

中医世家长寿秘方——“张胜利养源粉”的前世今生

中华古国，文明千载，中医的食疗文化博大精深、源远流长，一直以神秘的功效和奇特的疗效存在于华夏文明中。随着经济的不断发展，人们的生活水平也在逐步提高，对于自身的健康，更是提高到一个新的认识阶段。人们在不断的寻找良方，以期保证健康的同时，也能够达到延年益寿的效果。

我侄子叫张胜利，现年 66 岁，河北省保定市利禾食品有限公司执行董事兼总经理，中医世家长寿秘方当代传人。他为了满足人们这一需求，将我们相传一千余年的长寿秘方奉献给大众，开始生产该长寿食品（原名为长寿粉）。现申请注册为张胜利牌“张胜利养源粉”。并成功申请了国家发明专利 200810001818X。本企业工艺先进，从精选配料到包装成袋均采用一条龙流水生产线自动完成。现已正式投放市场。我相信张胜利养源粉的问世会给更多的人带来健康和长寿！

我家族高寿的主因取决于张胜利养源粉

在我们家族中凡是长期食用养源粉的，均是百岁左右，岁数最大的 117 岁。近些年来，基本上每年都有专家和记者来我家考察、调查，主要是想弄清楚我家高寿的真正原因。

1、对我家的饮用水进行了检验，检验结果是，水的质量较差，刚刚达到国家饮用水标准，结论是长期饮用这种水是不能高寿的；2、对我家族咸盐的食用量进行了了解，结果是我家的代老人食用量都较大，大概每天都在 15 克左右，结论是咸盐食用量大绝对不是长寿的原因；3、对我家的居住地进行了测试分析，结果是我家居住地的地磁含量与左邻右舍的地磁含量无任何区别，但他们的平均寿命要比我家人的平均寿命低 30 岁左右；我家的老人们凡是食用养源粉的，有的居住在陕西省，有的居住在东北黑龙江省，大部分人居住在本地，但都是高寿，结论是高寿与居住地关系不大；4、对我家高寿老人脾气的性格进行了调查，结果是绝大部分老人脾气性格暴躁，结论是脾气暴躁绝对不是高寿的真正原因；5、对我家高寿老人们的运动情况进行了调查，结果是有的喜欢运动有的不喜欢运动，结论是运动量大小也不是高寿的真正原因；6、对我家老人高寿与遗传基因进行了分析：一是在我家族中，凡是长期食用养源粉的，均是百岁左右。凡是未食用养源粉的，身体状况就明显的差，寿命明显的短。以我亲兄弟四人为例：我大哥未食用“养源粉”，70 多岁去世，我二哥和我三哥长期食用“养源粉”，他们的身体都很好。我二哥 88 岁时由于煤气中毒去世，去世前血压、血脂、血糖等都很正常，身体非常健康，若不是中煤气，年过百岁没问题，我三哥今年 92 岁，能干很多活，能骑自行车每天跑一百里路没问题，还能骑自行车带人，我是名老中医，今年 84 岁，81 岁时胯骨摔成骨折，坚持食用养源粉，一年后又奇迹般的站起来了，并且还能走路、上楼下楼；二是我们家做母亲、奶奶的凡是长期食用养源粉的也是高寿，母亲、奶奶肯定与我家的遗传基因无关；三是我家族以外的人员凡是长期食用养源粉的也都是高寿，如安国县西伏落村张秀玲的母亲，年轻时患有胃肠道疾病，从 50 多岁开始食用养源粉，寿命也达到了 90 多岁。最后专家们得出的结论是：我们家的高寿主要是取决于这一长寿秘方——“张胜利养源粉”。

张胜利养源粉的益处

“张胜利养源粉”的益处是：一、健康长寿；二、坚持服用对身体体液的 PH 值呈弱碱性具有非常重要



的作用；三、身体体型不易发胖；四、高寿后记忆力仍较好；五、对心脑血管及糖尿病具有保健和预防的作用；六、能提高人体的代谢功能和免疫力；七、具有很好的美容效果。

古代药王孙思邈说：“药疗不如食疗”。要想不拿药物当饭吃，就应拿食物当药吃。食用“张胜利养源粉”从以下五个方面作介绍。

一、“张胜利养源粉”完全符合阴阳平衡的理论，解决了一个人们长期食用精粉、精米和豆制品，而把食物的皮全部扔掉了的问题。

中医认为食物的皮为阳，皮内为阴，阴阳平衡才能健康，经常食用不带皮的食物会出现阴盛阳衰，就等于自寻短命。“张胜利养源粉”中使用的主要原料如：全黄豆、全小麦、全玉米、蘑菇、全黑豆、小米（含细糠）、高粱米（含细糠）、黑木耳、白木耳、枸杞子、山药（麻山药、淮山药）、芝麻、海带等均是原生态食品，因此长期食用不会造成阴阳失衡。

