

新平衡主义缔造生命之餐

■ 东方



●李方贵

语、正业、正命、正精进、正念、正定这‘八正道’，才能进入涅槃境界。”

“我刚才喝的是什么？喝了就有劲了。”

寺庙喇嘛答道：“是灵芝青稞粥，又叫灵芝糊，是寺庙秘密养生配方食物，此方对治身体虚弱，恢复体力和多种虚弱症效果奇佳。”

第二天，李方贵又喝了三道粥，顿时感到精神大振，体力完全恢复了。之后李方贵觉得此物很神奇，想让更多的人品尝到，于是跪下给丹巴喇嘛磕了三个头，既表达自己对救命恩人的谢意，又希望这个东西可以造福更多人。丹巴喇嘛见这个年轻人的心意诚恳，于是将配方传授给他。李方贵再次道谢后，拜别丹巴喇嘛，走向家乡。

回到家乡后，李方贵依照此配料，精心制作灵芝青稞粥，首先给父母和亲朋好友尝尝，结果大好，用过的人精力的明显增强。后来，他又在此配料的基础上，研制出“灵芝黑米糊”。黑米糊上市后，得到了广大消费者的青

毛病就会随之而来——

生态不平衡——有灾难；
社会不平衡——有怨恨；
单位不平衡——有意见；
权力不平衡——有腐败；
邻里不平衡——有纠纷；
心理不平衡——有情绪；
家庭不平衡——有矛盾；
营养不平衡——有疾病。.....

平衡是一个整体相对、自发循环的存在。
与此而来，许多平衡主义思想层出不穷，比如平衡主义、人类平衡主义、完美平衡主义、宇宙平衡主义、生态平衡主义、营养平衡主义等等.....甚至有人喊出了“平衡主义发展中国！”“平衡主义强身健体！”的口号。

《黄帝内经》、《素问·宝命全形论》说：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。”

李方贵对这话有深刻的理解，世间万物，人是最可宝贵的。今天，历史的洪流滚滚向

前，它指出代谢平衡、机体平衡、营养平衡、膳食平衡是人类健康的原点，拥有健康生命才是人类崇高的信念。

新平衡主义的提出一下引起了社会关注，著名经济学家周德文对此称：“只要有新平衡，必为人人带来福音。”

当人们都认为“新平衡主义”仅仅是一种理念时，没想到，三年之后“新平衡主义”孵化出了一种惊人的科技成果——尧之龄素餐。

尧之龄素餐

2016 年秋，李方贵再一次去了阿坝，拜访了丹巴喇嘛。

回到成都，李方贵走访了中医药研究机构和食品研究机构，求证了饮食配料的科学性，得到了专家们的答疑解惑。

学习，摸索，实践，渐渐地，李方贵的思想越来越成熟，在“新平衡主义”信念指导下，李

护人体膳食平衡

早在研制“灵芝黑米糊”时，李方贵对药食同源就有了深刻体会。

《黄帝内经·太素》曰：“空腹食之为食物，患者食之为药物”；《内经》对食疗有非常卓越的理论，如“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这是最早食疗原则。

在研制之初，李方贵找到了 200 多种食材，大多都是国家卫计委发布的【药食同源原料目录】或新食品目录上的。由于国家明确规定，有些食材在食品禁用，所以李方贵根据营养学平衡学深度研究，组合了 112 种食材配料。

