

今天我要给大家介绍很多新东西。最近北京市普查工作刚结束，我们北京市得了两个冠军，一个是高血压冠军；一个是高血脂冠军，很遗憾。市委非常重视，有文件下达了，要求各单位多听最新保健知识，我就是奔着这个目的来的。

现在，死亡率最高的是 30 至 50 岁的人。年龄不是个宝，血脂高很危险。大家知道国际上有个标准，寿命等于成熟期的 5 至 7 倍者为长寿。这么说，人的寿命应该是 100 至 175 岁。为什么都没有达到呢？最主要一个原因是不重视保健，而且不听保健。这个问题在国内非常严重，特别是领导干部。国家保健局一再强调每个人都要重视自己的保健。现在绝大多数是病死的，少数是老死的。应该绝大多数是老死而少数是病死。这个极端反常的现象要求我们尽快纠正。

最近联合国表扬我们的邻国日本。为什么表扬日本，因为他的寿命是世界冠军。他们女性的平均寿命是 87.6 岁，我们国家 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，这是没法原谅的。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。我国没这制度，谁爱听就听，不听拉倒。我回国后问了许多人，应该活多久呢？有人告诉我五六十岁就差不多了，这说明我们的标准太低了。他们大部分人根本不知道保健，凑合活着，问题很严重。我在医院工作了 40 年，绝大部分人病死是很痛苦的。我来的目的很明确，我受科学委托，受命于卫生部的指示，希望每个人都重视保健工作。

联合国提出个口号：“千万不要死于无知”。很多人死于无知，这很冤枉呀。我们知识分子平均年龄 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。我很受教育，一进门见到他我们就大吃一惊，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。而我们很多人很糊涂，对保健一无所知，这样我们的工作也做不好，因为我们天天处在不健康、亚健康状态。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。我就很奇怪，我们很多人凑合活着，这种思想危害极大。

大家知道怎么保健吧？其实国际上在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，而我们很多人不清楚。这三个里程碑的标题不会改变，而内容会随时改变。地球人的平均寿命 70 多岁，我们是 67.88 岁，还没有达到平均寿命。而有很多人已经创造纪录了，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

下面我讲第一个问题，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。我告诉你，唐朝时可以这么说，现在这么说就是极端无知了，很多事情都在变化。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。我在北大时问学生，什么饮料最好？学生异口同声回答：“可口可乐”；可口可乐美国都不承认，国际上也不承认，它只能解渴，没有任何保健作用。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，所以是保健品。那为什么提骨头汤呢？骨头汤里含胶原蛋白，胶原蛋白是延年益寿的，所以现在世界各国都有骨头汤街，而中国没有。我们调查了一下，最近苏州、南京城里有了，北京还是没有。所以不要小看骨头汤，它能延年益寿，因为有胶原蛋白。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。在欧洲酸奶非常广泛，我们许多女孩喜欢吃酸奶，但是她们不了解为什么。我们很奇怪，中国酸奶销量是很低的，而牛奶销量很大。牛奶本身我们不否定它的作用，但跟酸奶比起来差得很远。还有豆浆，后面再说。

我下面讲为什么喝绿茶。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多酚，而茶多酚是抗癌的。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。日本普查搞得特别好。他们普查完了说 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，咱们没有。我给老师讲，老师都不知道，我们的下一代有问题呀。绿茶里含茶多酚，它是抗癌的，在所有的饮料里绿茶是第一的。我今天来晚了，很多人已经把茉莉花茶喝得差不多了。赶快改，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。这个氟有什么作用呢？古代很早就知道，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。医院里牙科最忙，牙科里镶牙室最忙。我们到欧洲一看，人人牙齿都很好。你想，如果牙齿好，你当然长寿啦。我们很多人忽略了，其实你不费事，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。这很小的一件事，应该坚持做。

