。
- (8) 食物以季节性、地域性采收为主。
- (9) 食物栽培以有机栽种，无农药及化学制剂残存为佳。
- (10) 二餐间间隔 4—4.5 小时为宜。

食物适当组合参考图 (1)

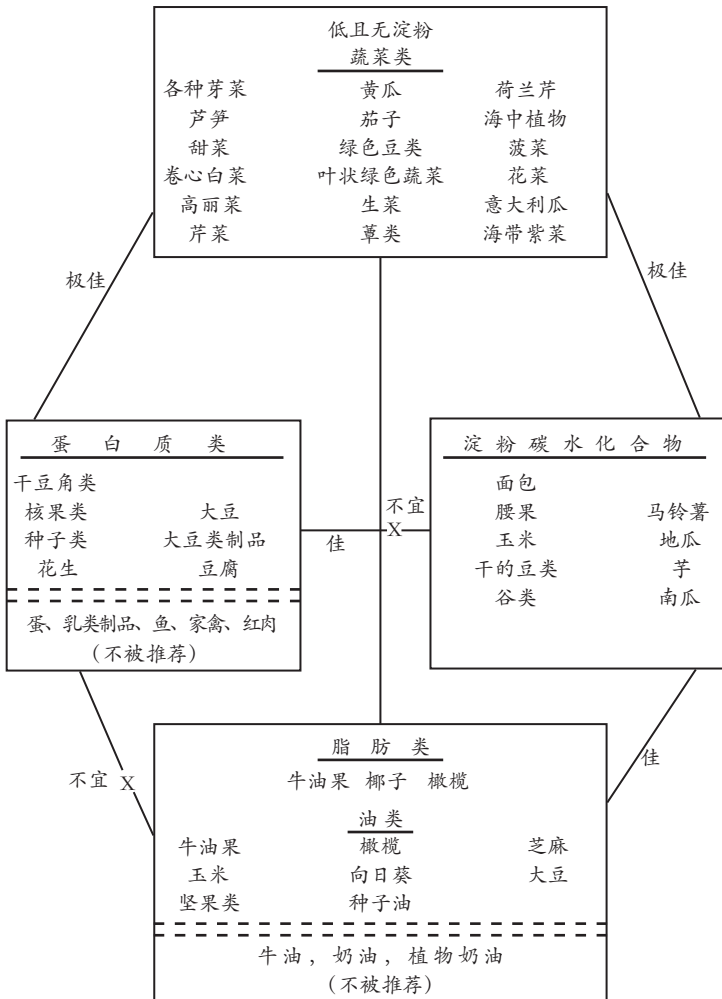
食用调配原则

水果、瓜类宜单独食用



-----

(食物适当组合参考图 (2))





## ⑤ 健康的实践

### (一) 健康三大原则

- 一、肉食不如素食
- 二、熟食不如生食
- 三、预防胜于治疗

### (二) 如何开始实践?

- (1) 把厨房三白(白米、白糖、白面粉)先舍弃。
- (2) 一个月內, 逐步舍弃各种加工食品, 如罐头、人造奶油、人工调味料、饼干、添加防腐剂的各类食物。
- (3) 渐进性的采取自然生食法。
  - 3.1) 减少动物性肉食量。
  - 3.2) 以白肉取代红肉, 由每餐改成一周一~二次。
  - 3.3) 增加芽菜、核果、豆类、牛油果之量。
  - 3.4) 减少高温烹调蔬菜的时间。
  - 3.5) 增加新鲜、无农药的蔬菜、芽菜。
  - 3.6) 多食未制过的全麦食品、胚芽、

糙米等。

3.7) 注意摄取含有 B12 的食物，如自制泡菜、海藻、回春水等。

- (4) 不要倒掉素菜清汤。
- (5) 开始在家中种植芽菜及小麦草。
- (6) 尽量多摄取新鲜蔬菜、芽菜、水果、种子、谷类、海藻等。

### (三) 三餐之调配范例：

(一) 早餐：①水果全餐。

②水果、酌添坚果、种子或酸奶蔬菜沙拉。

③麦果泥(夏季)。

④酌添麦粥、或豆乳等(冬季)。

(二) 午餐：①以蔬菜为主，生菜沙拉。

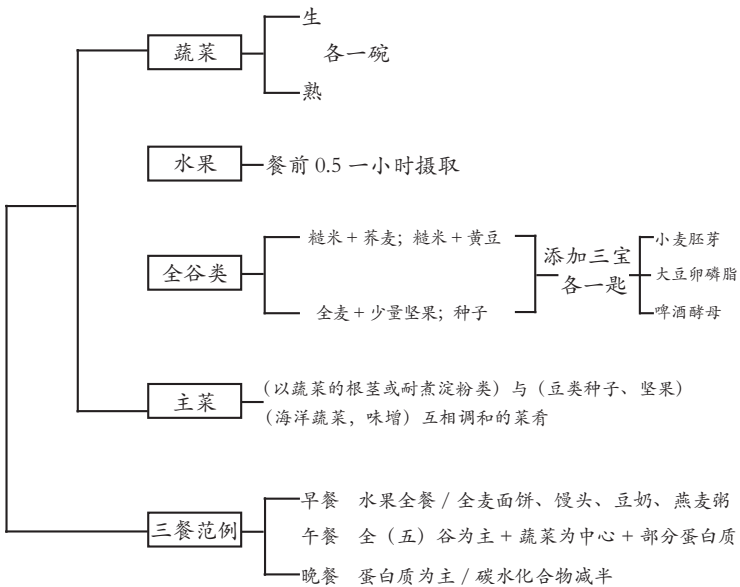
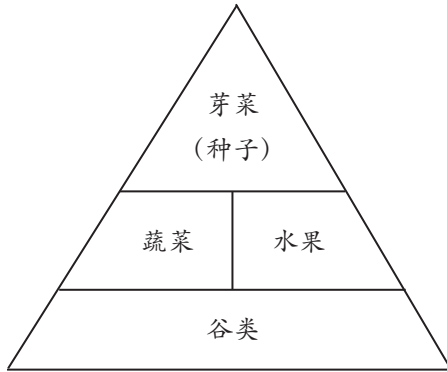
②新鲜芽菜、全麦面饼、馒头、糙米或五谷饭。

③豆腐或种子、豆类烹调成热熟食。

④午餐较丰富为宜，晚餐宜简单。

(三) 晚餐：①全餐水果。

- ②全麦硬饼或水煮马铃薯或地瓜、玉米。
- ③生菜沙拉。
- ④海带紫菜汤。



## ⑥ 如何排除身体的毒

### (一) 外在清洁

皮肤是排毒的主要器官，属肺经，因为肺和大肠互为表里，所以皮肤能反映出大肠的健康和清洁状况。大肠清洁之后，皮肤自然透明有光泽。皮肤出现毛病，显示身体正在排除肺和大肠所无法排除的毒素。不仅是皮肤，我们的「气场」也需要加以清洁。以下是各种清洁身体的方法：

#### ◎ 热冷淋浴

这是种相当刺激的淋浴法。它可增加我们的血液循环和对冷的抵抗力。作法是：先开热水淋浴二至三分钟，然后改为三十秒钟冷水，一共重复三次。第一次转为冷水时，将热水慢慢关掉，水由热转温再转凉。要保持身体的热度不散失，可将双手交叉压在腋下，脚不停地跳动。这是加州吴永志医师所介绍，据他说一星期后，不再怕冷。

### ◎清洁「气场」的淋浴

留在我们身体气场 (Aura) 上的污染比较难辨认。多半是由于负面的情绪所造成，如生气、恐惧、忧愁与焦虑等。我们可以在淋浴时，藉着颜色观想法来将它们清除。观想青蓝色的水淋在身上，把气场的污染冲走。

### ◎醋澡

醋澡也是一种清洁气场的方法。用一杯苹果醋(Apple Cider vinegar)加入半盆的洗澡水中，泡二十分钟。

### ◎泻盐澡

澡盆内放三至四磅泻盐(Epsom salt)，泡二十分钟。这有助于将体内毒素从皮肤排出。

### ◎海盐和苏打澡

这有益于去除体内放射线。乘坐飞机或是做放射治疗后，可以在热水中，混合一磅海盐(sea salt)和一磅苏打粉(Baking soda)，泡二十分钟。接受放射治疗者，可以每星期泡一次，持续几个月。

## ◎干刷皮肤

用天然刷子或丝瓜刷皮肤，它能去除死细胞，刺激血液循环。干刷后的皮肤可以直接淋浴，不必使用肥皂。刷时朝大肠方向刷。

清除淋巴系统黏液及废物，首先必须要把大肠的清理工作做好。这样可以使附着在淋巴系统上的废物自动往大肠方向流，最后由肛门排出体外。第二步可以配合干刷皮肤，以达到彻底清除的效果。

淋巴系统跟大肠一样，都是会沉积陈年的老物。有的是刚产生的黏液；有的时间一久，就变硬了，它紧紧的附着在淋巴系统上，造成阻塞、发炎的现象。若是大肠严重阻塞，淋巴系统所排出的废物，因无处可排，而堆积回到了淋巴系统，再往身体其它的组织流散，疾病因而产生。清肠是主要关键所在。大肠若不能负起排毒工作，肝脏就会接管。大量的胆汁伴随着毒素，流入胃中，引起呕吐。大部份的青草都是具有清肝、清淋巴毒的功能，难怪动物生病时，都喜欢吃草。

即使大肠能保持干净通畅，干刷皮肤也得花上几个月，才能彻底将淋巴系统做个大扫除。我们每天若能干刷皮肤五分钟，连续几个月，身体健康状况会大大改善，这相当

于一天做三十分钟的激烈运动。

干刷皮肤的方法及步骤如下：

(一) 选择刷子：刷子必须是洗澡专用的，把子要长，毛以天然植物纤维做成的较好，绝不要用人工合成的塑胶毛。刷子必须保持干燥，刷皮肤专用的，就不要拿来洗澡。

(二) 干刷皮肤时，除了脸不刷以外，身体其余的部份至少要刷一次。刷时像扫地一样，只朝一个方向刷。不可以来回刷，或是转圈式的刷，力量要适中。干刷的方向如图所示，刷时以下腹为准，上半身包括颈部与前胸是朝下刷，下半身也就是脚、大腿、臀部要朝上刷。手臂虽然是上半身，但刷法与脚的方向一致，是要往上刷。肩膀与背部不易触及，可以横着刷，较方便。

