

京城最貴中醫"張悟本先生談養生,認真看一看終生受益
京城最貴中醫"張悟本先生談養生
認真看一看終生受益

- 1、最好的醫生是自己，最好的醫院是廚房，
最好的藥物是食物，最好的療效是時間。
- 2、要想身體好，先把飯吃好，
要想身體棒，先把鈣吃掉，食療勝藥療。
- 3、人的生長周期是 20—25 年，
生存週期是生長周期的 5—7 倍，
那麼說人最低活 100 歲，最高是 175 歲。
(國家現在有規定了，活過 90 歲國家給補貼了。)
- 4、世界衛生組織統計，致病致死的原因：
(1)就是不良的生活方式 (2)第二就是藥物中毒
- 5、健康來自於健康的四大基石，
每天做到四個方面：
(1)平和的心態：心態永遠在第一位，
一天笑三笑，醫生要上吊，
一天笑三笑，遠離病和藥。
(2)均衡的營養：做到均衡才叫營養，
沒有均衡就沒有營養。
均是多的意思，衡代表平衡，持之以恆；
營養是營造養份，怎麼營造養份呢，
每天品種吃多點。
(3)適量的運動
(4)充足的睡眠：天天失眠，少活 10 年。
不要吃安眠藥，因為越吃越嚴重。
- 6、人類致病的原因：
(1)不良的生活方式
(2)營養不均衡：包括過勝或缺乏。
脂肪過勝，礦物質、維生素缺乏。
- 7、吃飯的目的：

(1)維持生命 (2)預防疾病 (3)治療疾病

8、治病五步曲：

(1)食療

(2)砭（編）：足底按摩、經絡按摩等

(3)針灸

(4)酒

(5)藥：前面四項沒辦法了，才用藥。

9、把飯當成藥吃，千萬別把藥當成飯吃。

10、女性終生不要離豌豆，

因為豆類裡面有大豆益黃酮，

刺激雌激素分泌的，保護婦科的。

11、肺：多吃白色的，白蘿蔔、白豆。

白蘿蔔→生吃潤肺，熟吃潤腸。

肺不好、咳嗽的要生吃，

腸遺瘍、腸漲氣的熟吃。

辣養肺，過辣就是傷肺。

肺癌患者大多愛吃辣椒。

長期住北方的南方人很多人得鼻炎癌，

因為北方是乾旱地區，

在南方吃辣椒沒事，因為南方潮濕，

北方吃辣椒是火上加火。

鼻炎20年左右一定是鼻炎癌，跑不了的。

所以鼻炎的時候一定要治。

秋天千萬不要吃辣椒。

肺主皮，肺主秋，反應在皮膚上，

肺火大，肺火是從肝火來的，

肝火春天最旺，肝火犯肺。

春秋兩季皮膚瘙癢。

12、腎：多吃黑色的。

腎虧百病源，十人九腎虧。

腎虧的表現是手腳冰涼，經常乏力，

婦科有毛病。

為什麼這麼說呢，血靠氣循環的，
這個氣中醫講腎，腎氣，腎為先天之本。
成養腎，過鹹傷腎。

腎主冬，冬天骨關節疼，腎虧骨關節才疼。
腎開於耳，腎虧耳鳴，肝腎同源，
肝火旺，腎虧，肝主筋（神經），
所以是神經性耳鳴。

13、肝：多吃綠色的，綠豆。
肝什麼時候工作呀，夜裡，
越到夜裡耳朵越叫喚。
吃點黑豆、綠豆。

肝是解毒的，綠豆是養肝的，
綠豆是提高肝解毒能力的。

（冷水煮綠豆，當水沸騰5-6分鐘
綠豆還沒有煮開花時，把綠豆湯倒出來，
這時候的湯顏色最深，
把它當水喝，才有養肝解毒去暑的作用。
剩下的綠豆再加水，煮成粥喝。蓋著蓋熬）

酸養肝，養肝就是養血，
才能軟化血管，但過酸傷肝。

眼睛的問題都是肝的問題，
青光眼，白內障，網脫等等，
近視眼的把肝火洩了眼鏡就摘了。

除了網脫，其他眼病可用這個方法治：
每天吃洩肝火的食物，把肝火降下來，
杯子裡倒上熱水，滴10~20滴醋，
把眼睛放在杯口處用熱氣熏眼睛，
慢慢白內障就沒了，醋是活血化痰的。

