

长寿秘方六种

（中国医生的看法，可以挑几项试试）

国际会议上定出了6种保健品：第一**绿茶**；第二**红葡萄酒**；第三**豆浆**；第四**酸奶**；人家不提牛奶，你注意啦；第五**骨头汤**；第六**蘑菇汤**。最近北京市普查工作刚结束，其中人民的健康情形得了两个冠军，一是**高血压冠军**；一是**高血脂冠军**。

中国死亡率最高的是30至50岁的人。国际标准寿命等于成熟期的5至7倍者为长寿。人的寿命应该是100至175岁。为什么都没有达到呢？不重视保健，而且不听保健。现在绝大多数是病死的，少数是老死的。联合国表扬日本，因为他们的寿命是世界冠军。女性的平均寿命是87.6岁，中国50年代是35岁，60年代是57岁，现在是67.88岁，距离日本整整差20岁。日本的先进经验是以社区为单位，每个月讲一次保健课，如果没有来听就必须补课。中国没这制度，谁爱听就听，不听拉倒。

我在医院工作了40年，绝大部分人病死是很痛苦的。联合国提出个口号：“**千万不要死于无知**”，死于无知很冤枉。知识分子平均年龄58.5岁，按这个数字，我想不算学前教育，小学6年，中学6年，医科大学8年，硕士3年，博士3年，博士后3年，都学完后到点了，根本不能干什么了，很多科学家没超过这个年龄。

我在美国斯坦福见到了张学良将军，在纽约参加了他的100岁寿辰。一进门见到他就大吃一惊，他眼不花，耳不聋，很多人问他：“少帅您怎么活这么久？”他回答很明确：“**不是我活得久呀，而是他们活得太短了**”。这句话的意思是，你活得短，还嫌我活得长。这情景我一直到现在还记得很清楚。

对保健一无所知，工作也做不好，因为我们天天处在不健康状态。我见过很多人，宋美龄我在长岛见过，他们都活得很长，都是100多岁。他们能活，我们为什么不能活？维多利亚开会有个宣言，这个宣言有三个里程碑，第一个叫**平衡饮食**，第二个叫**有氧运动**，第三个叫**心理状态**。这三个里程碑国际上都知道。

地球人的平均寿命70多岁，中国是67.88岁，还没有达到平均寿命。而有很多人已经创造记录了，据我所知，英国有个叫霍曼卡门今年已经209岁了，经历了12个王朝，如不信我，可以告诉你个电话号码。还有个罗马尼亚老太太今年104岁，更奇怪的是她92岁时生了个胖娃娃。人家能活，我们凑合活着，你能凑合得了吗？

平衡饮食也许有人早就认为保健有什么好听的，还不是早起早睡身体好！所谓**平衡饮食**，有饮、食两大类。先说饮食的第一个问题，“**饮**”的问题。我在北大时间问学生，什么饮料最好？学生异口同声回答：“**可口可乐**”。什么叫保健品，大家要知道，它得是能治疗疾病的。到现在我们中国人绝大部分都不知道什么叫保健品。

国际会议上定出了6种保健品：第一**绿茶**；第二**红葡萄酒**；第三**豆浆**；第四**酸奶**；人家不提牛奶，你注意啦；第五**骨头汤**；第六**蘑菇汤**。为什么提蘑菇汤？

因为蘑菇能提高免疫功能。一个办公室有人老感冒，有人老不得病，什么原因？就是免疫功能不一样。喝蘑菇汤能提高免疫力。

那为什么提骨头汤呢？骨头汤里含**琬胶**，**琬胶是延年益寿的**，所以现在世界各国都有骨头汤街，而中国没有。不要小看骨头汤，它能延年益寿，因为有琬胶。为什么提酸奶？因为酸奶是维持**细菌平衡**的。所谓维持细菌平衡是指有益的细菌生长，有害的细菌消灭，所以吃酸奶可以少得病的。

牛奶本身我们不否定它的作用，但跟酸奶比起来差得很远。现在很多人喝茶，但年轻人不喝。很多人喝红茶。红茶加面包在欧洲流行过，但现在不喝了。大家知道，红茶加面包没有一点保健作用。绿茶为什么有保健作用呢？原来绿茶里面含有**茶坨酚**，而**茶坨酚是抗癌的**。还有人喝茉莉花茶，我问他为什么喝茉莉花茶？他的答复很简单：“它很香”。我说你要是为了香，我建议你喝香油。我们不是为了香，而是怕得癌症。

