

2008年山東青島企業家交流會—新世紀健康飲食 周泳杉
老師主講 (第一集) 2008/12 中國山東青島
檔名：52-333-0001

早上我們聆聽陳大會老師的報告，讓我們了解到確實人生幸福的要素很多，而掌握這些幸福的要素，首先最重要的就是透過教育、透過傳播。而我們在陳老師的演講當中，我聽到值得我們反思的問題，陳老師問說，請問我們知不知道，做父親的應該是什麼樣子？做企業家的應該是什麼樣子？課程一開始也想借用陳老師的話，請問我們知不知道健康是什麼樣子？什麼樣的狀態是個健康的狀態？如果我們對健康的狀態很陌生，要得到健康幾乎是不太容易的一件事情。因為大多數人，可能會把亞健康，或者是把病態當成是健康，還是借用陳老師的話，災難就不遠了。我曾經聽人家說，這個比喻很多人應該也都聽過，他說不管你存摺裡面有多少個零，健康永遠是前面那個一。可是聽了陳老師的課之後，我發覺這個一前面還要加個正負數，德行不好的話，一前面是負數，假如我們這個零愈多，我們負得愈多，因此感受到人生的經營有許多的祕訣。

然而我們今天很有幸，可以跟大家一起來探討，什麼是幸福的人生？我們應該把我們幸福的座標訂在哪裡？因為在上這樣的課之前，一般的人把幸福的座標，可能放在賺錢，很多的錢、更多的錢。但是人生的閱歷愈豐富，我們可以了解得到，在這個世界上錢不能買到的東西太多了。而且閱歷愈深，了解到買不到的東西愈多，健康就是其中的一樣。所以忽略了健康，讓我們得到什麼樣的災難？我想這些疾病都是過去我們所罕見的，像癌症、心臟病、糖尿病、肥胖症、骨質疏鬆症，等等的這些疾病。我相信很多在七〇年代以前出生的人，大概都有同樣的記憶，健康的訊息很暢通，因為隨

處可得。但是當我們冷靜下來檢視這些健康的結果，我們卻發健康對我們來說，或者是對大多數人來說，可能變成一個口號，為什麼說是口號？因為它落實不了，得不到。問題出在哪裡？我們今天要花一點點的時間，先來探討這個問題，在國內衛生部統計，在一九五七年的時候全國死亡率裡面，因為慢性病而死亡的，大概佔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點九。為什麼經過半個世紀，中國人的基因沒有任何的變動，在基因的程式沒有變動的情況之下，死亡的人數、死亡的原因，短短的半個世紀為什麼有這麼巨大的改變？這是我們看到的第一個現狀。

第二個現狀，我們也看到了其他的國家，所呈現出來類似的狀況更為明顯。早上陳老師跟我們分享了很多東西方價值觀的比較，也讓我們很觸動的。原來我們這一生一直在追求的，某種西方的價值觀，不一定是我們所想那麼的幸福、那麼的美滿。其實這個現象比比皆是，在健康的領域裡面，同樣存在這樣的問題，在北美洲、在美國每三個人當中，就有一個人必須死於心臟病，我們看到。各位朋友，人生有必然嗎？或者是說人生有偶然嗎？我們在經營人生的過程當中，我們帶的是僥倖的心理，還是個非常穩當的，踏出我們人生的每個腳步？如果我們對健康是個僥倖的心理，說我不會那麼倒楣，我一定不會是三個人當中的那一個。我們可能是抱著僥倖的心理來經營我們的健康，這是不可靠的。然而有很多事情的發生，都是結果，導致這個結果一定有原因。很多朋友都是搞企業的大家都清楚，把原因找出來，就能夠避免掉錯誤的結果。所以為什麼先進國家有人均的醫療，開銷這麼昂貴，健康的問題居然是如此的倒退，這是我們要思考的第一個問題。

再來癌症，癌症的高發率跟死亡率，也是已開發國家跟開發中國家非常頭痛的問題。在北美洲每四個人當中，有一個人必須死於

癌症，必須因為癌症而死。我們想想看，為什麼比例這麼高？然後我們又宣稱，癌症的研發需要投入得很多，這樣的狀況跟我們的投入是不成比例的，完全不成比例。結果我們現在還在繼續盲目的投入，這是二〇〇二年美國的記錄。當時我就在想，中國的狀況是怎麼樣？應該不至於像美國這麼糟糕！因為二十年前我看到的數據，中國的癌症，還有心臟的發病率，遠比美國低非常得多。可是二十年後，我在最近得到一份報告，這是中國慢性病報告，是我們國家的衛生部疾病控制局，所發布的官方的文件。在這個文件它的結果讓我大吃一驚，怎麼說？這是二〇〇〇年的數據，八年前的數據，它上面寫到它說二〇〇〇年的時候，全國死亡人數七百三十一萬人當中有六百萬人，注意七百三十一萬人當中，有六百萬人是死於慢性病。而其中心血管疾病死亡的佔二百五十萬，其他的一百四十萬是因為癌症而死亡的。所以換句話說，死於癌症的佔百分之十九，死於心臟病的、心血管疾病的佔百分之三十四。我看了這個數字之後我十分的驚訝，因為這個數字已經將要超英趕美，快要超過了。