这 112 种天然营养食材(五谷杂粮、各种坚果、籽种类、新鲜蔬菜、新鲜瓜果、菌类、花朵及其多种药食同源食材)糯米、黑米、黑豆、薏苡仁、黑小豆、绿豆、黄豆、燕麦、青豆、豌豆、糙米、黍米、荞麦米、紫米、高粱米、小米、鹰嘴豆、青稞、藜麦米、小麦、蚕豆、扁豆、刀豆、芸豆、红小豆、莲子、花生仁、核桃仁、南瓜籽、葵花籽仁、奇亚籽、腰果仁、红薯、板栗仁、菠萝、黑加仑、蓝莓、芒果、柠檬、南瓜、冬瓜、胡萝卜、芹菜、白菜、青椒、甘蓝、紫薯、苦瓜、紫菜、黑芝麻、白芝麻、红枣、枸杞、龙眼肉(桂圆)、山楂、百合、西瓜籽、木瓜、海带、芹菜籽、紫苏、紫苏籽、荷叶、茯苓、薄荷、山药、芡实、酸枣仁、黄精、火麻仁、佛手、白扁豆花、槐花、榧子、藟香、决明子、菊花、罗汉果、莱菔子、金银花、淡竹叶、青果、鱼腥草、沙棘、砂仁、乌梅、益智仁、桔梗、蒲公英、覆盆子、玉竹、胖大海、栀子、松花粉、榛蘑、桂花、茉莉花、玫瑰花（重瓣红玫瑰 Rose rugosa cv. Plena）、丹凤牡丹花、代代花、茶树花、黑木耳、银耳、香菇、羊肚菌、茶树菇、牛肝菌、块菌、金针菇、猴头菇、姬松茸、松茸.....有机地融合在一起，被人食用后，不仅能均衡营养，它的高营养也可以补充了日常食物及普通素食容易缺乏的蛋白质，矿物质，微量元素，不饱和脂肪酸等，也纠正了我们平常吃多了，吃错了，细胞不健康状况，能恢复细胞自愈力，调理亚健康！

3、科学配比，确保尧之龄素餐能够促使人体均衡营养

“新平衡主义不是平均主义，尧之龄素餐



●车间



●封闭式生产



●原材料



●生产车间



●精益求精地创新



●科学配比



●尧之龄素餐研发团队

睐，也让谭筠这些经销商挣到了钱。

新平衡主义

21 世纪初，“灵芝黑米糊”风靡市场，经销商都挣到了钱。然而，随着时间的推移，李方贵发现了一个令人担忧的问题，一些虚弱多病的人，吃了“灵芝黑米糊”，感觉身体挺好，便把“灵芝黑米糊”当成“神药”，大量采购，天天吃，顿顿吃，偏食厉害。焦虑之际，李方贵想到了丹巴喇嘛说的话：“平衡是宇宙之本体。”他毅然决然地放弃了“灵芝黑米糊”的生产，专心思考人体营养的平衡。

李方贵是一位善思善学的人。带着自己的疑虑，他熟读了《神农本草经》、《黄帝内经》、《黄帝内经素问》、《脾胃论》、《本草纲目》以及当代的《营养概论》、《华族素质之检讨》、《民族健康与营养环境》、《平衡》等书籍。李方贵慨叹：“不深入了解不知道，原来人类的营养哲学、平衡思想博大精深，包罗万象。”

李方贵不仅研究医学，也钻研影响了中国上千年的佛学。他发现佛学的精髓——因果循环规律也是一种朴素的平衡思想。

平衡思想是不是仅限于中国呢？李方贵又把探索的目光投向国外。他发现在 1920 年，俄国布哈林就提出经济平衡和社会平衡的观点；1946 年，美国心理学家费里兹·海德(Fritz Heiden)提出平衡论；上个世纪，物理学家杨振宁证明了宇宙平衡循环规律……

对平衡的研究越深入，李方贵越感觉到世间所有的事、物都是以平衡为中心目标。它们都有平衡点和平衡能力，一旦失去了平衡，

前，人类已从工业时代迈入了信息时代，世界经济发展势能增强，科学动力汹涌澎湃，人的生命越来越珍贵，人类平衡主义思想正在不断延伸。

毫无疑问，没有平衡就没有人类，人体的虚弱和疾病都是不平衡造成的——

生长不平衡——身体会长成畸形；
代谢不平衡——引起代谢紊乱：糖代谢紊乱引起糖尿病，脂代谢紊乱引起高脂血症，尿酸代谢紊乱引起痛风，电解质代谢紊乱，引起相应的紊乱状态，如高钾、低钾血症等；
体内不平衡——体内温度和环境变化，细胞内非动态平衡，如果温度过高，酶就会停止工作；但温度过低，反应速度会加快，也同样有害；