二、“张胜利养源粉”完全符合酸碱平衡的理论。

“张胜利养源粉”呈弱碱性，长期食用对于改善酸性体质，使人体体液 PH 值达到 7.35—7.45 起着非常重要的作用。若过量食用细粮、肉类、蛋类等酸性食物，而很少食用碱性食物的人群，长期下去，容易形成酸性体质。长此以往女性的皮肤就会过早的暗淡和衰老；少年儿童就会造成食欲不振、精力不集中、记忆力减退、学习成绩差；中老年人则易患糖尿病、心脑血管疾病、癌症、更年期症状加重以及神经系统疾病等。总之，长期食用酸性食物就等于自掘坟墓。

三、“张胜利养源粉”是营养均衡的最佳食品。

1、“张胜利养源粉”中的蛋白质含量丰富并且是完全蛋白质。如果单纯食用细粮时人体就缺乏必需氨基酸中的赖氨酸，缺乏赖氨酸会造成胃液分泌不足引起厌食、营养性贫血、发育不良和重症高血压等症；若单纯食用粗粮时人体就缺乏必需氨基酸中的赖氨酸和色氨酸，缺乏色氨酸时容易造成神经错乱、失眠、受伤后出血不易止结。即使细粮和粗粮同时食用也同样缺乏这两种氨基酸，这样组成的蛋白质就不是完全蛋白质，长期食用就会未老先衰。如果用肉类来补充粗、细粮中所缺乏的赖氨酸和色氨酸，长期下来就容易患肥胖症和各种文明病等。“张胜利养源粉”中五谷杂粮配伍合理同时加入了含有丰富氨基酸特别是赖氨酸和色氨酸的蘑菇、枸杞子、芝麻等，成人八种、婴幼儿九种必需氨基酸齐全、均衡，且非必需氨基酸含量也极其丰富。这样通过食用“张胜利养源粉”所获得的蛋白质就是完全蛋白质，坚持长期食用可以有效预防多种疾病的发生。

2、“张胜利养源粉”中膳食纤维含量丰富，配料中蘑菇、黑木耳以及各种配料的皮均含有丰富的膳食纤维。现代营养科学研究证实，每人每天需摄入 25 克膳食纤维，才能满足人体正常生理机能的需要量。经国家

权威部门普查发现，人们实际摄入量仅 8 克—125 克，极少数人才达到 14 克，距正常摄入量相差甚远，严重影响身体的健康，而膳食纤维的功效是：能清除脂肪团，预防肥胖症的发生，并对心脑血管疾病和糖尿病有很好的预防和保健作用，因此长期食用“张胜利养源粉”就不会造成膳食纤维的缺乏。

当前有些人片面的以单一营养成分的食品作为养生保健，长期下来会导致营养失衡，出现诸多不良反应直至疾病；而“张胜利养源粉”中人体生理机能所需要的各种营养成分，不仅含量丰富而且全面、均衡，长期食用“张胜利养源粉”，就不会造成营养失衡，从而就能达到健康长寿的目的。

四、完全符合中医五谷为养的饮食文化。

人有五脏六腑，食有杂粮五谷，人若缺少一脏一腑就会失去生命，食若长期缺少五谷或五谷配比不合理就会失去健康，就等于慢性自杀。最近全国著名营养学专家赵霖也讲到不吃五谷杂粮等于慢性自杀。“张胜利养源粉”完全符合中医五谷为养和五谷补养五脏、五色补益五脏的食疗文化；因此长期食用“张胜利养源粉”，就能五脏同补、五脏同调，最终达到延年益寿之目的。近些年来，有些人片面的以五菜为养，或以五畜为养，从而背离了中医五谷为养饮食文化，最终导致身体机能下降，失去健康。

