

2008年山东青岛企业家交流会—新世纪健康饮食 周泳杉
老师主讲 (第一集) 2008/12 中国山东青岛
档名: 52-333-0001

早上我们聆听陈大会老师的报告，让我们了解到确实人生幸福的要素很多，而掌握这些幸福的要素，首先最重要的就是透过教育、透过传播。而我们在陈老师的演讲当中，我听到值得我们反思的问题，陈老师问说，请问我们知不知道，做父亲的应该是什么样子？做企业家的应该是什么样子？课程一开始也想借用陈老师的话，请问我们知不知道健康是什么样子？什么样的状态是个健康的状态？如果我们对健康的状态很陌生，要得到健康几乎是不太容易的一件事情。因为大多数人，可能会把亚健康，或者是把病态当成是健康，还是借用陈老师的话，灾难就不远了。我曾经听人家说，这个比喻很多人应该也都听过，他说不管你存摺里面有多少个零，健康永远是前面那个一。可是听了陈老师的课之后，我发觉这个一前面还要加个正负数，德行不好的话，一前面是负数，假如我们这个零愈多，我们负得愈多，因此感受到人生的经营有许多的秘诀。

然而我们今天很有幸，可以跟大家一起来探讨，什么是幸福的人生？我们应该把我们幸福的座标订在哪里？因为在上这样的课之前，一般的人把幸福的座标，可能放在赚钱，很多的钱、更多的钱。但是人生的阅历愈丰富，我们可以了解得到，在这个世界上钱不能买到的东西太多了。而且阅历愈深，了解到买不到的东西愈多，健康就是其中的一样。所以忽略了健康，让我们得到什么样的灾难？我想这些疾病都是过去我们所罕见的，像癌症、心脏病、糖尿病、肥胖症、骨质疏松症，等等的这些疾病。我相信很多在七0年代以前出生的人，大概都有同样的记忆，健康的讯息很畅通，因为随

处可得。但是当我们冷静下来检视这些健康的结果，我们却发现健康对我们来说，或者是对大多数人来说，可能变成一个口号，为什么说它是口号？因为它落实不了，得不到。问题出在哪里？我们今天要花一点点的时间，先来探讨这个问题，在国内卫生部统计，在一九五七年的时候全国死亡率里面，因为慢性病而死亡的，大概占有所有死亡率的百分之二十三，到了二〇〇〇增加到百分之八十点九。为什么经过半个世纪，中国人的基因没有任何的变动，在基因的程式没有变动的情况之下，死亡的人数、死亡的原因，短短的半个世纪为什么有这么巨大的改变？这是我们看到的第一个现状。

第二个现状，我们也看到了其他的国家，所呈现出来类似的状况更为明显。早上陈老师跟我们分享了很多东西方价值观的比较，也让我们很触动的。原来我们这一生一直在追求的，某种西方的价值观，不一定是我们所想那么的幸福、那么的美满。其实这个现象比比皆是，在健康的领域里面，同样存在这样的问题，在北美洲、在美国每三个人当中，就有一个人必须死於心脏病，我们看到。各位朋友，人生有必然吗？或者是说人生有偶然吗？我们在经营人生的过程当中，我们带的是侥幸的心理，还是个非常稳当的，踏出我们人生的每个脚步？如果我们对健康是个侥幸的心理，说我不会那么倒楣，我一定不会是三个人当中的那一个。我们可能是抱著侥幸的心理来经营我们的健康，这是不可靠的。然而有很多事情的发生，都是结果，导致这个结果一定有原因。很多朋友都是搞企业的大家都清楚，把原因找出来，就能够避免掉错误的结果。所以为什么先进国家有人均的医疗，开销这么昂贵，健康的问题居然是如此的倒退，这是我们要思考的第一个问题。

再来癌症，癌症的高发率跟死亡率，也是已开发国家跟开发中国家非常头痛的问题。在北美洲每四个人当中，有一个人必须死於

癌症，必须因为癌症而死。我们想想看，为什么比例这么高？然后我们又宣称，癌症的研发需要投入得很多，这样的状况跟我们的投入是不成比例的，完全不成比例。结果我们现在还在继续盲目的投入，这是二〇〇二年美国的记录。当时我就在想，中国的状况是怎么样子？应该不至於像美国这么糟糕！因为二十年前我看到的数字，中国的癌症，还有心脏的发病率，远比美国低非常得多。可是二十年后，我在最近得到一份报告，这是中国慢性病报告，是我们国家的卫生部疾病控制局，所发布的官方的文件。在这个文件它的结果让我大吃一惊，怎么说？这是二〇〇〇年的数据，八年前的数据，它上面写到它说二〇〇〇年的时候，全国死亡人数七百三十一万人当中有六百万人，注意七百三十一万人当中，有六百万人是死於慢性病。而其中心血管疾病死亡的占二百五十万，其他的一百四十万是因为癌症而死亡的。所以换句话说，死於癌症的占百分之十九，死於心脏病的、心血管疾病的占百分之三十四。我看了这个数字之后我十分的惊讶，因为这个数字已经将要超英赶美，快要超过了。

