

人生七十才開始

活到百歲不是夢 (上)

● 陸之琳、劉昌博提供

編者按：北京安貞醫院心腦血管病專

家洪昭光教授撰寫「生活方式與健康老化」全文約貳萬餘字，內容人性化，資料實例化，介紹生活化，已在大陸各地被傳抄及複印廣為流傳。本刊基於讀者有知權利並節省閱讀時間，特予濃縮，供本刊讀者分享資訊和獲得保健及醫療常識，減少並防止疾病的造成，享受健康人生。

防病遠勝於治病 平常園丁

早睡早起，其實不難，寧靜心靈，開暢胸懷。

有恒運動，均衡三餐，無病生活，豈不快哉！

長壽秘訣細說從頭

古代人說：「人生七十古來稀。」近

代科學與醫藥的發達，可謂一日千里，日新月異，因此對壽命的看法，也有不同的詮釋。

現代人說：「人生七十才開始」。按照世界衛生組織的定義：六十五歲以前算中年人，六十五歲到七十四歲算青年老年人，七十五歲到九十歲才算正式老年人，九十歲到一二〇歲算高齡老年人。

按照生物統計學，哺乳動物的壽命是它的生長期的五倍至七倍。如果人的生長期是用最後一顆牙齒長出來的時間（二十至二十五歲）來計算。因此人的壽命的計算方法最短為五乘二十等於一百歲，最長為二十五乘以七等於一七五歲，公認的人

的壽命正常應該是一二〇歲。為甚麼我們的壽命都無法活到這個標準？待我細說根

由。根據醫學報告指出，小學生已經有了

高血壓，中學生開始動脈硬化，這顯示物質生活提升，但健康知識趕不上經濟發展的速度。另一份美國的調查報告指出：白人跟黑人相比，白人錢多，物質生活好，但是白人高血壓、冠心病、腫瘤明顯比黑人要少，壽命要更長；美國白領人地位高，收入也高，可是他們的各種疾病，遠遠低於藍領人，壽命也長，這說明什麼呢？因為白領人受到較好健康教育，精神文明、衛生知識、自我保健意識強。由此可知培養正確的衛生知識是一個現代公民的基本條件。

下面是威脅人類生存的幾個重大死亡病因：心血管病是第一位。去年全世界死於心腦心血管病是一五五〇萬人，占整個

總死亡的四分之一，是全世界危害最大的疾病，但是，只要採取適當預防措施，能減少一半的死亡。因此，許多人不是死於疾病，而是死於無知。有一個例子：有一個冠心病病人，有一回他去搬一摞書，一使勁，當即心跳停了，經過全力搶救以後，心臟回來了，可腦子死亡了，變成植物人。

老人守則大意不得

有經驗的醫師經常強調：「老年人要注意三個半分鐘，三個半小時。」很多人白天好好的，白天沒事，說晚上死了。他夜裡起床上厕所太快了突然一起床，唉喲，腦缺血，體位性低血壓，腦缺血旋轉摔倒，有的顛骨摔碎了，有的心臟驟停了。有的人上厕所，小便大便太使勁，憋著憋著，心臟驟停。那麼科學家怎麼提出這三個半分鐘呢？因為我們在遙控心電圖監測時，發現好多人白天心電圖正常，突然晚上老是心肌缺血，提前收縮。是什麼道理呢？因為，他突然一起床，一下子血壓低了，腦缺血心臟停了。科學家就提出三個半分鐘，醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘，坐起來又坐半分鐘；兩條腿下垂

在床上等半分鐘。

三個半小時，就是每天早上起來運動半小時，打打太極拳，跑跑步，但不能少於三公里，或者進行其它運動，但要因人而異運動適量。其次，中午睡上半小時，這是人的生物鐘需要，中午睡上半小時，下午上班，精力特別充沛，老年人更是需要補充睡眠，因為晚上老人睡得早，早上起得早，中午非常需要休息，三是晚上六至七時漫步走半小時，老年人晚上睡得香，可減少心肌梗塞高血壓發病率。