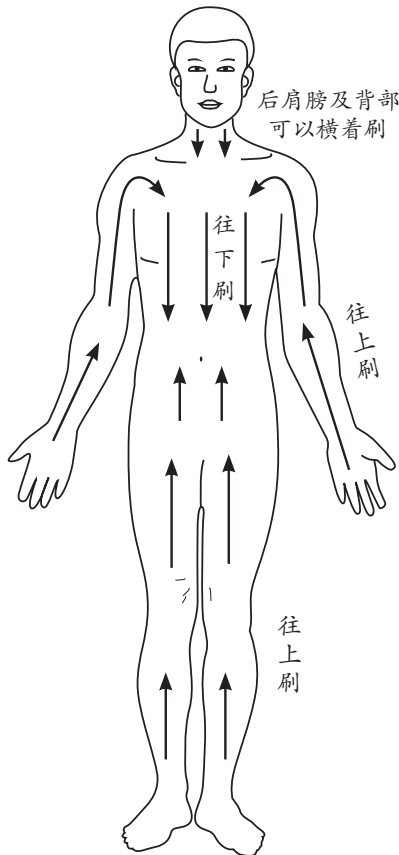
(三) 一天可以刷一至两次，每次刷五分钟。初刷时的头几天，天然刷子的毛较粗，刷在细皮嫩肉上，会有刺痛之感，此乃正常现象，只要不是过份用力，力量适中，皮肤会逐渐适应。

(四) 刷完后过一、两天，若是淋巴的毒素很多，废物会随粪便排出。淋巴所排出的废物与大肠内所沉积的废物略有不同。前者状如胶质，颜色从透明到深褐不等，后者

的宿便是黏着的，颜色如沥青般深黑。

干刷皮肤，非常简单，但效果卓越，可以抵过二、三十分钟的土耳其按摩。它不但能保持淋巴系统通畅，促进新陈代谢，还可清除皮肤表面的死细胞，恢复皮肤原有的弹性，并增加血液循环。

图示





## (二) 内在清洁

大肠是排泄的主要器官，如果不通畅，会造成慢性中毒的现象。以熟食为主的人，往往肠子积存2~11公斤之多的废物，这些毒素在肠内一再吸收，从而影响身体健康。新鲜没有加热的蔬菜水果以及运动，对保持大肠清洁与健康是很重要的。以下介绍几种清肠及排毒的方法：

### ◎灌洗肠

大肠有如一条五尺长的管子，长期使用，内壁会有脏的陈货，以清水灌洗是去除陈旧废物的方法。在美国，灌肠师藉着机器的压力，将温水缓缓灌入大肠，加以清洗后再将废物排出。渥克医生 (Dr.NormanWalker) 在其《大肠健康》(colon Health) 一书中建议，灌洗肠如同洗牙，一年可进行两次大扫除，全部过程大约一小时。在电话簿中 Colonics 或 Colon Irrigation, 即可找到有此专业训练的人士，进行灌肠，会有意想不到的结果。

## ◎排肝毒

以下是Jack Schwartz提供的排肝毒法；半杯温水加一个柠檬汁、一汤匙糖蜜(Molasses)、一茶匙橄榄油、少许红椒粉(Cayenne pepper)、早上空腹喝下，连续十天。

## ◎蔬果清洁疗法

新鲜的蔬菜水果是最好的身体清洁剂。它的自然纤维好像刷子，有助于去除废物，保持大肠干净。蔬果更能提供营养，让大肠健康。蔬菜水果汁帮助溶解积存的体毒。

(一) 柠檬：一个柠檬汁，加入一杯温水，早上空腹喝，可以清洁肾脏，也可通便。

(二) 西瓜：肾脏发炎时，每半小时吃一片西瓜。也可一到三天以西瓜为食，不吃其它食物，这是断食的一种方法，让消化系统与排泄系统做个大扫除。

(三) 苹果和红萝卜擦丝食用，也是很好的大肠清洁剂。

## ◎水——最究竟的清洁剂

每隔一段时间，最好能让消化系统休息，只喝泉水或蒸馏水(Distilled water)，这叫水断食。断食可以让积存体内的毒素排出。一般

人断食一到三天都可。长时间的断食，最好在有经验的人指导之下执行。过于虚弱的人，不适合完全以水断食，隔一两天需以蔬果汁补充。在断食之前，最好先有一段减食期。断食完毕，也要有一段复食期，先以汤汁如米汤或果菜汁开始，再慢慢增加固体食物，否则肠胃不适应，会造成腹胀难忍的痛苦。若方法错误，对身体不但无益，反而有害，有时也十分危险，最好有专家指导。

### ◎排毒的白土奶食法

白土奶(BentoniteClay)是火山爆发所产生的细白岩石粉，有吸取正(电)离子的特性。我们体内的毒素和某些细菌都属正离子，环境污染物很多也属正离子，利用白土奶作体内大扫除是非常善巧的。此方法在美国已很普遍，一般健康食品店都能购得，调好的白土奶浆(sonne#7)或粉状自己调水(一汤匙白土奶徐徐加入一杯水中)。平常可一天两次，连续用2~3星期，也可做积极的排毒，一天五次共七天。这七天中间断食，仅喝以下的流汁：

(一) 一~二汤匙的白土奶浆配一杯水喝下。

(二) 一茶匙 psylliumseeds 或 FlaxSeed

粉加一杯天然果汁或菜汁喝下，可补喝水或草药等。

一共喝两大杯液体。也可用一汤匙苹果醋加一杯水替代，一天五次：早上七点、十点、下午一点、四点、七点。睡前用清水灌肠一次，可以睡得很舒服。

到第四天或第五天会看到像黑绳般的旧废物，从大肠里排出，此时可开始吃点蔬菜（生的或清蒸）或水果，第七天之后停止白土奶的饮用，恢复正常天然素食，这是一种「不饿」的断食法。

### ◎圣纳卡印地安人大清扫食疗法

以下是来自圣纳卡印地安人的食疗法：

第一天：仅吃水果。可选以下的西瓜、木瓜、苹果、桃子、李子、梨子、樱桃、橘子、莲雾等等，香蕉除外。

第二天：随意喝青草茶或草药茶。菊花、金银花、薄荷、木贼草等等，可少量加点糖蜜或黑糖调味。

第三天：尽情吃各种蔬菜，生熟（清蒸）都可。

第四天：煮一大锅蔬菜汤，如：花菜、瓜

类、其他青菜、根类等等，整天只喝高矿质的汤(高能量汤料此时喝最理想)。

此食疗法有如此作用：第一天清扫大肠，第二天排除肌肉组织和内脏的毒素、盐和累积的钙。第三天消化系统得到高矿物的纤维，第四天血液、淋巴系统、内脏得到所需的矿物质。第四天之后饮食恢复正常。

### ◎胆结石自然疗法

胆结石的病因，通常是饮食过量、口味过浓、饮水不足，尤其是肉、油、糖和蛋白质吃得太多，以致使肝脏功能受损，不能将体内废物完全排出而积留在胆囊中。通常在胆结石之前会有肝脏毛病、便秘、腹中胀气的现象。如能一星期或十天只吃水果，则可预防胆结石。

三十岁以上的人，不论有无感觉，都有一些胆结石，一般饭后腹中容易胀气的人，可能是胆有结石。以下介绍用苹果汁排石的方法，是经上千人试用证明，不必开刀，既少痛苦又省费用。如果没有结石的人使用此法，也没有什么妨碍，更没有危险。我与我家人、同事皆亲身使用过，确实有效。

胆结石不论大小，用此法均能排出，最

大有如草莓般大，小的如细沙状。如果一次排出很多，则需要于一星期后再来一次，以确定排出干净以后，可一年进行一次。

方法：

(一) 第一至五天：

用新鲜苹果打成果汁，或使用成份100%纸盒装苹果汁，每天在早、中、晚、睡前各喝一杯(250CC)一天四杯，在饭前或二餐之间食用。即每天需中等大的苹果十个压成四杯。连续饮用五天，饮食一如平常(少油)。苹果汁的作用是软化结石，使其易于排出。

(二) 第六天：

下午一点：开始禁食，并停止饮用苹果汁，晚饭不吃。(从下午一点起，一直到第二天早上泄完为止，期间除本表规定外，其他东西一概不得进食)。

下午六点：喝一杯(250CC)，用一茶匙泻盐(Epson salt)溶于温开水中搅拌饮用。

下午八点：喝一杯同样的溶液。(同上)

晚上十点：喝半杯(125CC)新鲜柠檬汁(以中等大小柠檬一至二个压汁)与半杯食用橄榄油的调合液。

• 先用两个杯子分开来装盛，然后两个杯子来回倒来倒去，大致混和，再用汤匙搅

匀后喝下，否则可能会反胃。

- 在饮用泻盐、柠檬汁后，可热敷腹部，并侧卧右方，以便胆管充血扩大，便于排石。

- 柠檬汁软化胆管，橄榄油促使胆囊分泌大量胆汁，把结石冲出胆囊，排出体外。

### (三) 第七天

早上上厕所时，就会排出结石，浮在水面上的绿色油状圆形物即是结石。

附注：

- 一、如石粒较大或量多，排后会有不舒服的感觉，只要休息一、二天就好了。

- 二、食用橄榄油如买不到，改用麻油或沙拉油亦可。

- 三、结石排出后，胃口较好，切忌不要马上吃太饱以免伤胃。

- 四、硫酸镁即泻盐，药效很大，价格低廉，使用时切勿过量。

- 五、如果曾患胆结石经开刀割除胆囊后又发现胆管有结石，亦不妨用此法一试。

- 六、肾结石或膀胱结石，使用此法，不会有效。

## ◎肾脏病的食疗法

一杯西瓜子压碎加 12 杯水煮三分钟，过滤后，四杯茶水留在室温当日饮用，其余放入冰箱。每小时喝 1/3 杯西瓜子茶，三天饮食如下（量可随意）：

早餐：西瓜

中餐：酸奶、生熟蔬菜和燕麦面包 (RyeBread)

晚餐：蒸煮梨或煮苹果酱加酸奶或豆奶。

三天之后继续西瓜子茶和西瓜早餐十四天，其他餐以天然素食为原则。

肾脏排尿困难：西洋香菜根 (parsley) 煮水喝。

肾结石：每天喝十二个新鲜柠檬汁，连续五天。或一汤匙干蒲公英根和四杯苹果汁煮十分钟，过滤后每天喝三次，每次 2/3 杯。

## ◎对治放射性 (Fallout) 污染

(1) 一茶匙苏打粉一茶匙海盐

1/2 茶匙 Cream of Tartar (potassium Tartrate)  
四杯水混合后服用一天，每两小时一杯。

(2) 柳树叶子 (willow) 煮水当茶喝。



(3) 三汤匙苏打粉和一汤匙 Borax 混合均匀。取 1/2 茶匙混合液加 1/4 杯水，饭前服用。

### ◎滋补干果粥（古埃及配方）

一杯无花果干

一杯红葡萄干（改良方）或一杯甜枣干（原配方）

半杯玉米面粉（Corn Meal）

红葡萄干和切碎无花果干，加四杯水用慢火煮滚，加入半杯玉米面粉后熄火焖十分钟。此方可提高身体的能量，调整大肠的功能，最适宜小孩、老年人、体虚和灵修者。

### ◎美洲保健茶

1922 年在一个偶然的机会上，一位加拿大的年轻护士瑞尼·基丝（Rene Caisse）获得了印第安 ojibwa 族祖传的草药配方：「这是神圣的饮料，能净化身体，恢复与大自然真如的合谐」。