就是心脏病三个人当中，就有一个国人必须死於心脏病，癌症大概是五个国人当中，有一个今生就是注定要走这条路。能不能避免？各位朋友，可以避免。因为心脏病跟癌症都是结果，造成这个结果必有原因，把那个原因拿掉就好。我们这一生就会很清楚的告诉自己，我已经跟这个疾病绝缘，把原因找出来。所以最重要的不是在结果当中去懊悔，而是在原因当中去找寻，这叫做智慧，而不是情绪的一种发泄。所以看到这些数据，我相信它不是来威胁我们、来恐吓我们的，而是来提醒我们的。所以古人的智慧都是在看到有徵兆出现，他就开始修正自己人生的方向，这是学习传统文化应该有的态度。医疗的进步并没有等於癌症的减少，这是我们在这几

年来，看到的一个非常显著的现象，不管我们的医疗号称有什么样长足的进步，可是我们在全世界各地，看到癌症的发病率、死亡率，不但没有减少。我看到很多报告，都是呈现快速增加的结果，为什么？我们在思考追求这些技巧的进步，怎么没有如期的、如愿的，把我们想要的疾病发病率给压下去？为什么没有做到？其实早上陈老师的课已经回答这个问题，因为这些技巧都是什么？都是数，没有道，没有道这些数不但发生不了作用，反而成为障碍。

二〇〇七年全世界癌症，确诊病例是一千二百三十万例，这是全世界确诊的病例。去年因为癌症而死亡的人数，更高达七百五十万人，如果我们拿计算机一计算，除以三百六十五，我们可以发现每天因为癌症而死亡的，是两万多人。这比任何一场历史上发生的战争，都还要令人骇人听闻，两万多人。再来很多的朋友一定会问，健康的状态这么不好，可能是因为我们钱花太少了！所以钱花多点，可能健康会好一点。其实不然，我们看到了在美国，我们都用美国来做例子，因为不可讳言的，很多的价值观我们是希望跟他学习的。但是我们必须要冷静下来，看我们所学习的对象有没有问题？一九六〇到一九九七年将近四十年，三十多年的历史当中，美国因为医疗所付出的费用，占他GDP的比例成长了百分之三百。也就是说每年都在增加医疗费用，它不是没有增加，而且它增加的幅度还不小。经过统计计算相当於美国人每赚七块钱美金，就有一块钱是花在医疗上。那我得告诉您，您所赚的薪水七块钱，就有一块钱要花在看病，可是你有三分之一的机率死於心脏病，你有四分之一的机率死於癌症，请问您可以接受这样的事实吗？我相信没有人可以接受这样的事实。但是我们却以这样的社会形态，来做为我们人生生涯规划的目标。可见得很多的生涯规划，可能出现了一些潜在性的危机，没有被我们侦测到，这是我们要很冷静去思考的问题

。看了这么多的数据，不外乎是要提醒大家，有些现象它背后，或者潜在的一些问题，比我们想像中更为深刻，但是我们把它太简化。

另外健康的概念，我们一定要提高寿命，很多人在追求长寿，可是忘了一件事情，长寿必须健康。国人平均寿命是七十一岁五个月，但是平均的健康寿命却只有六十二岁三个月，我们就要问大家，消失的这九年零三个月跑到哪里去？消失的这九年零三个月不是带病、就是残疾。我相信在座的任何一位朋友，您的生涯规划一定不会算到这一块，就是说所有人，都不愿意自己的生涯规划，是朝这个方向走的。就我们幸福的坐标，一定不是在订在这里，大家总是希望在人生的过程当中，最后的那段旅程走得非常的坦荡、非常的安稳，不要靠别人，那是最好，能不能做到？可以做到的。各位朋友，我们今天踏出的每一步，都在决定我们生命最终的归宿。我相信有敏感度的人，一定可以感受到这个状态，因为很多人在人生活了三、四十年之后，突然学习了传统文化。我们听到很多长辈他就很感慨，他说如果人生再让我重来一次，我一定不会那样子去经营。有没有常听人家说这样的话？有。在中午的时候我们拍照，我心里感受就特别深刻，因为拍照可以NG，NG就是重来一次。摄影师不是说第二次！第一次有七个人把眼睛闭起来，我们希望第二次的时候，大家状态好一点，再拍一次。第二次拍不好还可以再怎么？再补拍第三次，它可以重来。请问人生能不能重来？所以后悔、后悔，什么叫后悔？后悔都是事后才来悔，各位朋友，有没有意义？徒增我们的痛苦而已。所以人生只有一个真相，就是自作自受，听起来好像很痛苦，可是这是事实。我们今天的身体状态，我们整个人的精神状态，都是自作自受造成的，这是我们自己经营的！