健康教育就是用一些很簡單的辦法，可以預防很多重要的病。現在有人講現代科學發達了，希望治病用高科技行不行，高科技好是好，代價太貴，而且只能為少數人服務。而且高科技不可能使人恢復到原來沒有病的狀態，仍然不如不得病好。我們控制高血壓，很簡單，一天一片藥，就可以減少腦溢血，真正的腦溢血要開顱打洞抽血，你就是活了，也是半身不遂。你還不如不得腦溢血多好啊！我們醫院有個朋友高血壓十二年，他的血壓很奇怪，二百不難受，可一吃降壓藥他倒難受了，他老不吃藥，他打聽了二個醫生，一個醫生說，你必須吃藥，一個醫生說，你既然

吃藥難受，你就別吃藥吧。他就不吃了，十二年下來，動脈硬化、尿毒症，這可不得了，還要透析，一個禮拜換三次血，一年九萬元錢，結果透了十年，花了九十萬元錢，他太太為他請了十年的假，他整天坐在輪椅上，活不活死不死，浮腫貧血，最後也死了。其實呢，一天一片藥。三毛錢就管住了，有病沒有按照科學的辦法，結果花了九十萬。其實預防很簡單很簡單，減少很多人得病，減少很多人的意外；從這個方面來講，高科技遠遠不如預防來得好。

四句右銘十六箴言

那麼這裡要談到一個重要的東西，就是觀念問題。朋友們觀念必須轉變，觀念不轉變絕對不能成功，什麼叫觀念轉變呢？我們要充分認識到現在這麼多的各種各樣的病，歸根到底就是生活方式不文明造成的。如果我們堅持文明健康的生活方式，就可以不得病。一共就四句話，十六個字：合理膳食，適量運動，戒煙限酒，心理平衡。這四句話，十六個字，能使高血壓減少百分之五五，腦猝死，冠心病減少百分之七十五，糖尿病減少百分之五十，

腫瘤減少三分之一，平均壽命延長十年以上，而且不花什麼錢，因此健康方式很簡單，效果非常大。為什麼觀念要轉變呢？我一九八一年去美國，一九八五年專搞預防醫學研究，導師是非常有名望的斯丹姆教授，世界上權威。他帶我到一個社區，在美國芝加哥西方電氣公司開一個會，午餐會。老板說今天開會給五十五歲至六十五歲退下來，在這十年當中不得病的人發獎，一個人發一件T恤衫，一個網球拍，還有一個信封裡面裝一張支票，是象徵性的少量的獎金。啊，大家鼓掌都很高興。回去一想，美國這個企業家太聰明了，因為他的工人十年不得病不花錢，可省幾百萬醫藥費，你才給他一件T恤衫，一個網球拍，你想他創造的財富有多少錢？他這個公司裡有游泳池、健身房、網球場，鼓勵大家運動，大家都不得病。我並不是說老病號不要關心，不是這個意思。我是說，美國這個公司關心鼓勵讓大家健康，讓大家不得病。比那種只關心病號，不關心鼓勵人健康要高明得多。

再說說動脈硬化、腫瘤、糖尿病究竟是怎麼得的呢？得這些病有二個原因，一個叫內因，一個叫外因。內因就是遺傳基因，外因就是環境因素，得病是內因和外因交互作用。首先講內因，內因是一種遺傳一種傾向，比如說爸爸高血壓、媽媽高血壓，生出來的孩子，百分之四十五得高血壓，如果爸爸媽媽有一個得高血壓，生出來的小孩百分之二十八得高血壓；如果爸爸媽媽血壓都正常，孩子有沒有高血壓；也有，但只占百分之三·五。因為遺傳是一種傾向，為什麼有些人出來膽固醇就高，剛剛生出來血壓就高了，這是遺傳，遺傳有一定的影響。遺傳的影響，我們簡單用一個例子來說明一下。小白兔應該吃什麼呢？本應該吃蘿蔔，應該吃青菜，假如從今天開始讓小兔子改吃雞蛋黃拌豬油，蛋黃膽固醇高，豬油都是動物脂肪，四個禮拜膽固醇增高，八個禮拜動脈硬化，十二個禮拜下來個個小白兔得了冠心病了。下面我們換用北京鴨子做實驗，北京鴨也讓它吃蛋黃拌豬油，結果很奇怪，鴨子怎麼吃，天天吃蛋黃拌豬油，膽固醇不高，動脈也不硬化，更沒有冠心病，唉，這就奇怪了，怎麼兔子一喂就動脈硬化，鴨子就沒有動脈硬化呢？道理很簡單，兔子是兔子，鴨子是鴨子；遺傳不同啊！人也是一樣，為什麼張三他一吃肥肉膽固醇