就是心臟病三個人當中，就有一個國人必須死於心臟病，癌症大概是五個國人當中，有一個今生就是注定要走這條路。能不能避免？各位朋友，可以避免。因為心臟病跟癌症都是結果，造成這個結果必有原因，把那個原因拿掉就好。我們這一生就會很清楚的告訴自己，我已經跟這個疾病絕緣，把原因找出來。所以最重要的不是在結果當中去懊悔，而是在原因當中去找尋，這叫做智慧，而不是情緒的一種發洩。所以看到這些數據，我相信它不是來威脅我們、來恐嚇我們的，而是來提醒我們的。所以古人的智慧都是在看到有徵兆出現，他就開始修正自己人生的方向，這是學習傳統文化應該有的態度。醫療的進步並沒有等於癌症的減少，這是我們在這幾

年來，看到的一個非常顯著的現象，不管我們的醫療號稱有什麼樣長足的進步，可是我們在全世界各地，看到癌症的發病率、死亡率，不但沒有減少。我看到很多報告，都是呈現快速增加的結果，為什麼？我們在思考追求這些技巧的進步，怎麼沒有如期的、如願的，把我們想要的疾病發病率給壓下去？為什麼沒有做到？其實早上陳老師的課已經回答這個問題，因為這些技巧都是什麼？都是數，沒有道，沒有道這些數不但發生不了作用，反而成為障礙。

二〇〇七年全世界癌症，確診病例是一千二百三十萬例，這是全世界確診的病例。去年因為癌症而死亡的人數，更高達七百五十萬人，如果我們拿計算機一計算，除以三百六十五，我們可以發現每天因為癌症而死亡的，是兩萬多人。這比任何一場歷史上發生的戰爭，都還要令人駭人聽聞，兩萬多人。再來很多的朋友一定會問，健康的狀態這麼不好，可能是因為我們錢花太少了！所以錢花多點，可能健康會好一點。其實不然，我們看到了在美國，我們都用美國來做例子，因為不可諱言的，很多的價值觀我們是希望跟他學習的。但是我們必須要冷靜下來，看我們所學習的對象有沒有問題？一九六〇到一九九七年將近四十年，三十多年的歷史當中，美國因為醫療所付出的費用，佔他GDP的比例成長了百分之三百。也就是說每年都在增加醫療費用，它不是沒有增加，而且它增加的幅度還不小。經過統計計算相當於美國人每賺七塊錢美金，就有一塊錢是花在醫療上。那我得告訴您，您所賺的薪水七塊錢，就有一塊錢要花在看病，可是你有三分之一的機率死於心臟病，你有四分之一的機率死於癌症，請問您可以接受這樣的事實嗎？我相信沒有人可以接受這樣的事實。但是我們卻以這樣的社會形態，來做為我們人生生涯規劃的目標。可見得很多的生涯規劃，可能出現了一些潛在性的危機，沒有被我們偵測到，這是我們要很冷靜去思考的問題。

。看了這麼多的數據，不外乎是要提醒大家，有些現象它背後，或者潛在的一些問題，比我們想像中更為深刻，但是我們把它太簡化。

另外健康的概念，我們一定要提高壽命，很多人在追求長壽，可是忘了一件事情，長壽必須健康。國人平均壽命是七十一點五歲，但是平均的健康壽命卻只有六十二點三歲，我們就要問大家，消失的這九點二年跑到哪裡去？消失的這九點二年不是帶病、就是殘疾。我相信在座的任何一位朋友，您的生涯規劃一定不會算到這一塊，就是說所有人，都不願意自己的生涯規劃，是朝這個方向走的。就我們幸福的座標，一定不是在訂在這裡，大家總是希望在人生的過程當中，最後的那段旅程走得非常的坦蕩、非常的安穩，不要靠別人，那是最好，能不能做到？可以做到的。各位朋友，我們今天踏出的每一步，都在決定我們生命最終的歸宿。我相信有敏感度的人，一定可以感受到這個狀態，因為很多人在人生活了三、四十年之後，突然學習了傳統文化。我們聽到很多長輩他就很感慨，他說如果人生再讓我重來一次，我一定不會那樣子去經營。有沒有常聽人家說這樣的話？有。在中午的時候我們拍照，我心裡感受就特別深刻，因為拍照可以NG，NG就是重來一次。攝影師不是說第二次！第一次有七個人把眼睛閉起來，我們希望第二次的時候，大家狀態好一點，再拍一次。第二次拍不好還可以再怎麼？再補拍第三次，它可以重來。請問人生能不能重來？所以後悔、後悔，什麼叫後悔？後悔都是事後才來悔，各位朋友，有沒有意義？徒增我們的痛苦而已。所以人生只有一個真相，就是自作自受，聽起來好像很痛苦，可是這是事實。我們今天的身體狀態，我們整個人的精神狀態，都是自作自受造成的，這是我們自己經營的！

更讓我們不能接受的是什麼？根據統計，國人晚年的醫藥費，

佔一生的百分之四十，而且很大的比例是在臨終前二十八天花光的，為什麼？因為那時候什麼錢都敢花，只要能買命那個錢很捨得。可是我們有沒有想到生涯規劃這一塊？我們有沒有把它考慮進去？很多人沒有考慮的。所以我們很感謝很多人投入到這些統計上面，去為我們說明，我們的人生千萬不要走這條路。因病返貧的狀況非常普遍，二〇〇四年，這是二〇〇五年中國衛生統計年鑑所顯示的報告，它說到主要慢性病在二〇〇四年的時候，他們就做了一個統計，發現慢性病住院的開銷非常的驚人，一次的住院，這是單次的住院。他跟農村以及城鎮，每人每年平均收入去做個比較，他發現一般的人生不起這種疾病，沒辦法生這種病。大家可以看到惡性腫瘤，也就是我們說的癌症，一次住院的費用是九千九百七十六塊，高過農村人均收入二千九百多塊，超過將近三倍這樣的數字，所以窮人生不起疾病。城市裡面也好不到哪裡去，年收入也只九千四百多塊錢。所以可比三十年一病回從前，這是很多現在很苦的一種寫照。

