

尊敬的各位朋友，大家好。上一集跟大家谈到，植物性的膳食与动物性的膳食和我们人体健康有非常密切的关系。我们举到大肠癌、乳腺癌来跟大家做一个分析报告，从这些疾病我们可以看得到，饮食的结构和这些疾病事实上息息相关。上一节我们提到乳腺癌，大家可以看到，不但是脂肪的比例影响著乳腺癌的发病率，动物性膳食，还有精致的碳水化合物，蛋糕、饼干，把碳水化合物细致化、精致化，这些食物统统会提高女性罹患乳腺癌的比例。因此这个饮食结构在现代人的生活当中，我们看到非常的普遍，随手都可以得到这些饮食。所以相对的，现代人罹患乳腺癌的比例也直线的在攀升。我们首先看到了北美洲妇女乳腺癌比例的上升，短短的几十年，现在在2000年的数据是八个人当中有一个人会罹患乳腺癌，这个数字非常的可怕。我们又提到，基因在乳腺癌的罹患比例上，其实做的贡献并不是很主要的，主要还是在饮食跟生活的习惯上。

乳腺癌既然这么样的可怕，我们一定要对它有所防范，可是我们非常遗憾的是，在这几年我们看到很多的报导，传来的消息都不是非常可喜的。在最近我看到一篇报导，是在联合报里面所报导的一个状况。它报导台湾的女性乳腺癌发生率虽然只有美国的一半，但是罹患乳腺癌的年龄却有下降的趋势。据台大医院的统计，该医院三十五岁以下罹患乳腺癌患者的比率居然高达了9.2%。也就是在所有罹患乳腺癌的妇女他们把它做一个分析，从年龄上去做分析，结果他发现，三十五岁以下的患者居然占有病患的9.2%，接近十个百分点。这是很惊人的一个数字，跟美国来比，比美国

的百分之二高出了4.5倍。各位朋友，我们可以看到，美国乳腺癌的比例虽然很高，可是台湾的妇女与美国比起来有一个突出的地方，就是年龄层下降，三十五岁以下的患者居然占了十个百分点。可见得这是个非常严重的问题，年轻化的一个问题。

三十五岁是一个什么样的年龄？是一个人正当盛年的年龄，这样的年龄可能很多人小孩子还很小，甚至还没有结婚，就遭受这样疾病的缠身，我们就晓得这样的人生其实是充满著坎坷的。因此，我们要避免这个年轻化一定要有对策，最好的方法就是管住我们这张嘴。在我们平常的饮食结构当中，一定要去思考，我们吃进去的这个东西会对我们的身体造成什么样的变化。吃进去的每一口食物，都有可能为我们将来的身体健康做好的或者是不好的铺垫，吃对了，我们身体就很健康；吃错了，我们的身体已经埋下了不定时的炸弹。这是我们看到这个比例年轻化所思考到的一个层次的问题。因为整个经济结构改善，整个生活的饮食结构改善，我们看到年轻人大量的在摄取高动物性蛋白的食物，大量的在摄取这些精致的碳水化合物，这个都是垂手可得的。这样的吃法，让整个癌症的年龄层下降到这样的程度。

很多的流行病学专家也在建议，预防当然很重要，可是预防从什么角度来思考？很多人提出来要做乳房的筛检。但是乳腺癌的筛检意味著什么样的结果，我们也不得不去思考。其实各位朋友，我们在面临一个新的概念的时候，我们一定要用理智来面对。乳腺癌筛检的意义，我们并不是否认它的意义，不是的，而是我们要深入的去思考，筛检本身其实只是一种观察。我们看这张投影片，这样的筛检观察并不意味著它在预防乳腺癌的发生，不是的。因为筛检是被动的，被动的去看有没有，并不是去预防它不要发生，不是的。观察到有，那就要治疗，没有，就不必治疗，它并没有积极的去