高，動脈硬化，冠心病就來了。而李四天天吃肥肉，他什麼事也沒有，因為張三是兔子型的，李四是鴨子型的，鴨子型就沒事，你兔子型就倒霉，先天你就倒霉。你看看為什麼有人吃得並不多，可就減肥減不下來，那個吃得很多的人就胖不了，就因為人的類型不同，遺傳不同，有些東西遺傳是百分之一百，有些遺傳是個傾向，高血壓、冠心病是一個傾向。

人和人表面看起來，高矮差不多，胖瘦也差不多，長相都是人、好像也差不多，其實人和人有天壤之別，千差萬別，人和人的差別極大。比如說，我們說人生吧，風風雨雨，每個人都會遇到生氣著急不痛快的事。但是遇到生氣著急不痛快事，張三一生氣，心跳快，血壓高，臉紅，氣得哆嗦。李四一著急，生氣心跳不快，血壓不高，可是胃疼，胃穿孔，胃出血。王二一生氣著急得糖尿病了，唉，第四個人生氣著急，既不得心臟病也不得胃病，也不得糖尿病，但得了癌症。第五個人生氣著急，遇到壓力，變成精神分裂症了。第六個人生氣著急什麼也沒有。都是人都是生氣著急，遇到壓力，有的人得心臟病、潰瘍病、糖尿病，有的人什麼也沒有。人和

人的承受能力不同，心理承受能力不同。

我們現在講的這些病，內因在慢性病中占的作用不是主要的，只百分之二十，百分之八十是外因造成的。因此可以通過外因調控：科學的生活方式來減少疾病。健康的鑰匙在自己手裡。外因調控可概括為四句話十六個字：第一，合理膳食；第二，適量運動；第三，戒煙限酒；第四，心理平衡。這是健康的四大基石。

一二三四五紅黃綠白黑

我們先講健康第一大基石——合理膳食。民以食為天，合理的膳食很重要，因為合理的膳食可以讓你肥胖也不瘦，膽固醇不高也不低，血凝度不粘也不稀。那麼，合理膳食怎麼辦呢？兩句話，十個字：第一句話叫做一、二、三、四、五，第二句話叫做紅、黃、綠、白、黑，記住這兩句話十個字，那就是科學的合理的膳食，世界上最科學的了。

那麼，什麼叫「一」呢？每天喝一袋牛奶。我們中國人膳食有很多優點，但缺鈣，中國人差不多百分之九十九缺鈣，缺鈣有什麼結果呢？三個結果。第一骨疼，缺鈣的人骨質疏鬆，骨質增生，腰疼、背

疼、腿疼，老年抑憂症，反正渾身疼；第二龜背。越活越矮，越活越收縮，歲數越大個子越小，為什麼呢？龜背；第三，骨折。一摔跤骨頭就斷了，這個事太多了。

所以缺鈣造成三大症狀。那麼為什麼會缺鈣呢？因為正常每天每人需要八百毫克鈣，而我們的伙食裡僅有五百毫克，缺少三百毫克鈣，那麼怎麼辦呢？正好一袋牛奶，就是每天補足一袋牛奶，正好補充齊了。牛奶什麼時候開始喝呢，從一歲開始喝，喝到什麼時候呢，終身喝

奶。外國很多人高大健康，實際上是因為他們喝奶喝得多。最典型的是日本，一九三七年侵略中國時是「小日本」。而現在的日本人變了，同齡中小學生，日本孩子超過北京孩子；更不要說廣東人高，比福建人高得多。為什麼呢？很簡單，二次大戰後，日本政府每天中午給中小學生每人免費供應一袋牛奶，就這麼簡單，就這麼一袋牛奶，日本人一代比一代高，現在超過中國人。日本有句話「一袋牛奶振興一個民族」。英國孤兒院做過專門研究，孤兒沒有爸爸媽媽，吃得一模一樣。甲組每天加一袋牛奶，乙組不喝奶，就這麼一點差別，結果到十五歲，都要離開孤兒院，

