

# 回归中华传统膳食

# 不伤害人体自愈力系统

非药而愈 无疾而终 家家五福临门 中华国泰民安  
记上海素国实业发展有限公司——秦瑞 董事长



秦瑞,字碧熳,高级工程师、上海素国实业发展有限公司董事长,她是同济大学经济管理学院工业经济与组织专业毕业,上海高等教育建筑设计院高级工程师。

2013年参加北京大学和谐之道传统文化学习,生命觉醒。

2022年中国管理科学研究院聘为人才教育培训中心环保健康素食行业领域首席专家;行业发展研究所环保健康素食行业首席专家;研学部颁发的非物质文化遗产代表性项目证书(老种子,传统农业种植食品加工采取无油低脂植物烹饪和加工的食物);膳食营养师(高级)证书。

2018年获海南素食财富论坛——新时代素食公益人物年度和平奖;

2021年北京女性论坛素食行业品牌女性提名奖;

2022年上海电视台生活时尚频道一分钟采访。北京《发现之美》二会期间十五分钟采访;

2022年批准入围健康人才榜;

2022年入选健康中国系列图书《中医力量》;

2022年中国未来研究会科技未来研究分会第四届理事;《中国新时代见证者》刊登介绍上海素国实业发展有限公司文章;中国科技导报刊登非物质文化遗产代表性项目文章;

2023年《当代科学家》期刊刊登肯定回归中华传统膳食理念;

2023年第二十二届科学家论坛邀请她做回归中华传统膳食的发言;

2023年《智慧中国和时代人物》发表《回归中华传统膳食》文章;

2023年《匠心中国》采访的文章《耄耋旺年为人民,心怀大爱报中华》;

秦瑞董事长在78岁时听到中央电视台呼吁中国五亿慢性病,四亿慢性病前期,儿童肥胖慢性病病后备军要管住嘴,迈开腿。决定在二零二一年成立联合公司。申请中国管理科学研究院非物质文化遗产代表性项目(老种子,传统农业种植的加工程度采取无油低脂纯素食烹饪和食品加工)证书。中医认为人体有自愈力系统。中国传统膳食,不伤害人体自愈力,慢性病在不太长的时间里可以自愈。阻止慢性病并发症,实现全民健康。

秦董1943年出生,从小体弱多病。她60岁时因记忆力很差,骨质疏松肋骨断三根,眼睛老化,膝盖骨质增生不能下蹲。眼睛老花250度,身体无力。去上海三甲医院看病,拿了一次大药。药有三分毒不敢吃,无奈走进图书馆找办法,大吃一惊,书里讲的和媒体完全相反,原来我们吃错了。中国本来是素食民族,美国人肉蛋奶为主食也不过二百年。

1977年美国参议院营养问题特别工作委员会发表健康结果报告,吃肉如食毒,容易诱发癌症。人体消化系统是消化植物的,植物也是地球生物营养的来源。植物的光合作用五色补五脏,植物根系吸收大地小分子矿物质(经益生菌分解)。动物饱和脂肪胆固醇堵塞微血管,脑细胞得不到营养就萎缩,影响记忆力。动物细胞进入人体,会发生炎症反应。伤害人体血管,伤害人体自愈力免疫力。牛奶是酸性食物,造成钙流失,中医认为极阴伤阳气,奶酪蛋白促癌生长。鸡蛋:高胆固醇饱和脂肪,有实验数据证明一个鸡蛋相当抽六支烟。每人每天一公斤体重只需一克蛋白质,五十公斤体重只需50克,蛋白质不能储藏,多了代谢成尿酸,由肾排出,增加肾脏负担,肾排不出,变成尿酸高,得痛风。为了不得老年痴呆,她开始吃低脂纯素食。没想到三个月,因为血管通畅,脑细胞得到营养,记忆力有好转,坚持低脂纯素食,身体越来越好。到75岁,一次体检检查维生素D非常低。2022年年底再次发生11.12节骨椎压缩性骨折。骨质增生,才知道中国传统膳食是无油低脂植物加晒太阳,蛋白质一般不要超过60克,吃糙米胚芽肾主骨,五谷为养,每天传统农业种植蔬菜500克,水果250克。保证营养和膳食纤维。增加海洋植物、亚麻籽、B12,现在往往吃农药化肥除草剂种植。她从小脾胃虚,因为没有吃到质和量。所以又发生骨质疏松,于是她立刻改变,采取无油烹饪。没想到她从小到老,舌苔中间有许多裂纹,中医说是脾胃虚,一直没有解决。但是无油二周后竟然舌苔裂纹消失,食量增大,加上抗拒运动,肌肉增加,同时她选择自然生长的大别山生态淀粉含量低的老种子菱角粘糯米,胚芽米。湖北老种子黄豆、大个子栗子,一个月体内增加蛋白质40%降到消失正常20%,体验到中国传统膳食不伤害自己身体的优势。