预防它不要产生。各位朋友，这点是很重要的！观察是很被动的，是个比较消极的处理态度。

有研究显示，乳腺癌更早被诊断出来，五年内的死亡危险率会更小，这个观察是有医学报告里面提出来的。可是各位朋友，如何解读这个数据？五年内的死亡率更小，这个话语写出来之后，我们如何去解读？各位朋友，其实我们看投影片上面，他讲到存活率的提高，是因为更早被诊断出乳腺癌，与乳腺癌是否接受治疗无关。也就是说乳腺癌的治疗技术，以今天的技术来讲，并没有比过去进步，这是个逻辑思考的问题。我们今天讲更早的发现、更早的诊断出来，五年内的存活率更高，那是因为提早发现了，所以它存活率更高；并不是因为发现了之后治疗，让它的存活率提升，不是的，跟治疗的技术是没有关系的。所以，筛检本身、自我检查本身并没有积极的预防在里面。所以各位朋友，我们对这些问题的思考一定要很敏锐，要很深入，否则我们被动的筛检，其实还是没有从问题的根源去把致病的原因找出来。我们今天不断的摄取大量的动物性膳食，不断的摄取大量的精致碳水化合物，然后我们再去做筛检，我们就能够安心保证我们不得乳腺癌吗？其实并不是这个样子的。最根源的角度还是得先从我们的饮食习惯下手来做调整，这样子再配合筛检，我想整个乳腺癌的罹患率会大幅度的下降。这是我们应该要思考的几个层次的问题。

看完了乳腺癌之后，我们来观察另外一个女性更年期之后非常严重的疾病，那叫做骨质疏松症。在投影片里面我们看到这张图，骨质疏松症顾名思义就是我们的骨骼组织慢慢的随著岁月流失掉了。在病理上，有百分之五十到百分之七十五以上的骨骼组织流失的时候，我们就称为骨质疏松症。这是一个现象，反应出来的结果是什么？如果有一个人他的骨骼已经有超过百分之五十流失的话，可

能他在咳嗽的过程，他咳嗽的力量就足以让他的肋骨断裂；很有可能他在坐一部车子的时候，这个车子到了一个颠簸的路面，那个颠簸的力量都有可能让他造成骨折。所以各位朋友，这是个很严重的疾病，一个罹患骨质疏松症的人，他可能没有办法外出去购物，因为任何一个跟群众的碰撞，或者是任何一个推挤，都有可能造成他严重的骨折，这样的病人是十分的脆弱的。

我们了解到这个疾病的可怕，为了避免我们得到骨质疏松症，一般的媒体，或者是一般的宣传广告，都灌输我们一个概念，什么概念？就是我们要补充钙质，都告诉我们，骨质疏松症是因为钙质的缺乏而造成的。我们今天面对这些讯息的时候，各位朋友，我们一定要冷静的来看待，是否钙质的缺乏会造成骨质的疏松？钙质为什么会缺乏？这些都是我们要明辨的。这张投影片告诉我们，研究显示，吃得比较好的地区，往往他的骨骼比较弱；吃得比较差的地区，往往骨骼比较强。这个是统计的一个结果，它是个客观的陈述，并不是一个辩论，它是个客观的陈述。因为在欧美的国家，我们公认它的饮食结构是最完善的，不管是蛋白质的摄取、钙质的摄取都是最完善的。然而这些国家妇女髌骨的骨折率却是全球最高的，全球髌骨这两个骨头的骨折率居高不下。吃得那么好，为什么骨头还那么差？可见得钙质的补充在这个层次来看产生了一些矛盾。

这个矛盾怎么样来解释？当然很多的科学家就开始来探讨。他发现说，钙质吃得愈多、蛋白质吃得愈多，并没有保障他骨骼的强度变好。然而有很多比较贫穷的国家，我们认为GDP比较少的国家，他吃不起那么多的肉，吃不起那么多的钙质，甚至於他没有办法吃钙片来补钙，他的髌骨的骨折率反而降低。在这样观察的结论之下，他们提出来一个问题，就是钙质吃愈多难道骨骼就愈强壮吗？科学家开始提出这样的一个问题来做思考，后来当然有些研究成

果慢慢的也被呈现出来。这张投影片就讲到，1992年耶鲁大学医学院就开始对十六个国家的女性，进行了三十四项有关蛋白质摄入与骨折发生率的一个独立调查。在十六个国家当中，去做这三十几项的独立调查，他发现蛋白质的摄入，这里讲的是动物性蛋白的摄入，跟骨折的发生率其实是有关的。