而我們在自己病苦的過程當中，更讓我們激起一顆心，想要去問為什麼？可不可以避免？答案當然是可以的，答案當然是肯定的。再來要建立起，要扭轉這樣的一個態勢，最重要的還是陳老師在早上說到的，價值觀很重要。我們看到這麼多的醫療，還保持這麼多不健康的因素，我們就開始對我們的醫療，產生另外一種想法，我們就在想，是不是我們醫療的方向有問題，方向出錯？為什麼會這樣講？我在醫學界裡面待過，我看到很多的報告，可能是很多一般的老百姓看不到的，而這些報告都讓我們很緊張。譬如說這裡要講的醫療的糾紛，中國衛生部統計，每年國人因為藥物的不良反應住院的病患，高達二百五十萬人。什麼叫做藥物的不良反應？不是因為吃錯藥。藥物的不良反應，是醫生所開的藥是對症，可是因為

個體體質不同的差異，而造成他對這個藥物有不良的反應，因為這樣而住院的高達二百五十萬。而因為這樣的原因而死亡的，居然高達二十萬人，一年要死掉這麼多人。不是因為吃錯藥，是因為對藥物的反應不良，它比主要的傳染病還高十倍。所以一般人認為生病了，吃藥打針那是理所當然的事情，可是沒有想到，吃藥打針有什麼？有風險。

所以講老實話，現在最有保障的是什麼？是不要生病，不要生病他就不吃藥打針。能不能不生病？答案當然是肯定的，可是要達到這樣的目標，首先要落實科學發展觀。為什麼？因為我們要先了解，健康是什麼樣子，這點就是根本性的問題。所以很多的病，我們看起來好像是吃出來的，這個案例我們可能看了不覺得怎麼樣。我告訴大家，在一九七〇年代，以色列因為醫生罷工，醫生罷工多久？一個月。結果那個月全國死亡率降低百分之三十四，這是事實。所以我們就在想，到底醫療帶來的是什麼樣的狀況？可是並不是叫我們說生病不要看醫生，不是這個意思，而是讓我們更加冷靜的去思考，我們的醫療到底發生什麼問題、方向錯在哪裡。確實很多的病是吃出來的，在專業性的術語裡面，叫做醫源性的疾病，或者叫做藥源性的疾病。就是本來沒有病，因為治療、因為服藥，所產生另外一種衍生出來的疾病，有沒有？有。當我們在了解這些醫療的狀態，了解這些死亡的原因之後，開始我們就在思考，健康的問題應該怎麼樣來規劃，我們要找原因。所以找原因，一定要研究什麼？研究過來人的狀態，「欲知山下路，須問過來人」。誰是過來人？美國它是我們的目標，所以我們先看看它，看看它再想想我們自己，如果我們的解決方案不如人家，那我們一定步它的後塵，這是肯定的。

所以它的狀況是什麼狀況？我從數據裡面看到，一九〇七年到

一九三六年，這三十年的過程當中美國疾病的成長，發生一個天翻地覆的變化。在美國第一位叫做心臟病死亡率，在這三十年短短的過程當中，這個單一的疾病，在美國死亡率居然增加百分之六十。而第二位的癌症，在這短短的三十年過程當中，居然增加百分之九十。請問這三十年到底發生什麼事情，這兩種疾病突飛猛進、步步高升？它到底發生什麼事情？我是研究遺傳工程的，就是從細胞裡面把基因，把DNA拿出來，然後這一段切下接到另外一段去，我是做這個工作的。所以我了解基因的突變，一個民族不可能在短短的三十年當中，有著這麼顯著的基因突變，然後去造成單一疾病如此快速的增長，不可能，做不到。這個疾病顯然跟遺傳沒有關係，跟什麼有關？很確切的，我們看到這三十年過程當中，在美國社會什麼東西起的變化最大？飲食。就這三十年來美國社會醫療的進步，趕不上飲食改變所帶來的這種衝擊。所以我們找到了什麼？找到元凶，方向錯了！過去我們把焦點都放醫療上，把焦點都放在技術的提升、醫學的提升，告訴我們錯了，這個方向是不對的方向。

舉個例子，我們現在買車票，我們的目的地是北京，可是我們上車搭到了到廣州的火車，搭錯了。所以他的方向錯了，他那個火車開得愈快，他離目的地愈遠。所以我們現在整個社會，可能都充滿著這樣的一個現象，並不是我們進步得不夠快，我們進步得可快，可是愈進步怎麼樣？反而離得愈遠，因為他的方向錯了。所以各位朋友，經營人生有個非常重要的態度，就是人生的命運不在您跨出去的腳步有多大，而在於您走的方向對不對，方向對，再遠都走得到。所以我們可以把急躁的心，慢慢的給放下來，先思考我們的方向對嗎？在中國醫書裡面告訴我們，「上工救其萌芽，下工救其已成，救已成者，用力多而成功少」。什麼是上工？當然這裡是醫書所講的，所以這個工代表的就是醫師，就是大夫，所謂上工指的