从那时起，瑞尼·基丝开始了近六十年为癌症病人服务和争取此草药配方在医学界认可的努力。在这过程中无数知名医生与她合作提供病人（都是所谓末期癌症病人，医

生已束手无策)和动物实验。

其中之一是 Dr.charlesA.Brusch, 波士顿的名医, 也是前总统甘迪的私人医生。他在观察成千的病人对此草药配方反应后总结: 「我们由几千位不同种族、性别和年龄的病患者不同癌症的反应所得到结论: 肯定 Essiac(草药配方)能治疗癌症, 美国和加拿大的其他实验室所得的结果也支持这个结论。」他本人于 1984 年患直肠癌, 唯一的治疗即饮用此草药茶。1990 年时他已完全没有癌症现象。目前市面上可买到的 Flora Essence 即是 Dr·Brusch 提供的原配方另外加上四种草药而成。

美洲保健茶是依原配方的四种草药: 牛蒡 (Burdock), 红花酸模 (Sheep Sorrel), 榆白皮 (Slippery Elm) 和大黄 (Turkey Rhubarb) 而成。这些草药单独使用都有清血、排便、排毒的作用。当四种草药以印第安人的智慧所发现的份量配时, 功效大大超过单独使用的作用。对某些人, 从能量上去衡量, 配方能量是单一配方的四、五十倍以上。中国草药学的配方也是依此原理。四物汤即中药的第一付配方, 来自皇家的厨师手中。

现代人所常患的慢性病, 90% 以上追究

于饮食不当、环境污染和身心不调而引起的慢性中毒，有便秘而不自觉。美洲保健茶可「净化身体」，长期便秘的人有时在饮用一次后即能一天排便五、六次。排毒过程中也许有头昏头痛现象，但都是暂时性的自然反应。用来保健预防疾病，睡前服用一次或每星期三、五次即够（每次1/8杯），有病的人可一天服用两次。临床实验病人甚至一天喝到3/4杯（早中晚各1/4杯）。要注意在喝完一小时以内保持空腹。（如要缓和排毒作用，可暂停服用几天。）在此特别强调的是美洲保健茶仅为身心灵整体健康的一个工具而已，可善于利用净化身心，但不是特效药。

成份：牛蒡，红花酸模，榆白皮，大黄 Burdock, Sheep Sorrel, Slippery Elm, Turkey Rhubarb。

所需工具：两个不锈钢（玻璃、搪瓷）锅，空玻璃瓶，不锈钢过滤网，量杯，漏斗。

制作及服用法：四杯（约一公升或32oz）保健茶之做法（一个月用量）

一、将五杯过滤水煮开。

二、将半包美洲保健茶（八分之一杯）倒入滚水内在煮滚十分钟。

三、熄火，搅匀，浸泡十到十二小时。

四、充份浸泡过后，仔细将保健茶过滤取出，倒入另一干净锅内。注意不要混入锅底茶渣。

五、将煎煮出来的保健茶汁再次煮滚后熄火，同时另外用滚开水消毒空瓶子、瓶盖、漏斗及量杯。

六、用消毒过的量杯将保健茶分别盛入消毒的空瓶内，盖好瓶盖。置于室温待保健茶冷却。

七、瓶子冷却后，扭紧瓶盖，放在阴暗凉爽的地方保存。

八、一旦开盖之后，将未喝完的保健茶放入冰箱冷藏，但是绝对不要冰冻。

瑞尼·基丝指示服用保健茶方法：

一、每晚睡前空腹服用：二汤匙（八分之一杯）保健茶与四分之一杯温水混合饮用。

二、喝后一小时之内不吃不喝任何东西。

三、服用保健茶时最好停用其他药物，怀孕及哺乳期间不宜。

四、倒出保健茶之前，先摇动瓶子将沉淀物与保健茶混合均匀。

### ◎高能量茶和汤料

当植物以自然农耕方式耕种，再加以适当调配时，即成为高能量食物。此种食物的功效引用中国古语：「药补不如食补」来形容最为贴切，这也正是能量的滋补。

高能量汤料：依季节里作物收获而有不同的调配材料。食用时先混好干料，取出一小把，浸泡水中一小时后再煮20分钟。当「药」用时不另加其他作料，（小包装16人份，大包装32人份）。

康复理精茶：成份：康复理 (Comfrey) 和芥菜 (Mustard Green) 或牛蒡 (Burdock)。有助于排除肺部污染的功效，特别对气喘、敏感者有帮助。以开水冲泡，浓淡依各人喜好。

清痰茶：成份：野苋菜 (Amarantch) 和薄荷 (Peppermint)。可清除体内的痰，尤其对妇女有调经的作用。以开水冲泡，浓淡依各人喜好。

清血茶：成份：牛蒡 (Burdock) 等。清血补肝。用开水烧煮约3-5分钟，浓淡依各人喜好。

## ⑦ 保健食疗法

### (一) 回春水 (Rejuvelac)

回春水的发酵很轻微，没有酒精成份，其中含有很丰富的酵素与酵母菌，另外，回春水还含有丰富的蛋白质、糊精、糖精、磷酸盐乳菌、酵母菌、曲菌。所以对于肠胃性疾病、便秘、营养不良……等慢性疾病的治疗及人体的新陈代谢，具有很好的效果。小麦草汁加回春水的食疗效果更好，更具功效。

材料：小麦种子一斤、矿泉水或冷开水三斤、玻璃广口瓶、清洁纱布或细目尼龙网。

作法：

(一) 泡种：先以水清洗小麦，浸泡（夏天6-8小时，冬天8-12小时）。

(二) 催芽：将水倒干，使种子平铺于培盘内，并覆盖湿布，移置阴凉处，将种子随时处于阴湿的状态下。放置两天时间发芽。（48小时）

(三) 加水：将催芽过的小麦种子洗净倒入广口瓶中，然后加入三倍洁净的水。加

水前先将未发芽的种子挑出丢弃，避免淀粉质释出，使回春水过酸。

(四) 发酵：用纱布或细目尼龙网罩住瓶口，放在室温中(6~8小时)。再放入冰箱密封瓶盖，放置36小时，即发酵成回春水。(最好利用晚上的时间来发酵，因为夜晚的气温较低。)

(五) 完成：将回春水倒入其它容器中供每日所需(不用时放冰箱储存)。如此可反覆使用2-3次(再次加水后须放入冰箱发酵36~48小时)。

备注：

(一) 天气热时发酵时间要缩短，天气冷时要延长发酵时间。

(二) 回春水是略酸味而甘醇，如果太酸，在下次制作时要减少1/3的发酵时间。

(三) 回春水加上少许蜂蜜，则味道更好，尝起来很像柠檬汁。

(四) 回春水若没喝完一定要冷藏，以免变质。

(五) 制成的回春水倒出时需留1/4~1/5

的回春水作为母水，发酵更完整。

## (二) 小麦草

### (一) 神奇的小麦草汁

小麦草汁含有丰富的维他命、酵素与矿物质，几乎供给人体所需的所有养份。欧美许多土壤与植物科学家经过实验分析，从小麦草分析出 100 多种成份和丰富的蛋白质。

台湾的「本草纲目」中已有记载小麦草捣汁饮用的疗效，做为食疗药物及各种慢性病的滋补品。

### (二) 小麦草汁的特征：

小麦草汁是大自然的杀菌剂，可完全净化人体中的毒素。

小麦草汁是活力的泉源，延年益寿的灵药。

小麦草汁是天然的美容师，能塑造清纯灿烂的美。

小麦草汁不必禁忌日常食物，成为最方便的食物疗法。

小麦草汁不寒不燥，可放心饮用。

兹列举饮用小麦草汁而治愈之病症如下：



癌症、糖尿病、低血糖症、气喘、过敏症、便秘、头痛、高血压、低血压、关节炎、风湿、心脏病、各种溃疡、胆结石、肾结石、肾脏炎、肋膜炎、肺结核、脊髓炎、尿道结石、内外痔、狐臭、头皮痒、喉头发炎、妇女白带、净化血液、面胞、消除疲劳、壮阳、发烧、衰老……等。

### (三) 小麦草汁的食用方法：

请用小麦草专用榨汁机(不锈钢品)可加装慢速马达不会破坏维他命、维生素(不必加水完全原汁)，普通果菜汁机系因快速运转养份就大打折扣。铝合金会氧化分解有害物质。饮用小麦草汁可添加柳橙汁或柠檬汁及其他任何果菜汁会更可口，每次 50-80CC 左右(空腹喝效果好)不过饮用后如有腹泻、头晕或胃感异样，请减少用量再慢慢增加到只要能适合您身体情况即可。(也请改在饭后二小时加果汁喝或喝完后再吃饼干、水果之类的东西)。P.S. 感冒咳嗽时请停止食用。

### (四) 小麦草之栽培方法

一、小麦草种子泡水，夏天 4-6 小时、冬天 8-10 小时，种子(6~8 两)1~2 杯(电饭锅量米杯)。

二、催芽：洗一洗倒入网洞篮内（篮外应可接漏水），覆盖湿布 24-26 小时，早晚应拿出来冲水，等待发芽。

三、预备好塑胶有洞平底盘，将泥炭土铺平，再将它湿透备用。

四、将催芽后的麦芽倒入盆内洗一、二次使它散开，将水倒干后，倒入平底盘铺平。

五、另外取平底盘子叠上，放置阴凉处。空盘子盖 1-2 天（旨在遮光使麦芽快速成长）早晚洒水，放置较亮通风处生长（太阳勿长时间照射）。

六、小麦芽初期有白色绒毛系正常现象，约十天左右即可剪收（10 ~ 12 公分最佳）。

七、请用小麦草专用榨汁机（不锈钢品）可加装慢速马达不会破坏维他命、维生素（不必加水完全原汁），普通果菜汁机系因快速运转养份就大打折扣。

八、饮用小麦草汁可添加柳橙汁或柠檬汁及其他任何菜汁，会更可口，每次 80CC 左右（空腹喝效果好）不过饮用后如有腹泻、头晕或胃感异样，请减少用量再慢慢增加，到祇要能适合您身体情况即可（也请改在饭后二小时加果汁喝或喝完后再吃点饼干、水果之类的东西）