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。很多人脑血管意外来北京治疗，医院每死 4 个人就有 1 个是脑出血，这很危险。脑出血没法治，就怕生气，一生气一拍桌子一瞪眼，脑血管崩了。这个我见得太多了，那天他们开玩笑说梅兰芳被儿子气死了，我说他没喝绿茶，他要是喝绿茶就不至于死。我现在改了，早就喝上绿茶了。为什么，我怕我儿子气我。各位，你们这岁数早点喝吧，到时候你拍几下桌子瞪几下眼都不怕。绿茶第一抗癌，第二能坚固牙齿，第三脑血管不易破裂，干嘛不喝呀。如果你不知道怎么喝茶，请马上纠正，因为国际潮流已经是喝绿茶了。还有人跟我抬杠：喝完茶睡不着觉怎么办？谁让你睡觉前喝茶了。

饮料中第二个是红葡萄酒。为什么提红葡萄酒，很多中国人不知道，欧洲早就知道了，他们天天男女老少都喝一点红葡萄酒，什么原因？原来红葡萄的皮上有种东西，叫“逆转醇”。这逆转醇干什么的你们不知道，它整个是抗衰老的，一说抗衰老人们就爱喝了。它还是抗氧

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。大家知道，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。什么食物呢？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。前几天我到师范大学会诊，35岁的一个博士后，早晨还活蹦乱跳的，中午就没了。为什么？血脂太高了。现在我把北京市普查结果告诉大家，在职干部每两个人就有一个人血脂高，二分之一。血脂高的危险在哪里呢？心脏会突然停搏。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。红葡萄酒有以上几大作用，所以在国外卖得很好。我不是来推销红葡萄酒的，我是来传达国际会议精神的。很多人提出来，不是不让喝酒吗？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，不超过这个量是好的。有的女同志提出来：我不会喝酒怎么办？你不会喝酒，难道不会吃葡萄吗？吃葡萄难道不会不吐葡萄皮吗？“吃葡萄不吐葡萄皮”是相声里说的一句话，但我告诉你，白葡萄没有逆转醇，所以你不听课就不会买葡萄。白葡萄没有逆转醇，你是白吃了。现在欧洲已经出现红葡萄糕点了。我实验过，把红葡萄洗干净吃，一咽皮挺舒服的，没事。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。还有人跟我抬杠：我没钱怎么办？我告诉大家，国际会议上已经调查完了，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。你说奇怪不，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。

关于早上锻炼的问题，在中国很多人就不清楚。我从国外回来，看到很多老头、老太太早上5、6点背着宝剑就出来了。到了晚上，中国老头、老太太都看不到了，都在家看电视呢。为什么两个国家差别怎么大？这是他们不明白，不能怨老人，没人跟他们讲。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。98年开展长跑运动，北京市有据可查的已经跑死4个老头了，如果再跑就坏了。有的党委组织老头老太太爬香山，而且一清早就去，上鬼见愁，说：“谁爬得快谁长寿”。这不知是谁的主意，我现在也闹不明白。我告诉大家，如果这样下去的话要犯错误，因为从领导开始就不了解保健。千万不要组织这种活动，这是医学上最忌讳的。我们不反对早上散步、做体操、打太极拳、练气功。这是无可非议的。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。你不长跑可能死不了，不爬山可能死不了，这叫死于无知，结果是自己害了自己。

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。你不会保健，就会点菜，没用。有人开玩笑，这些贪污犯不用枪毙，吃就把他吃死了，我看一点也不夸大。还有人跟我抬杠说：我还没解决温饱怎么办？没解决温饱，你饿死了跟这有什么关系！大家都知道钱和权都重要，有人跟我提到“有权才成”。我们知道，最有的是中国皇帝，远的不说，就说清朝，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。和尚有什么权？饮食值得我们注意啦！所以，钱、权都不是主要的，主要是保健。如果你不会保健，有钱有权都没有保证，所以联合国才说，千万不要死于无知。