是高明的大夫。上工是高明的大夫，高明的大夫他在治療病患，他處治的是小病；而下工是不高明的大夫，不高明的大夫治的是大病。

所以我們看到歷史上，很有名的一位醫師叫扁鵲，扁鵲我們都很崇拜他，為什麼？因為他妙手回春，什麼樣大的疾病，到他那裡，沒問題，都可以醫治。可是扁鵲告訴他的朋友說，「我的技術、我的醫術不是最好的，我的二哥比我還好。」可是我們要知道扁鵲的二哥沒人聽過，因為他名氣、知名度很低。為什麼二哥知名度低？很多人就覺得奇怪，你二哥我們又沒有聽過，你怎麼說他的醫術比你高？扁鵲就說「我的二哥專門醫治小病，他能在人得小病的時候就把他治好，他不至於成為大病。」再來他就告訴人家說，「我的大哥醫術又比我的二哥好。」人家就聽矇了，你大哥是誰？沒有人聽過，沒有人聽過怎麼會說他的醫術好？他說你有所不知，我的大哥，就像我們陳老師早上說的望聞問切。「我的大哥有一種能力，他看你一眼，他就知道你三十年後要患什麼病。所以他就會告訴你，現在要怎麼調整，你要吃什麼，你不要常發脾氣，你的價值觀要怎麼轉變，然後你就可以避免三十年後會得到這個病。」我們看到醫術最好的那個人，最沒有知名度，知名度最低。可見得，我們就從這個故事裡面看到，中國的老祖先他的價值觀，跟我們現在普世的價值觀，有一定的落差。我們經營企業是不是也是這樣？當然也是的，陳老師早上一直提到道，這道好像很玄，玄之又玄，其實不玄，任何一個行業都可以入道。我們看到這是醫書裡面講的話，這句話用在各行各業都適合，你看那個工可以換一換，可以是老師，可以是企業家。

因為我們跟海南海口監獄，有傳統文化進監獄這樣的活動，這樣一個課程，專門是到監獄裡面，去對服刑人員做所謂的倫理道德

教育，我相信這幾天，大家應該會看一些這方面的報告。這些幹警到了廬江來跟我們做交流，他們告訴我們說，他們監獄都已經辦成學校，這學校是什麼學校？它是一所末端教育的學校。什麼叫做末端教育？因為我們知道，我們這個人一生要接受好幾種教育，第一種教育是什麼教育？有的說是家庭教育。其實中國人是最懂教育的，告訴大家在古籍，在我們經典裡面記載的，人生第一個教育叫做胎教，在媽媽的肚子裡面就開始受教育，那叫胎教。第二種教育，才是進入到這個家庭當中接受家庭教育，所以父母是孩子的第一任老師，再來是學校教育，再來是社會教育。而當這些教育都不發生作用，這個人最後會進到哪裡去？前面這幾種教育都不發生作用，就進監獄。所以這些幹警自己認為，他們是末端教育的老師，他們是下工。他跑來告訴我說，「你們是上工是救萌芽的；我們是下工，我們是救已成的。」所以他告訴我們救已成者，用力多而成功少，監獄花的力氣很大，可是怎麼樣？效果有限，即使是有限也很了不起。所以我們常常在思考這個問題，一個社會真的它的選擇很重要，抉擇很重要。為什麼說抉擇很重要？因為我們這個社會，如果我們的抉擇錯了，我們不拿錢來辦教育，我們就要拿錢來蓋監獄，這抉擇。錢你不拿來做教育，就要把它拿來蓋監獄，這是抉擇。所以任何一個行業都可以入道，而這句話告訴我們的是什麼？預防勝過治療。

在中國衛生部的統計當中，如果一個人可以在健康上、預防上，花一塊錢，他可以減少八塊錢的醫療費用，跟一百塊的搶救費用，這都是老祖先都已經講過了。可是我們現代人，尤其是外國的先進國家以身試法，我們知道這早上說的，如果你不相信老祖宗的，「不聽老人言，吃虧在眼前」，那就以身試法。結果就造成現在癌症、心臟病、糖尿病這麼的普遍，這是以身試法的結果。怎麼預防

？我們來看看這幾個數據，美國有個很知名的流行醫學家，歐力斯特·懷特博士，他曾經統計到百分之五十的男性癌症，跟百分之六十的女性癌症，都是跟營養過剩有關的，營養過剩。什麼是營養過剩？就是這些營養不但沒有發揮它的作用，反而成為我們身體的負擔。各位朋友，營養好不好？很多人說好，但是愈多愈好嗎？不是的。如果我們認為營養愈多愈好的話，那又進入到另外一個誤區。所以早上我們聽到《老子》講，多積怎麼樣？厚亡。一樣的道理，我們吃那麼多的營養放我們的肚子裡面，最後怎麼樣？變成負擔。所以聽到了這句話，我們有沒有得到什麼樣的警覺？有沒有了解到怎麼經營我們的健康？聰明的人、有智慧的人他就了解。經營健康、避免癌症，最簡單的方法就是什麼？不要吃太好。各位朋友，不要吃太好容不容易？好像很困難。