九、小麦草或小麦草渣可和水果与蔬菜一起浸泡于水中，10分钟，这样可以分解蔬果的农药残留。

十、小麦草渣晒干后，可置于鞋内吸脚汗，去除脚臭，并可预防香港脚。

小麦草与各种芽菜的培育法					
种类	种子泡水时间	催芽时间	适合气温	育成天数	育成倍数
小麦	夏天 4-6 小时 冬天 8-10 小时	24-26 小时	27°C 以下	7 天	6 倍
苜蓿	夏天 3-4 小时 冬天 5-6 小时	24-26 小时	25°C 以下	3-6 天	10 倍以上
豌豆 米豆	夏天 4-6 小时 冬天 6-8 小时	免催芽	27°C 以下	5-7 天	4 倍
绿豆 蚕豆	夏天 6-8 小时 春秋 10-15 小时 冬天 18-20 小时	免催芽	18°C 以下	3-5 天	6 倍
红豆 敏豆	夏天 4-6 小时 冬天 6-8 小时	免催芽	27°C 以下	4-6 天	6 倍
黄豆	5-10 分钟	免催芽	30°C 以下	4-6 天	6 倍
黑豆	6 小时	免催芽	30°C 以下	5-7 天	6 倍
花生	2 小时	免催芽	18°C 以下	5-7 天	6 倍
葵花子 荞麦	7-8 小时	免催芽	27°C 以下	7 天	6 倍
空心菜 篙 苕	夏天 6-10 小时 冬天 12 小时	免催芽	18°C 以下	3-5 天	5-6 倍
萝卜	6-12 小时	免催芽	27°C 以下	4-7 天	8-10 倍
白菜 清江菜	6-12 小时	免催芽	27°C 以下	5-7 天	6 倍
芥兰菜	6-12 小时	免催芽	27°C 以下	5-7 天	6 倍

### 小麦草与各种芽菜的培育法备注：

(1) 培育前，请先挑除不良的豆种。(如破裂、蛀孔、腐坏等)。

(2) 催芽的方法：种子依法泡水后，再次冲洗干净，然后将水倒干，使种子平铺于栽培盘内，并覆盖一块湿布，使种子随时处于阴湿的状态下，加速其发芽。

(3) 发芽后，再移至泥炭土之栽培盘中或培育机内继续培育。

(4) 培育时，早晚各洒一次水。

(5) 培育时，将小麦草或芽菜移置阴凉处或用不透光布予以遮光，如此发芽将更加顺利，芽菜更为好吃。

(6) 培育时，不可直射阳光或淋到雨。

(7) 小麦草、葵花子、豌豆可选择使用泥炭土培育，其他豆种可选择使用培育机培育，则效果更佳。

(8) 小麦草需用不锈钢制原汁机榨汁，才不会过度氧化破坏小麦草酵素，失去功能。

### (三) 苜蓿芽

苜蓿(ALFALFA)是豆科植物中最小的一种,但它的营养价值却远高于其它的豆种。因为苜蓿草生长时根部会往地底延伸约一百尺深度,所以能吸收多种的养分与矿物质。

苜蓿盛产于美国、澳洲与中南美,台湾北方也有栽植,在欧美、日本等先进国家因为受到医学界营养学家的大力推荐,生食苜蓿芽,蔚为风气,几乎在各处超级市场、健康食品与速食店都可以看到盒装或散装的苜蓿芽菜。当然,生菜色拉餐厅(saladbar)是一定少不了苜蓿芽,以苜蓿芽调制的沙拉虽然售价比一般沙拉贵,但还是供不应求。为了顺应市场需求,最近更推出以干燥的苜蓿芽为主制成的药丸。

经过食品专家的实验分析,发现苜蓿的营养成份非常的丰富而且完全。古时阿拉伯人发现以苜蓿草饲养马,马不但发育得好而且体能健壮。苜蓿芽含有玉蜀黍或小麦1.5倍的蛋白质、矿物质(钙、钾、铁等),维他命(A、B1、B2、C,D,E等)、烟酸、泛酸丰富的叶绿素,而其碱性度比菠菜更高,菠菜只有15.6可是苜蓿芽却高达61.5。

由于苜蓿芽几乎包含了所有重要的氨基酸,所以对于关节炎、癌、高血压、胆固醇的

治疗有很大的帮助。为了消除头、腰、四肢的疲劳及预防营养不良、便秘、头发脱落、指甲脆弱、神经质、焦躁感等症状。经常食用苜蓿芽，将会有极显著的疗效。若经常食用肉类，血液会呈酸性化，对这种不健康的状态，就需要以碱性食物来中和，以维持健康。苜蓿芽热量低，营养极高，而且爽脆可口，有独特的香味，可以生吃，也可以沾酱油吃，或做三明治。同时有一种特性～久煮不烂，是时下盛行的火锅城值得尝试接受的新鲜菜种。

美国人食用苜蓿芽比我们国人吃绿豆芽要普遍，希望苜蓿芽的引进与介绍，能使国人体质更超强健。

苜蓿芽的营养成份分析				
成份	苜蓿芽	蒿苳	生菜	黄豆芽
蛋白质 (g)	3.42	-	1.0g	3.0
脂肪 (g)	20.0	-	-	0.1
碳水化合物 (g)	3.38	3.0	2.0	2.8
维他命 A(L.U)	286	300	1900	1.0
维他命 B1(mg)	0.91	-	-	0.15
维他命 B2(mg)	0.108	-	-	0.06
维他命 C(mg)	6.79	6	18	25
烟酸 (mg)	0.43	0.3	0.3	-
铁 (mg)	0.95	5.0	2.0	2.0
钙 (mg)	21.0	20.0	35.0	15.0
热量 (Cal)	22.6	13.0	14.0	18.0

### ◎苜蓿片

最好的苜蓿片是用其种子而非茎叶所制造的，它们不含纤维质。

最初，我给风湿症与关节炎的病患每餐服用六片苜蓿片，一天服用十八片，待肿痛消失后，减少了他们的服用量，至少依标签指示，但仍不低于标签上所注服用量的两倍。须知苜蓿是食品，不是药物，食物是日常生活必需品。

我曾让病患服用Alfalfa seeds tablet(苜蓿种子锭剂)，它只含苜蓿的种子，比用苜蓿叶子和梗制造的在药力方面强得多。

### ◎苜蓿茶

我还要求风湿症关节炎的患者每天喝苜蓿茶三或四杯，系用一茶匙的苜蓿种子，冲以一杯量的沸水，浸泡四、五分钟即成。并可加入一茶匙蜂蜜，使其味道较甜。

苜蓿茶不含咖啡因，由于味道并不可口，我习惯掺加普通茶叶饮用，将茶包与苜蓿种子放入茶杯冲泡，这使苜蓿茶可口得多。

取材自 Dr·James K. Van Fleet, D.C. 选写之

特别报导 “A Doctor’s Proven New Way To Conquer Rheumatism and Arthritis” (一位医师找出克服风湿症与关节炎的新方法。)

#### (四) 各种芽菜

当种子发芽之时，它的体内起了巨大的变化，它活起来了，它原有的维生素、矿物质、蛋白质变得加倍丰富，而且，最重要的是，它变得容易被人的胃肠吸收。

芽菜有极高的营养价值，它的蛋白质含量超过各种肉类，十五公克的芽菜蛋白约等于六十公克肉类蛋白。此外，它不仅含有粗蛋白和氨基酸，也含有铁、钙、钾等矿物质及维他命，其中维他命C的含量非常多，加上几乎不含脂肪、糖份、淀粉，可降低血压和防止癌症、加强体力和耐力，对于预防皮肤粗糙、长黑斑、头发分叉、便秘、贫血、减肥等，有非常良好的效果，是相当理想的自然食品。

芽菜的另一特点是它的栽培过程完全不使用农药、化肥、只需用干净的泥碳土及纯净的水就可以，所以是一种不会造成污染、无公害，而且非常容易栽培，很方便食用的健康蔬菜。



### (1) 荞麦芽 (维他命 B1, B2, C, 铁)

荞麦的营养价值高，比米、麦的蛋白质含量丰富，且能强化毛细血管，对患有高血压的人是极佳的食物。

荞麦芽独特的芳香，拌醋或拌味噌，清香爽口。

### (2) 葵瓜子芽 (维他命 C、E)

葵瓜子芽含有丰富的维他命 C、E，能预防衰老、坏血病、疲劳、郁闷、感冒、牙齿脱落、下肢疼痛、皮肤干燥、贫血、粉刺、牙龈肿胀与骨折、月经困难与乳汁分泌不全。

葵瓜子种子栽植时，泡水须使用毛巾包裹，上压重物，避免种子浮于水面，使发芽参差不齐。泡水时间为 8~12 小时，免催芽，适合栽种于泥炭土上。

### (3) 萝卜芽 (纓)(含维他命 A、B1、C、铁、磷)

萝卜纓在园艺上称为「萝卜芽」，属于十字花科蔬菜的一种，也有人叫它为「萝卜宝」。在蔬菜类别中，萝卜纓是属于芽菜类的一种，采用密生软化栽培的产品，在种子萌芽后，本叶未长出前，子叶经照光绿化后

采收，因它的两片子叶酷似贝壳，故日本人通称为「贝割大根」。种子萌芽后，子叶经照光绿化采收的幼胚茎及子叶，亦即绿化的萝卜芽。萝卜缨经日本营养专家分析证实，（含维他命 A、C 特别多，其中维他命 A 含量达柑橘的 50 倍，维他命 C 含量超过柠檬 1.4 倍，日本普遍将萝卜缨视为维他命的化身，是日本人心目中的健康美容圣品。其中所含淀粉分解酵素，可以帮助消化，治疗慢性胃肠病，纤维素可以刺激胃肠蠕动，治疗便秘。经常使用萝卜缨，可以永保青春，延年益寿。

#### (4) 薤菜芽 (维他命 B2、钙、铁)

薤菜芽别名空心菜芽。属于旋花科，即耐热又耐温，生长迅速，但由于栽培时，害虫或细菌极易寄生中空的茎管中，很难洗净。芽菜则无此缺点，不但脆嫩可口，而且营养丰富，生食或热食均宜，值得推广

薤菜短芽滋味更佳。若其种子的外壳尚未自动剥落时，可用干净的发梳予以梳落。如上处理种壳，甚为方便。生薤菜芽夹食三明治或汉堡风味绝佳。薤菜含丰富的蛋白质、矿物质与维生素，更富含我国国民最为缺乏的营养素、钙、铁与维生素 B2，所以实为

优良的营养来源。

### (5) 黄豆芽 (维他命 A、B、C、E)

黄豆原产于东亚，中国与日本。自古即有栽培。据推测在台湾华北与日本的野生蔓性「蔓豆」即为黄豆的原种。黄豆在东亚已栽培了五千多年，台湾古名是「菽」，经书中的菽即指黄豆，三千多年前就成为台湾普遍的作物。黄豆芽孵育容易，要选择新鲜(最好存放不超过一年以上)，饱满没有虫咬的黄豆，而市面杂货店出售的黄豆多数是进口的，已经过热风干燥与药物处理，所以无法发芽。最好是到信用可靠的杂粮店选购新鲜的省产黄豆，而且请指名要孵芽用的即可。