再说饮食的第二个问题，“食”的问题。大家知道，亚洲金字塔最好。什么叫金字塔？谷类、豆类、菜类。这谷、豆、菜非常好，在旧金山开会时好多外国医生提出来了，说，不对呀，中国人已经不吃谷、豆、菜了，已经吃起我们的汉堡包来了。我回国后去了趟麦当劳，硬把我挤出来了，你说厉害吧，这在国外是很少见的事。咱们年轻人过生日，举行宴会都是麦当劳。我很佩服麦当劳，人家一年拿走我们 20 多个亿，人家很会做生意。据我掌握的情况，人家为什么叫它垃圾食品，就是因为它是一种偏激食品，后果是上下一般粗，跟行李卷一样。人家不吃，因为吃了还要去减肥。咱们不知道，天天麦当劳，尤其第二代简直没有麦当劳就活不了啦。我们应该知道它是偏激食品，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，发现原始的美国人、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。我在美国调查了一下，一个老玉米 2.5 美元，而在中国一个老玉米 1 块钱，相差 16 倍。但是我们很多人不知道，也不吃。这次普查以后，我马上改正了，在美国我坚持 6 年了，每天喝玉米粥。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，信不信由你。你喝你的牛奶，我喝我的玉米粥，咱们看谁活得长。

“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。我问北大学生，什么叫荞麦？说不知道，就知道汉堡包。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。我在美国也调查了，美国吃薯类是把它做成各种糕点，也不少吃的。希望大家多吃薯类，主食中搭配薯类。

“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”最后一个小米！我们是小米加步枪打胜仗的啊！我回国后就问：“为什么咱们不吃小米了呢”？很多人跟我说什么：“那玩意不是坐月子吃的吗”？你说糟糕不糟糕。实际上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。我劝大家别吃了。有两个有名的医学教授吃了安定以后，头脑昏昏沉沉撞到暖气包上了。所以北京日报头版登出来“安定并不一定安定”，别吃了。我做保健工作他们让我开药，我就劝他们别吃安定了，我说你吃点小米粥吧。结果怎么样，他喝了一碗小米粥就来找我了，说怎么还睡不着觉！谁让你只喝一碗了，吗啡都没有那么快。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。所以现在我已经改了，早上一碗玉米粥，精神焕发，晚上一碗小米粥，呼呼大睡，你说多好呀！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，没听说拿药能保健的，秦始皇没办到，汉武帝没办到，你也办不到。但是我要声明：我不是反对吃药，反对吃药的是李洪志。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。

下面讲“谷、豆、菜”中的“豆”。我们普查结果出来是整个中国老百姓缺乏优质蛋白。所以我们小球老胜，大球就不胜。为什么？球场上踢一撞就一跟头。我们现在的药费比美国高十倍，但我们的身体不如人家。中国人的优质蛋白不够怎么办？现在卫生部已经提出来“大豆行动计划”，内容是“一把蔬菜一把豆，一个鸡蛋加点肉”。我讲之后北大学生就说成了“半斤鸡蛋二两肉，加点蔬菜加点豆”。他说你讲的没有量，我给你加点量。谁让你加量的！一个鸡蛋300毫克胆固醇正合适，为什么吃半斤，还编出来二两肉？没有这个。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，你说应该吃什么好？现在国际上都知道了。美国把每年的8月15日定为全国的“豆腐节”，我们没有豆腐节。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、黄酮，它能预防、治疗乳腺癌，但只在大豆中才有。我们北京和天津隔这么近，北京的乳腺癌特别多，而天津很少。你知道为什么？天津的早点是豆浆、豆腐脑。北京的早点问题不少，现在北京要研究早点了。北京高血压、高血脂这么多，早点五花八门，但很不科学。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，而全世界有三分之二的人不吸收乳糖，在亚洲黄种人中有70%不吸收乳糖，我们是黄种人。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。北京市调查的结果是40%的人不吸收乳糖。全国普查的结果，吸收最好的是广东。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、黄酮专门预防、治疗乳腺癌、直肠癌、结肠癌。所以对我们黄种人来说最合适的是豆浆。我不反对大家喝牛奶，但为了防癌一定要喝点豆浆。有人停牛奶改喝豆浆了，这方法也不一定好。牛奶可以接着喝，适当加点豆浆。

下面谈“谷、豆、菜”中的“菜”。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。这美容概念应该是内外和谐，我们好多女孩子上当了，她抹了化妆品还好看点，一卸妆比原来还难看。美国很注意这个，他们老吃胡萝卜。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。胡萝卜还怕高温，多高温营养也不受损失。