营养不平衡——将出现便秘、肥胖或营养不良、维生素摄取不足、免疫力下降等；
膳食不平衡——营养失衡。营养过度，其后果比肥胖本身还严重。营养缺乏会造成营养性水肿，以及贫血、夜盲、脚气病、糙皮病、坏血病、佝偻病等一系列疾病。

其实，我们的祖先很早就已经注意到平衡与健康之间的密切关系。早在 2000 多年前的有关史籍中就有了记载，如《黄帝内经·素问》中即将食物分为四大类，并以“养”、“助”、“益”、“充”来代表每一类食物的营养价值和在膳食中的合理比例。

通过 8 年的精炼和总结，2015 年，李方贵在成都春季糖酒会上毅然决然地提出了“新平衡主义”理念。他认为，新平衡主义区别于平衡主义，是 21 世纪人类思维的前沿意识——“新平衡”理论应用在人类生命中的新

方贵关于均衡营养素餐的研究有了科学性的突破。

1、构建膳食营养供给与机体生理需要之间的平衡

热量营养素平衡
碳水化合物、脂肪、蛋白质均能为机体提供热量，称为热量营养素。热量营养素供给过多，将引起肥胖、高血脂和心脏病，过少，造成营养不良，同样可诱发多种疾病，如贫血、结核、癌症等。李方贵研制的素餐实现了热量营养素平衡。

氨基酸平衡
食物中蛋白质的营养价值，基本上取决于食物中所含有的 8 种必须氨基酸的数量和比例。所以，李方贵在研制素餐时，科学地强调食材的合理搭配，纠正氨基酸构成比例的不平衡，提高蛋白质的利用率和营养价值。

酸碱平衡
正常情况下人血液偏碱性，当食品若搭配不当时，会引起生理上的酸碱失调，对健康有害。世界著名医学博士筱原秀隆、美国诺贝尔奖获得者雷翁教授都认为：酸性体质是百病之源，会引起高血压、高血脂、糖尿病、肿瘤等慢性病的发生。

李方贵在研制素餐时，参考了《中国居民膳食指南》中“食物多样，谷类为主，粗细搭配”的理念，在佛教素餐的基础上，摒弃了鸡鸭鱼肉等酸性食材，甄选坚果、种籽、花朵、新鲜蔬菜、新鲜瓜果、谷豆、菌类等，研制出的尧之龄素餐，满足了人的膳食营养供给与机体生理需要之间的平衡。

2、药食同源，依靠 112 种食材的集合维

也不是 112 种食材的大杂烩，而是利用大数据、依靠现代智能工艺，根据人类所需的膳食平衡，科学精确地配比而成。”李方贵自豪地说，“我们经历十多年，通过与科研部门通力合作，经过了无数次的探索，才研制出尧之龄素餐，它不仅能满足消费者的口感，也实现了食用营养平衡性、多样性、善吸收性。”

“尧之龄素餐不是药，也不是保健品，它是食品，补能量，全面营养，提升人体自愈力，它更容易被消费者接受，所以凭这一点，就深深地吸引了我。此次实地考察，确定了尧之龄素餐无萃取、无合成、无甜味剂、无防腐剂、无转基因、食材货真价实，质量没问题，我们要抓住机会经销，再挣一大笔钱。”离开尧之龄素餐生产基地那瞬间，站在门口的谭筠眺望远方，言语中充满了希望。

哲学家赵鑫珊教授有句名言：“所谓高质量人生，其实就是平衡不断遭到破坏和重建。”

当人类进入了二十一世纪，人类基因组序列图已经完成，人类细胞重新编程技术趋于完善，干细胞研究成果丰收，纳米技术广泛应用……科技不断地创造人类奇迹，人类文明日新月异。遗憾的是，人类发展并不平衡，生态失衡、农药、食品添加剂的大面积使用，转基因食品泛滥，却最终造成了人体的机能失衡，使人的细胞出现功能、代谢紊乱。尧之龄素餐的出现不仅实现了膳食平衡，也给社会传递了正能量。

如果说“新平衡主义”仅仅是一种理念，无色无味，那么，尧之龄素餐却是实实在在的营养食品，给了我们许多生命的惊喜。