日本普查 40 岁以上的人没有一个体内没有癌细胞的。为什么有人得癌症，有人不得，就是跟喝绿茶有关系。如果你每天喝 4 杯绿茶，癌细胞就不分裂，而且即使分裂也要推迟 9 年以上。所以在日本小学生每天一上学就喝一杯绿茶。绿茶里含**茶坨酚**，它是抗癌的，在所有的饮料里绿茶是第一的。茉莉花茶没有一点保健作用，只是香而已。

第二请注意，绿茶里含有**氟**。古代曹雪芹写红楼梦时说贾府的人吃完饭拿茶漱口，而苏东坡也有记载，他每次吃完饭拿中下等茶漱口，目的是坚固牙齿。他不知道是**氟的作用**，日本人现在搞清楚了，它不仅能坚固牙齿，还能消灭虫牙，消灭菌斑。饭后 3 分钟，牙齿的菌斑就要出现。现在我们很多人牙齿不好，不但不拿茶水漱口，连白水都不漱，问题在哪里不知道。现在有人 30 岁就开始掉牙，50 岁牙就全掉了。如果牙齿好，你当然长寿啦。你拿茶水漱口就把菌斑消灭了，而且坚固牙齿。到了老年，你牙齿坚固，不得虫牙。

第三个，绿茶本身含**茶甘宁**，**茶甘宁是提高血管韧性的**，使血管不容易破裂。医院每死 4 个人就有 1 个是脑出血。脑出血没法治，就怕生气，绿茶第一抗癌，第二能坚固牙齿，第三脑血管不易破裂。

欧洲他们天天都喝一点红葡萄酒，红葡萄酒的皮上有种东西，叫“**逆转醇**”。它整个是抗衰老的，还是抗氧化剂，常喝红葡萄酒的人不得心脏病。第二它可以帮助防止心脏的突然停搏，我们叫猝停。什么情况下心脏可以停搏，第一原来有心脏病的，第二有高血压的，第三跟食物有关系。过大、过硬、过粘、过热的食物可以使心脏停搏，血脂高可以使心脏停搏。

有一个 20 岁的小伙子，他抽出来的血是泥状的，非常危险。我们问他，他说吃得太好了。不是你吃得太好，而是吃得太不合理了。我们有个病例，一个人在街上买了个大年糕，又硬、又粘、又热，跑回家一进门就让老太太快点吃，别凉了，老太太刚吃几口就咽气了。他背着老太太往医院跑，到医院我们问他怎么回事，他说刚给老太太年糕吃的。这不属于无知是什么？没抢救过来。老太太在家呆得好好的，没事吃什么年糕呀，吃完年糕心脏停搏了。现在国际上一再强调，

过大、过硬、过粘、过热就会使心脏停搏。

红葡萄酒还有个作用是能降血压、降血脂。世界卫生组织说的是“戒烟限酒”，没说不能喝酒，而且酒的限量也说了：葡萄酒每天不超过 50~100 毫升，白酒每天不超过 5~10 毫升，啤酒每天不超过 300 毫升。如果你超过这个量是错误的。白葡萄酒没有逆转醇，你是白吃了。

所以有钱的喝红葡萄酒，没钱的吃葡萄不吐葡萄皮一样保健。全世界的长寿地区都在无钱地区，第一是巴基斯坦的埃尔汗，第二是苏联的阿塞拜疆，还有厄瓜多尔的卡拉汗，这些都是无钱地区。有钱的天天泡在宴席里，鸡鸭鱼肉，上下一般粗，将军肚。我调查了，这样的人极少活过 65 岁的。

早上锻炼很危险，早上起来，人的生物钟规律是体温高、血压高，而且肾上腺素比晚上高出 4 倍，如果你激烈运动，就很容易出事，容易出现心脏停搏。我们不反对早上散步、做体操、打太极拳、练气功。