### (6) 小麦芽 (维他命 A、B、C、E、多种矿物质)

小麦芽系属于禾本科的一种健康芽菜，采用密生软化栽培，在种子萌芽后，您一定会觉得奇怪，小麦长出的芽不就像小草？事实上，它的营养成分相当高，含有丰富的酵素、维他命及矿物质，但含较低的淀粉、脂与蛋白质。

小麦芽经过日晒后，便是有叶绿素的小草了。科学家从小麦草分析出一百多种成份

和丰富的蛋白质和酵素。这证明小麦草是很「完全」的食物。一小把小麦草放在食用水中，可去污染物，改善水的味道。另外，小麦草可压汁喝。外用包括洗眼睛（对青光眼、白内障特别好），帮助消脓包、肿瘤等。小麦草汁还可以灌肠对重病和癌症有非常快的疗效。小麦草可以预防癌症，是因其含有丰富的钾，细胞如要维持正常功能，必需摄取钾排斥钠：钾尚有降血压的功效。

#### (7) 绿豆芽（维他命 A、B、C、E）

绿豆是属于一年生草本：暖季作物，原产于印度，中国栽培甚早，在台湾以嘉南平栽培较为普遍。

绿豆芽是市面最常见的芽菜，爽脆可口，人人喜爱。绿豆终年可以孵育，一般由浸种到上市需五至六天。必须在适当的温度和湿度下栽培，才能育出粗胖的绿豆芽。由于栽培简单，如果自己栽培的话，不但比市场买的绿豆芽新鲜、卫生而且风味更好，并且可以安心生食，营养价值高。在料理烹调方面，绿豆芽最好是最后才加进去，加热时间愈短愈好。绿豆芽含有丰富的维他命 C 与矿物质，如钙、铁、纳等。经常生食可以治疗高血压、

糖尿病、胆固醇过高等疾病。绿豆与蕃茄、菠菜等一样，属碱性食物，对胃机能作用良好，有益人体健康，多生食且可预防癌症。另素菜中的高汤，即是常用绿豆芽煎熬的汤汁。

### (8) 豌豆芽 (维他命 A、B1、C、铁、钙)

豌豆别名荷兰豆，原产于意大利与高加索，在石器时代已有人栽种，历史甚久，至今野生种已不易找到。依花色分类有紫花与白花两系：

豌豆苗因为脆嫩爽口、色泽翠绿，无论是炒虾仁或清炒味道，均甚鲜美。但因栽培成本高，所以市价甚贵，其实，豌豆可以到菜种店养鸽饲料店购买，价格很大众化；或自己在家中栽培，能怡情养性，享受迷你菜园的乐趣，又经常可食用，一举数得。豌豆芽和豌豆烹饪的方式相同，清炒时要快火炒，且需立即起锅，不可加热过久，因温度太高，颜色及香味都会遭到破坏，吃起来就不那么爽脆可口了。

### (9) 黑芝麻芽 (维他命 B、E、钙)

黑芝麻属胡麻科，一年生草本植物，别

名胡麻，目前几乎全世界各地均有栽培，这可能是最早被人类所使用的菜种。黑芝麻略带苦味，含蛋白质、不饱和脂肪、维他命 B、E 和钙，黑芝麻芽榨出来的汁比牛奶含有更多的钙。一般来说，黑芝麻比白芝麻更容易孵育，黑芝麻芽可以夹三明治或拌食生菜沙拉，均甚可口。

#### (10) 白菜芽 (维他命 A、C、钙)

白菜属于十字花科，别名小白菜。原产是台湾，台湾各地均有栽种，本省栽植普遍品种多而且面积广，白菜芽无论是生拌沙拉或夹食三明治、汉堡均适宜，有些微苦味，但吃起来另有一番滋味，您不妨尝试看看。

#### (11) 芥兰菜芽 (维他命 A、C、钙)

芥兰菜系东南亚原产，中国大陆尤其是广东省栽培颇盛。芥兰菜是近甘蓝菜野生种，分有白花种及黄花种两品种，芥兰菜芽含有丰富的维他命，特别是维他命 A、C 及钙质，食用时无论是清炒或凉拌均适宜，味道鲜美，吃起来更是清脆爽口，但要快火炒，否则就不那么爽脆了。芥兰菜芽栽培较为麻烦，气温需在 27°C 以下，经泡水，催芽后放入培育

器中，五至七天即可收成。

### (12) 黑豆芽 (维他命 B、E)

黑豆是属于大豆的一种黑豆，含有黑素，这种色素无利于健康，但亦无害。日本人似乎认为色泽深的食物就是健康食品，他们的料理中一定有黑豆，但其实黑豆并没有黄豆的营养成份高。黑豆培育前要先学会选购新鲜的豆种，新鲜的黑豆表面有天然壤蜡质，象是洒了白粉，此天然蜡质会随时间长久而逐渐脱落，勿以为表面光泽的黑豆才是新鲜的，其实有光泽的黑豆不适于发芽用。

### (13) 红豆芽 (维他命 B1、B2、铁、钾、磷)

红豆古名亦小豆，原产于东亚温带地区、中国、日本、韩国自古已有栽培。红豆芽绿豆芽皆是维生素 B17 的最好来源，且含有丰富的植物性蛋白及矿物质，如钙、铁、钾等，除这些成份外，红豆亦可作为药用。红豆芽最近几年来在欧美逐渐被喜好健康食品人士所重视。风味特殊，爽脆可口，除了可清炒，也可凉拌沙拉食用，红豆芽不适宜于温度高时培育，在 27°C 以下培育，放入培育机培

育 5 至 7 天即可采食。一般来说以短芽味道最佳，读者不妨一试。

#### (14) 花豆芽

花豆原产于中美或南美洲，欧洲人多以此为食物。嫩芽可以煮食，但稍感粗硬。成熟种子也可以煮食。味似蚕豆但皮甚厚，应剥皮而后食用，花豆芽圆硕肥嫩煮汤或炒食皆可，风味特殊，取食长芽时豆与芽皆可食，唯根须需摘除，花豆芽栽培前必需选购新鲜品种，去除虫咬或发育不良之豆种，在 27°C 以下培育，放入培育机培育 5 至 7 天即可采食。一般来说以短芽味道最佳，读者不妨一试。

#### (15) 蚕豆芽 (维他命 B1、C)

蚕豆别名佛豆、罗汉豆、因在蚕时始熟，荚状如蚕，因此叫蚕豆。栽培历史远在四千年以上，原产于里海南部，蚕豆传入亚洲以台湾最早。在太平御览记「张骞使外国，得胡豆种归」被认为是蚕豆传入台湾的开始，因来自外国胡地所以也称为胡豆。

蚕豆芽容易培育，清香爽脆，而且种子发芽期很长，一般有 5~7 年的发芽力，值得



推广。蚕豆芽含有丰富的维生素 B17 及植物性蛋白，不但营养高且味道佳，芽与豆皆可食用，炒食时将豆壳剥掉，芽脆豆香醇，不啻是一道佳肴。

### (16) 其他芽菜

除上述摘略之芽菜外，尚有花生芽、米豆、胡椒芽、扁豆芽、小黑豆等数十种，一项特别注意的发现是，发芽种子与相同的未发芽种子相比前者所含的维他命，可能高达 30 倍以上。

### (17) 注意不可食用之芽菜

根据目前资料所知，除马铃薯芽本身有毒不能食用外，其他尚有蕃茄种子所培育出来的芽菜亦不能食用。另外玉米芽在培育过程中，会产生过高之黄曲毒素，故食用应注意其安全性。

### 芽菜的营养

根据美国耶鲁大学，伯克德博士研究指出，蔬菜的幼子叶期（即芽叶期），比长成后的蔬菜，维他命的含量会增加数倍。

其他矿物质、纤维素、天然酵素亦高于一般蔬菜，由此可证明芽菜的高营养价值。

芽菜不仅含有活性食物蛋白、氨基酸，还有铁、钙等矿物质，更含有丰富的天然酵素及维他命B17。它除了充分供给我们身体的养分外，更有许多神奇的疗效。

天然酵素会帮助分解大的分子，如淀粉、脂肪等可以帮助生理平衡，所以我们相信只要供给身体适当营养，身体本身就是最好的医生。

如您吃芽菜或喝芽菜汁将发现

(1)长期食用肉类而血液呈酸性者，能得到平衡。

(2)消除体内毒素，病体将逐渐获得明显改善。

(3)不虞发胖、低廉的「进补」及美容圣品。

(4)预防疾病及增强身体免疫力。

(5)沙拉、凉拌、清炒、鲜美甘甜。

## 各种芽菜的维他命含量

绿豆芽	黄豆芽	萝卜芽	苜蓿芽	豌豆芽	红豆芽	扁豆芽	菜豆芽	燕麦芽	大麦芽	黑豆芽	向日葵芽	米豆芽	芝麻芽	蚕豆芽	花生芽
维他命 A、B、C、E	维他命 A、B、C、E	维他命 A、B1、C、铁、磷	维他命 C、D、E、K、铁、磷	维他命 A、B1、C、铁、钙	维他命 B1、B2、铁、钾、磷	维他命 B1、B2、C、铁	维他命 B1、B2、C、铁	维他命 B1、B2、C、铁	维他命 B1、B2、C	维他命 B1、E	维他命 C、E	维他命 B1、B2、C、铁	维他命 B、E、钙	维他命 B1、C	维他命 B1、B2、E

## (五) 各种维他命与矿物质的疗效

维他命 A	预防干眼病，维护上皮组织的正常机能与生长。
维他命 B1	预防脚气病、肌肉无力、促使食欲增加、消除疲劳。
维他命 B2	预防口角炎、舌炎、眼睛发红、嘴唇干裂与青春痘。
维他命 C	预防衰老、坏血病、疲劳、感冒、牙齿脱落、下肢疲痛。牙龈肿胀与骨折。

维他命 D	预防软骨症、蛀牙、防止牙齿脱落与骨折。
维他命 E	预防衰老、疲劳、郁闷、心肌梗塞、皮肤干燥、贫血、粉刺、月经困难与乳汁分泌不全。
维他命 K	有效抑止反常流血的现象。
铁	预防贫血、神经衰弱、疲惫、胃溃疡与食欲不振。
钙	预防软骨症、牙齿退化与乳汁分泌不足。
磷	构成牙齿与骨骼、柔软组织，可防止血液酸碱性的变迁。
碘	避免甲状腺肿大。
钾	避免肌肉麻痹、郁闷不安与全身无力。