更让我们不能接受的是什么呢？根据统计，国人晚年的医药费，

占一生的百分之四十，而且很大的比例是在临终前二十八天花光的，为什么？因为那时候什么钱都敢花，只要能买命那个钱很舍得。可是我们有没有想到生涯规划这一块？我们有没有把它考虑进去？很多人没有考虑的。所以我们很感谢很多人投入到这些统计上面，去为我们说明，我们的人生千万不要走这条路。因病返贫的状况非常普遍，二〇〇四年，这是二〇〇五年中国卫生统计年鉴所显示的报告，它说到主要慢性病在二〇〇四年的时候，他们就做了一个统计，发现慢性病住院的开销非常的惊人，一次的住院，这是单次的住院。他跟农村以及城镇，每人每年平均收入去做个比较，他发现一般的人生不起这种疾病，没办法生这种病。大家可以看到恶性肿瘤，也就是我们说的癌症，一次住院的费用是九千九百七十六块，高过农村人均收入二千九百多块，超过将近三倍这样的数字，所以穷人生不起疾病。城市里面也好不到哪里去，年收入也只九千四百多块钱。所以可比三十年一病回从前，这是很多现在很苦的一种写照。

而我们在自己病苦的过程当中，更让我们激起一颗心，想要去问为什么？可不可以避免？答案当然是可以的，答案当然是肯定的。再来要建立起，要扭转这样的一个态势，最重要的还是陈老师在早上说到的，价值观很重要。我们看到这么多的医疗，还保持这么多不健康的因素，我们就开始对我们的医疗，产生另外一种想法，我们就在想，是不是我们医疗的方向有问题，方向出错？为什么会这样讲？我在医学界里面待过，我看到很多的报告，可能是很多一般的老百姓看不到的，而这些报告都让我们很紧张。譬如说这里要讲的医疗的纠纷，中国卫生部统计，每年国人因为药物的不良反应住院的病患，高达二百五十万人。什么叫做药物的不良反应？不是因为吃错药。药物的不良反应，是医生所开的药是对症，可是因为

个体体质不同的差异，而造成他对这个药物有不良的反应，因为这样而住院的高达二百五十万。而因为这样的原因而死亡的，居然高达二十万人，一年要死掉这么多人。不是因为吃错药，是因为对药物的反应不良，它比主要的传染病还高十倍。所以一般人认为生病了，吃药打针那是理所当然的事情，可是没有想到，吃药打针有什么？有风险。

所以讲老实话，现在最有保障的是什么？是不要生病，不要生病他就不吃药打针。能不能不生病？答案当然是肯定的，可是要达到这样的目标，首先要落实科学发展观。为什么？因为我们要先了解，健康是什么样子，这点就是根本性的问题。所以很多的病，我们看起来好像是吃出来的，这个案例我们可能看了不觉得怎么样。我告诉大家，在一九七〇年代，以色列因为医生罢工，医生罢工多久？一个月。结果那个月全国死亡率降低百分之三十四，这是事实。所以我们就在想，到底医疗带来的是什么样的状况？可是并不是叫我们说生病不要看医生，不是这个意思，而是让我们更加冷静的去思考，我们的医疗到底发生什么问题、方向错在哪里。确实很多的病是吃出来的，在专业性的术语里面，叫做医源性的疾病，或者叫做药源性的疾病。就是本来没有病，因为治疗、因为服药，所产生另外一种衍生出来的疾病，有没有？有。当我们在了解这些医疗的状态，了解这些死亡的原因之后，开始我们就在思考，健康的问题应该怎么样来规划，我们要找原因。所以找原因，一定要研究什么？研究过来人的状态，「欲知山下路，须问过来人」。谁是过来人？美国它是我们的目标，所以我们先看看它，看看它再想想我们自己，如果我们的解决方案不如人家，那我们一定步它的后尘，这是肯定的。

所以它的状况是什么状况？我从数据里面看到，一九〇七年到

一九三六年，这三十年的过程当中美国疾病的成长，发生一个天翻地覆的变化。在美国第一位叫做心脏病死亡率，在这三十年短短的过程当中，这个单一的疾病，在美国死亡率居然增加百分之六十。而第二位的癌症，在这短短的三十年过程当中，居然增加百分之九十。请问这三十年到底发生什么事情，这两种疾病突飞猛进、步步高升？它到底发生什么事情？我是研究遗传工程的，就是从细胞里面把基因，把DNA拿出来，然后这一段切下接到另外一段去，我是做这个工作的。所以我了解基因的突变，一个民族不可能在短短的三十年当中，有著这么显著的基因突变，然后去造成单一疾病如此快速的生长，不可能，做不到。这个疾病显然跟遗传没有关系，跟什么有关？很确切的，我们看到这三十年过程当中，在美国社会什么东西起的变化最大？饮食。就这三十年来美国社会医疗的进步，赶不上饮食改变所带来的这种冲击。所以我们找到了什么？找到元凶，方向错了！过去我们把焦点都放医疗上，把焦点都放在技术的提升、医学的提升，告诉我们错了，这个方向是不对的方向。

举个例子，我们现在买车票，我们的目的地是北京，可是我们上车搭到了到广州的火车，搭错了。所以他的方向错了，他那个火车开得愈快，他离目的地愈远。所以我们现在整个社会，可能都充满著这样的一个现象，并不是我们进步得不够快，我们进步得可快，可是愈进步怎么样？反而离得愈远，因为他的方向错了。所以各位朋友，经营人生有个非常重要的态度，就是人生的命运不在您跨出去的脚步有多大，而在於您走的方向对不对，方向对，再远都走得到。所以我们可以把急躁的心，慢慢的给放下来，先思考我们的方向对吗？在中国医书里面告诉我们，「上工救其萌芽，下工救其已成，救已成者，用力多而成功少」。什么是上工？当然这里是医书所讲的，所以这个工代表的就是医师，就是大夫，所谓上工指的