但是如果中老年人早上激烈运动，搞长跑，爬香山，有百害无一利，而且死亡率是很高的。人体需要弱碱。什么是弱碱？蔬菜、水果。凡是发达国家，凡是健康国家都是蔬菜、水果消耗最大。清朝，有 13 个皇帝，同治 19 岁死的，顺治 23 岁，咸丰 31，光绪 38，但有个乾隆活了 89 岁，他特别会保健，皇帝里他是冠军。我们查了他的档案，第一，他特别好运动，第二他吃蒸发糕，粗细粮搭配，第三这人好旅游，最有名的就是三下江南，所以他活了 89 岁。我们调查了 818 个和尚，30%以上的和尚有 90 岁以上，最小的一个 65 岁。

而亚洲金字塔最好。什么叫亚洲金字塔？那就是谷类、豆类、菜类。我很佩服麦当劳，人家一年拿走我们 20 多个亿，为什么叫它垃圾食品，就是因为它是一种偏激食品，不符合我们的饮食习惯。

“谷”，人家在国际会议上从来不提大米、白面，也不提麦当劳。谷类里第一提的是老玉米，说是“黄金作物”。老玉米的来历，美国医学会作了个普查，发现原始的美人、印第安人没一个高血压，没一个动脉硬化。原来是吃老玉米吃的。后来发现老玉米里含有大量的卵磷脂、亚油酸、谷物醇、VE，所以不发生高血压和动脉硬化。从此以后，美国就改了，美洲、非洲、欧洲、日本、香港、中国的广州，早上都吃玉米羹了。现在许多人吃卵磷脂干嘛？就是希望不得动脉硬化。但是他不知道老玉米里含得最多，不用多花钱。

我今年 70 多岁了，体力充沛、精神饱满，嗓音洪亮、底气十足，而且脸上没有皱纹。什么原因？喝玉米粥喝的。

“谷”的第二是荞麦。为什么提荞麦？现在人都“三高”，即高血压、高血脂、高血糖。荞麦是“三降”，它降血压、降血脂、降血糖。荞麦里含有 18% 的纤维素，吃荞麦的人不得胃肠道癌症，直肠癌、结肠癌都不得。我们坐办公室的人，得病有 20% 是直肠癌、结肠癌。

“谷”的第三是薯类，白薯、红薯、山药、土豆。这类东西是在国际会议上提出来的。为什么？原来它“三吸收”：吸收水份，吸收脂肪、糖类，吸收毒素。吸收水份，润滑肠道，不得直肠癌、结肠癌。吸收脂肪、糖类，不得糖尿病。吸

收毒素，不发生胃肠道炎症。“谷”里面还有**燕麦**，国外早就知道，中国很多人不知道。你要是血压高，一定要吃燕麦，燕麦粥、燕麦片。它能降血脂、降血压。能降甘油三脂，使你的血脂降下来。“谷”最后一个是**小米**，《本草纲目》已经说明白了，小米能除湿、健脾、镇静、安眠，有这么大好处你不吃！

现在很多坐办公室的人睡不着觉，得抑郁症、神经官能症，吃安定 2 片、4 片、6 片，已经有人吃 8 片还睡不着。北京日报头版登出来“安定并不一定安定”。我在农村普查过，那些老头老太太们不知道什么叫失眠，躺在床上就呼呼睡。我仔细观察了，人家是喝小米粥喝的。早上一碗玉米粥，精神焕发，晚上一碗小米粥，呼呼大睡！你要明白，食疗重于药疗，这是李时珍说的，所有李时珍写的本草纲目全部都是食物。

我们为什么不拿食物解决问题，非得吃药！十药九毒。我反对乱吃药，我主张吃药“短、平、快”。短时间吃药，吃平安药，快速停药。普查结果中国老百姓缺乏优质蛋白。为什么？我们现在的药费比美国高十倍，但我们的身体不如人家。

中国卫生部提出“大豆行动计划”，内容是“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉”。一两大豆的蛋白等于二两瘦肉，等于三两鸡蛋，等于四两大米，美国把每年的 8 月 15 日定为全国的“豆腐节”。他们不缺优质蛋白，他们认为大豆是营养之花，豆中之王。大豆中起码有 5 种抗癌物质，特别是**钒**，它能预防、治疗乳腺癌，但只在大豆中才有。