可是我們人總是很矛盾的，想到我們人生生涯的規劃，希望有好的一個人生的句號。可是我們在每一步邁出去的時候，都跟這個方向相反，那這是不明智的一種人生生活方式。我們要學理智，傳統文化就是讓我們學什麼？學理智，所以不要吃太好可以解決這個問題。美國癌症學會也說，如果美國人可以採取低脂肪的飲食習慣，能夠降低百分之五十到百分之九十罹患癌症的機率。如果不幸得到癌症，他可以採取低脂肪的飲食習慣，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，很多人就很羨慕，什麼是低脂肪的飲食？這個我要吃，這個飲食可以讓我避免，這麼樣高比例的癌症死亡率，這個好，所以很多人就問，什麼是低脂肪的飲食？我相信很多朋友都聽過這樣的說法。所以很多人到了超市去買牛奶，就要喝脫脂的牛奶，把脂肪脫掉這是低脂肪的飲食。到肉攤去買肉的時候，說老闆，我要精肉，我不要肥肉，這是低脂肪的飲食對不對？答案並不是正確的。這個說法叫做科學的簡化主義，科學的簡

化，我們太習慣把科學簡化。各位朋友，營養它是一個整體的交互作用，它不是看單一個成分，它在身體裡面所產生了什麼效應，不是的。就像人類社會也是一樣的，它是一種分工，它是一種交互作用，整體的交互作用，不能單一的把脂肪拿出來看。

而為什麼科學家把它拿出來看？因為它只是做為一個代表而已。什麼代表？我們來看科學家的統計，他把食物分成動物性的食物，跟植物性的食物。動物性的食物裡面，我們看到所有動物來源的食物，跟脂肪的相關性都很高，也就是說動物性的食物裡面，具備的脂肪含量，遠比植物性的食物還要多。所以營養學裡面，就把動物性的膳食稱之為高脂肪的飲食。並不是說把動物性的膳食脂肪拿掉，叫低脂肪的飲食，不是的，這在專業的術語上是個很大的誤解、誤區。那什麼是低脂肪的飲食？就是植物性的膳食，講得更通俗一點就叫素食，植物性的膳食就是低脂肪的飲食。因為動物性蛋白跟脂肪的攝取，它的相關性超過百分之九十，所以往往科學家、營養學家，是用脂肪的含量來做為動物性膳食的一個指標。所以下次我們再聽到高脂肪的飲食，我們心裡浮現的不是脂肪，而是什麼？肉食，所有動物性食物都是高脂肪的飲食。即使你把它的脂肪拿掉，它還是叫做高脂肪的飲食，這點很重要。高脂肪的飲食，也就是肉食造成健康慢性病的一個威脅，有沒有證據？有的，很多研究已經都很清楚的告訴我們這點。

可是最有名的是康乃爾大學，一個營養學的教授叫坎貝爾，坎貝爾教授他被喻為是二十一世紀營養學的愛因斯坦，這個教授非常的了不起。他曾經在一九八一年，就是上個世紀一九八一年，到中國來做過一次中國健康調查報告。為什麼選擇中國？因為當時中國人吃的膳食，我想七〇年代的人應該都有印象，八〇年代人可能印象比較不那麼深刻。了解到那個時代的人吃得都比較不好，以現在

的眼光來講，吃得都比較不好；可是以營養學的眼光來看，其實是吃得比較好，他是吃得比較健康的。結果坎貝爾教授因為看上中國吃的膳食結構，比較合理，所以他找到這片土地，為了就是研究合理的膳食帶來的健康狀態。再去和美國社會不合理的膳食，所造成健康的病態去做個比較，他要的就是這個，結果他得到了。他在全國找到六十五個縣，每個縣找到一百個人，六千五百個人為他們定期抽血，這六千多個人的一生，百分之九十四都沒有離開他的故鄉，他一生的飲食狀態起伏不大，他有研究的價值。得到八千多組有意義的統計學數據，連續做七年的追蹤調查，得到了一個結論並不複雜，結果很多可是結論只有一個。因為我看他的報告非常的多，幾百篇的報告，當然我沒有全看，我就挑裡面很重要的看，就得到一個很重要的結論，他每篇報告幾乎都是為這個結論做鋪墊。什麼結論？在中國膳食當中肉吃得愈少，吃得愈素的地方，成人血液當中雌激素、膽固醇的水平就愈低，成人患癌症、心臟病、骨質疏鬆症、糖尿病、肥胖症的機率也就愈低，他就得到這個結論。看起來很簡單，可是背後我們看到傳統膳食結構的智慧，這是智慧。

也許我們會很簡單的認為，這是中國人的飲食方式，或者是中國人窮，吃不起，不是這個，肯定不是這個原因。為什麼？因為我們的老祖先最有機會在動物的飼養上下功夫，他不願意走那條路。就像陳老師說的，手動這種飛機可以在天上飛三天，它沒有用任何的石化動力，它可以在天上飛三天。如果那個技術延續下來的話，可能在唐朝的時候就有波音七四七，可是很不幸的，可能到清朝的時候地球就毀滅，這很有可能。所以我們眼光具備的智慧，可能並不是那麼樣的深入。我們的老祖先最有機會，思考很有畜牧的這種技巧、畜牧的這種方法，可以養很多的動物，提供大家吃很多的肉，為什麼他不這麼做？一樣的道理，他有他的智慧，這我們等一下