是高明的大夫。上工是高明的大夫，高明的大夫他在治疗病患，他处治的是小病；而下工是不高明的大夫，不高明的大夫治的是大病。

所以我们看到历史上，很有名的一位医师叫扁鹊，扁鹊我们都很崇拜他，为什么？因为他妙手回春，什么样大的疾病，到他那里，没问题，都可以医治。可是扁鹊告诉他的朋友说，「我的技术、我的医术不是最好的，我的二哥比我还好。」可是我们要知道扁鹊的二哥没人听过，因为他名气、知名度很低。为什么二哥知名度低？很多人就觉得奇怪，你二哥我们又没有听过，你怎么说他的医术比你高？扁鹊就说「我的二哥专门医治小病，他能在人得小病的时候就把他治好，他不至於成为大病。」再来他就告诉人家说，「我的大哥医术又比我的二哥好。」人家就听蒙了，你大哥是谁？没有人听过，没有人听过怎么会说他的医术好？他说你有所不知，我的大哥，就像我们陈老师早上说的望闻问切。「我的大哥有一种能力，他看你一眼，他就知道你三十年后要患什么病。所以他就会告诉你，现在要怎么调整，你要吃什么，你不要常发脾气，你的价值观要怎么转变，然后你就可以避免三十年后会得到这个病。」我们看到医术最好的那个人，最没有知名度，知名度最低。可见得，我们就从这个故事里面看到，中国的老祖先他的价值观，跟我们现在普世的价值观，有一定的落差。我们经营企业是不是也是这样？当然也是的，陈老师早上一直提到道，这道好像很玄，玄之又玄，其实不玄，任何一个行业都可以入道。我们看到这是医书里面讲的话，这句话用在各行各业都适合，你看那个工可以换一换，可以是老师，可以是企业家。

因为我们跟海南海口监狱，有传统文化进监狱这样的活动，这样一个课程，专门是到监狱里面，去对服刑人员做所谓的伦理道德

教育，我相信这几天，大家应该会看一些这方面的报告。这些干警到了庐江来跟我们做交流，他们告诉我们说，他们监狱都已经办成学校，这学校是什么学校？它是一所末端教育的学校。什么叫做末端教育？因为我们知道，我们这个人一生要接受好几种教育，第一种教育是什么教育？有的说是家庭教育。其实中国人是最懂教育的，告诉大家古籍，在我们经典里面记载的，人生第一个教育叫做胎教，在妈妈的肚子里面就开始受教育，那叫胎教。第二种教育，才是进入到这个家庭当中接受家庭教育，所以父母是孩子的第一任老师，再来是学校教育，再来是社会教育。而当这些教育都不发生作用，这个人最后会进到哪里去？前面这几种教育都不发生作用，就进监狱。所以这些干警自己认为，他们是末端教育的老师，他们是下工。他跑来告诉我说，「你们是上工是救萌芽的；我们是下工，我们是救已成的。」所以他告诉我们救已成者，用力多而成功少，监狱花的力气很大，可是怎么样？效果有限，即使是有限也很了不起。所以我们常常在思考这个问题，一个社会真的它的选择很重要，抉择很重要。为什么说抉择很重要？因为我们这个社会，如果我们的抉择错了，我们不拿钱来办教育，我们就要拿钱来盖监狱，这抉择。钱你不拿来办教育，就要把它拿来盖监狱，这是抉择。所以任何一个行业都可以入道，而这句话告诉我们的是什么？预防胜过治疗。

在中国卫生部的统计当中，如果一个人可以在健康上、预防上，花一块钱，他可以减少八块钱的医疗费用，跟一百块的抢救费用，这都是老祖先都已经讲过了。可是我们现代人，尤其是外国的先进国家以身试法，我们知道这早上说的，如果你不相信老祖宗的，「不听老人言，吃亏在眼前」，那就以身试法。结果就造成现在癌症、心脏病、糖尿病这么的普遍，这是以身试法的结果。怎么预防

？我们来看看这几个数据，美国有个很知名的流行医学家，欧力斯特·怀特博士，他曾经统计到百分之五十的男性癌症，跟百分之六十的女性癌症，都是跟营养过剩有关的，营养过剩。什么是营养过剩？就是这些营养不但没有发挥它的作用，反而成为我们身体的负担。各位朋友，营养好不好？很多人说好，但是愈多愈好吗？不是的。如果我们认为营养愈多愈好的话，那又进入到另外一个误区。所以早上我们听到《老子》讲，多积怎么样？厚亡。一样的道理，我们吃那么多的营养放我们的肚子里面，最后怎么样？变成负担。所以听到了这句话，我们有没有得到什么样的警觉？有没有了解到怎么经营我们的健康？聪明的人、有智慧的人他就了解。经营健康、避免癌症，最简单的方法就是什么？不要吃太好。各位朋友，不要吃太好不容易？好像很困难。