進行工作前的培訓，結果一看，一天喝一袋牛奶這組小孩身高比那不喝牛奶的小孩平均高二·八公分；更重要的喝奶這組皮膚細膩，眼睛頭髮有光澤，個個肌肉發達，而且聰明。人家外面來挑的人啊，任你挑，孩子都是孤兒嘛，你愛挑誰就挑誰，第一批挑選，一看名單，全都是喝奶這組。可見喝牛奶與不喝牛奶不一樣，一袋牛奶就這麼簡單，但身高、體重、智慧都不一樣。一天喝二袋奶的要高四·八公分，更明顯。

牛奶什麼時候喝好呢？睡覺前，因為孩子長個子，白天不長，生長激素在夜裡分泌，所以睡覺前喝奶加一片維生素C和一片複合維生素B，這個孩子不但身高，體重好，抵抗力強，感冒、扁桃腺炎、肺炎、發燒什麼也沒有，很健康，一路健康；一袋奶加維生素C，複B不到一塊錢，就夠了。

健康面前人人平等

很多家長對獨生子女很疼愛，但疼得不得法，怎麼疼孩子呢？有的家長給孩子買燕窩，買鱉精，還有什麼西洋參，蜂皇漿，還有什麼各種補品。朋友們，其實那

有那麼多燕窩，一看燕窩，裡面是豬皮，鯊精呢，說得更好，電視台曾報導了一個工廠，一共養了兩個鯊，做了三百多箱鯊精，這二個鯊還活著。其實不必花那麼多錢買補品，你就是牛奶加維C加複合維生素B就夠了。可是我們中國人很多人一喝奶就拉稀，那怎麼辦呢？改喝酸奶就行了，那我不愛喝酸奶，怎麼辦？喝豆漿，可是要二袋豆漿，因為豆漿的鈣是牛奶的一

半，有的人說我牛奶不喝，酸奶我也不喝，豆漿我也不愛喝，那怎麼辦呢？如果你牛奶不喝、酸奶、豆漿也不喝，那簡單你就等死！因為什麼呢？健康是你自己的事，健康面前人人平等，你遵循健康規律，一生平安；你違背健康規律，你肯定碰得頭破血流；你就是國王、皇帝一樣死得比百姓還快，因為你違背健康規律。健康面前人人平等，它不以財富地位而有所變化。我說：「據我所知，上帝是最公平的，自然規律是一樣的，人世間很多事不公平，但上帝是很公平的，你為什麼得病，很簡單，維多利亞宣言講健康有四大基石：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。你違背了這些規律，當然身體就不健康。」

「二」是什麼意思呢？「二」是二百五十克碳水化合物，相當於六兩到八兩的主食，這六兩到八兩不是固定的，比如有些年輕人，他幹活挺重就要一斤半。有些女士呢？胖胖的，工作量很輕，不用六兩、五兩、二兩就夠了。調控主食可以調控體重，是最好的辦法，現在減肥藥很多，減肥膏、減肥霜、減肥茶、減肥噴霧劑，減肥的太多了，實際上用不著這麼減肥，怎麼辦呢？調控主食，大家聽說過嗎？意大利歌唱家帕瓦羅蒂，著名歌唱家，體重一五一公斤，醫生要他減到九十公斤，怎麼辦呢？就是用這個辦法，調控主食，我們治過一個病，一米四九，體重九十九公斤，用這個辦法，每天三兩，頭一個多月一天二兩半，一年裡體重減輕三十三公斤，控制主食就可以控制體重。最近科學家提出一句話減肥。一句話最科學，最順利的減肥法，叫做飯前喝湯，苗條健康。廣東人就是最好的例子，廣東人特別愛喝老虎湯，飯前喝湯，一喝湯，神經反射到腦蓋，腦蓋有中樞，只要你飯前喝湯，就能使食慾中樞興奮下降，食量就自動減少三分之一，而且吃飯變慢，如果沒有湯，你就撿點菜用開水沖一沖變成湯，先把這個

喝掉，立刻使食慾下降。北方人則不一樣，北京、東北、北方人是飯後喝湯，結果越喝越胖。因為方法錯了，為什麼呢，你吃飽再喝湯，把胃撐得很大，又加上很多湯湯菜菜，所以喝湯越吃越胖，飯前喝湯苗條健康。你想瘦人要變胖，飯後喝湯；胖人想變瘦，飯前喝湯。一句話就能減肥。