可以看得到。

而為什麼在坎貝爾教授的報告裡面，特別提到膽固醇？這是大家要注意的，因為他說膽固醇幾乎是所有慢性病，預測最相關的因子。膽固醇的含量幾乎跟所有的慢性病，成正比的在我們體內累積。什麼樣的食物當中膽固醇很多？動物性的食品，我們一目了然，植物性的食品裡面沒有。因此，了解到膽固醇一部分是由食物當中的，飽和脂肪酸跟膽固醇過來的，這是一部分而已，而這個部分，一般人所了解的都是這個部分。其實坎貝爾教授告訴我們不是的，血膽固醇最主要的來源是動物性蛋白，是肉不是脂肪，是動物性蛋白裡面的動物性蛋白而不是脂肪，這點也跟我們以前的觀念是不一樣。所以它就會造成文明病，它是預測文明病最顯著的一個因子。怎麼把它拿掉？吃水果、吃蔬菜，水果、蔬菜的膳食纖維，就可以把血膽固醇從血液當中拿掉，它是可以拿掉的。所以一樣的道理，開源節流，就是把動物性蛋白的那條路把它減少。增加什麼？植物性膳食，很快的我們血膽固醇就會降下來，降低我們得到慢性病的機率，這點是十分的重要。

在三十年前，我們都知道中國人健康狀態都很好，可是三十年後？三十年後國人的健康慢慢的也在敲警鐘。有個數據它說，北京協和醫院它比較一九九九年跟一九五五年，北京市區罹患癌症的發病率居然上升五點二倍，這短短四十四年的過程當中。而專家他也說為什麼？因為跟膳食的結構調整有關，肉吃太多有關。協和醫院它就調查北京市區裡面，得大腸癌的人數，十萬個人當中，在七〇年代以前，只有大概小於十個人得這樣的疾病，到八〇年代增加到二十個，到九〇年代增加到二十四個。到二〇〇〇年的時候，大家一定很好奇，增加到幾個？六十個。好像從這個趨勢，講老實話我看到了很多的社會現象，什麼社會現象？這是大腸癌的發病率，像

不像我們國家的經濟成長率？很像；像不像是離婚率？也挺像的；像不像是犯罪率？也挺像。所以這張圖表告訴我們，經濟成長帶來的，可能是健康的惡化，可能家庭的破裂，可能是治安的倒退。各位朋友，我們想想看，這三樣東西經濟可以買回來嗎？可以買回健康嗎？可以買回家庭嗎？可以買回社會治安嗎？我想可能都很困難。所以我們開始在反思，就從很簡單的一個圖表，我們就了解到社會出問題，問題一定有它的原因。

我們再看一個可怕的數據，預估現在中國大陸有三億人口超重，一億六千萬人罹患高血壓，兩千萬人罹患糖尿病，另外有兩千萬人是血糖比較高的，就是他很快的可能要進入糖尿病的行列裡面去。我們再來想說，我們在比競爭力、在比國力，請問國力的展現在哪裡？只有洋槍跟大炮嗎？我相信不是。國力的展現我們不要忘了，還有一種叫軟實力，健康是不是軟實力？是的。如果一個國家有這麼多人超重，這麼多人高血壓，這麼多人糖尿病，我們想想看，我們賺了這麼多錢，要拿多少來填補這個健康的漏洞？這是我們要去思考的問題。所以現在國際上在談的另外一個話題，就是很多人以為社會的幸福看的指標，是看GDP，我們以前也是看GDP。可是現在想法改變，他說只看那個是很粗糙的一個指標，因為他沒有算到健康，他沒有算到幸福，他沒有算到精神狀況等等這些因素，他算不到，他漏掉太多了，這一樣的道理。

各位朋友，我們攝取跟大腸癌的關係，我們看到在這張圖表裡面，很多的國家我們去發現脂肪吃得愈多，這橫軸，脂肪吃得愈多的地方，因為大腸癌而死亡的比例愈高，這是個正比的狀態，這我們看到的。為什麼會這樣的一個狀態？愛爾蘭的丹尼斯醫師告訴我們，這個醫師一生都投入研究大腸癌，他出了很多的報告，一樣的道理他歸納出為什麼人會得大腸癌，很重要的一個原因，跟什麼有

關？吃，還是吃，吃出來的。他說到當一個人吃的食品，吃的食物是以植物性的膳食為主的話，吃下去排出來的時間大概是一天，就是二十到三十個小時。但是如果這個人吃的東西，是低纖維、高脂肪的東西，就是肉食，吃肉排出來的時間、消化的時間，居然要拉到八十到一百個小時，就是你要花四到五天的時間，四到五倍的時間。他就讓我們想，這位醫生他就說，你想想看，一塊肉你把它擺在室溫底下，多久會臭掉？當然室溫是指三十幾度，因為我們人體是三十七度，多久臭掉？半天就臭掉。他就很清楚的說到，一塊半天就臭掉的肉，我們居然把它擺在肚子裡面擺四到五天，那你不是在折磨自己的身體嗎？聽了有道理，這個太有道理。我們從來沒想過這叫五臟廟，覺得這是很正常的祭五臟廟，沒想到這些祭進去的東西髒得不得了，它在折磨我們的細胞，那個細胞扭曲了。那個狀態很扭曲，為什麼？因為你一直折磨它，折磨讓它受不了它就得癌症，有沒有道理？有道理。中國的醫書裡面講到「若要不病，腸子乾淨；若要不死，腸子無屎」。這有道理，為什麼？因為我們大腸，是所有食物進到身體的門戶。它吸進去的、它吃進去的是糟粕、還是精華，這是掌控在我們自己的手裡。我們讓它吸收的是糟粕，我們就種下得疾病的種子，因就種下去，適當的時間，它就會產生這樣的結果，那就沒有什麼奇怪的。再來我們讓它吸那麼多的廢物進去、毒素進去，請問誰來解毒？肝臟解毒，所以造成肝臟的負擔，現在肝臟疾病的人也很多。