“菜”中第二提的是南瓜。为什么提南瓜呢？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。南瓜、苦瓜，我们这个年龄的人一定要常吃。国际会议上还提到蕃茄，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。这是刚刚5、6年前才知道的。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。这西红柿不是随便吃的，我问大家，西红柿怎么吃？有人说，那还不简单，洗洗就生吃呗。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。我刚一说大蒜怎么吃，有人就说：那玩意得加温吃。你咋什么都加温？我告诉大家，大蒜加温等于零！山东人、东北人最爱吃，一瓣瓣地吃，还说吃大蒜不得癌，但没几天他先得癌症了。什么原因？现在世界上都知道怎么吃大蒜，只有我们不知道。告诉大家，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。我那天见人吃大蒜，他拿过一碗面，然后很快就将大蒜剥出来了，一瓣一瓣地吃，还不到 5 秒钟就吃进去了。连 5 秒钟都没有，这大蒜有什么用呀？一点也没有。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。国外每礼拜都吃的，我们为什么不吃呀！

下面讲黑木耳。黑木耳有什么作用？现在一到过年时心肌梗死一个挨一个，年龄越来越小，已经到 30 岁了。为什么过年时多？两个原因，一个是高凝体质血稠，就是脂肪高。大家记住，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。心肌梗死虽然无法治，但完全可以预防。有的大夫告诉你吃阿司匹林，为什么？可以使血不粘稠，不得心肌梗死。但后果是什么，吃阿司匹林的后果是眼底出血，现在很多人眼底出血。我劝大家不要吃阿司匹林了。现在欧洲已经不吃阿司匹林了，吃什么？吃黑木耳。黑木耳有两个作用，其中一个作用是使血不粘稠。黑木耳的作用是美国心脏病专家发现的，他得了诺贝尔奖。他发现以后，所有欧洲人、有钱有地位的人都吃黑木耳，而不吃阿司匹林了。什么样的人是高凝体质？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。第一过年时不要胡吃海塞；第二多喝点好茶，活血化瘀；第三千万不要生气，一生气血就稠。喝白酒也容易血稠，要喝就喝红葡萄酒，不超过 100 毫升。如果给你吃花生米，千万不要吃，实在要吃，把皮剥了吃。你看咱中国的花生米，五香花生米、炒花生米、炸花生米全都带皮。你到欧洲去看看，所有花生米没有带皮的，人家知道不要吃皮。有人说：“这皮不是有营养吗？”谁说的，我告诉大家，花生皮没有营养，它只能治血凝片，提高血小板，止血用的。我们中老年人千万不要吃了。还有看电视要注意，好电视就看会儿，不好的电视不看。为什么？长时间坐在那儿，血凝度会升高。我特别担心的是什么呢？他本来短粗胖，没脖子，还在更年期，又是 AB 血型，胡吃海塞，然后一生气，又喝白酒，完了吃花生米不剥皮，他要不得心肌梗死我这大夫不当了。

下面谈谈花粉。里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。是花粉在他身上起了很大作用。现在欧洲、美洲都流行起花粉来了。我回国后一查历史，原来我们很早就有。武则天就吃花粉，慈禧太后也吃花粉。大家知道，花粉是植物的精子，它孕育着生命，营养最丰富，在植物里是最好的东西。古代就有了，但我们忽略了它。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。法国的模特没一人不用它。有一回，我一个月时间每天晚上起夜三次，我一看不好，就吃花粉，一个月就恢复正常了。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警察，吃了花粉以后，警察可以维持肠道秩序。第三它健美，维持体型。花粉的三大作用不可忽略。植物问题就谈这么多。