这些对象他们找到的是五十岁以上的妇女，结果研究的成果发表在二十九种医学界知名的刊物里面，这是很有权威的一个数据报告，也不是我们空穴来风的。这些报告都指出，约有百分之七十女性更年期以后的骨折，是由于摄入过多的动物性蛋白所导致的。各位朋友，这个问题很耐人寻味，因为它已经有一点点复杂。过去我们被提醒、被教育的是钙质的含量是骨质疏松的关键，钙要吃多一点，骨头就会愈强壮。可是从观察的角度来看，发现没有。再进一步去细化发现，不是只有钙质跟骨质疏松有关，动物性蛋白也参与了一些重要的角色。所以各位朋友，这再次的提醒我们，不管是我们的身体也好，不管是我们对营养的摄取也好，甚至於我们对人、事、物的观察也好，都不应该是机械论的，都应该是整体观。它都是有关系的，不能够只拿一个指标来看，然后就在这个指标上去下结论，这个有偏颇。百分之七十的骨折由于摄入的蛋白质过多造成的，它不是只有跟钙质有关。

怎么样把钙质跟蛋白质的摄取量和骨质疏松来做一个连结，科学家也费了很多的功夫。我们来看下面的这个投影片，这个投影片告诉我们，钙质不在吃进多少，而在留下多少。研究显示，当我们摄入动物性蛋白三到四个小时之后，有更多的钙质从尿液当中流掉了，这是关键。也就是说，这些钙质并不是没有发生作用，吃进去的钙确实可以让骨头更强壮；可是问题是，当我们钙质跟动物性蛋白一起吃进去的时候，这个钙质就很有可能流失掉，这才是最重要

的因素。所以当我们吃一块肉进去，我们三到四个小时之后再去验尿，就会发现尿液里面有很多的钙质跑掉了。为什么？原因很简单，我们来看一下。因为蛋白质本身是属于酸性的，动物性蛋白是属于酸性的物质，它吃到肚子里面去，经过消化之后，它所呈现的状态是酸性的。然而我们身体的体液的酸硷度是弱硷性的，而我们刚刚说到身体是一个非常精密的仪器，它很精密，在这点点的酸硷度的变化，它都是不允许的。所以很清楚的我们就知道，当身体吃进酸性的东西之后，它一定要把这个酸性赶快怎么样？中和成硷性的。

所以我们看图里面，它怎么来中和？它就必须要从骨头当中抽出钙质来平衡体液。因为钙离子抽出来之后，它是呈现硷性的状态，它就可以很顺利的把这个酸性的体质，因为吃肉造成酸性的体液给中和掉，把它拉回弱硷性的体质。因此，身体里面才有大量的钙离子在这个过程当中流失掉，而这些钙离子正是身体从骨骼当中抽出来的，这是个关键。这样的一个关系，就把骨质疏松症与动物性蛋白和钙质摄取，我们把它结合起来。所以结论是，只要动物性的蛋白不过量，钙的需要量其实是可以减少的，就不需要那么多的钙质。人对钙质的需要量，并没有我们想像的那么多的多。但是由於我们饮食习惯的反常，我们吃太多的肉，吃太多动物性的膳食，吃太少植物性的东西，这些肉本身吃进去之后，让我们大量的钙质流失，以至於让我们有个错觉，就是我们钙缺少了。其实钙并没有那么严重的需求量，只要我们动物性的蛋白减少，钙质的需要量其实可以跟著降低。这是很重要的一个前提，这也跟我们饮食结构有十分密切的关联性。

您每天浪费多少钙？这里这个投影片里面提到，一杯咖啡，您可能造成二到三毫克的钙质的流失。所以，很多的女性朋友被提醒

不要喝咖啡，因为喝咖啡会让您将来可能罹患骨质疏松症的机率提高。这个说法对不对？对，因为确实一杯咖啡造成二到三毫克的钙质流失。但是没有想到，一个汉堡居然让钙质流失的倍数增加到二十八毫克，这是一杯咖啡的十倍，这个可能就很少人知道。再进一步我们来看，一客牛排可能造成二百到二百六十毫克的钙质流失，这个应该知道的人也不多。过咸的，过多的盐也会造成二百多毫克的钙质流失。

因此我们就了解到，现在有非常多的讯息充斥在网路里面，然而我们真的得到我们需要的讯息了吗？这么大量的资讯流通的过程当中，我们真的得到我们所要的吗？还是我们所看到的，是某些团体需要我们知道的，我们要明辨。在知识、学问的领域当中，要把利益给排除掉，知识、学问如果加上了利益，它就会有偏颇。我们今天探讨这些问题，出发点是希望每个人都有一个健康的身体，希望这个社会能够把疾病做降低，从事教育工作最希望看到的是这样的一个结果。因此，这些数据希望能够让我们大众来做一些参考，让大家知道怎么样的饮食对您才是最健康的。