秦董开始吃老种子糙米时,也觉得很难下咽,胃不舒服。想起老祖宗说吃饭要细嚼慢咽,发现细嚼,靠脸部肌肉运动,脸部肌肉又与全身内脏的肌肉联动,每天细嚼慢咽就锻炼了脸部肌肉运动影响内脏肌肉群的运动和强。不断的细嚼慢咽。脸部健美。全身肌肉强壮,消化能力增加,食量变大。同时口腔唾液是淀粉酶,无油细嚼充分消化。谷皮植物纤维进入肠道是益生菌食粮,肠道很干净,肺就好,氧气充足,心强,气足,精白米,白面没有胚芽,都变酸,虽然是清洁能源,现在大家劳动少,余下就会变成脂肪储存身体,堵血管,造成慢性病。粮食吃糙米全麦杂粮,胚芽补骨。精白米只有淀粉变糖变脂肪,同样堵血管,所以不是不吃主粮,而是不吃白米白面白糖。相信中国消费者只要大家知道油和动物是慢性病源头,慢性病人知道无油植物中国传统



上海素国实业发展有限公司历年荣获奖牌、证书等荣誉称号【部分照片】

子糙米时,也觉得很难下咽,胃不舒服。想起老祖宗说吃饭要细嚼慢咽,发现细嚼,靠脸部肌肉运动,脸部肌肉又与全身内脏的肌肉联动,每天细嚼慢咽就锻炼了脸部肌肉运动影响内脏肌肉群的运动和强。不断的细嚼慢咽。脸部健美。全身肌肉强壮,消化能力增加,食量变大。同时口腔唾液是淀粉酶,无油细嚼充分消化。谷皮植物纤维进入肠道是益生菌食粮,肠道很干净,肺就好,氧气充足,心强,气足,精白米,白面没有胚芽,都变酸,虽然是清洁能源,现在大家劳动少,余下就会变成脂肪储存身体,堵血管,造成慢性病。粮食吃糙米全麦杂粮,胚芽补骨。精白米只有淀粉变糖变脂肪,同样堵血管,所以不是不吃主粮,而是不吃白米白面白糖。相信中国消费者只要大家知道油和动物是慢性病源头,慢性病人知道无油植物中国传统

统膳食,不伤害人体自愈力。慢性病可以自愈。一定争先后恐后选择中国传统膳食。也会培养孩子从小养成低碳健康生活习惯,一生健康幸福,无疾而终。最新研究证明植物油很容易氧化,产生自由基,造成细胞受伤产生疾病。所以我们应该回归无油烹饪。植物油中Omega-6过量导致系统炎症。植物油中反式脂肪酸和许多化学添加剂。这个国内外消费者的巨大市场需求,各行各业必须抓住这个为全民健康的好机会,研发中国传统膳食的各种不伤害人体自愈力免疫力的产品。为全民健康再立新功!

