

■中华名医大讲堂

天冷防猝死，中南海特级保健医师王连清教授专访纪实

老中医揭秘“吃菜养心”治百病

随着我国逐渐进入老年社会，很多人为了治疗一身慢性疾病，尽管日复一日的吃药、打针、住院，甚至做手术，但身体状况却越来越差。问题到底出在哪？平时我们在新闻里经常看到，那些日理万机，奔波忙碌的国家领导人，有的虽然年逾花甲，却精神抖擞身板硬朗。秘密到底在哪里？

红墙保健医 第一次走近普通老百姓

她，新中国成立以来一直是国家领导人私人保健的资深医疗专家。中国四大名医之一汪逢春入室弟子，1954年毕业于北京医科大学医疗专业，在中央保健委员会和国家卫生部双重领导下的北京医院内科、神经科、康复科工作，从早到晚参加国家领导人的医疗保健工作。在长期为国家领导人治病过程中，王连清教授总结出一套“吃菜养心不吃药”的科学治疗养身方法，其对各种中老年慢性疾病的治疗效果令很多医学界的名老专家都感到震惊。

为了将这一中医食疗方法发扬光大，王连清教授在退休之后，开始在全国推广实践“吃菜养心”治百病的食疗方法。受到广大老百姓的热烈欢迎，被人们赞誉为“红墙保健医第一次走近普通老百姓”。

破解老年慢性病根源 长期吃药是祸根

随着天气逐渐转冷，有高血压、糖尿病、动脉硬化和冠心病的心脑血管病人们意外猝死；而对十多年老哮喘、慢性胃炎的人又怕天天吃药。然而王连清女士则认为，不吃药一样可以治好慢性病。她指出：

“是药三分毒，药物是用来治病的，短期治疗效果会很明显。但对长期慢性病患者，需要合理控制病情。如果选择吃药控制病情，巨大的药物副作用就会产生‘蓄积效应’。这种日复一日积蓄起来的药毒危害，它会比任何疾病都可怕！其实人体细胞自身都有抗病功能，只有激活人体自身抗病功能，才能保证健康长寿不得病！”

其实美国著名药理学专家奥拉维早在

1972年就研究发现：人体细胞具有抗病功能，它的活跃程度完全取决于细胞内线粒体的状态。线粒体作为细胞中能量转化和代谢物排出的重要环节，它对保持细胞各方面的功能正常，具有特殊的作用。但线粒体需要心脏细胞分泌的“辅酶Q10”来营养和保护。

但人到三十岁以后，心脏分泌“辅酶Q10”的功能会自然衰减。线粒体得不到保护，吸收程度下降，细胞功能也会受到不同程度的影响。所以人到三十五岁以后，就会开始出现疲乏无力等不适，就说明心脏细胞开始衰老，抗病能力越来越低。

如果再加上不良饮食习惯、精神压力，尤其是药物刺激和疾病伤害，就会使人体血液循环系统、免疫系统、代谢系统、消化系统等等各方面，出现障碍，最终导致多种慢性疾病。我们说药物刺激危害最大，特别是化学合成的西药，在治疗某一方面疾病的同时会刺激伤害身体其它器官细胞。这也是为什么很多药物都有禁忌或者明确的副作用提示。所以很多长期吃药的人，从一种药到最后一身病，从开始吃一种药到每天都大把大把吃药，原因就是没有找到治疗慢性疾病的根本原因。

治病不用再吃药 巧吃菜也会有疗效

王连清教授在谈到如何才能从根本上治愈中老年慢性病时说到：

“人体之所以得病，是因为全身细胞衰老，如：血管细胞衰老就会出现高血压、动脉硬化，心脏细胞衰老就会出现冠心病、心绞痛、心律失常，胰腺细胞衰老会出现糖尿病、肝细胞衰老就会出现脂肪肝等。常规药物治疗慢性病，只能改善症状。



**王连清 教授
中南海特级保健医师
中国四大名医之一——汪逢春入室弟子**

但忽略了疾病的根本，也就是器官细胞衰老，这就是只割草不除根的道理。所以，尽管天天治，但还是会反复发作。”

在谈诊治病的时候，王连清教授说：“人体细胞之所以会衰老，是因为细胞中的线粒体缺乏‘辅酶Q10’的保护。而在的蔬菜中，恰恰含有这种天然的植物‘辅酶Q10’。比如：芥菜、生菜、紫花苜蓿、葛根等。这些名贵蔬菜，因为产量稀少，在以前只供皇家御用，很多国外元首的日常饮食都离不开这些类。但随着农业科技的发展，这些蔬菜在国内很多城市的超市市场上都可以轻易买到。”