接下来我们来看一下，骨质疏松症还有更进一步的一些科学的探讨。在加州大学旧金山分校，曾经对三十三个国家进行八十七项研究调查，发现动物性与植物性的蛋白摄入量，跟髌骨的骨折率是有关系的。我们看到这张图表，横轴的部分是植物性蛋白跟动物性蛋白的比值，也就是说横轴的这个数据，分子是植物性蛋白，分母是动物性蛋白。所以，这里的数字愈大，表示吃进去的素食，就是植物性膳食的含量愈高；这个数字愈小，表示肉吃得愈多。所以愈往各位的右手边方向走，表示说他膳食里面吃的植物性膳食愈多，吃的肉愈少。你可以看到，愈往左边这个曲线愈怎么样？愈低，表示他植物性膳食吃得愈多，动物性膳食吃得愈少，他的髌骨的骨折

率愈低，骨头愈强壮。从这个图表看到，加州大学对于三十三个国家进行的这八十七项调查，完全指向素食，就是植物性膳食，可以降低骨质疏松症的罹患率，而动物性膳食反过来是会提高骨质疏松症的罹患率。这样子来讲比较客观。

当然我们也看到有些研究也在探讨一个很敏感的问题，就是喝牛奶到底能不能预防骨质疏松症的问题。刚刚一直讲到动物性膳食，其实牛奶也是动物性的膳食，因为它是母牛分泌出来的乳汁，是为了要供给小牛成长所需要的一个养分。牛奶在我们这个时代里面大量的被食用，我想大家很理智的来思考这个问题，在这二、三十年来，牛奶的食用量从整个历史的角度来看，从来没有这么多过。人类几千年、几万年的历史，牛奶的消费跟需求量从来没有一个时期超过近十年，或者是近二十年，没有。这个当然也是拜人工养殖，跟科学所谓的灭菌、消毒有关，这些技术的兴起，才让牛奶这么大量、普遍的让每个人饮用。而牛奶里面有非常多的营养成分，我们也完全的没有否认，这个也是事实。科学的证据也指出，它的营养成分是很高的，尤其它的钙质的含量那是非常显著的。这个原因是什么？原因是小牛要长大，小牛要长大的过程当中，骨骼的发育十分的关键。所以钙质的含量非常的丰富，这是可以想见的。

钙质这么丰富的情况之下，就让很多人很「直觉的」想到，它是不是对我们补钙有非常明显的帮助？当然它的钙质这么丰富，吃进去之后我们的钙质就可以得到非常显著的补充，这是很直接的思考。但是问题是这个不是科学，这是直觉，这是科学的简化主义，它不是科学，它没有任何的证明，只是情感的思考而已。科学家面对这些问题的时候，他们就开始设计实验来证实这个议题。下面这张投影片，我们看到髌骨的骨折率其实跟牛奶的摄取量，它是有一个非常惊人的关系。在这个图表里面，横轴的部分是牛奶的摄取量



，愈往各位右手边的，是喝牛奶愈多的国家；纵轴的部分，愈高的部分是髌骨骨折率愈显著的国家。我们可以看到牛奶喝得愈多，髌骨的骨折率其实也跟著升高。这个图表很清楚的告诉我们，牛奶在这个图表的观察很清楚的告诉我们，并没有预防骨质疏松症的效果，没有。这是1986年就已经做出来的一个结论，1986年。它是很客观的呈现，我们并没有做任何的修饰，就是把这个论文报告很客观的把它呈现出来。并不是意味著告诉大家不要喝牛奶，不是这个意思。而是告诉大家，这项食品对于骨质疏松症并没有帮助，反而可能有一点负面的影响。这是另外一个观察。