## (六) 天然健康辅助品

### 1、大豆卵磷脂 (Lecithin Granules)

#### (1) 成份：

由大豆提炼，主要成份由胆碱磷脂、肌醇磷脂、脑磷脂和亚麻仁油酸等构成，其制成品有颗粒状、液状胶囊和锭状，以颗粒状

纯度最高，磷脂质高达 97%，质量最佳。锭状果添加锭成型剂，纯度较低，液状胶囊纯度仅约 50% ~ 60%。

## (2) 卵磷脂对人体的功能

- 卵磷脂占人体重量约 1%，是构成细胞膜最重要的成份，能促进细胞膜吸收营养及排除毒素的代谢功能，因此能使细胞充满活力，排除身体中的毒素，增强免疫力和抵抗力。

- 卵磷脂是优良的乳化剂，使血管中的胆固醇和中性脂肪分解成为极小的微粒，溶解于血液中，被组织吸收或代谢排出体外，是血管的清道夫，因此它可以改善与预防可怕的动脉硬化、高血压和心脏病。

- 美国人称卵磷脂为「可以吃的化妆品」，它能把过度肥胖的皮下脂肪分解排除，又能增强肠的蠕动，使排便通畅，因此由于便秘积存在肠内的毒素被吸入血中所引起的各种毛病，如面疮、肝斑、皮肤粗糙等都可以迎刃而解，让肌肤红润光泽、秀发乌黑亮丽，达到减肥美容的效果。

- 人体脑神经细胞中，磷脂质含量约占 20%，而含于其中的胆碱是脑神经的传达物质，是决定思考敏捷痴呆、记忆力强弱之关

键物质，因此卵磷脂可预防老人痴呆和增强学童的记忆力。

- 卵磷脂含有胆碱和肌醇两种「抗脂肪肝因子」，能防止肝脏积存脂肪，因此能增强肝功能预防肝硬化。和啤酒酵母一起饮用，有助于痛风和糖尿病的防治。

- 人的神经细胞外侧成份为卵磷脂，因此能强化神经，防止自律神经失调引起的心神不宁、失眠、耳鸣、头痛。卵磷脂有天然镇静作用。

(3) 卵磷脂在食物中蛋黄、大豆、肝都有丰富的含量，但因卵磷脂是不耐热，如烹调时温度在摄氏 50 度以上，则有效成份，都会遭破坏，因此想要从三餐充分的摄取卵磷脂，似乎是不可能了。为了弥补这种缺陷，只有摄取从天然大豆提炼的卵磷脂为最方便又有效的方式了。

(4) 食用方法：

- 一、每次半匙，一日三~四次，勿将一日量一次服用。

- 二、开封后，请存放冰箱。

- 三、请空腹服用，吸收较好。

## 2、啤酒酵母

酵母是食品营养界公认最好的纯天然维他命 B 群来源，含量异常丰富又均衡，包括 B1、B2、烟酸、B5(泛酸钙)、B6、叶酸、生物素、氯化胆碱、肌醇等。

维他命 B 少一点都不行，以下是医学界有关缺乏维他命 B 会引发的疾病。每天吃酵母的人，即可满足维他命 B 群的摄取，可预防以下各种缺乏症：（见91页表）

已患有这类疾病的人，长期吃酵母也可获得改善或痊愈。

食用方法：

- 无论老少，一天吃1~4汤匙(约5公克)，多吃无妨。
- 免煮，立即可食，可直接干吃。
- 加在早餐谷类、豆浆、稀饭、果汁或饮料中，冷热皆可。
- 夹在吐司、三明治、馒头中。
- 放在已煮好的菜汤、菜肴或粥，可增进美味和营养。

有些人不喜欢酵母的味道，可由少量开始或加在早餐谷类、豆浆、蕃茄汁、可消除酵母味。

各种维他命 B 缺乏症		对应缺少维他命 B 的种类
1	疲劳	B1、或维他命 B 群
2	抵抗力弱	泛酸钙或维他命 B 群
3	发育不良	B2、叶酸
4	掉发、头发无光泽、粗糙、分叉	生物素或维他命 B 群
5	头皮屑	B6
6	面疮（雀斑、角质化、粉刺）	维他命 B 群
7	皮肤炎	生物素、B2、B6、烟酸
8	高血压	氯化胆碱
9	胆固醇太高	肌醇、氯化胆碱
10	血脂肪太高	氯化胆碱或维他命 B 群
11	脂肪肝	肌醇、氯化胆碱
12	失眠	维他命 B 群或生物素
13	记忆力减退	B1、氯化胆碱
14	神经过敏	B6、烟酸
15	便秘	维他命 B 群
16	下痢	烟酸
17	头晕	B2
18	眼疾	B2
19	胃肠疾病	B2、B2、叶酸、泛酸钙
20	口腔炎症	B2、B6
21	肌肉痉挛	B1、B6、生物素
22	湿疹	维他命 B 群
23	腔痒	B2



### 3、康复力(草药释名)

别名：康富力、康复利、补血草。

原产地：印度、喜马拉雅山麓。此地自古称之为长寿秘药，被欧洲探险家，携回栽培而揭开，大量推广，传至日本，辗转引进台湾已有二十八年。(民国 82 年)

形态：多年生草本，高六十至一百公分，全体有白色粗毛，茎具稜翼，叶柄上部翼状，叶片卵状披针形，长二十至五十公分，宽七至十二公分，先端尖或尾尖，基部叶丛生，叶互生。花轴一回或二回，呈短卷向花序，萼片五制，绿色，花冠广筒形，有白、黄、紫等各种颜色，上部浅钟形，儿五制，雄蕊五枚，着生于花筒内部。雌蕊柱头伸出花冠外。果为四分果，分果卵形。栽培，分根法(地下主根切成三公分，插入土内二公分即可，蒂头发芽力较强)。

性味：甘温、无毒。

功能：有补血、血泻、消炎、消肿之效。

主治：高血压、止血、抗癌、胃炎、胃溃疡、乳癌、脑瘤、口臭、消化不良、便秘、齿槽浓漏、恶性贫血、痉挛、神经衰弱、心肌机能障碍、低血压、十二指肠溃疡、气喘、

失眠、静脉曲张溃疡、过敏性咳嗽、小儿夜间干咳、烧胸症、眼球火伤、关节炎、老衰性坏疽、肉肿、神经炎、副肾及甲状腺机能不全、性器之疼痛(加一味小金英同时煎服)、四肢浮肿、眼障害。

应用：

一、高血压：鲜叶二至四两，绞汁调蜜服或干品五钱，煎水服。

二、肺癌：鲜叶四两，水煎调蜜服。

三、气喘：根三至四两，绞汁调蜜温服。

四、口臭：干品三至五钱，煎水服。

五、胃溃疡：鲜叶(或干品)适量，煎水服。

六、乳癌：鲜叶三至五两煎服，或绞汁调蜜服，渣敷患处。

七、脑瘤：鲜全草七至八两，绞汁调蜜服或根三至四两水煎服。

八、各种癌症：鲜叶绞汁或煎水常服，可克服疼痛，并能抑制癌症。

九、恶性贫血、低血压：鲜叶水煎当茶(适量)。

十、便秘：鲜叶一至二两，绞汁调蜜服。

十一、烧胸：鲜草二至三两，绞汁或煎水调蜜服。

十二、十二指肠炎：干品五钱至一两，煎水当茶。

十三、齿槽浓漏：鲜叶绞汁调蜜服，渣外敷患处。

十四、干咳：鲜叶或干品五钱。水煎服。

十五、关节炎：鲜叶适量捣烂敷患处，干即易之。

十六、坏疽、烂疮：鲜叶适量捣烂敷患处。

十七、流行性感冒：鲜叶二至三两，煎水服。

## (七) 肾脏的保养

肾脏是身体新陈代谢、排除废物、排毒和维持体内液体平衡的重要器官。全身的血液每小时经过肾脏二十次(血液里新陈代谢的废物变成尿排出体外)。肾脏功能失调会引起腰酸背痛、水肿、血液中有尿毒、高血压、尿道发炎、疲倦、失眠、耳鸣、脱发、视力模糊、反应迟钝、情绪低落、恐惧感，甚至神经错乱。

肾脏靠两百万个小过滤器(Nephrons)清除血液的污染。任何进入身体的物质、饮料、食物、空气和情绪压力所产生的毒素都会经

过肾脏，如果污染物质太多，造成肾脏负担太重，短期也许会出现阻塞、发炎现象，长期则有结石、功能衰退、血液不干净等各种毛病，最严重情况要靠人工肾清除血液污染，不然会有生命危险。

「预防胜于治疗」，注意保健，避免对肾脏的伤害才是上上之策。造成肾脏失调的主要原因有以下几点：

(1) 食用过多的动物性食物，如肉类、鸡鸭蛋等(高蛋白质的食物会产生过多尿酸，让肾脏工作过量)。

(2) 工作过劳，没有充份的休息。

(3) 服用西药，如消炎止痛药、抗生素等。

(4) 环境污染：水源、土壤、空气、噪音。

(5) 饮用酒、咖啡、汽水、冰冷饮料过多。

(6) 潮湿寒冷的天气。

(7) 饮水不够。

要保养肾脏就要减少以上的伤害，吃清淡的天然素食，饮用过滤水(Reverse Osmosis)，一星期一天只吃水果或喝水，让肾脏有休息的机会。冬天避免腰受寒，脚底按摩、手擦热按摩腰部、外丹功、气功等都有强肾的功效。

以下是自然疗法的偏方。

肾脏无法排尿：

西洋香菜 (parsley) 根煮水喝。

肾结石：

- 1、一天一打 (十二粒) 柠檬，吃五天；
- 2、一汤匙蒲公英根 (干的) 和四杯苹果汁煮10分钟后过滤，一天喝三次，每次三分之二杯。

肾功能减弱：

补充镁，深绿色菜、五谷豆类都含有丰富的镁。

## (八) 生食疗法

生食疗法的推广和实行，是二十五年前由波士顿 HippocratesHealthInstitute(简称 HHI) 开始，每年将近一千人来这儿寻回失去的健康。他们所患的疾病包括：糖尿病、低血糖症、气喘、过敏症、便秘、头痛、高血压、低血压、关节炎、风湿病。几乎百分之百的例子得到痊愈。HHI 的医方以天然食物为药。

HHI 是一所慈善研究教育机构，专注于发现最健康、最经济的营养食物。来 HHI 的人学习如何恢复和维持健康。就是靠这些新鲜又营养，室内种的食物。这些食物含有

丰富的酵素、维他命、矿物质，但含较低的淀粉、脂肪和蛋白质。所谓的有机营养食物包括荞麦芽、萝卜芽、向日葵芽、小麦草；其他还有各种豆芽如绿豆芽、洋扁豆芽、苜蓿芽、Fenugreek、Garbarzo 和红豆芽；除此是水果和芝麻、葵瓜子。饮料是含有丰富酵素的「回春水」。