可是我们人总是很矛盾的，想到我们人生生涯的规划，希望有好的一个人生的句号。可是我们在每一步迈出去的时候，都跟这个方向相反，那这是不明智的一种人生生活方式。我们要学理智，传统文化就是让我们学什么？学理智，所以不要吃太好可以解决这个问题。美国癌症学会也说，如果美国人可以采取低脂肪的饮食习惯，能够降低百分之五十到百分之九十罹患癌症的机率。如果不幸得到癌症，他可以采取低脂肪的饮食习惯，能降低百分之三十五到百分之四十癌症的死亡率。各位朋友，很多人就很羡慕，什么是低脂肪的饮食？这个我要吃，这个饮食可以让我避免，这么高比例的癌症死亡率，这个好，所以很多人就问，什么是低脂肪的饮食？我相信很多朋友都听过这样的说法。所以很多人到了超市去买牛奶，就要喝脱脂的牛奶，把脂肪脱掉这是低脂肪的饮食。到肉摊去买肉的时候，说老板，我要精肉，我不要肥肉，这是低脂肪的饮食对不对？答案并不是正确的。这个说法叫做科学的简化主义，科学的简

化，我们太习惯把科学简化。各位朋友，营养它是一个整体的交互作用，它不是看单一个成分，它在身体里面所产生的是什么效应，不是的。就像人类社会也是一样的，它是一种分工，它是一种交互作用，整体的交互作用，不能单一的把脂肪拿出来看。

而为什么科学家把它拿出来看？因为它只是做为一个代表而已。什么代表？我们来看科学家的统计，他把食物分成动物性的食物，跟植物性的食物。动物性的食物里面，我们看到所有动物来源的食物，跟脂肪的相关性都很高，也就是说动物性的食物里面，具备的脂肪含量，远比植物性的食物还要多。所以营养学里面，就把动物性的膳食称之为高脂肪的饮食。并不是说把动物性的膳食脂肪拿掉，叫低脂肪的饮食，不是的，这在专业的术语上是个很大的误解、误区。那什么是低脂肪的饮食？就是植物性的膳食，讲得更通俗一点就叫素食，植物性的膳食就是低脂肪的饮食。因为动物性蛋白跟脂肪的摄取，它的相关性超过百分之九十，所以往往科学家、营养学家，是用脂肪的含量来做为动物性膳食的一个指标。所以下次我们再听到高脂肪的饮食，我们心里浮现的不是脂肪，而是什​​么？肉食，所有动物性食物都是高脂肪的饮食。即使你把它的脂肪拿掉，它还是叫做高脂肪的饮食，这点很重要。高脂肪的饮食，也就是肉食造成健康慢性病的一个威胁，有没有证据？有的，很多研究已经都很清楚的告诉我们这点。

可是最有名的是康乃尔大学，一个营养学的教授叫坎贝尔，坎贝尔教授他被喻为是二十一世纪营养学的爱因斯坦，这个教授非常的了不起。他曾经在一九八一年，就是上个世纪一九八一年，到中国来做过一次中国健康调查报告。为什么选择中国？因为当时中国人吃的膳食，我想七〇年代的人应该都有印象，八〇年代人可能印象比较不那么深刻。了解到那个时代的人吃得都比较不好，以现在

的眼光来讲，吃得都比较不好；可是以营养学的眼光来看，其实是吃得比较好，他是吃得比较健康的。结果坎贝尔教授因为看上中国吃的膳食结构，比较合理，所以他找到这片土地，为了就是研究合理的膳食带来的健康状态。再去和美国社会不合理的膳食，所造成健康的病态去做个比较，他要的就是这个，结果他得到了。他在全国找到六十五个县，每个县找到一百个人，六千五百个人为他们定期抽血，这六千多个人的一生，百分之九十四都没有离开他的故乡，他一生的饮食状态起伏不大，他有研究的价值。得到八千多组有意义的统计学数据，连续做七年的追踪调查，得到了一个结论并不复杂，结果很多可是结论只有一个。因为我看他的报告非常的多，几百篇的报告，当然我没有全看，我就挑里面很重要的看，就得到一个很重要的结论，他每篇报告几乎都是为这个结论做铺垫。什么结论？在中国膳食当中肉吃得愈少，吃得愈素的地方，成人血液当中雌激素、胆固醇的水平就愈低，成人患癌症、心脏病、骨质疏松症、糖尿病、肥胖症的机率也就愈低，他就得到这个结论。看起来很简单，可是背后我们看到传统膳食结构的智慧，这是智慧。

也许我们会很简单的认为，这是中国人的饮食方式，或者是中国人穷，吃不起，不是这个，肯定不是这个原因。为什么？因为我们的老祖先最有机会在动物的饲养上下功夫，他不愿意走那条路。就像陈老师说的，手动这种飞机可以在天上飞三天，它没有用任何的石化动力，它可以在天上飞三天。如果那个技术延续下来的话，可能在唐朝的时候就有波音七四七，可是很不幸的，可能到清朝的时候地球就毁灭，这很有可能。所以我们眼光具备的智慧，可能并不是那么样的深入。我们的老祖先最有机会，思考很有畜牧的这种技巧、畜牧的这种方法，可以养很多的动物，提供大家吃很多的肉，为什么他不这么做？一样的道理，他有他的智慧，这我们等一下