再來乳腺癌，北美洲婦女乳腺癌的狀況，從一九六〇年代一直到二〇〇〇年，居然也是呈一個非常可怕的角度來成長，到二〇〇〇年的時候，北美洲的婦女，八人當中就有一個人必須得到乳腺癌，很可怕的一個疾病。為什麼？一樣的道理，高脂肪、高蛋白的食物吃得愈來愈多。因為不可諱言，隨著時代的進步，我們所謂的進

步，各位朋友，這個進步都要括號。因為我們現在認為的進步可能是退步，結果造成疾病不斷的上升。我們再來看另外一個因素，有個科學家他就對日本的女性，去做這樣的調查，他發現日本女性得乳腺癌的很少。為什麼歐美的女性那麼多？很多人就講可能跟基因有關，因為日本的基因跟歐美的基因不一樣，有沒有道理？有道理。可是有個科學家他就會去追蹤，他追蹤誰？日本的移民，有婦女她移民到美國去。第一代乳腺癌很低，跟日本一樣低；可是到第二代的時候，第二代日裔的美國人，居然她得到乳腺癌的機率，跟美國人一模一樣。基因不會突變，不會這麼短的時間突變吧！不可能。所以他們得到很重要的結論，這個疾病跟遺傳的關聯性比較小，跟食物的結構關聯性比較大。我們來看日本，他食物當中來自脂肪的比例，大概佔百分之十到百分之十五；到美國就增加到百分之四十，三倍這樣的一個量。所以告訴我們脂肪的攝取愈多，乳腺癌也愈多。再來我們來看國內怎麼樣？國內狀態也讓人擔憂，一九九一年到二〇〇〇年十年的過程當中，中國城市婦女乳腺癌的死亡率，在十年當中上升百分之三十九。而罹患率，每年以百分之三點五的速度在成長，這是復旦大學腫瘤醫院去年給的一個數據。為什麼這麼多中國的婦女在這十年當中，這種癌症愈來愈多？專家也講跟飲食的結構有關，肉吃太多有關。所以我們來看總脂肪跟乳腺癌的關係，橫軸是脂肪吃得太多，縱軸是乳腺癌的死亡率愈高。我們看到了，還是這樣的一個曲線模式，這是乳腺癌。

再來有一種疾病叫骨質疏鬆症，醫生可能會告訴你，一個人當他的骨質流失百分之五十到百分之七十五，它叫做骨質疏鬆，這個時候醫生可能會說，因為您缺鈣所引起的。缺鈣就要怎麼樣？就要補鈣對不對？這個邏輯好像對，可是很不幸的這叫科學的簡化主義。因為缺鈣不是補鈣這麼簡單就可以解決的，為什麼？因為沒有抓

到它的根本。研究顯示，吃得愈好的國家骨頭愈弱，吃得愈差的國家骨頭長得愈強，這跟朱總理講的好像一樣，「少吃點肉，多長點骨頭」，有關，一致的。這是研究報告顯示的，科學報告顯示的，下面那行英文字都是我參考的報告，這不是某個人講的，不是道聽塗說，都是負責任的。為什麼吃得愈好的地區、愈好的國家骨頭愈差、骨折率愈高？很顯然的道理，不是因為補鈣就可以讓骨頭強壯。為什麼會這個樣子？研究顯示一個人當他吃動物蛋白，什麼叫動物蛋白？吃肉。當他吃肉吃進去之後，他等三到四個小時再去驗尿，驗尿之後，發現尿裡面的鈣質怎麼樣？呈現有流失的狀況，在尿裡面居然可以看到鈣質。為什麼吃肉鈣質會隨著尿流失？我們從科學的角度來看很清楚，鈣不在吃進多少而在留下多少，怎麼說？吃肉，肉是酸性的物質，酸性，等一下會講到酸性物質。酸性物質他吃進去之後，我們的身體因為是弱鹼性的，所以會從骨頭當中抽出鈣來平衡身體的酸鹼質，鈣質就因為這樣而流失。所以吃肉會造成鈣質的流失，這已經是科學上很清楚的一件事情。所以只要動物性蛋白不過量，鈣的需要量其實可以減少，它可以減少。

再來你每天浪費多少鈣？很多人說婦女不要喝咖啡，因為喝咖啡會造成鈣的流失對不對？對，因為一杯咖啡會造成二到三毫克的鈣流失，這是對的。可是從來沒有人告訴我們，吃一個漢堡流失的鈣質是一杯咖啡的十倍，沒有人告訴我們。再來更沒有人告訴我們，吃一客牛排是喝一杯咖啡鈣質流量的十倍，這也沒有人告訴我們。所以可見我們得到的訊息，好像經過某些人的篩選，他想要讓你知道你就知道，不讓你知道你就不知道。這叫科學嗎？那很可怕，這樣的科學對我們是有傷害的。吃太多的鹽也是會造成鈣質的流失，這我們都要很清楚。加州大學舊金山分校他調查三十三個國家，進行八十七項研究報告顯示，植物性的蛋白吃得愈多，骨質疏鬆症