G.H.Farp.Thomas 博士从小麦草汁分析出一百多种元素和丰富的蛋白质和酵素，这证明小麦草是很「完全」的食物。在 HHI 小麦草汁是口服和直接灌肠。口服法如下：慢慢增加至1/4杯麦草汁兑3/4杯水。灌肠法：先用清水灌洗肠子，半个钟头后用半杯到一杯麦草汁灌进肠里保留在大肠里二十到三十分钟。严重病患者二个钟头后再灌一次。

小麦草汁是当药，新鲜芽菜、蔬菜水果是食物。芽菜是最营养和最经济的食物。耶鲁大学的伯克伯得博士发现发芽的过程增加维他命B到118%。以下所列是芽菜其他各种维他命的增加倍数。

Nicotinic Acid	500%	Panthenic Acid	200%
Folic Acid	600%	Thiamine B ~ 1	70%
Biotin	50%	Pyridoxine B ~ 6	500%
Inositol	100%	Riboflavin	1350%

为何要生食？新鲜食物的最高营养价值

即它的酵素量。酵素帮助分解大的分子如淀粉、脂肪等。酵素遇热即失去功效，温度不能超过华氏 140 度。煮食的过程同时减低蛋白质的利用。蛋白质是由二十多种氨基酸组成的，其中八种是基本单位，必须同时合在一起才能组成蛋白质，但有二种一遇热就分解。

在 HHI 百分之五十到六十的住宿客人都有后期癌症，他们是在其他医院束手无策的情况下来的。他们遵行生食和服小麦草汁，几乎全部恢复健康。据 HHI 创立者安·威格摩尔医生说，就是最严重的癌症，一年之内也会好。初期患者，最短几星期就好。在 HHI 的一位工作人员美雅 (Mayotle) 她十五岁时右边的卵巢即因癌症被割掉，十六年后她的子宫和右边原来卵巢又得癌。她进出医院不知多少次，因为她同时还有其他的复杂病，如肾脏失去功能不能排水，腹部肿胀、低血糖症和关节炎。她在钱都用完时，只有转向自然医生，并开始生食蔬菜、芽菜和喝芽菜汁。在一年的时间恢复了健康，如今见到她，她是完全一个新人，看起来比实际年轻。因为她自己痛苦的经验，她献身这一生帮助其他人找寻快乐。

一九七六年 HHI 分所在圣地亚哥成立，由 Raychel Solonmon 主持。自从一九八二

年起分所独立，改名为 Health Institute of SanDiego，到一九九八年，已有超过九千人去那儿，学习自己如何利用简单经济的食物来恢复健康，很多的例子效果出意料之外，近乎奇迹。现在将该处的饮食详细情形介绍，供作参考。

食物是以各种芽菜和用有机肥料与不使用农药种植出来的蔬菜为主。除此外另有新鲜水果、核果、芝麻、葵瓜子等，一天三餐，大致如下

早餐：西瓜肉一大片和西瓜皮汁一杯，西瓜皮汁是绿色的青皮带点红肉压榨成的。有糖尿病的人只能喝全绿的西瓜皮汁，不带红肉。西瓜含有丰富的钾和其他矿物质，同时水份多，多吃无害。

中餐：一大盘由芽菜和新鲜蔬菜配成的色拉。芽菜包括荞麦、葵瓜子、绿豆、扁豆、葫芦和苜蓿。沙拉酱有多种，换着吃，最常吃的是由芝麻和葵瓜子打成酱作的。

晚餐：和中餐大同小异。

除了三餐以外，早上和下午各喝小麦草汁三分之一到半杯左右。饮料以回春水 Rejuvelac 为主，是由小麦泡水发酵作成的。

一般在实行生食疗法之初，先行休食三



天，这段时间只能进食流质。休食有两个目标：第一是让肠胃休息，第二是改变口味。这三天中，早餐仍以西瓜皮汁为主，中餐和晚餐以各种芽菜的压汁为主。普通两盘芽菜才能压出一杯汁。在第三天晚餐结束休食。

前面曾提到色拉酱有多种，最常用是芝麻葵花子酱。作法先将半杯葵花瓜子(去壳)和半杯芝麻，泡水五小时，将水倒掉，盖着五小时，让它发一点芽，这时加一杯水打成酱，可放在温室八小时，使稍稍发酵，再加入其他调味品食用，存放冰箱中，可保存一星期。简单的调味品，可用柠檬汁、蕃茄汁、麻油、酱油等。

有一点在配食上需注意的是不要把水果和蔬菜混合着吃。水果最好是在两餐之间或餐前半小时吃，才容易消化，否则容易在胃里发酵，产生气胀。

生食法只要能实行一部份，就有一部份的疗效，如果不是治病心切，没有全部生食的必要，一般能做到百分之五十就非常理想。早餐中餐比较容易做到生食，早餐水果，中餐芽菜沙拉，不但简单，同时收到全天精神充沛的好处。

「节录于《您的自己身体就是医生》」

营养学的国际权威西德道尔孟大学麦克布朗营养生理学研究所最近发表：「人类每日所需之蛋白质，如果是动物性蛋白即需要60公克，植物性蛋白质则需要30公克，而如果是在发芽过程中之活性植物蛋白的话，仅需15公克就够了。」

这种见解使豆芽受到食品业界普遍的重视。欧洲国家自二次战后已积极研究豆芽菜，尤其北欧诸国因缺乏蔬菜，对于栽培豆芽菜之研究更不遗余力。豆芽菜不仅含有粗蛋白及氨基酸，也含有铁、钙等矿物质及维他命。其维他命C之含量甚大，可加强体力及持久力，对于预防皮肤粗糙、黑斑、毛发障碍、便秘、贫血等有奇效，堪称理想的运动食品。

(取材自日本经济新闻)

## (九) 降低心脏病及癌症危机实践法:

### 一、营养:

- ┌——维持理想体重
- ┌——减少每日热量摄取
  - ┌——不可吃宵夜
  - ┌——晚餐宜减量、减食
  - ┌——平常不吃甜点零食
- ┌——摄取低糖、低盐、低油、低蛋白质食物
- ┌——多摄取高纤维(每日30~50克)
- ┌——减少盐分及人工添加剂
- ┌——限制腌、烤、炸、熏之食物
- ┌——避免含咖啡因饮料
- ┌——限制乳类制品摄取

### 二、禁烟;

### 三、禁酒;

### 四、放射线;

### 五、环境(水、空气污染);

### 六、避免荷尔蒙、药物。

## (十) 癌症患者的禁忌

摘录于：安·威格摩尔博士《我怎样用自然疗法克服癌症》一书

1. 禁用任何形式的糖：生、煮、黄或白糖。
2. 禁食蜂蜜：生的或杀菌过的。
3. 禁食盐（用粒状海草代替）。
4. 禁食任何形式的乳酪产品：牛奶、乳油、起司、酸乳酪、冰淇淋、蛋。
5. 禁食脂肪类：牛油、植物油。
6. 禁食水果干：在脱水的过程中使食物变成一种高成份的糖。
7. 禁食肉、鱼及家禽。
8. 不须要任何附加之维他命，因为您的身体已经完成了清洗的过程，所以您的身体会将您所吃的食物转变为所需之维他命。
9. 禁食白面粉。
10. 禁食咖啡或茶（香料茶例外）。
11. 禁饮酒。
12. 进餐时禁饮水，因为如此会冲淡消化酶：必须在饭前半小时或饭后两小时之后喝水。

13. 对我自己而言，在午餐后，我不喜欢沾到蛋白质食物，癌症患者在消化蛋白质方面有困难，并且要花很长的一段时间，我晚餐只吃水果。这使我睡的很安稳，因为比起蔬菜和蛋白质，水果容易消化的多了，且速度亦较快。这是我自己实验的结果。

### (十一) 白米和糙米

稻谷除去谷皮即成糙米，白米是糙米再经过碾制除去糠层和胚芽的部分而成，因碾成白米，只剩下胚乳，重要养分所在的糠层和胚芽的部份全被碾去，因此一般人以为米和面粉越白越好，成为不正确的观念。白米不能发芽生长。

糙米是稻的「种子」，有生命力，所含有的养份能供发芽之用，可孕育一株稻苗，白米就不能办到，糙米的糠层和胚芽含有各种丰富的维他命和矿物质，所以糙米含有的食物粗纤维、半纤维质、维他命 B1、烟草酸、维他命 E、磷、铁及钾等营养成分，比我们日常所食用的白米高出二至四倍，长期吃白米，会令人疲劳倦怠，肩酸背痛和脚气病等，

因此应改吃糙米或红米为宜。

人们吃惯了白米，要换成吃糙米，也需要一段缓冲时间，我们可先以少量的糙米掺在白米中，渐渐再增加糙米的份量，吃糙米较耐饱，有助于节制食量，糙米非常适应我们的胃肠，糙米中的纤维会促进排便，对文明病的预防十分有效，可说是文明病的克星。其实煮糙米饭并不困难，洗好后浸在水中泡五个小时，浸泡的时间可长一些，也可浸泡一晚，煮时所加的水要比煮白米多些，但不必超过一倍，视各人喜欢吃软或硬的口味而定，用电饭煲煮熟后多焖一会儿，多练习几次自然能煮出香甜的糙米饭。所以我们为了有更健康的身体，应改吃糙米饭、红米饭、糙米粥、红米粥或麦米粥。小孩，老年人或牙齿咀嚼有困难的人，可先将糙米、红米或麦米浸泡五个小时或以上，然后放入果汁机、搅拌机中搅碎后再煮熟成粥，则小孩、老年人比较容易吃，硬的食物只要搅碎，在口中完全的咀嚼，到了胃便很容易消化，因此硬的食物对胃是没有影响的。

如果要常常吃白米，又不肯改吃糙米或红米的人，需要补充白米比较缺乏之营养成份的食物，例如多吃新鲜水果、蔬菜、海带、紫菜、芝麻、黄豆、麦米粥等。为符合经济

和促进身体健康，改吃糙米或红米是必要的。

糙米与白米之成份比较表

营养素	营养素	白米	效用
蛋白质	7,100	5,470	白米蛋白质少，必须多吃新鲜水果、蔬菜
脂肪	30,200	600	米糠有油故对其他的脂肪不多求
糖分	70,520	65,400	维他命完全糖化，故对其他甜食不欲多求
灰分	1,240	340	使筋肉结实
纤维	1,000	300	有帮助通便的良好之作用
钙	21	17	为骨骼和细胞构成所需要
磷	332	186	同上
铁	2	1	防止贫血
镁	75	60	骨或齿细胞强化有益
维他命 B1	500-120	54-0	如缺乏会患脚气、消化不良、心脏病、疲劳、头脑迟钝
维他命 B2	66	33	如缺乏会成长停止、口角炎、口唇炎、舌炎
尼古丁酸	4100	1000	如缺乏会患皮炎、口内炎、下痢、神经异常
pantothen acid	1520	750	使头脑良好，不足是皮肤病之原因
piotine	12	5	不足会患皮炎、脱毛、步行困难之病因
叶酸	20	16	缺乏会患贫血、白血球减少症、恶性肿瘤之原因、为其治疗所需
维他命 B6	620	37	用于治疗酸毒症、多含在胚芽、酵母里。对糖尿病、心脏梗塞有效，皮肤病也有效
Inositol	111,400	11,400	胃肠运动正常，去除胆固醇
Cholinne	112,400	59,000	缺乏会患高血压、肝硬化。多含于胚芽