可以看得见。

而为什么在坎贝尔教授的报告里面，特别提到胆固醇？这是大家要注意的，因为他说胆固醇几乎是所有慢性病，预测最相关的因子。胆固醇的含量几乎跟所有的慢性病，成正比的在我们体内累积。什么样的食物当中胆固醇很多？动物性的食品，我们一目了然，植物性的食品里面没有。因此，了解到胆固醇一部分是由食物当中的，饱和脂肪酸跟胆固醇过来的，这是一部分而已，而这个部分，一般人所了解的都是这个部分。其实坎贝尔教授告诉我们不是的，血胆固醇最主要的来源是动物性蛋白，是肉不是脂肪，是动物性蛋白里面的动物性蛋白而不是脂肪，这点也跟我们以前的观念是不一样。所以它就会造成文明病，它是预测文明病最显著的一个因子。怎么把它拿掉？吃水果、吃蔬菜，水果、蔬菜的膳食纤维，就可以把血胆固醇从血液当中拿掉，它是可以拿掉的。所以一样的道理，开源节流，就是把动物性蛋白的那条路把它减少。增加什么？植物性膳食，很快的我们血胆固醇就会降下来，降低我们得到慢性病的机率，这点是十分的重要。

在三十年前，我们都知道中国人健康状态都很好，可是三十年后？三十年后国人的健康慢慢的也在敲警钟。有个数据它说，北京协和医院它比较一九九九年跟一九五五年，北京市区罹患癌症的发病率居然上升五点二倍，这短短四十四年的过程当中。而专家他也说为什么？因为跟膳食的结构调整有关，肉吃太多有关。协和医院它就调查北京市区里面，得大肠癌的人数，十万个人当中，在七〇年代以前，只有大概小於十个人得这样的疾病，到八〇年代增加到二十个，到九〇年代增加到二十四个。到二〇〇〇年的时候，大家一定很好奇，增加到几个？六十个。好像从这个趋势，讲老实话我看到了很多的社会现象，什么社会现象？这是大肠癌的发病率，像

不像我们国家的经济成长率？很像；像不像是离婚率？也挺像的；像不像是犯罪率？也挺像。所以这张图表告诉我们，经济成长带来的，可能是健康的恶化，可能家庭的破裂，可能是治安的倒退。各位朋友，我们想想看，这三样东西经济可以买回来吗？可以买回健康吗？可以买回家庭吗？可以买回社会治安吗？我想可能都很困难。所以我们开始在反思，就从很简单的一个图表，我们就了解到社会出问题，问题一定有它的原因。

我们再看一个可怕的数据，预估现在中国大陆有三亿人口超重，一亿六千万人罹患高血压，两千万人罹患糖尿病，另外有两千万人是血糖比较高的，就是他很快的可能要进入糖尿病的行列里面去。我们再来想说，我们在比竞争力、在比国力，请问国力的展现在哪里？只有洋枪跟大炮吗？我相信不是。国力的展现我们不要忘了，还有一种叫软实力，健康是不是软实力？是的。如果一个国家有这么多人超重，这么多人高血压，这么多人糖尿病，我们想想看，我们赚了这么多钱，要拿多少来填补这个健康的漏洞？这是我们要去思考的问题。所以现在国际上在谈的另外一个话题，就是很多人以为社会的幸福看的指标，是看GDP，我们以前也是看GDP。可是现在想法改变，他说只看那个是很粗糙的一个指标，因为他没有算到健康，他没有算到幸福，他没有算到精神状况等等这些因素，他算不到，他漏掉太多了，这一样的道理。

各位朋友，我们摄取跟大肠癌的关系，我们看到在这张图表里面，很多的国家我们去发现脂肪吃得愈多，这横轴，脂肪吃得愈多的地方，因为大肠癌而死亡的比例愈高，这是个正比的状态，这我们看到的。为什么会这样的一个状态？爱尔兰的丹尼斯医师告诉我们，这个医师一生都投入研究大肠癌，他出了很多的报告，一样的道理他归纳出为什么人会得大肠癌，很重要的一个原因，跟什么有

关？吃，还是吃，吃出来的。他说到当一个人吃的食品，吃的食物是以植物性的膳食为主的话，吃下去排出来的时间大概是一天，就是二十到三十个小时。但是如果这个人吃的东西，是低纤维、高脂肪的东西，就是肉食，吃肉排出来的时间、消化的时间，居然要拉到八十到一百个小时，就是你要花四到五天的时间，四到五倍的时间。他就让我们想，这位医生他就说，你想想看，一块肉你把它摆在室温底下，多久会臭掉？当然室温是指三十几度，因为我们人体是三十七度，多久臭掉？半天就臭掉。他就很清楚的说到，一块半天就臭掉的肉，我们居然把它摆在肚子里面摆四到五天，那你不是在折磨自己的身体吗？听了有道理，这个太有道理。我们从来没想到这叫五脏庙，觉得这是很正常的祭五脏庙，没想到这些祭进去的东西脏得不得了，它在折磨我们的细胞，那个细胞扭曲了。那个状态很扭曲，为什么？因为你一直折磨它，折磨让它受不了它就得癌症，有没有道理？有道理。中国的医书里面讲到「若要病，肠子干净；若要不死，肠子无屎」。这有道理，为什么？因为我们大肠，是所有食物进到身体的门户。它吸进去的、它吃进去的是糟粕、还是精华，这是掌控在我们自己的手里。我们让它吸收的是糟粕，我们就种下得疾病的种子，因就种下去，适当的时间，它就会产生这样的结果，那就没有什么奇怪的。再来我们让它吸那么多的废物进去、毒素进去，请问谁来解毒？肝脏解毒，所以造成肝脏的负担，现在肝脏疾病的人也很多。