牛奶好还是豆浆好？联合国国际会议上说，牛奶里含的是乳糖，而全世界有 2/3 的人不吸收，在亚洲黄种人中有 70% 不吸收乳糖，有人牛奶是喝了，但并没有吸收多少。对牛奶吸收量最大的是白种人。

豆浆有什么优点？豆浆里含的是寡糖，它 100% 吸收。而且豆浆里还含有钾、钙、镁等，钙比牛奶含量多。牛奶里没有抗癌物质，而豆浆里有 5 种抗癌物质。其中特别是**钒**专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌。

国际会议上第一个提的菜是**胡萝卜**。为什么提胡萝卜？我国本草纲目里写的是养眼蔬菜。晚上看不到东西，特别是夜盲症，吃了就好。它保护粘膜的，长期吃胡萝卜不容易得感冒。美国人认为胡萝卜是美容菜，养头发、养皮肤、养粘膜。常吃胡萝卜的人确实从里往外美容。

在乌鲁木齐时他们请我吃饺子，是胡萝卜馅的，他们起名叫俄罗斯饺子，我吃完后觉得很美。第一，它养粘膜，不容易感冒；第二，它健美；第三，它有点抗癌作用，而且对眼睛特别好。欧洲已经有胡萝卜糕点了。胡萝卜还不怕高温，多高温营养也不受损失。

“菜”中第二提的是**南瓜**。它刺激维生素细胞，产生胰岛素。所以常吃南瓜的人不得糖尿病。“菜”中应该提的还有**苦瓜**。它虽苦，但分泌胰岛素物质，常吃苦瓜的人也！不得糖尿病。

蕃茄，就是西红柿。在美国，几乎每个家庭都种蕃茄、吃蕃茄，目的是不得癌症。吃西红柿不得癌症，你知道吗？不得子宫癌、卵巢癌、胰腺癌、膀胱癌、

前列腺癌。西红柿不是随便吃的，有人说，洗洗就生吃嘛。还有人切片放白糖，再喝点啤酒。如果是这么吃的，我告诉你，白吃了！不抗癌。

西红柿里面有个东西叫蕃茄素，它和蛋白质结合在一块，周围有纤维素包裹，很难出来。所以必须加温，加温到一定程度才出来。我告诉大家，**西红柿炒鸡蛋**最值钱了。还有蕃茄汤，或西红柿鸡蛋汤也是好的。生吃西红柿不抗癌，请大家注意。

还有大蒜。**大蒜是抗癌之王**。原来是必须先把它切成片，一片一片的薄片放在空气里 15 分钟，它跟氧气结合以后产生大蒜素。大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。如果不按我的方法，那是白吃了。大蒜有味不用怕，吃点山楂，嚼点花生米，再吃点好茶叶就没味了。

血稠的人叫高凝体质。高凝体质的人加上高凝食物，所以过年时心肌梗死的人特别多，年龄不限。有的大夫告诉你吃阿司匹林可以使血不粘稠，不得心肌梗死。但后果是吃阿司匹灵会眼底出血，欧洲人不吃阿司匹灵吃黑木耳。黑木耳有两个作用，其中一个使血不粘稠。黑木耳的作用是美国心脏病专家发现的，他得了诺贝尔奖。什么样的人高凝体质？答案是矮、粗、胖的人，特别是更年期的女同胞。而且血型 AB 的人更容易高凝血稠。还有脖子越短越容易高凝血稠。如果给你吃花生米，千万不要吃，实在要吃，把皮剥了吃。花生皮没有营养，它只能治血凝片，提高血小板，止血用的。

雷根总统曾经一次被枪伤，还得了一次恶性肿瘤，他那么大岁数，现在还活着，只是得了老年性痴呆症，那是花粉在他身上起了很大作用。武则天，慈禧太后也吃花粉。花粉是植物的精子，它孕育着生命，营养最丰富，在植物里是最好的东西。大家不要在街上买花粉，街上卖的花粉有硬壳，没有破壁。

破壁要有高科技处理。第二，花粉是野生的，容易污染，要消毒。第三，它是蛋白质，必须脱敏。花粉必须具备这三条才能用：处理、消毒、脱敏。花粉在日本用得最厉害，不管多大年纪的人都用它美容。法国的模特儿没一人不用它。