上海素国实业公司申请到中国管理科学研究院非物质文化遗产代表性项目证书后,决定和中国航天,华润集团旗下北京东方红航天生物科技股份有限公司合作筹建东方红太空家园馆,进入乡村城镇,城市社区,康养院,医院,养生馆等,联合《非药而愈》公众号网上“21天健康挑战”在家可以实现。

公司共同体内企业互相信任。互相学习,物物交换,相互用出价格购买,资源共享。努力实现预订式生产,我们共同体的使命,让慢性病患者体验到无油低脂纯素食美味饮食可以不伤害人体自愈力自愈力。可以与生俱来自愈力康复,无疾而终变成现实。效果说话,消费者需求决定市场,素食餐厅升级无油低脂纯素食餐厅,畜牧业改行,食品加工厂、化肥厂、除草剂厂、农药厂升级。中国引领世界进入素食时代,人类命运共同体一定建成。公司与中国航天,华润集团投资的北京东方红航天生物科技股份有限公司合作,推广东方红太空家园馆,进社区,航天材料制作的东方红太空锅是永久高强,锅盖密封达到食材原汁原味省时省力无油烹饪出美味佳肴,是世界锅具的天花板。底部导热性能是普通锅具3倍,锅具保温效果是普通锅具4倍。七层不同金属材质组合而成3500吨高压一次压制成型低碳,是实现中国传统膳食无油美味烹饪发挥人体自愈力的最佳锅具。航天科技和中国传统膳食完美结合,现在公司为了筹建中国航天东方红太空家园馆千城万店,让慢性病自愈。组织半价预订太空锅,满三个八八八,大家得到半价太空锅。同时就可以申请一个太空家园馆,办理后可以挂牌东方红太空家园馆进社区,康养院,餐厅,医院,让五亿慢性病患者自愈。



## “致敬奋斗岁月”癸卯丰收节书画名家邀请展开展暨现代书画网展览活动中心揭牌仪式在京举行



科学导报(记者 靳紫梦 王帅伟 吴洪任) 2023年9月23日,癸卯秋分农民丰收节之际,“致敬奋斗岁月”癸卯丰收节书画名家邀请展开幕暨现代书画网展览活动中心揭牌仪式在北京顺义河北村民俗园举行。

此次书画名家邀请展以回忆峥嵘岁月,致敬革命先辈,展现新时代新农村新发展,助力乡村振兴,以文化振兴之“笔”绘乡村振兴之“景”为主线,以书言志,以画传情,展现祖国建设巨大成就,表达广大书画爱好者爱党、爱国、爱家乡的真挚情感。

本次书画名家邀请展由河北村民俗园、现代书画网、北京河北村民俗文化有限公司、北京铭瑞顺商有限公司联合

发起,从征稿到书画册出版、书画展开展,仅一个月时间,收到来自全国的150多位书画家的作品共计200多幅,入展作品195幅,其中中书协、中美协会会员30余位。

中书协会员、诗人杨廷欣和中国长城将军书画院院长崔根峰一同宣布书画名家邀请展开幕。陈培伦、崔根峰、杨廷欣、张仕森、叶建华、笑瑛、贾文龙、赵长松、金治国与河北村民俗文化园陶树林、贺产生、冀琳登台共同为现代书画网展览活动中心揭牌。河北村支书支金治国、北京河北民俗文化有限公司总经理陶树林、北京铭瑞顺商有限公司董事长贺产生、总经理贾琳、《中国食品》杂志社社长副总编辑陈浩、《家庭周报》社社长薛军、北京正念正心国学文化研究院秘书长、中华文教网主编李月、人人文学网总编辑、中国书画网总编王博士、全国德育教育科研专家、北京市书协原教育处处长王保国、全国知名教育科研专家、高级教师、作家、《学习方法报》文学写作版主编刘解军、中国文化进万家工作委员会主任武振江、中国现代文化网总编、315消费文化网总编林敏、生态环保健康网总编李东泽、人民艺术网副主编马金星等共130余人参加了开幕式,见证了此次盛会。