愈少，分子是植物性蛋白，所以植物性蛋白吃得愈多，你看骨質疏鬆症愈少，就是吃素的人比較不容易得骨質疏鬆症。吃肉吃得愈多，骨質疏鬆症愈高，你看這個曲線是這樣上去，因為動物性的蛋白是在分母。牛奶喝愈多骨頭愈強壯嗎？好像有人說對，可是我們看了這張圖表之後，我們就不這樣認為。這個圖表調查很多的國家發現，橫軸是牛奶喝得愈多，縱軸是髖骨的骨折率愈高，告訴我們也不是那麼回事。這不是我們想的，我們要知道的數據統統沒看到，看到的都是科學的簡化主義。

糖尿病這也是很嚴重的一個疾病，因為得到這個疾病的人，他罹患心臟病跟腦卒中的危險升高了二到十倍，百分之七十以上糖尿病的患者有高血壓。糖尿病是成人失明的主要原因，糖尿病也是晚期腎臟病主要的一個致命原因。再來，我們還看到百分之六十到百分之七十的糖尿病患者，會有中度或重度的神經系統的損傷。超過百分之六十的患者，必須接受下肢的截肢，這是最後的命運；還有它會導致牙周病，造成牙齒嚴重的脫落。而全球有多少人得這樣的疾病？有二點四六億的人口罹患糖尿病，而且每十秒鐘就有一個人死於這個疾病。這個疾病這麼樣的可怕，有沒有辦法預防？答案還是肯定的，萬物相生相剋。可是我們先看國內的狀況，一九九六年到二〇〇二年，國人罹患糖尿病的幅度居然升高百分之四十，幾年？六年而已。這又是個奇蹟，六年全國的國人，居然糖尿病喪失這麼多人命。而單單上海這個城市，成長就百分之十這樣的幅度，為什麼？跟肉吃太多有關。這是二〇〇六年，也是中國慢性病調查報告裡面顯示的，這個圖跟我們講肉吃得愈少的國家，像日本，紅色的條狀是吃得愈少的國家；藍色的那是素食，就是碳水化合物吃得愈多的國家；淡藍色的那條曲線就是糖尿病的罹患率愈低。而肉吃得愈多的國家，像美國，反而這個疾病就怎麼樣？愈高。很清楚的

這也告訴我們，這個疾病不是因為遺傳，也不是其他的原因，就是什麼？吃錯了，從吃得來的。

美國有個醫生他選，三千二百三十四個糖尿病危險的病人，就是血糖比較高的病人，他來做實驗。對照組讓他吃美式的膳食，並且服用安慰劑，美國膳食都吃得比較油。第二組，讓他吃美式膳食，但是用降血糖的藥來治療他。第三組，他沒有吃藥，他只吃比較多的蔬菜，記住他沒有完全吃素，他只是提高吃素的量而已。結果發現三年之後，吃藥的這一組跟對照組，對照組因為他沒有吃藥，他吃的是安慰劑，沒有療效的安慰劑，所以他得糖尿病的人最多。而第二組跟對照組一比較，降低百分之三十一的糖尿病罹患率，很不錯，表示這個藥是有效。可是更讓我們驚訝的是，沒有吃藥的那一組，吃的素食比較多，肉吃得比較少的那一組，居然降低的幅度超過吃藥的幅度，他沒有吃藥，結果卻降低百分之五十八。告訴我們什麼？吃素比吃藥有效，這是個三千多個病人觀察三年的結果。

還有沒有其他結果？有的，有一個詹姆斯·安德森博士他的實驗，他挑選五十個體重都不超重的病人，他是真正糖尿病的患者，糖尿病有一型、有二型。一型的二十五個病人當中，他先讓他吃一個禮拜的美國式膳食，比較油的膳食，肉比較多的膳食。結果一個禮拜之後全部吃素，這個實驗是全部吃素的實驗，三個是吃一點點，少吃一點肉。結果大家看到三個禮拜，第一型的糖尿病我們叫做終身胰島素依賴，整個胰臟壞掉，三個禮拜之後，這二十五個病人平均胰島素的用量，降低百分之四十；二型糖尿病的病人三個禮拜之後，讓我們很驚訝的，二十四個人從此不需要再用胰島素。這個疾病不是終身胰島素依賴嗎？不是一生都要打胰島素嗎？為什麼吃素三個禮拜之後，他不用打胰島素？各位，了不起的實驗。為什麼其中有一個沒有痊癒？因為那個人得疾病的時間比較長，他是二十

一年糖尿病的患者，每天要用三十五個單位的胰島素，而這個人吃八個禮拜的素食之後，胰島素也停用了。告訴我們什麼？告訴我們一個人，只要能夠在飲食上去節制的話，他這一生可以跟這個疾病絕緣，可以的。所以糖尿病不可怕，就是六字訣叫做「管住嘴，邁開腿」，運動然後吃素，而他一生跟這個疾病絕緣。各位朋友，我們想想看，人生踏出去的每一步都至關重要，抉擇，我們怎麼抉擇，都跟我們這樣的疾病的罹患是有關的。我們第一節課先介紹到這裡，下一節我們再跟大家做分享，謝謝。