文献记载，花粉治愈率 97%。如用花粉治不好，药也解决不了，最后肾功能衰竭，尿血，然后肾肿瘤。所以要早点治而不要等到肾功能衰竭。

还有一个胃肠道紊乱，女同胞多，习惯性便秘。很多人吃泻药而很容易得直肠癌、结肠癌。花粉有个名字叫肠道员警，吃了花粉以后，员警可以维持肠道秩序。第三它健美，维持体型。

吃四条腿的不如吃两条腿的，而吃两条腿的不如吃多条腿的。这个概念在欧洲不一样，你如果参加宴会，要注意，假如有牛肉，又有猪肉，应该吃猪肉。牛肉的问题太多，第一有疯牛病，第二有口蹄疫，第三有不良胆固醇。如果有猪肉又有羊肉，吃羊肉；有羊肉又有鸡肉，吃鸡肉；有鸡有鱼，吃鱼；有鱼有虾，那吃虾呀。

动物越小蛋白越好。国际会议上说跳蚤的蛋白最好。跳蚤别看它那么小，它可以跳 1 米多高。要是虾来了我就吃两口虾，这两口比你一肚子牛肉的蛋白都要多。鱼容易普及，鱼肉蛋白 1 个小时就能吸收，吸收率为 100%，而牛肉蛋白 3

小时才吸收。鱼对老年人尤其是身体虚弱的人特别合适。当然虾比鱼还好。特别要吃小鱼、小虾，特别要吃全鱼（连头带尾），因为有活性物质，而且活性物质在小鱼、小虾的头部和腹部。要买就买小鱼小虾，而且吃全鱼全虾，吃东西要掌握量，不是越多越好。

要吃7成饱，一辈子不得胃病，吃8成饱最多了，若吃10成饱，那2成没有用，是废物。0.618黄金分割：副食6主食4；粗粮6细粮4；植物6动物4。海藻，而且是螺旋状的，起名叫螺旋藻。1克等于1000克各种蔬菜的综合。当时只有皇帝皇后、奥林匹克冠军吃，别人吃不着。而且是碱性食品。

我告诉大家，日本为什么是长寿世界冠军，他们一年消耗500吨螺旋藻，8克螺旋藻就可以维持生命40天。现在的太空食品，没有带包子大饼的，全都是螺旋藻。它对几个病特别重要，第一是心脑血管病，它能降血压、降血脂；第二是糖尿病，这病是缺少蛋白、维生素，很难治愈，螺旋藻能补充维生素，而且螺旋藻的最大优点是使糖尿病人不得合并症，能跟正常人饮食一样。糖尿病人缺少能量，又不能吃糖，螺旋藻是干糖，摄入干糖后就有能量了。糖尿病人血糖不稳定，用螺旋藻后可以逐渐停药，然后逐渐停螺旋藻，最后拿饮食控制。

第三是胃炎、胃溃疡，螺旋藻有叶绿素，对胃粘膜有恢复作用。第四是肝炎，呼吁每个家庭要注意，最好分餐。注意，很多人看起来是健康的，你看不出他是带菌者。螺旋藻能使病毒不复制，大量氨基酸能使肝细胞恢复。它有胆碱，能使肝功能恢复，提高免疫功能。螺旋藻还有防辐射作用。苏联核电站爆炸时，日本专家去抢救，拿的就是螺旋藻，它抗辐射作用很强。

女性在电脑前工作的怀孕女子有的4个月后流产，有的生出来的婴儿象青蛙一样，辐射带给人的影响很大。初步判定原因是房屋装修，而且是甲醛。国际上规定，装修后的房屋一定要半年后才能入住。房屋装修对老年人、孕妇、儿童危害最大。各位不要低估辐射。螺旋藻提纯后，很纯很小一点叫藻复康，它能抗辐射。在电脑前工作的人，可以滴一点藻复康抹上，也可以吃藻复康。它抗辐射、抗肿瘤、抗病毒、抗氧化，而且提高免疫功能。

