

『吃光』使人长寿

春天吃紫光，夏天吃红光，秋天吃绿光，冬天吃蓝光……这样，“人的平均寿命不太低于280岁”，这是俄罗斯著名生物学家弗拉基米尔·沃尔科夫教授得出的结论。

春天吃“紫光”

在春天(2月15日至4月27日)和春夏转换期(4月27日至5月15日)，紫外线和紫色光为主要的光谱射线。在季节转换期，紫红色光占主导地位，多吃紫色的食物，如甜菜、水萝卜等对人体有益。不宜吃含油脂、动物蛋白之类吸收黄色光和低频射线物质较多的食品。

夏天吃“红光”

在夏天(5月15日至7月27日)和夏秋转换期(7月27日至8月15日)，光谱射线为红色光和红外线。在季节转换期为橙黄色光。

(下转二、三版中缝)

(上接

一、四版中缝)

在夏天最好吃红色、橙黄色的食物，比如草莓、苹果、橙子等。宜饮用矿泉水、櫻桃汁和西红柿汁这样红色的果汁。最不宜吃甜食而富含碳水化合物食品。

秋天吃“绿光”

在秋天(8月15日至10月27日)和秋冬转换期(10月27日至11月15日)，主要光谱射线是黄色光和低频射线，季节转换期是和起短光射线。其间应以西红柿、柑橘、茄子、蘑菇等略带苦味和酸味的食物为主，尽量吃动物蛋白。

冬天吃“蓝光”

在冬季(11月15日至来年1月27日)和冬春季转换期(1月27日至2月15日)，光谱射线为浅蓝色光和 γ 射线，季节转换期为蓝色光和x射线。在这段时间，人的血液中尤其不能缺少蓝色素，即含铜的血清蛋白。铜的来源为小虾、蟹、鱿鱼、动物肝脏、黄瓜、西葫芦、芦笋和蘑菇等等。还要大量饮水，因为水能保护细胞不受 γ 射线的伤害。

李丽摘自《人民网》