P-amino 安息香酸	32	14	是去痰剂、哮喘有效
维他命 K	10,000	1,000	血液凝固所需要、癌、结核有效，解毒、利尿，对钙离子化有效。
维他命 E	+	-	缺乏会不孕症，男人会性力不足。
维他命 L	+	-	缺乏母乳不足
panticacia	240mg%	41mg%	使胃动作良好，排泄毒物
卡路里	340	3.41	注意其不相差
白米会在肠内发生生癌物质 Lysolecithin 和细胞老化毒素 Wnines。 森下敏博士			
糙米的胚芽含有消减癌毒素的 Bhetasisterol 版大教授木下良硕博士			

## ⑧ 生机饮食 ( 简易食谱 )

### 补肾汤

材料：黑豆、花生、黑枣、冬瓜皮。

配料：黑糖。(水五倍)

作法：材料浸泡 3~5 小时。炖煮一小时三十分钟，起锅前加黑糖即可。

### 核果奶

材料：绿豆芽、腰果、杏仁果。

配料：糖蜜或蜂蜜。'

作法：腰果、杏仁果用冷开水泡过夜，置入冰箱。杏仁果去皮，连同腰果、绿豆芽



打成果汁。

### 精力汤

一杯温水加一汤匙味噌调稀，放入果汁机里，加芽菜、蔬菜、葵瓜子或芝麻等，另加海带打碎，这是咸的精力汤。甜的精力汤则以西瓜或其他水果替代一杯味噌汤，其余一样。精力汤是安·威格摩尔博士所创，含有丰富的营养且容易消化，口味可随意调配，譬如加片姜或紫苏等，则别具风味，天冷时，可加温水或热水打精力汤，比较容易吃下去。

### 燕麦饼

材料：全麦面粉、小麦胚芽E、葡萄干、核桃、葵瓜子、南瓜子、枸杞。配料：黑糖、橄榄油；作法：蒸或烤。

### 五谷杂粮

材料：糙米、红糯米、黑糯米、小米、燕麦、荞麦、薏仁、黑豆、黄豆、米豆。

### 椰奶粉色拉

材料：椰奶粉一碗、杏仁果10粒、卵

磷脂一匙、橄榄油一匙。

### 南瓜酱沙拉

材料：南瓜蒸熟、苹果汁一杯、红糖、橄榄油一匙、卵磷脂一匙。口味：酸甜

### 芝麻沙拉酱

材料：芝麻、核果、马铃薯蒸熟、橄榄油。  
口味：芝麻香、甜味。

### 精力汤

### 蕃茄沙拉酱

材料：马铃薯蒸熟、蕃茄、酸黄瓜、柠檬汁、橄榄油。

口味：酸甜

### 味噌沙拉酱

材料：味噌(细)、坚果粉、柠檬汁、红糖。

### 小麦芽的不同食法

发过芽的小麦，即小麦泡水过夜后，将水沥干，用盘子盖上放在室温处，两天就可食用，食用方法很多，以下是一些建议。

小麦芽奶：一杯小麦芽和一杯水，放在果汁机里打碎过滤即可当奶喝。可另加甜枣、糖蜜来调味。

小麦芽太阳饼：小麦芽加少许冷开水打成糊状（二杯小麦芽、半杯水），铺成饼状，大如碗口，放在太阳下晒干，或用烤箱以低温烘干。

小麦芽面包：平常做面包时，可掺入小麦芽，或整株或打碎都可以。

小麦芽圆饼：小麦芽打成糊状后（二杯小麦芽加半杯水），加入一杯葵花子或芝麻粉，如果需要可加面包屑或面粉，做成一吋（1吋=0.762寸）的球状放在烤盘上，用低温烤熟（华氏三百度，约摄氏一百五十度），大概十五分钟左右即可。

素丸子：小麦芽打成糊状后，加入与小麦同等量的核桃或葵花子粉，另加适当的调味品如姜、葱或紫苏和味噌、麻油等做成丸子，可煎可烤或做素狮子头。这素丸子的材料可加入切细的黄牙白粉丝，做包子或饺子馄饨的馅。

## 五谷饭

材料：糙米、红糯米、小米、小麦、荞

麦、薏仁、芡实、(糙米占总材料量的一半，其他材料随喜使用，占总量的一半。)

作法：将所有材料洗净后浸泡二~五小时，煮法与一般米饭类同。

附注：一、只须多加一杯水，熟后焖些时候，增加饭的Q软度。

二、或水量是材料的两倍，直接在火上煮，待滚开后改以最小火慢慢焖煮至水干，更具风味香Q。(用此材料不须先浸泡)

三、夏天以糙米、麦片和绿豆仁的综合饭非常清爽可口。

四、五谷饭加入甘薯共煮更具风味可口。

## 喜宴饭

材料：糙米、糯米、莲子、红萝卜、香菇、红枣、蘑菇。

配料：麻油、香菜。

作法：

一、将红萝卜、香菇、蘑菇切成丝。

二、麻油和香菇丝爆香加入米和(一)料快炒三分钟，加入其他材料加水放入电锅蒸。

三、蒸煮后把红枣排于饭上，再焖三分

钟，起锅食前洒上香菜。

## 五谷粥

材料：五谷饭。

配料：随喜。

作法：材料加入配料一起煮成粥，再依个人口味做成咸或甜粥。

## 寿司

材料：五谷饭、紫菜皮、油豆皮、小黄瓜、红萝卜、生菜、芽菜。

配料：芝麻、小麦胚芽、粗糖、柠檬汁（苹果醋）。

## 紫菜皮寿司

作法：

一、五谷饭趁热将粗糖、柠檬汁加入混合拌匀待凉。

二、紫菜皮平铺在竹网上将（一）之五谷饭平铺其上，再将其他材料均匀排在饭之一端成条状。

三、饭上洒上芝麻、小麦胚芽时，然后沿

竹网卷包成饭条状，再用刀切片食用。

## 油豆皮寿司

四、部份饭亦可塞入油豆皮内，洒上芝麻即。

## 小米粥

材料：小米、糯米。

配料：葡萄干、黑糖、芝麻、小麦胚芽。

作法：材料洗净以水煮开后，小火慢熬成粥，再拌入配料即可。

※ 煮咸的可拌入味噌、紫菜或其他随喜。

## 燕麦粥

材料：麦片或燕麦片

配料：葡萄干、坚果类(南瓜子、葵花子、腰果、核桃任选)

作料：

一、生燕麦可浸水泡 2-4 小时，再以果汁机打碎。

二、水煮开后，加入材料(一)煮十分钟(麦片二十分钟)

三、加入打碎的坚果和葡萄干。(一边煮，

一边用汤匙搅拌，以免黏在锅底)直到形成粥状。

## 全麦干面

材料：一、全麦面条。二、芽菜、红萝卜丝、芹菜末、小黄瓜丝。三、豆包、金菇、笋丝、香菇。

配料：一、干性——小麦胚芽、大豆卵磷脂、芝麻(粒或研磨)。

二、湿性——芝麻酱、豆瓣酱、植物油加粗糖及柠檬汁(苹果醋)

作法：

一、将材料(三)先炒熟备用。

二、面条以沸水煮熟以麻油(橄榄油、菜籽油)调匀拌上材料(三)并自由取用材料(二)，洒上配料即可。

※ 亦可随喜煮成汤面。

※ 面条亦可变化用火粉或冬粉取代。

## 全麦面饼

材料：全麦面粉、坚果类(葵瓜子、南瓜子、核桃、腰果、松子)。配料：葡萄干、芝麻、桔子饼、橄榄油、粗糖。

作法：一、全麦面粉以水调成糊状加入坚果、配料拌匀。

二、橄榄油烧热将适量面糊入锅煎熟即可。

※ 亦可用蒸熟食用。

### 全麦馒头

材料：全麦面粉、活性酵母(发仔)、粗糖。

配料：坚果类、芝麻、葡萄干、小麦胚芽、枸杞子。

作料：

一、以一碗温水加入一匙粗糖溶化后，将酵母(发仔)洒于水面一层即可。

二、放置约二十~三十分钟待其发酵膨胀后即可备用。

三、将六碗面粉置入盆内，将(二)料倒入拌匀(可再适量加入水拌之)，搓揉后放置以湿布覆盖一小时，发起即可。

四、加入配料再揉成长条形切块放入锅内蒸十五分钟即可食用。

### 全麦吐司面包(份量——壹条)

材料：全面面粉三杯、活性酵母(发仔)6~7克、粗糖一大匙。



配料：坚果类、葡萄干。

作法：一、将糖倒入温水中至溶解后，将酵母倒入放置约三~五分钟至酵母发泡膨胀。

二、取一大容器，将配料与面粉倒入拌匀。

三、将(一)料倒入(二)中，用手将材料揉成光滑的面团。

四、盖上湿布放置约一~二小时，发至约原来二倍大(为免面团黏锅不易取出，可抹上少许油)。

五、在膨大的面团中心用力打一拳后，揉成长条形，置于长型烤盒中，盖上湿布再放置三十分钟或至面团再膨大。

六、将面团同烤盒放入烤箱中，烤约三十分钟，温度350F或烤至将水果刀插入面团中心取出，刀上不沾面糊为宜。

七、将面包取出放凉，切片即可食用。

※ 主食可随喜添加之配料

食品种类：(一)芝麻、(二)小麦胚芽、(三)酵母粉、(四)花生粉、(五)紫菜粉、(六)坚果、(七)大豆卵磷脂。

## 十大原因我们要选择有机食物

- (一) 有机食物是我们身体最佳良药，可有效预防疾病。
- (二) 可享有最新鲜及最富营养的食物。
- (三) 付出金钱能确保买到真正的食物。
- (四) 确保化学药品及农药远离我们的餐桌。
- (五) 食物得到独立认可团体的保证。
- (六) 保护水源免受污染。
- (七) 减退地球生态环境恶化及保护资源。
- (八) 避免土壤贫赤。
- (九) 帮助小型农场。
- (十) 使地球自然生态环境得以重修。