仪式结束后,下午进行了书画笔会,书画家现场创作书画作品,为大家献上一场艺术盛宴。

活动指导单位:人民画院。协办单位:中国退役军人就业创业促进会红色文旅产业专业委员会、北京正念正心国学文化研究院、中国书画网、《中华国粹》杂志社、《作家报》社艺术世界、中国文艺名家展览馆、北京顺义书法协会、北京徐双喜书画艺术中心、安阳北关区美术家协会等。

## 浅谈小学科学实验教学

山东省诸城枫香小学 郑周

在实验科学中我经常会有这样的困惑:课本上那么多实验我该如何合理取舍;所有的实验全都做过,课时肯定不够;另外有一些实验材料又很难找到,该如何落实这些实验活动呢?怎样让自己的实验课上得既有高容量,又有高质量呢?下面我将从以下几个方面浅谈一下自己的认识:

一、把握教材内涵,确定实验目的,理解实验操作过程

俗话说:“三军未动,粮草先行”,实验教学也是一样的,实验前教师一定要先对材料进行研究,对研究中出现的各种情况(包括实验器材的好坏),做到心中有数,必须明确告诉学生实验的目的是什么,任务是什么,让学生知道实验是为了研究什么才去做的。

二、设置激发兴趣的导入,让学生亲临科学实验的乐境

科学实验首先要引发学生的兴趣,可以运用设置问题、小游戏、故事、谜语等形式来激发学生的实验动机,变“要我实验”为“我要实验”。只有通过实验,才能把学生的好奇心引到学习上,使其边玩、边实验、边学习,乐于学习,喜欢做实验,寓教学于游戏之中,在教师的引导下,使学生主动去探索新知识。

三、培养学生的探究能力

实验的目的是让学生通过实验进行探究,从而获得知识,课本中有很多实验都是探究实验,探究性实验一般包括:提出问题、做出预测、设计证明预测是否正确的实验计划、获取实验现象、对实验现象进行分析后得出自己的见解等几个环节。比如,四年级下册用导线连接电路、做个小开关等,这种实验更多的是体现学生的设计,鼓励学生的创新。新课程改革重视培养学生发现问题和提出问题的能力。在学生提出了许许多多的问题之后,该怎么办?这些问题是否都有研究的价值,是否都能当堂研究,学生是否具备研究能力,这就需要教师引导学生整理、筛选,然后确定研究的问题,要让让学生明确自己在研究什么,并紧紧围绕这个问题收集信息。

四、实验后要注重学生的思考

新课程标准实施以来,学生在课堂上动手的时间多了,活动量也足了。但如果我们把精力过多地放到活动体验上,而不考虑到活动后的思考。那么这样的课堂是很热闹,可在一番热闹过后,学生的头脑里却依然一片空白,到总结时往往只有干巴巴的几条,收获无几,其知识和能力并没有得到真正意义上的提升,这样实验教学的效果将大打折扣。科学实验教学不仅为了了解科学之趣,更要引发更多的思考。“动手做”之后我们更应强调“动脑思”。因为真正的探究不是发生在学生的手上,而是发生在头脑里。“动手”之后“深思”才能保障实验教学的高效。

## 中央苏区反腐倡廉措施与当代启示

西南政法大学行政法学院硕士研究生 陈泳竹

党风廉政建设是党的建设的重要方面,是党的优良传统和政治优势所在。中国共产党自创立之初,就将廉政建设作为纯洁革命队伍、提高自身战斗力的重要利器。尤其是在中央苏区时期,中国共产党以马克思主义理论为指导,积极加强廉政建设,培育形成了苏区干部好作风,使苏维埃成为了空前廉洁的政府。