我再总结一下，辐射对我们影响很大，但有几个方法可以预防：第一喝绿茶，第二吃青菜、萝卜，第三吃螺旋藻，第四吃藻复康。藻复康最好。实在不行就吃青菜萝卜。

千万不要把电器放在卧室内。尤其是微波炉对我们危害最大，它7米内对我们都有辐射。而且各种电器不要同时开着。又有电视，又有冰箱，又有微波炉，你就在旁边做菜，得了癌症很冤枉啊。有氧运动有一个很原则的经验，千万不要早上锻炼。建议大家傍晚锻炼。饭后45分钟再运动。而且老年人的运动散步就可以了，20分钟。要想减肥不用这方法，饭前半小时到一小时吃2粒到4粒螺旋藻，然后食欲就减退了，而且营养不缺。

第二是早上起床的时间，国际上规定6点。开窗时间国际上规定9点至11点，下午2点至4点。因为9点以后污染空气下沉了，污染物质减少了，没有反流现象。早上起来开窗户，不要在那里大喘气，因为致癌物质、反流物质都跑到

你肺里了，容易得肺癌。早上6点至9点是致癌最危险的时候。早起早睡身体好，不能一概而论。

你夜里在家吸了一肚子二氧化碳，呼吸道里的毒素有100多种，又跑到小树林里，树林里早上又全是二氧化碳。早上锻炼，基础血压高，基础体温高，肾上腺素比傍晚高4倍，有心脏病的人很容易出问题。树林里必须到太阳出来，日光跟叶绿素起反应才能产生氧气。树林里全是二氧化碳的时候，容易中毒，容易得癌症。黄帝内经里说“没太阳不锻炼”。我建议大家夏天早睡早起，冬天不要早上出去锻炼，而改为晚上锻炼。70岁以上的人，慢慢起，先动动胳膊动动腿，再按摩按摩心脏，坐一两分钟再起来。这样没一个得心脏病的。

若头一天晚上没有睡好，就应该午睡。午睡时间是午饭后半小时，而且最好睡一个小时，睡的太长对身体没有好处。不要盖大被子。主张睡眠在晚上10点到10:30睡觉，因为国际会议上定的，一小时到一个半小时进入深睡眠是最科学的，这就是12点到3点，这3小时雷打不动，什么也别干。这3小时是深睡眠。睡前洗个热水澡，水温40~50度，这会使睡眠质量高。

心理状态不好，那你白吃白锻炼了。一生气血流得久慢，生气容易得肿瘤。斯坦福大学做了个很有名的实验，拿鼻管搁在鼻子上让你喘气，然后再拿鼻管放在雪地里十分钟。如果冰雪不改变颜色，说明你心平气和；如果冰雪变白了，说明你很内疚；如果冰雪变紫了，说明你很生气。把那紫色的冰雪抽出1~2毫升给小老鼠打上，1~2分钟后小老鼠就死了。别生气。如果憋不住，别超过5分钟，超过5分钟要坏事，血变紫了。这个实验已经得了诺贝尔奖了。

心理学会提出了5个避免生气的方法：一是躲避；二是转移，人家骂你，没听见；三是释放，找知心朋友谈谈，释放出来，搁在心里要得病的；四是升华，就是人家越说你，你越好好干；五是控制，这是最主要的一个方法，就是你怎么骂我不怕。忍耐不是目的，是策略。国际上有个最新说法，所有动物都没有笑的功能，只有人类有这个功能。但人类还不好好利用它。

古代说：笑一笑，十年少。不是指年龄，是指心态。笑口常开，健康常在。笑使很多病都不得。第一不得偏头痛，第二不得后背痛，因为笑的时候微循环旺盛。通则不痛，不通则痛。而且性功能不减弱，生殖功能不减弱。经常笑对呼吸道、消化道特别好。每天大笑三次，肚子咕噜三次，不便秘，不得胃肠道癌症。只有笑才能锻炼肠胃。笑促进脑下垂体，产生脑内胚，它是天然麻醉剂。

你要是得了关节炎别着急，冲着关节哈哈一笑，一会儿就不痛了。正常人的眼泪是咸的，糖尿病人的眼泪是甜的，悲伤的眼泪是苦的，里面有酸、荷尔蒙等等。长时间不“弹”出来会得肿瘤、癌症的。

国际会议上已经给我们提出警告了，喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，常欢笑，注意平衡饮食，有氧运动。