再来乳腺癌，北美洲妇女乳腺癌的状况，从一九六〇年代一直到二〇〇〇年，居然也是呈一个非常可怕的角度来成长，到二〇〇〇年的时候，北美洲的妇女，八人当中就有一个人必须得到乳腺癌，很可怕的一个疾病。为什么？一样的道理，高脂肪、高蛋白的食物吃得愈来愈多。因为不可讳言，随著时代的进步，我们所谓的进

步，各位朋友，这个进步都要括号。因为我们现在认为的进步可能是退步，结果造成疾病不断的上升。我们再来看另外一个因素，有个科学家他就对日本的女性，去做这样的调查，他发现日本女性得乳腺癌的很少。为什么欧美的女性那么多？很多人就讲可能跟基因有关，因为日本的基因跟欧美的基因不一样，有没有道理？有道理。可是有个科学家他就去追踪，他追踪谁？日本的移民，有妇女她移民到美国去。第一代乳腺癌很低，跟日本一样低；可是到第二代的时候，第二代日裔的美国人，居然她得到乳腺癌的机率，跟美国人一模一样。基因不会突变，不会这么短的时间突变吧！不可能。所以他们得到很重要的结论，这个疾病跟遗传的关联性比较小，跟食物的结构关联性比较大。我们来看日本，他食物当中来自脂肪的比例，大概占百分之十到百分之十五；到美国就增加到百分之四十，三倍这样的一个量。所以告诉我们脂肪的摄取愈多，乳腺癌也愈多。再来我们来看国内怎么样？国内状态也让人担忧，一九九一年到二〇〇〇年十年的过程当中，中国城市妇女乳腺癌的死亡率，在十年当中上升百分之三十九。而罹患率，每年以百分之三点五的速度在成长，这是复旦大学肿瘤医院去年给的一个数据。为什么这么多中国的妇女在这十年当中，这种癌症愈来愈多？专家也讲跟饮食的结构有关，肉吃太多有关。所以我们来看总脂肪跟乳腺癌的关系，横轴是脂肪吃得太多，纵轴是乳腺癌的死亡率愈高。我们看到了，还是这样的一个曲线模式，这是乳腺癌。

再来有一种疾病叫骨质疏松症，医生可能会告诉你，一个人当他的骨质流失百分之五十到百分之七十五，它叫做骨质疏松，这个时候医生可能会说，因为您缺钙所引起的。缺钙就要怎么样？就要补钙对不对？这个逻辑好像对，可是很不幸的这叫科学的简化主义。因为缺钙不是补钙这么简单就可以解决的，为什么？因为没有抓

到它的根本。研究显示，吃得愈好的国家骨头愈弱，吃得愈差的国家骨头长得愈强，这跟朱总理讲的好像一样，「少吃点肉，多长点骨头」，有关，一致的。这是研究报告显示的，科学报告显示的，下面那行英文字都是我参考的报告，这不是某个人讲的，不是道听涂说，都是负责任的。为什么吃得愈好的地区、愈好的国家骨头愈差、骨折率愈高？很显然的道理，不是因为补钙就可以让骨头强壮。为什么会这个样子？研究显示一个人当他吃动物蛋白，什么叫动物蛋白？吃肉。当他吃肉吃进去之后，他等三到四个小时再去验尿，验尿之后，发现尿里面的钙质怎么样？呈现有流失的状况，在尿里面居然可以看到钙质。为什么吃肉钙质会随著尿流失？我们从科学的角度来看很清楚，钙不在吃进多少而在留下多少，怎么说？吃肉，肉是酸性的物质，酸性，等一下会讲到酸性物质。酸性物质他吃进去之后，我们的身体因为是弱硷性的，所以会从骨头当中抽出钙来平衡身体的酸硷质，钙质就因为这样而流失。所以吃肉会造成钙质的流失，这已经是科学上很清楚的一件事情。所以只要动物性蛋白不过量，钙的需要量其实可以减少，它可以减少。

再来你每天浪费多少钙？很多人说妇女不要喝咖啡，因为喝咖啡会造成钙的流失对不对？对，因为一杯咖啡会造成二到三毫克的钙流失，这是对的。可是从来没有人告诉我们，吃一个汉堡流失的钙质是一杯咖啡的十倍，没有人告诉我们。再来更没有人告诉我们，吃一客牛排是喝一杯咖啡钙质流量的十倍，这也没有人告诉我们。所以可见我们得到的讯息，好像经过某些人的筛选，他想要让你知道你就知道，不让你知道你就不知道。这叫科学吗？那很可怕，这样的科学对我们是有伤害的。吃太多的盐也是会造成钙质的流失，这我们都要很清楚。加州大学旧金山分校他调查三十三个国家，进行八十七项研究报告显示，植物性的蛋白吃得愈多，骨质疏松症