五、配方科学合理。

1、“张胜利养源粉”中黑木耳与白木耳相配伍才能收到理想效果，其理由是黑木耳补益肾脏而主血，白木耳补益肺脏而主气，中医认为气为血帅，血为气母，气行血则行，气止血则止。两者同时食用，血管内的血液才能正常循环；2、黄豆必须与海带相配伍，黄豆虽对人体有很多益处但也存在一些弊端，如黄豆中的植酸影响人体对铁、锌元素的吸收，幼儿缺铁时容易造成缺铁性贫血，幼儿缺锌时容易患厌食症；大豆中富含的皂甙类有机化合物能使人体内以碘为代表的一些微量元素流失，久而久之，易患甲状腺机能亢进等症，海带就能有效解决上述问题；黄豆的另一不足是缺乏人体必需氨基酸中的蛋氨酸，若长期缺乏蛋氨酸人的肾脏就会肿大、肝脏容易坏死，蘑菇、芝麻、枸杞子就能解决蛋氨酸的缺乏问题；3、“张胜利养源粉”钙元素含量极其丰富。其钙含量比牛肉高数十倍且所含钙元素完全是天然的钙元素，易于人体消化吸收，无任何副作用。长期食用“张胜利养源粉”既有利于青少年的骨骼发育，也能有效预防中老年人的骨质疏松等症。严重缺钙的成年人，每人每天食用 150 克“张胜利养源粉”，长期食用就能解决严重缺钙的问题。补钙也应讲科学，若仅与维生素 D3、脂肪、氨基酸同时食用不能收到很好的效果，还必须与补肾的食物同时食用才能达到最佳的补钙效果，原因是人体内 99%以上的钙存在于骨骼和牙齿中，中医认为肾主骨，

所以补钙时必须与补肾的食物同时食用才能收到最佳的补钙效果。“张胜利养源粉”中不仅含有维生素 D3、脂肪、氨基酸更主要的是还含有补肾的枸杞子、山药等，科学搭配，钙才能真正补到骨骼中。此外，人体所需要的锌、铁、硒等微量元素含量也极其丰富且科学合理，长期食用对人体健康长寿至关重要。如果将其用于养生保健，每人每天食用 50 克即可。

为什么“张胜利养源粉”中未添加红小豆和绿豆？我的回答是绝对不能添加！因：各种食物之间既存在相生相克问题，也存在四气（温凉寒热）之分。红小豆在中药中称赤小豆，赤小豆是利水的，人若是脾、肝、肾有了疾病而导致的浮肿可以用赤小豆将多余的水分挤出去，一个健康的人本来水分含量正常，若经常吃红小豆就会使身体里面的正常水分含量少于正常值，就会未老先衰；也会使血液里的正常水分含量少于正常值，血液就会变稠、血黏度就会升高，就会影响心脑血管的健康。绿豆是寒性食物，炎热的夏天吃点绿豆或喝点绿豆汤是可以的，其他季节就不要经常吃绿豆了，否则人过中年时寒湿性疼痛就容易找到自己。所以红小豆、绿豆偶尔吃一两顿是可以的但不能天天食用。

为什么“张胜利养源粉”这个秘方配比比例一点都不能改动？因这个秘方配料中的比例是非常科学和严谨



的，是经过一千余年的食用验证得出的结论。配比合理才能延年益寿；如果配比不合理不但得不到健康，相反还会吃出疾病。在此仅举两例：1.如配料中的黑豆，中医认为它具有滋补肝、肾、健脾润燥的功效。如果少食达不到此效果，如果多食就会损伤肝、肾、脾，另有少数人还会出现腹胀、腹泻。而“张胜利养源粉”中黑豆的比例是最佳的，长期食用是安全的；2、如制造水泥预制件，原料同样是钢筋、水泥、砂石料，同样的方法保养，如按科学配方制作，产品坚固耐用；如不按科学配方制作，就会造成建筑上的豆腐渣工程。食品、药品、营养品均情同此理。综上所述，足以说明科学的配比比例是非常至关重要的。“张胜利养源粉”就是应此而诞生的配比科学的健康长寿食品。

如何食用最科学

“张胜利养源粉”可单独食用如：熬粥、蒸窝头（蒸窝头时可加入适量活性干酵母或食用小苏打）；可混合食用如：烙饼、做面条时均可多加入一些小麦面粉；熬粥时可随自己口味适量加些糖、盐、肉、蛋、菜。