一、中央苏区时期廉洁从政中存在的不良现象

(一)官僚主义现象逐渐显现。在《兴国调查》中,毛泽东同志就指出政府人员官僚主义作风严重,“摆架子,不喜接近群众”。部分干部做工作只是一味简单粗暴地采取强迫命令的方式,如汀州苏维埃政府开会只知下命令摊派任务,对群众缺乏关心、少柴等生活问题既不讨论也不解决,结果他们召开的会议,群众也不愿意参加,各项工作成绩也很少。

(二)以权谋私现象日益凸显。建政之初,苏区各项制度尚不完善,为贪腐分子提供了可趁之机。瑞金县财政部会计科科长唐仁达以职务之便,私吞各军政机关交来的余款、群众退回国债合票款等达34项,合计大洋两千余元。伙同他人造假账冒领动员费、挪用公款做生意等腐败现象屡见不鲜。

(三)机关浪费且享乐主义蔓延。许多苏维埃及军事机关开支随意,浪费大。如瑞金县苏区,1933年9月仅白报纸就支出238元,灯油花销126元,修理房屋更是经常进行。如宁都赣江政府干部沉于享受,区政府养了4匹马,有些干部不仅不下乡或十几里路骑四马,回家种禾也骑四马,甚至上街(几里路)干酒,也要骑四马。这些不良现象严重疏远了党群干群关系,动摇了执政根基。

二、中央苏区廉政建设的成功实践

(一)坚持群众路线,强化为民务实的执政理念。调查研究,密切联系群众。为遏制形式主义、官僚主义之风,毛泽东同志提出“没有调查,就没有发言权”,并身体力行写下《寻乌调查》《兴国调查》《长冈乡调查》《才溪乡调查》等一系列调查报告;同时还进行社会调查规定为工作制度,要求“凡担任指导工作的人,从乡政府主席到全国中央政府主席,从大队长到

总司令,从支部书记到总书记,一定要亲自从事社会经济实际调查。”

(二)反对贪污浪费,构建相对完备的制度体系。严明法纪,重拳治腐。1930年闽西第一次工农兵代表大会颁布《政府工作人员惩治条例》,其中明确规定“苏维埃政府工作人员侵吞公款至三百元以上者;受贿至五十元以上者;枪决。”“严重违法之下,贪腐现象得到有效遏制。此外,中国共产党通过设立党务委员会、审查委员会、工农检查部等部门,加强对各级政府、机关、革命团体、企事业单位的账目和收支情况的监督。

(三)注重思想教育,形成积极正面的舆论导向。利用多种媒介,开展思想教育。中央苏区时期,报纸、宣传标语、山歌等都融入了浓厚的教育元素,报刊更是成为思想教育的重要载体。这些报刊不仅及时刊载党的纲领路线方针政策,中央的文件决议和领导人的

署名社论文章,而且还成为检举不良作风的有力武器,如《红色中华》的“黑板报”和“反贪污浪费”专栏、《红星》的“铁锤”专栏等,都对消极腐败、贪污浪费、官僚主义等现象进行无情地揭露。通过积极引导的舆论引导,使党员干部进一步提高思想政治觉悟。

三、中央苏区廉政建设经验对当代加强党风廉政建设现实借鉴

(一)完善法律法规,严惩贪腐行为。习近平总书记指出:“要善于用法治思维和法治方式反对腐败,加强反腐败国家立法”。从面对国际国内环境错综复杂的新形势,科学应对新时代下“四大考验”“四种危险”,首要的就是通过完善国家法律提高国民法治意识,尤其是要将廉政意识融入干部言行举止,促进干部“不敢腐”。一方面从宏观上要推进反腐败国家立法,完善相关法律法规。另一方面,从微观上要优化执法环境,减少执法阻力,提高执法效率,以实现新时代法治改革为目标,扎紧防治腐败的制度笼子,使得反腐败工作在法治轨道上行稳致远。

(二)构建“亲”“清”政商关系。习近平总书记