愈少，分子是植物性蛋白，所以植物性蛋白吃得愈多，你看骨质疏松症愈少，就是吃素的人比较不容易得骨质疏松症。吃肉吃得愈多，骨质疏松症愈高，你看这个曲线是这样上去，因为动物性的蛋白是在分母。牛奶喝愈多骨头愈强壮吗？好像有人说对，可是我们看了这张图表之后，我们就不这样认为。这个图表调查很多的国家发现，横轴是牛奶喝得愈多，纵轴是髌骨的骨折率愈高，告诉我们也不是那么回事。这不是我们想的，我们想要知道的数据统统没看到，看到的都是科学的简化主义。

糖尿病这也是很严重的一个疾病，因为得到这个疾病的人，他罹患心脏病跟脑卒中的危险升高了二到十倍，百分之七十以上糖尿病的患者有高血压。糖尿病是成人失明的主要原因，糖尿病也是晚期肾脏病主要的一个致命原因。再来，我们还看到百分之六十到百分之七十的糖尿病患者，会有中度或重度的神经系统的损伤。超过百分之六十的患者，必须接受下肢的截肢，这是最后的命运；还有它会导致牙周病，造成牙齿严重的脱落。而全球有多少人得这样的疾病？有二点四六亿的人口罹患糖尿病，而且每十秒钟就有一个人死於这个疾病。这个疾病这么样的可怕，有没有办法预防？答案还是肯定的，万物相生相克。可是我们先看国内的状况，一九九六年到二〇〇二年，国人罹患糖尿病的幅度居然升高百分之四十，几年？六年而已。这又是个奇迹，六年全国的国人，居然糖尿病丧失这么多人命。而单单上海这个城市，成长就百分之十这样的幅度，为什么？跟肉吃太多有关。这是二〇〇六年，也是中国慢性病调查报告里面显示的，这个图跟我们讲肉吃得愈少的国家，像日本，红色的条状是吃得愈少的国家；蓝色的那是素食，就是碳水化合物吃得愈多的国家；淡蓝色的那条曲线就是糖尿病的罹患率愈低。而肉吃得愈多的国家，像美国，反而这个疾病就怎么样？愈高。很清楚的

这也告诉我们，这个疾病不是因为遗传，也不是其他的原因，就是什么？吃错了，从吃得来的。

美国有个医生他选，三千二百三十四个人糖尿病危险的病人，就是血糖比较高的病人，他来做实验。对照组让他吃美式的膳食，并且服用安慰剂，美国膳食都吃得比较油。第二组，让他吃美式膳食，但是用降血糖的药来治疗他。第三组，他没有吃药，他只吃比较多的蔬菜，记住他没有完全吃素，他只是提高吃素的量而已。结果发现三年之后，吃药的这一组跟对照组，对照组因为他没有吃药，他吃的是安慰剂，没有疗效的安慰剂，所以他得糖尿病的人最多。而第二组跟对照组一比较，降低百分之三十一的糖尿病罹患率，很不错，表示这个药是有效。可是更让我们惊讶的是，没有吃药的那一组，吃的素食比较多，肉吃得比较少的那一组，居然降低的幅度超过吃药的幅度，他没有吃药，结果却降低百分之五十八。告诉我们什么？吃素比吃药有效，这是个三千多个病人观察三年的结果。

还有没有其他结果？有的，有一个詹姆斯·安德森博士他的实验，他挑选五十个体重都不超重的病人，他是真正糖尿病的患者，糖尿病有一型、有二型。一型的二十五个病人当中，他先让他吃一个礼拜的美国式膳食，比较油的膳食，肉比较多的膳食。结果一个礼拜之后全部吃素，这个实验是全部吃素的实验，三个是吃一点点，少吃一点肉。结果大家看到三个礼拜，第一型的糖尿病我们叫做终身胰岛素依赖，整个胰脏坏掉，三个礼拜之后，这二十五个病人平均胰岛素的用量，降低百分之四十；二型糖尿病的病人三个礼拜之后，让我们很惊讶的，二十四个人从此不需要再用胰岛素。这个疾病不是终身胰岛素依赖吗？不是一生都要打胰岛素吗？为什么吃素三个礼拜之后，他不用打胰岛素？各位，了不起的实验。为什么其中有一个没有痊愈？因为那个人得疾病的时间比较长，他是二十

一年糖尿病的患者，每天要用三十五个单位的胰岛素，而这个人吃八个礼拜的素食之后，胰岛素也停用了。告诉我们什么？告诉我们一个人，只要能够在饮食上去节制的话，他这一生可以跟这个疾病绝缘，可以的。所以糖尿病不可怕，就是六字诀叫做「管住嘴，迈开腿」，运动然后吃素，而他一生跟这个疾病绝缘。各位朋友，我们想想看，人生踏出去的每一步都至关重要，抉择，我们怎么抉择，都跟我们这样的疾病的罹患是有关的。我们第一节课先介绍到这里，下一节我们再跟大家做分享，谢谢。