另外在提到营养成分的这个思考，其实骨质疏松症给我们很多的反思。有一个教授叫做赫斯特德教授，赫斯特德教授他在对钙质跟骨质疏松症的研究领域，也是相当有名的一位教授。他研究钙质跟骨质疏松症的关系，他曾经就告诉我们，他说到事实上在我们的体内有一种激素，叫做维生素D钙三醇这个东西。这个东西它在我们体内扮演的角色，是调节体内钙质吸收跟排出的一个重要的因子。这个东西决定了钙质从我们的骨头当中抽出来，跟从体液当中吸收到骨质组织的一个很重要的因子。这个因子它的调节是有一定的控制机转在里面，当人体大量的而且长期的在吸收钙质的时候，这个调节的受器将会失去它对钙三醇的调节能力。什么意思？就是我们的身体永远都充斥著大量钙质的时候，这个调节器就失去了灵敏度。本来它在调节钙三醇的分泌，然后再去影响钙质的吸收和分配。结果我们一直大量在喝钙质、在吃钙，大量的吃进去，我们的身体就会告诉这个受器说，我的身体不缺钙，永远不缺，他体液的钙质的浓度永远都很高。因为现在据说很多人把牛奶当水喝，他每天喝进大量的牛奶之后，他身体里面钙质的浓度事实上是很高的。这个受器在这么大量浓度的钙质环境里面，它就失去了调节钙质吸引

跟分配的灵敏度。

其实赫斯特德教授在他的报告里面跟我们谈到一个非常关键的结论，我们看投影片。他说长期大量的去滥用某种物质的话，身体就会丧失对该物质利用效率的精细调节能力，这是自然界生理的铁则。也就是说，当我们对某一个营养成分，是我们身体需要的，可是我们大量的滥用它之后，各位朋友，这个时候好事都会变成坏事。本来吸收这个营养成分是好事，它是我们身体需要的，结果我们长期大量的滥用，我们的身体有一个回馈的机制，这个回馈的机制就会被麻痹掉。因为它认为我们的身体永远不虞匮乏，它的调节能力就会丧失。而这样的过程就造成了妇女停经之后，骨质疏松症一个非常重要的因素。它没有办法调节，它就大量的在流失，没有办法保持住。

这个问题，各位朋友，十分的关键。我们不要认为说某个营养成分很好，我们就大量的去摄取它，这是不智的做法。在中国的经典里面也告诉我们「过犹不及」，过度跟不够事实上是一样的，一样糟。所以中庸非常的重要，任何事情不能太过，也不能不及。不是说它好，那我就一直吃，吃大量的，这个也出问题。因此，对饮食的种类我们没有批判，食物本身没有善恶，它只有适合跟不适合。人体到底适合什么样的营养成分，到底适合什么样的膳食，当然我们在这个课题的后面还有很多分析。可是我们从这些疾病，都给我们很多生命的启发，这些生病的机制，还有饮食的关系，它都给我们很多生命的启发。其实它更像是一个哲学性的问题，也就是我们看到身体跟大自然其实是一个整体，大自然的一个现象都可以为我们身体的健康做为一个佐证。这就是道法自然，我们的身体健康也应该道法自然，从这些现象当中我们看到了。所以，补得愈多愈好吗？答案可能是否定的。

接下来，我们来看关于骨矿物质密度测定的问题。骨质疏松症在近年来确实有非常显著的增加，尤其在欧美国家里面，因为他们吃的动物性蛋白质非常的多。你看欧美的人在吃饭的结构上面，我们可以看到他们的主食可能就是一块肉，或者是一片鱼，或者是各种动物性的膳食，一个汉堡等等。大量的在摄取这些动物性蛋白质，还有喝大量的牛奶的情况之下，骨质疏松症的比例在欧美国家是非常显见的。所以，医学界就推出了一种检验的方法，就是骨矿物质密度的一个检测，简称BMD，BMD的检测在现代比较大型的医院里面其实也很普遍。但是这个检测本身，现在从很多的观察里面发现，它并不是个很客观的数字。

我们来看，BMD被认为是检查骨质密度的一个指标，而有人宣称BMD愈低，骨骼的结构愈差，就是骨质密度愈松，他的骨头就愈差。但是这个指标本身有它的问题存在，在相关的文献里面，透过研究他提出了几个问题。第一个，高的BMD会使关节炎发病率升高。BMD不是愈高骨头愈强壮吗？但是在临床流行病学统计上面看到，高的BMD伴随著却是关节炎的发病率升高，反而骨头并没有比较强壮。第二个现状，看到高的骨矿物质密度BMD与高乳腺癌存在正相关。就是你BMD的指数愈高，可能罹患乳腺癌的机率也愈高。第三个，许多地区BMD比西方的国家还要低，但是骨折率也比较低。这不是矛盾吗？我们可以看到，居然有很多的国家，骨矿物质的密度比不上欧美，但是他们事实上，从事实的骨折率来统计，要比欧美国家还要低。显见得BMD本身并不是个非常客观的数据。最后看到，观察到，肥胖与高BMD有关，就是比较胖的人，骨矿物质密度可能也比较高，可是比较肥胖的区域，髌骨的骨折率也比较高。也就是说，肥胖者可能他罹患骨质疏松症的机率也比较高，但是它却有更高的BMD值。