「三」是什麼意思呢？三份高蛋白質。人不能光吃素，也不能光吃肉。蛋白質不能太多，也不能太少，三份至四份就好，不多不少，一份就是一兩瘦肉或者一個大雞蛋，或者二兩豆腐，或者二兩魚是，或者二兩雞和鴨，或者半兩黃豆。一天三份，比如說我今天早上吃了一個荷包蛋，中午我準備了一個肉片苦瓜，晚上吃二兩豆腐或二兩魚，這樣一天三份至四份的蛋白質不多也不少。蛋白質過多，死得越快，為什麼？蛋白質過多，消化不良，造成腸道毒素太多，過多的胺基酸要從尿裡排出影響腎臟。人吃蛋白質跟穀物有個比例，我們知道人有三十二顆牙齒，其中四個是白齒，吃肉用的；十八個是門齒，用來磨碎蔬菜澱粉用的，也就是主要是以素食為主，人不能天天吃肉，你不是老虎啊，老虎都是白齒

中，那當然是吃肉的，自然界的規律就是這樣。

營養均衡健康長壽

誌

那麼什麼蛋白質最好，魚類蛋白質好

，吃魚的地方，阿拉斯加，舟山群島，吃魚越多，動脈越軟，冠心病，腦中風越少。植物蛋白以什麼最好呢？黃豆。黃豆蛋白不但是健康食品，對婦女還特別好，減輕更年期綜合症。中國的婦女五十歲以前挺好，五十歲以後生活質量大大下降，為什麼？更年期綜合症，到更年期的婦女血壓忽高忽低，一會兒臉紅，一會兒臉白，一會兒心慌，一會兒出汗，脾氣很著急，這就是婦女更年期綜合症。外國婦女呢？她沒什麼事，她五十、六十、七十、八十，看起來線條一樣。很多外國八十歲老太太出門就開車，開完車就上游泳池，能游泳還能跳水。中國婦女就不同了，很快變成老太婆了，因為我們沒有補充生理性的雌激素，最好的現在在外國都有用DVA，很多高層次婦女都在用這個。豆類就有這種雌性激素的作用，可以減輕婦女更年期綜合症。

(上) 夢是不歲百到活

「四」是什麼意思？是四句話，即：

「有粗有細，不甜不鹹，二四五頓，七八分飽」粗細搭配，就是一個禮拜吃三四次粗糧，棒子麵，老玉米，紅薯這些，粗細糧搭配營養最合適。不甜不鹹是指口味清淡一點。三、四、五頓是指每天吃的餐數，我想重點講個七八分飽。

朋友們，請大家無論如何記得吃飯一定要七八分飽，記住這一句話就可以延年益壽，這句話非常重要。古今中外，延年益壽法不下幾百種之多，但是都無效，真正公認最有效的能夠延年益壽的辦法就一種，我們叫「低熱量膳食」，說白了就是七八分飽。就這一個辦法，古今中外公認能長壽，其他什麼秦始皇找仙丹，都沒有用。美國科學家做過這樣的實驗，一百隻猴子隨它吃飽，另外一百隻猴子七八分飽，定量供應。結果呢？隨便敞開吃的這一百隻猴子十年下來，胖猴多，脂肪肝多，冠心病多，高血壓多，死得多，一百隻猴子死五十隻；另外一百隻七八分飽的猴子。苗條、健康，精神好得多，很少生病，一百隻猴子十年養下來，才死十二隻猴子，現在一直養著，觀察到最後證明所有高壽猴子都七八分飽。七八分飽確實很重要。中醫有句老話，若要身體安，三分

飢和寒；一個人要想身體安，三分飢和寒。美國有個很著名的專家，他的話很權威，寫了一千多篇文章，來中國講過學。有一次講完課，說快要到二十一世紀了，希望大家健康，送大家兩句最重要的話，比一切藥物都好，哪兩句話？第一、吃飯七八分飽，意思是說當你離開飯桌時還有點餓，這就是七八分飽。第二、上樓走路慢跑，就是平常出去走路，住樓上不上電梯，經常走上去，世界上最好的運動是步行，實際上正常的運動就能預防糖尿病，預防冠心病，預防高血壓。

