早在研制"灵芝黑米糊"时,李方贵对药

《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

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

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、黑大

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、藿香、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、

这112种天然营养食材(五谷杂粮、各种

在研制之初,李方贵找到了200多种食

护人体膳食平衡

食同源就有了深刻体会。

正也",这是最早食疗原则。

新平衡主义缔造生命之餐

2018年6月29日中午,成都大雨倾盆。 位于成都市新都区新繁食品产业园的成 都尧之龄生物科技有限公司在大雨中迎来了 一队来自杭州的客商, 领队的谭筎总经理与 接待人员寒暄了几句后, 便领人进入生产基

谭筎一行套上鞋套进入更衣间, 脱去外 衣,放下手表、手机、饰品等物品,穿戴好净化 无尘衣、帽、口罩,净手消毒后,进入风淋室, 室内红外线感应风淋自动启动,吹淋 15 秒。 风淋室两道门是电子互锁控制,吹淋结束后, 进入洁净生产车间人流通道。

踏上绿色环氧自流平洁净人流通道,谭 谭筎一行对环保、洁净的地面赞叹不已,接着 又边走边透过观察窗口参观了预处理车间、 熟制车间、配料间、粉碎间、混合车间、干燥灭 菌间、冷却车间、内包车间、外包车间。参观完 车间又参观了检验室、内包装库房、外包装库 房、成品库房、原料库房等,参观完后,众人赞 不绝口, 谭筎说:"没想到尧之龄食品生产全 程实现了自动化、封闭化和洁净化,真不简单

陪同谭筎参观的成都尧之龄生物科技有 限公司董事长李方贵自豪地说:"我在修建这 个食品生产基地时坚持一个理念,就是'用生 产药品的严格标准来生产素餐'。我们的厂房 是按照 GMP 标准建设,从硬件上保证产品的 优质和安全。检测环节上,我们通过建立了一 套完整的食品安全监控体系,来进行全面质 量监管,严格执行 HACCP 食品安全保证体系 标准。原料的采购、精选、熟制、配料、混合、灭 菌、包装、入库,每一道工序都一丝不苟,确保 100%的产品合格率。做食品就是做良心!"

"这下放心了,我们就是冲着你和尧之龄 素餐来的,一包尧之龄素餐由 100 多种原料 加工而成,感觉太有营养了,我们就是担心 100多种原料只是说说而已,这么多原料怎么 融合成一种食品?看到了这么好的生产线我 就放心了。今天,我们就正式签约尧之龄素餐 在杭州销售的总代理协议。"谭筎高兴地说。

"你开玩笑哟!食品生产必须有'食品生 产许可证',生产经营必须符合有关法律、法 规、标准规定,否则能让你生产吗?"李方贵认 真地说,"想经销尧之龄素餐的人很多,我们 也在挑选人。以前和谭总合作过,知根知底, 肯定相信你才会把杭州的总代理权交给你, 希望你早日把尧之龄素餐送到消费者手上, 造福更多的人! 现在许多大学老师也给我来 信,想代销尧之龄素餐,他们也是冲着我们产 品的质量来的,我们不能辜负他们。

"是的,我们和您合作过,很开心。"谭筎 点点头。

李方贵之佛缘

谭筎与李方贵交往还是在10多年前。 21世纪之初,养生革命兴起,"灵芝黑米 糊"横空出世,李方贵的名字被许多消费者熟

2002年9月28日9点,川西重镇德阳市 体育馆门前,音乐萦绕,千头攒动,人山人海。 一位气宇轩昂的年轻人, 迈着坚定的步伐走 向门前,用洪亮的声音宣布:"神尧灵芝黑米 糊食疗养生赠送品尝大会正式开始……"顿 时,体育馆响起了雷鸣般的掌声。这位年轻人 就是"灵芝黑米糊"专利人、创始人李方贵。

同时,正在德阳出差的谭筎被这里的热 闹吸引住了目光,他好奇地上前,一番寒暄后 认识了李方贵,并被他的产品所打动,也开始 经销"灵芝黑米糊",并且收益不菲。经过10 多年的交往, 谭筎发现李方贵不仅是一位充 满智慧、理想、正能量的商人,也是一位有诚 信的朋友。

李方贵生于川西坝子,从小就爱思考,脑 海里经常浮出许多问题,比如人和动物为什 么有生有死?人为什么有高矮胖瘦?生命究竟 是什么?长大后,李方贵开始在川藏高原游 学,爬山涉水,拥抱天穹,寻觅着生命的真谛。

有一天黄昏,夕阳西下,又饥又累的李方 贵走在四川阿坝一座寺庙前的一条山路上, 长期跋涉的双腿早已支持不住,两股战战。他 看向前方蜿蜒曲折,不知通向何方的山路,咬 紧后槽牙, 想再迈进一步, 不料突然眼前一 黑,晕倒在地。当他再次睁开眼睛,发现自己 躺在一间禅房里,一位慈眉善目的老僧人站 在自己的身旁。老僧人看见他醒来,笑了笑, 示意不要说话,然后,端着一碗粥状食物让他 服下。

已经几天没有进食的李方贵, 连忙起身 仰脖喝下,顿时,他感觉有一股暖流在他的身 体里流淌,温暖了身体的每一个角落。不一 会,李方贵感到精力充沛起来,便立即站起身 来,对着老僧人说:"谢谢!"

后来李方贵得知,老僧人叫丹巴,是寺庙 喇嘛。丹巴喇嘛得知李方贵是为了寻找真理 而来到阿坝时,便细细观察了他好一会儿。在 确定了这位年轻人的真心后, 丹巴便慢声细 语地解答了李方贵心中疑惑:"生命轮回,天 经地义就在于平衡,平衡是宇宙之本体,是万 物之规律。人生充满种种痛苦:生苦、老苦、病 苦、死苦、怨憎会苦、所求不得苦、爱别离苦、 五盛阴苦,欲望是带来一切苦痛的根本原因, 所以,要修行,灭除贪爱欲望,断除苦恼,以达 到一种平衡,平和的心态。有正见、正思维、正



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 理念,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 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 3、科学配比,确保尧之龄素餐能够促使













●生产车间

睐,也让谭筎这些经销商挣到了钱。

●原材料

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 (Frilz Heider)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 —"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

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。世界著名医学博士莜原秀隆、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

人体均衡营养 "新平衡主义不是平均主义,尧之龄素餐





●尧之龄素餐研发团队

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,站在厂门口的谭筎眺 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。