各位朋友，看到这里，我们又得到了一些启发。也就是说，某些数字、某些指标在现代的医学被提出来，但是它并没有经过时间的验证，所以并不一定是跟我们原先预计的那个结果是一致的。这里就讲到，BMD并不是一个很好的骨质疏松症的指标，因为它会出现矛盾。而相形之下，食物当中，膳食当中，植物跟动物蛋白的比值更具有代表性。就是我们刚刚看到的研究，发现植物性膳食吃得愈高，骨头愈强壮；动物性膳食吃得愈高，骨头愈脆弱。这样的一个比例，可以更让我们接近、了解、预测，或者是预防骨质疏松症这样的现象。

下面我们来看自体免疫性疾病，我们从癌症探讨到骨质疏松症，再探讨自体免疫性疾病。我们看到，其实自体免疫性疾病是属于免疫系统的偏差，所造成的身体疾病，免疫系统发生偏差，它会攻击自身的细胞。前面说过，美国每年约有二十五万人，被确诊罹患高达四十多种的自体免疫性疾病。这里我们看几个图，一种叫多发硬化症。这个多发硬化症是指免疫系统攻击我们的神经系统，造成我们神经系统被破坏之后，人就会出现很多神经方面的疾病，不协调方面的疾病，这是一种。举几个例子。第二种像关节炎，这是免疫系统攻击我们关节的部分，造成我们得关节炎，这也是个常见的自体免疫性的疾病。

另外是第一型的糖尿病，糖尿病有分成第一型跟第二型，我们在讲糖尿病的时候会跟大家再来剖析。这里简单的讲，就是人类的胰岛受到了免疫系统的攻击，它没有办法分泌胰岛素，所造成的糖尿病，我们称为第一型的糖尿病，它是属于一种自体免疫性疾病。类似这些免疫性疾病，现在慢慢的科学家也做深入的研究，发现这些诱导免疫系统去攻击自身细胞的抗原可能来自于食物。食物本身被消化之后的一些片段，尤其是动物性蛋白质的这些片段，很有可

能都是去诱发这些免疫系统产生抗体的这些抗原，这个也跟饮食有密切的关系。

下面我们来看几个研究，第一个研究就是第一型的糖尿病它可能发生的一些机转。很多的科学家开始慢慢的怀疑，一个母亲如果过早的以牛奶来取代母乳的话，这个婴儿可能就会增加他得到第一型糖尿病的机会。以牛奶来取代母乳，发现牛奶里面有很多的成分，是人类消化系统当中没有办法完全消化的。像某一些蛋白质片段，它可能没有办法完全消化，然后残留在人类的小肠里面，再从小肠当中被吸收进入到血液系统里面。结果这个蛋白质片段在血液系统里面被视为是入侵者，就像我们外来的这些细菌，或者是病毒，或者是一些粒子，进到我们的体液里面，它被看作是入侵的敌人。完了之后，这些蛋白质的片段，很不幸的又跟我们胰腺细胞上的某些蛋白质片段是相同的，一模一样的。这是个很不幸的状况。结果免疫系统於是乎丧失了分辨牛奶蛋白质片段跟胰腺细胞的能力，因为它们两个长得一模一样。但是一个是由外来的，它没有办法消化，进到免疫系统里面，不被认识，它被当成是敌人。免疫系统於是乎把胰腺细胞也给混淆了，最后开始攻击我们的胰腺细胞，造成胰岛素的缺失。这是一个可能的机转。当然科学家在做这样的推论的时候，已经做了大量的实验，这些大量的实验才导出这样的实验推论。

由於时间的关系，更多的实验我们留待下一集再跟大家来作分享，这一集我们就先分享到这里。谢谢大家的收看。