醋有美白淡斑的作用，倒太多別成熊貓眼了，

肝臟最重要：怒傷肝，肝受累全身遭殃。

心腦血管病：心梗或腦梗時候心臟就不跳了，因為是心梗在前，心停在後，為什麼梗呢，因為血管堵了，那是不是就是血出現問題了，那麼血是哪兒出來的呢，是肝臟。

肝不是造血的，肝是解毒、代謝的，是打掃衛生的。肝功能不好是像沒有人打掃衛生，血髒了，堵塞了，心梗了，腦梗了，人死了。

心腦血管病人好多都是因為生氣吵架了，突然心梗了。一生氣把肝給毀了，反應在其他臟器上。

14、心：多吃紅色的，紅小豆。
煮紅小豆湯與煮綠豆湯的方法一樣。

苦養心，中醫在治心臟病的藥裡面離不開黃蓮，黃芩等，食物中苦瓜是養心的，嗓子發炎或咽炎等多吃苦瓜。

冠心病，供血不足，肝是管供血的，只有提高肝的能力就增加供血了。

去心火，可以用牛黃清心丸，中午11-13點吃，咽炎的，吃苦瓜，中午吃。

吃飯總咬舌頭，咬一凜，那是腦梗的先召，馬上吃好了。

舌頭、牙齦長口瘡是心上的病。心火大。

15、脾：多吃黃色的，黃豆。
甜養脾，口裡、腮幫子長口瘡，是脾上的病。

16、喜歡吃就去吃，因為想吃就是缺了。

17、血液在血管裡流，出現堵塞，
堵塞破了就是瘡子。
堵在血管上叫梗，
堵在毛細血管叫瘡子，
堵在肝上叫腫瘤，子宮裡叫積瘡，
乳腺上叫增生，甲狀腺上叫結結，
臉上叫痤瘡，皮膚上疙瘩，
腿上叫曲張。

18、血管裡臟東西一多，血管就變窄，
血的壓力就加大，血壓就高了。

高血壓，西醫講在腎上，
有個腺體叫腎上腺，
分泌一種激素叫腎上腺素，
分泌出來是調節血管緊張程度的，
它分泌的多叫血壓高，
分泌的少叫血壓低。

血壓高被稱為腎源性疾病。

降壓藥上寫腎功能不全者慎用，
血壓高是腎病，還吃傷腎的藥，
不腎衰還等什麼。

腎衰的人 80% 是長期服降壓藥的人。
(對啊！洗腎的人大都有糖尿病及高血壓)

19、血管堵塞中醫叫血瘀，
西醫叫自由基太多了，
營養學叫自由代謝的產物太多了。

很多人認為不吃肉就是素食，
不吃油才是素食。

20、維生素缺乏：維生素從蔬菜水果中來。

維生素的特點：

(1)見水溶解。在洗青菜水果的時候，
不要再用水泡了，維生素C都分解了，
哪兒還有維生素了。

再就是削皮，維生素大多數都在皮上，
一個削完皮的蘋果維生素的含量，
還不如一個5分錢硬幣那麼大的蘋果皮。

(2)超過40度分解。高溫烹飪就分解了。

21、如何洗水果蔬菜：

農藥是有機脂類的，脂類是酸類的，
用鹼洗洗，再用清水沖一下就行了。

22、青菜盡量生吃，吃生菜是洩肝火的。 從西醫的角度講，吃生菜是補充維生素的。

23、高血壓西醫叫腎源性高血壓，

中醫叫心腎不合，肝火大，
愛生氣的，愛吃肉的，
愛喝酒的大部分是高血壓，
治療的原則是清、調、補。

長期吃降壓藥，男的前列腺肥大，
因為降壓藥是擴張血管的，
前列腺也在擴張。

長期吃降壓藥，
女的一笑，下面就想尿尿，
必須降肝火來降壓。

調，調心、腎，讓心腎合了，
腎吃黑的，心吃紅的，冬天吃黑豆最好，
黑豆粥，黑豆漿，黑豆粉都可以。

24、冬天食譜：

黑豆+紅小豆+山藥+枸杞（10—20粒，不要多）
熬粥，當晚飯吃，因為腎 17 點——19 點工作。

25、每天晚上先吃拌生菜，再吃熟菜，
上中午隨便吃肉，
晚上別吃肉，主食吃雜糧，葷素搭配。

26、青椒，是降肝火最棒的菜。

27、茄子，是吸油力最好的菜，
用生吃、不削皮的方法，
晚飯的時候吃最好，
可以降血脂，降血壓。

將茄子洗淨切成絲或塊
+麻將（補腎的）
+醋（軟化血管的）拌成冷菜吃。

28、生吃茄子，是治療便秘的最好方法。

29、膽固醇高不是吃雞蛋吃的，
是肝膽代謝出了毛病產生的。

吃降血脂藥的，把藥停了，
晚上吃豆粥，吃生菜，
降脂照樣降下來。

降血脂需要忌口：

(1)牛奶不能喝：

高蛋白、高脂肪的病，再喝奶就更高了。

每個正常人每天脂肪攝入量，
不能超過 25 克，
歲數越大，攝入量越應該少，
60 歲的應該是 20 克，

有高血脂高血壓的就應該是 15 克，
滾牛奶含脂肪最低 3 克，還剩 12 克了。
酸奶也不行。

(2) 辣椒不能吃。

(3) 冷飲不能吃。

(4) 每天晚上熱水泡腳半個小時，搥腰。

中醫中的運動是講運氣動血，
搥腰是報腎輸穴，
讓腎臟興奮起來，提高免疫力，
提高臟器的氣血功能。
泡腳可以防止女人手腳冰冷。