下面谈谈动物问题。广播电台说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。现在美国有三万妇女得了淋巴瘤，吃汉堡包吃出来的。所以他们争论很大，已经杀了几万头牛，我们应该慎重吃。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。这不是客气，动物越小蛋白越好。朴素的大众营养学就看动物大小，拿来分子式谁也看不懂。我还没说老鼠呢。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，你信不信。如果把它放大到人体那么大，它可以跳到月球上去。所以有几个美国医生在琢磨怎么吃跳蚤呢。现在联合国WHO建议大家多吃点鸡和鱼，那为什么不提虾呢？不是不提，而是虾太贵了，不容易普及。如果有虾，还是吃虾好。我现在掌握这么个原则：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。国际上调查了，全世界最有名的长寿地区在日本，日本的长寿地区在海边，而海边寿命最长的是吃鱼的地方。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。看你会不会买鱼，要买就买小鱼小虾，而且吃全鱼全虾，这有大学问，不是买鱼越大越好。还有个吃的原则，吃东西要掌握量，不是越多越好。国际上有规定的，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。所以国际上建议大家0.618黄金分割：副食6主食4；粗粮6细粮4；植物6动物4。现在人类吃的动物太多，而且粗细粮不平衡。我的一个病人吃了6个大包子，20岁得了胃扩张，诊断结果一是等死，二是胃切除。结果切除了大半个胃。老年人特别要只吃7成饱。物质平衡有个规律，我简单介绍一下。初生到5个月婴儿吃母乳最好，超过5个月母乳也不行了，需要42种以上的食品。人到老年就更难了。幸亏有法国一个医生叫科里门特，他到非洲去旅游时看到非洲大泽湖地人比我们健康长寿。他们吃什么？吃海藻，把它晒干了包包子吃，然后喝海藻汤。医生拿到巴黎一实验，原来是海藻，而且是螺旋状的，起名叫螺旋藻。这螺旋藻是1962年发现的，这一发现轰动了全世界。为什么？它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。很多年后发现这东西特别好，营养特别丰富，最全面，营养分布最平衡，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，他们到中国旅游每人都带它。我们问他们，为什么带螺旋藻？他们说，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。螺旋藻在世界上很驰名了，所以你如果营养不好，别忘了这东西，它能平衡饮食的。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。欧洲已经完全战胜糖尿病，我们也是完全可以的，但必须配合治疗。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，国际上没有肝炎，为什么？人家分餐了。上海医学院做了调查，家里有一个人转氨酶高，其他人转氨酶也高。我们拿筷子插在一个碗里。所以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，而且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。现在很多女性做IT工作，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，北京市妇产医院的报告还有带尾巴的。辐射带给人的影响很大。最近报纸登载，哈尔滨去年一年发现了1500例白血病，10月份又

发现 36 例。初步判定原因是房屋装修，而且是甲醛。房屋装修危险很大，国际上规定，装修后的房屋一定要半年后才能入住。哈尔滨的报告中多是 4~5 岁的儿童。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。它经过医科大学、军事医学院鉴定，卫生部批准，现在已经出口了。唯一抗辐射的就是藻复康。所以在电脑前工作的人，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。藻复康是最好的。根据自己的经济条件选择一种，实在不行就吃青菜萝卜。辐射是每个人都会接触到的。国际上提出了警告：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。国际上规定了，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。欧洲人减肥全用螺旋藻，国内的少吃多拉不是办法。第二是早上起床的时间，国际上规定 6 点，供你参考。开窗时间国际上规定 9 点至 11 点，下午 2 点至 4 点。为什么？因为 9 点以后污染空气下沉了，污染物减少了，没有反流现象。各位注意，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。国际上警告说，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。也不是说什么样的人都要早睡早起身体好，岁数大的人不要猛起。有的人腾的就起来，一下子心肌梗死了。国际上是怎么说的，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。所以不同年龄、不同季节要不同对待。

下面提到午睡问题。国际上规定了，午睡不午睡不用争论了。过去日本人不主张午睡，但我们主张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。晚上什么时间睡觉？我们从来不提倡早睡早起。早睡早起的概念要清楚，如果 7 点就睡，12 点就起来瞎折腾，那没有用。我们主张 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。如果这 3 小时睡好了，第二天起来一定精神焕发。如果你 4 点以后睡觉，那是浅睡眠。会睡和不会睡不一样。我们主张 12 点至凌晨 3 点雷打不动，而且睡前洗个热水澡，水温 40~50 度，这会使睡眠质量高。你们打牌我不反对，但反对 12 点至凌晨 3 点打牌。深圳夜里打牌打死 4 个年轻人，报纸已经报道了。