「五」是什麼意思呢？就是五百克蔬菜和水果。朋友們，人生最大的痛苦：癌症，晚期癌症。怎麼能不得癌症？預防癌症最好的辦法，新鮮蔬菜和水果，新鮮蔬菜和水果一個特殊作用減少癌症一半以上。河南有個林縣，食道癌症是全世界最多的地方，補充一些維生素，新鮮蔬菜和水果，現在林縣食道癌明顯下降。所以五百克蔬菜和水果就相當於八兩蔬菜二兩水果，經常吃點這個，預防癌症最好。這就是一、二、三、四、五。

蕃茄美容綠茶抗氧

什麼叫紅、黃、綠、白、黑。「紅」是一天一個蕃茄，我看坐在坐的男士們多，特別提醒男士們一天一個蕃茄，前列腺癌減少百分之四十五，熟的蕃茄更好，蕃茄

紅薯是脂溶性的。第二個就是說如果健康人少量喝點紅葡萄酒或紹興酒，米酒，這個也可以預防動脈硬化，不超過五十至一百毫升，少量紅葡萄酒也可以，但是酒千萬不要喝太多，少量酒是健康的朋友，多量酒就是罪魁禍首。有個統計：監獄裡罪犯的百分之五十，交通事故的百分之四十，病人的百分之二十五都和喝酒有關。酒精是罪魁禍首，但少量可以。世界衛生組織口號：酒越少越好。如果沒有病，沒有脂肪肝、冠心病，喝點少量紅葡萄酒是可以的，紅酒和一天一個蕃茄。如果這個人情緒低落，那麼吃點紅辣椒是可以改善情緒，紅辣椒是改善情緒減輕焦慮的東西，「黃」是什麼意思呢？中國膳食剛才講過

，缺鈣和缺少維生素A，維生素A和缺少鈣有什麼表現呢？小孩子感冒發燒，扁桃腺炎；中年人癌症，動脈硬化；老年人眼花、視力模糊。補充維生素A可以使兒童增強抵抗力，老人眼睛不發花，視力好。維生素A在什麼地方多呢？最多的是胡蘿

活到百歲不夢(上)

，缺鈣和缺少維生素A，維生素A和缺少鈣有什麼表現呢？小孩子感冒發燒，扁桃腺炎；中年人癌症，動脈硬化；老年人眼花、視力模糊。補充維生素A可以使兒童增強抵抗力，老人眼睛不發花，視力好。維生素A在什麼地方多呢？最多的是胡蘿

蔔、西瓜、紅薯。老玉米、南瓜，紅辣椒或者乾脆叫紅黃色蔬菜，紅黃色蔬菜維生素A多。

「綠」是什麼意思呢？飲料裡茶最好，茶葉當中綠茶最好，綠茶含一種抗氧化自基的東西，減少老齡化，越喝綠茶越年輕。我有一次去福建武夷山，武夷山茶農告訴我，你買我們的茶。我說什麼意思啊？茶農說，我們這茶好，因為我們這裡很多人茶壽，這裡不叫高壽、長壽，而是叫茶壽。不管怎麼說，喝茶倒能夠延年益壽，減少腫瘤，減少動脈硬化，這是肯定的。

黑木耳這個東西還特別好，它可以降血粘度，有的人，血粘度太高，他吃黑木耳就正好。

黑木耳吃後，血液變稀釋，不容易得腦血栓，也不容易得冠心病。現在很多老年人痴呆，其實這個痴呆與半身不遂有什麼不一樣呢，半身不遂是突然一根大血管堵了。突然堵，半身不遂，破了就腦出血。痴呆是細小的血細管慢慢的堵塞，最後腦子不行了，傻了，記憶沒有了，這種情況大多數是因為血粘度太高造成的。吃黑木耳正好，一天五克至十克，相當於一斤黑木耳吃五十天至一百天，一天一次吃一點，做湯做菜都可吃。怎麼發現黑木耳好呢，美國醫生偶然發現。一天看病人，病人是美籍華人，醫生問：「你怎麼搞的不是藥吃多了？」他說：「沒有啊。」「可你的血粘度明顯下降，你肯定藥吃多了？」他說：「我肯定藥沒多吃。」「那奇怪了？」「那你最近吃過什麼嗎？」他說：「我前天到過加拿大中國城，吃了一頓中國飯，木樨肉，有肉片，雞蛋還有黑木耳。」美國醫生一想肉片沒用，雞蛋更沒有，恐怕是你們中國人愛吃那種很怪的東西，不信你再去一趟試試看。再去一次，果