作为领导人的专业保健医师，从这么多临床实践效果来看，也参考了大数据分析数据证明，在这些蔬菜中，不同产地的蔬菜其医用价值也有不同。其中：新西兰芥菜、日本牛蒡、泰国高粱以及中国的紫花苜蓿是效果最好的，也是各国领导人首选蔬菜。所以有条件的中老年朋友，可以日常食用这些蔬菜搭配的饭菜，只要坚持几年下来，全身各种慢性疾病基本都能彻底康复或者好转。

吃菜养心治疾病 打破终生吃药的惯例

“不行，不吃药！多吃蔬菜治好一身慢性病。没有药物副作用危害，还能强健身体，延年益寿。最近，在王连清教授的提议下，由中医科学院心脑血管康复研究中心、国家老龄委干部保健研究会、中医古籍出版社联合推出“吃菜养心·长寿秘诀”爱心康复工程开始在全国正式启动。

此次活动包括以下三项内容：

一、向全国中老年慢性病患者免费赠

送公益科普读物《吃菜养心·长寿秘诀》食疗方法。

二、介绍目前国际上最新的心脑血管绿色治疗方法和各种慢性疾病的患者日常生活、运动及保健技巧。

三、由中国健康科学院心脑血管病康复研究中心协调，将全国一线的中老年慢性病诊治权威专家集合，组成专家组，为广大患者提供“吃菜养心”疗法指导。

医疗改革新成果 终生吃药治病成历史

本次爱心活动一经在全国推出，就受到广大患者的热烈欢迎，尤其在哈尔滨、天津、上海、西安等地，患者纷纷打电话咨询，很多人为当地只有一、两种含有“辅酶Q10”的蔬菜，只为了科学搭配，纷纷打电话咨询哪里还能买到别的蔬菜？

为了解决这一难题，王连清教授与中医科学院心脑血管康复研究中心专家团，经过深入筛查，决定进口原产日本高品质蔬菜供应中国市场。但考虑到有很多患者已经出现多种并发症，专家组决定挑选这些蔬菜内含有的“辅酶Q10”的蔬菜，并添加具有“药食同源”功效的名贵植物做成“心力健”蔬菜胶丸全挂性产品。

《吃菜养心·长寿秘诀》一书 全国免费发放通知

为了配合中国健康科学院心脑血管康复研究中心关于“吃菜养心”的全民普及健康教育工程，现在开始在全国免费发放由北京古籍出版社出版的健康科普读物《吃菜养心·长寿秘诀》一书。全国患者可拨打400-0503-777进行免费索取。



■ 近日国家领导人餐桌上的保健菜，如今成为普通老百姓攻克慢性疾病的食疗养心“第一菜”。

心力健——慢性病人的“长寿菜”

不吃药，不打针，更不用做手术，心绞痛没有了，高血压平稳了，头晕昏迷，心慌气短再也不犯了。一粒小小的蔬菜胶丸，不仅能让心脑血管病神奇好转，就连多年老哮喘、老胃病、老失眠患者服用后老健忘有劲，赞不绝口，秘密究竟在哪里？

通过中医科学院心脑血管病康复研究中心权威临床测试，“心力健”蔬菜胶丸具有3大惊人功效：

●能够修复病损器官细胞，在改善症状的同时快速消除各类慢性病导致的晕、闷、痛等不适症状。

●提高自身抗病能力，对长期吃药的患者，配合心力健，可使药量越来越少甚至不用吃药就能全面康复。

●对重症体弱的慢性病患者，如脑中风，冠心病等患者，服用心力健可有效预防猝死，明显延长患者寿命多年。

心力健蔬菜胶丸适用人群：

- 动脉硬化 ●高血压 ●糖尿病 ●冠心病 ●心绞痛
- 心律不齐 ●脑血栓 ●脑溢血后遗症 ●老慢支
- 肾功能衰退 ●肺气肿 ●慢性胃炎、胃溃疡患者
- 长期神经衰弱

尤其对以上中老年慢性疾病引起的体质虚弱、心慌心悸、眩晕、疲乏、失眠健忘、反复疼痛等症状，服用心力健1—2周即可明显减轻或消除。



专家热线：400-0502-777