心理状态

保健的第三个里程碑是心理状态问题。如果心理状态不好，那你白吃白锻炼了，这是很重要的。气质和血液，你要是一生气血流得久慢，得肿瘤还不知道什么原因。生气容易得肿瘤，全世界都知道。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。而且紫色冰雪的成分都研究出来了。所以生气容易得肿瘤，这是个很严重的问题。“谁在人前不讲人，谁人背后无人讲”。我劝你们，谁让你生气，你别生气。如果你憋不住，我告诉大家，你看一下表，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。人家心理学会提出了5个避免生气的方法：一是躲避；二是转移，人家骂你，你去下棋、钓鱼，没听见；三是释放，但要注意，人家骂你，你再去骂别人不叫释放，是找知心朋友谈谈，释放出来，要不然搁在心里要得病的；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。这一点很重要，我们小平同志做得最好，三起三落永不要求平反。非洲一位总统问小平同志有什么好经验，他就说一句话：“忍耐”。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。忍耐不是目的，是策略。但一般人做不到，刚说一句就暴跳如雷。小不忍则乱大谋呀。欧洲有个博学经典：难能之理宜停，难处之人宜厚，难处之事宜缓，难成之功宜智。四句中第一句的意思是，很难的道理先不要讲。哲理很深，很有用。三国演义里诸葛亮三气周瑜，楞把周瑜气死了。你说赖周瑜还是赖诸葛亮？结论是赖周瑜，他气量太小。生气对人危害很大。

现在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。有人说猴子会笑，大象会笑，你们见过吗？但真见到会哭的，宰牛时牛会流眼泪。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。笑的作用非常大，我们每个人都有这本能，为什么不笑呢？我们东方民族很严肃，而且跟级别有关系，科长、处长还会笑，一到局长就不会笑了，跟外宾打交道绷着个脸。现在中央领导都改变了，你看江主席笑得真好。美国成立了微笑俱乐部，笑成了健康的标志。哈哈一笑，皱纹没了。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。得了偏头痛别着急，哈哈一笑就好了，不信你可以实验。而且性功能不减弱，生殖功能不减弱。你看人家罗马尼亚老太太92岁还生胖娃娃，人家天天笑啊。我们现在30多岁就不生孩子了，天天绷着个脸当然不能生了。还有，经常笑对呼吸道、消化道特别好。可以做实验，你摸着肚子开始笑，每天大笑三次，肚子咕噜三次，不便秘，不得胃肠道癌症。你锻炼上肢，锻炼下肢，什么时候锻炼肠胃呀？没机会，只有笑才能锻炼肠胃。笑在国际上已经成为一个健康的标准，我调查多次了，笑的第二个诺贝尔奖已经发布了。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。笑有那么多好处，我们为什么不笑呢？

最近北京市普查完了，人的寿命你知道是老头长还是老太太长？我告诉大家，老太太比老头长，平均比老头多活6年半。偶尔碰上一个老头，我问，你怎么一个人锻炼呀？他说我配不上对呀，老太太都一块儿练，一堆一堆地在街头锻炼。很多老太太的最大优点就是从年轻时就喜欢笑，到老了还笑。我每次讲课时都注意到了，笑的都是女同胞，男同胞还是不爱笑。都差了6年半了，你什么时候笑呀？所以现在每个人都快点笑吧。今天来的人，你们笑几下可以多活几年。有的人怎么说也不笑。级别越高越不爱笑，我有什么办法呢？不但不笑，还有个逻辑：“男儿有泪不轻弹”。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，里面有肽、荷尔蒙。长时间不“弹”出来会得肿瘤、癌症的。就是不得肿瘤也会得溃疡病、慢性结肠炎的。所以，各位如果悲伤，眼泪必须“弹”出来，留着没有任何好处。

国际会议上已经给我们提出警告了，让我们喝绿茶，吃大豆，睡好觉，常运动，不要忘记常欢笑。希望每个人都要注意平衡饮食、有氧运动，而且注意你的心理状态，该哭时哭，该笑时笑。我相信我们一定能越过 73 岁，闯过 84 岁，90、100 岁一定会健在。