“张胜利养源粉”食用时应注意：和面时一定要用凉水和面，绝不可用烫水和面，以免造成发粘、发硬影响口感；熬粥时，先在粉剂中倒入适量凉水，再用筷子将其充分调成稀糊状，等锅中水沸腾后倒入锅中，边倒边搅再煮沸 2-3 分钟即可。

“张胜利养源粉”熬粥、做面条最科学，因为食物中一些对身体有益的微量元素(尤其是活性物质)在 50—60℃时最容易遭到破坏，低于或高于（最高不要超过 100℃）此温度时不易

遭到破坏，而熬粥和煮面条时的温度比此温度（50℃—60℃）要高得多，所以熬粥和做面条最科学。

高科技加工有效提升产品性能

我们在生产加工上的种种困难现在都已解决了。我们的生产加工工艺要求非常严格。比如：1、配料中的蘑菇、黑木耳、白木耳均采用低温冷冻干燥法将其干燥后而磨成粉的，其细度要比小麦面粉细 50-60 倍，这种低温加工技术就将食品的营养成分全部保留了下来，且有利于人体吸收，若采用传统的加热烘干办法将其干燥后再磨成粉，就会破坏其生物活性物质，这样食用的再多也不会获得理想的营养价值。2、芝麻磨成粉是世界性的难题，我公司采用本公司自己研发的设备，攻克了这一难题，不仅将芝麻磨成粉成为现实，而且芝麻粉的细度比小麦面粉也细 50-60 倍，极易被人体消化吸收。

获得多项殊荣

近期，“张胜利养源粉”获得多项殊荣：中国医疗保健国际交流促进会中老年保健专业委员会授予“张胜利养源粉”为全民健康工程指定产品；国家中医药管理局机关服务局认定“张胜利养源粉”为中医养生珍品，并已收录到（2009 年第一卷）《国医年

世今生》论文评定为优秀论文一等奖；2009 年 12 月初应邀参加墨尔本（2009 年）第六届世界中医药大会“张胜利养源粉”得到了与会专家们的高度评价，并由世界传统医药文化保护与发展委员会和国际中医药联盟颁发了《张胜利养源粉——健康长寿食品》的认可证书。2010 年 1 月荣获了 CCTV（2009 年度）三农人物提名奖并颁发了金杯和荣誉证书。

多家媒体专题报道

中国消费日报分别于 2008 年 12 月 9 日和 2009 年 9 月 8 日两次、香港大公报、保定电视台等重要媒体，均对张胜利养源粉作了详细报道得到各界人士的高度认可。中韩传统医药与亚健康高峰论坛暨第十三届中韩传统医药学术研讨会对“张胜利养源粉”高度重视，特邀张胜利参会并作重要演讲；央视二套也对“张胜利养源粉”进行了专题报道，在全国乃至全世界引起了强烈反响；《保定老年》、《冀商文化》等刊物和《长江日报》、《武汉晚报》均对张胜利养源粉进行了宣传报道。

专家们纷纷题词祝贺

张胜利养源粉的益处，得到了国家级营养学专家们的高度认可，纷纷题词祝贺张胜利养源粉这一健康长寿食品。全国著名营养学专家、中国营养法起草人李淑媛的题词是：张胜利养源粉是“食物多样，谷类为主，五谷为养”的现代营养学基础理论的具体产品，望养源粉为国民健康作出贡献；中国医疗保健国际交流促进会副秘书长周文发的题词是：张胜利养源粉，健康长寿食品；中国医疗保健国际交流促进会中老年保健专业委员会秘书长杨惠婷的题词是：张胜利养源粉，营养全面均衡，是健康长寿之佳品；大清国六代太医院传人郎子平的题词是：“张胜利养源粉”，给世人提供了健康长寿之本，实为造福世人积善之举。

最后我可以信心百倍地告诉大家：现在长期食用“张胜利养源粉”，能活到 120 多岁，理由是原先代老人们生活条件极其艰苦，缺少少穿，卫生条件也极差，冬天没有任何取暖设备，夏天也没有电风扇更没有空调，再加上诸多害虫的叮咬和各种传染病的威胁等，现在这一切都得到了根本性的改善，所以活到 120 多岁没问题。

“张胜利养源粉”这个中医世家的长寿秘方，以其“质量安全重于泰山，诚实信誉至高无上”的企业文化，以其“不图赚钱、只为奉献、众人健康、我的心愿”的企业理念，造福于社会，让更多的人健康受益，希望更多的人，通过食用“张胜利养源粉”健康长寿！

（老中医 张增拾）