黑白相配效果神奇

「白」什麼意思呢？燕麥粉、燕麥片。英國前首相柴契爾夫人膽固醇很高。不吃藥，她就是吃燕麥麵包，每天早晨吃燕麥麵包。國民黨元老陳立夫活到一〇二歲，每天早上喝燕麥粥，而且效果還挺好，特別對糖尿病，燕麥粥不但降膽固醇，降甘油三脂，還對糖尿病、減肥特別好。很多老年人大便乾，易造成腦血管意外，燕麥粥通大便特別好。

「黑」是什麼意思呢？黑是黑木耳，

然見效了，一看行了。最後他研究發現，原來是中國的黑木耳降低血粘度。文章一發表後，台灣、香港到處都用這個辦法。後來我們北京心肺中心專門研究了黑木耳。兔子、老鼠用了五克到十克就能降低粘度。後來有一次我為病人看病例，碰一個台灣企業家，很有錢，這個人得了冠心病，血管都堵了，要到美國做心臟搭橋手術，到美國一看，醫生說：「不行，現在排得滿滿的，你一個半月以後再來，我給你排一下。」

一個半月以後，他再去，做冠狀動脈造影，三個血管通了。你沒有病，血管全通了，不用搭橋，你回去吧！唉！你是怎麼治的？病人說，只用了一個偏方：「十克黑木耳，一兩瘦肉，三片薑，五枚大棗，六碗水，文火煲，煲成兩碗水，給點味精，給點鹽，每天吃一回，四十五天，腦血栓都化了。」這是他告訴我一個偏方，雖然我沒有看他的片子，但他這個事肯定有，總之，黑木耳是經過科學實驗證明能降低血粘度，黑木耳五克至十克就行了。合理膳食就是兩句話，十個字：一、二、三、四、五；紅、黃、綠、白、黑。（未完待續）

戲言言戲續集

李能宏 著

聖文書局總經理，郵撥○七三九三三三一號

定價六百元，中外雜誌讀者獨享八折優待

又是一部戲曲鉅著，全書六百頁，珍貴照片百張

您看戲嗎？可以幫助瞭解劇情，您教戲嗎？可以當參考資料，您看書嗎？可以當故事書看，內容精彩，您一定喜歡。

六大內容

戲劇評析：大陸各劇團、台灣各劇團及票界演出，有精彩的評論和分析，態度客觀、理論

正確，深受各界器重。

幾則懷念：四大名旦的報苦學藝歷程，名坤伶言慧珠及童芷苓的滄桑史（言慧珠死後，大

陸很少報導她的文章，筆者在國外及台灣搜集到片斷資料，而完成此篇報導）

幾則憶往：四維劇校（現改為中國戲曲學院）是青年軍二〇八師所成立的軍中唯一戲校，

造就戲劇人材很多，此為該校最有系統的報導，中華國劇振興協進會成立經過

報導。

名伶介紹：後四小名旦陳永玲北京學藝滄桑及定居寶島的經過。四維之寶鈕驃的奮鬥史及

其成就。台灣名旦徐露的神秘身世報導，台灣老生雋才唐文華的學藝過程。

名票素描：畫名票毛宗韜老當益壯，每年都演出精彩好戲，龍宇純教授及其愛女乃馨藝

術精湛，父女北京獲獎。名票周純娟程派韻味濃郁揚名津沽，百年老校建國中

學票友眾多，人材輩出。博士票友朱婉清為文武崑亂不擋的全才票友。會計師

票友黃惠英為票界雋才，海峽兩岸均享盛名。

名琴遠寫：琴痴宋士芳的成功秘訣。青年琴師杜玉奇，技藝精湛，現在關島發展。小琴師

胡曉楠前所未見的京劇神童，她艱苦的環境和學藝過程，本書有詳盡的報導。