

2009年第三屆弟子規傳統文化學習營—新世紀健康飲食

鄭金昌老師主講 （第一集） 2009/12/9 馬來西亞
北方大學慕阿占沙禮堂 檔名：52-430-0001

尊敬的在座諸位貴賓，尊敬的在座諸位長輩，尊敬的在座諸位老師，諸位朋友，大家下午好。很高興今天有難得的學習機會，來到我們UUM北方大學。來到馬來西亞將近快兩年的時間，我記得在去年UKM課程辦完的時候，我們校長職工會的總會長，彭校長他就問到，「鄭老師，你來到馬來西亞已經快要一年多的時間，你來到這個地方有什麼感覺？」我那時候連猶疑都沒有猶疑，也沒有反應，我直接就回答，「沒有出國的感覺，好像是在中國的某個省分。」因為我來這邊都是說華語、吃中國菜、講中國話，有一股好像蔡老師所說的有回家的感覺。因為我來到這邊，只要我不開口講話，大家知道我是台灣來的嗎？不知道對吧！不知道。因為我是黑頭髮、黑眼睛、黃皮膚，大家不是都聽過一首歌嗎？叫做「龍的傳人」。其實唱這首歌是很感人的，因為中國有五千年的歷史，從這五千年的智慧結晶當中，不僅僅可以擷取人生的智慧，也可以從當中學習到人應該怎麼吃。諸位同胞，我們會不會吃？會吃？我們給這些很有自信的同胞們一個熱烈的掌聲。我相信這些同胞會那麼自信說我會吃，他一定對傳統文化有進一步的認識，或者是聽過我們周泳杉老師也常常講這門課。所以今天站在這邊，我是扮演另外一種角色，什麼角色？以一個外行人來講專門的科目。對，我是教小學的，今天竟然來講這麼專業的一門科目，所以今天要做的一個工作就是借花獻佛。我們如何以一個外行人接受一些很豐富的訊息，然後用自己一個消費者的角度，來利益周圍的芸芸眾生。

所以這門課聽說如果沒有聽過，我們第一次聽那收穫可大！聽

說聽完這門課，少說可以多活十年。其實不止十年，為什麼？你家裡不可能只有你一個人，家裡兩個人要乘以二，有五個人要乘以五，人數愈多活得愈長，所以這門課真的是滿受益的。而且末學在這一年多來，除了在各地講《弟子規》，都附屬也會講這門課，因為講著、講著，總覺得相見恨晚，因為有很多的同胞們都沒有遇過。我那時候想說周老師講遍大江南北，這光碟也到處發送，怎麼還有人沒聽過？還真的還有很多人沒聽過。所以我們今天有這個緣分，遇到這麼好的訊息，誠如今天早上蔡老師所言，我們見義要勇為。好，我們不能把題外話唱得太遠，我們要趕快切入主題。首先第一個，末學拋出第一個問題，要問諸位老師，人到底可以活幾歲？人可以活幾歲？有人說一百二十歲，還有沒有更新的答案？一百八十歲，這個很有自信。我是常常聽老教授講課，老教授常常會引用一個數據，我相信在座諸位老師也常聽到，他說當初我聽李炳老講課，他提到《黃帝內經》裡面，有一個章節提到人可以活幾歲？我若沒有聽錯，他是說人可以活兩百歲，大家相信嗎？不要說台上的說兩百歲，大家那麼容易相信，因為要依法不依人，我們要有證據，鄭老師你把《黃帝內經》翻出來給我看。我同樣的訊息去問了一個中醫師，這個中醫師末學滿佩服的，因為把我的身體調得很好。他說你說的那個是修道人，修道人活兩百歲沒問題，No problem；但是一般人，大概活一百二到一百六就差不多。

後來最近我們因為要準備這堂課，又再多攝取一些資訊，深深感受到《禮記·學記》裡面，有一段教誨叫做「學然後知不足，教然後知困」。記得一個月之前蔡老師提到，「鄭老師，你來上這門課。」我那時候在旁邊，我第一個反應說好，結果我愈準備我心愈虛，愈準備覺得自己懂得那麼少，還上台跟一些專家匯報。所以一直到前幾天，就有一點心裡忐忑不安，台下很多專家。記得在去年

U K M，我在台上只是提到一些中醫的理念，下了台之後有一個醫生就送我三本書，我在想是不是我在講課的過程當中講錯？第一本書就是《黃帝內經》，我們有接觸中醫都知道，是醫書裡面的寶典；第二個是《3 1 2 經絡鍛鍊法》；第三個是《長生學》。所以我們深深感受到今天是來學習的，因為要準備這門課，就勢必要投入一些時間，再去薰修、再去增長自己這方面的專業。所以在薰修的過程當中，我們看到有一位醫生，他提到人的生長週期，是二十到二十五歲趨近於成熟。也就是一個正常人，他大概到二十歲左右，他的所有機能就成熟，晚一點的二十五歲也成熟。一個正常人的壽命，如果你正確去使用這一部機器，是你成熟期的五到七倍。諸位同胞，如果據此而論，人應該可以活多長？

我們都是華小畢業的不是嗎？華小的一個科目特別突出，哪一個科目？Mathematics，數學。這樣人應該可以活多長？我們這邊老師的心算很好，已經出來了，最長可以活一百七十五。最短呢？如果我二十歲成熟乘以五是多少？一百對不對？所以人再怎麼短命都有一百歲可以活。但是我們現在平均壽命多長？我的家鄉話有一句話，我不知道會不會太粗，「真天壽」，有沒有聽過？這個天壽表示，你連一半的壽命不到，那才算是天壽。為什麼會這樣？學習傳統文化得到最大的收穫，凡事找原因，不在結果上面打轉。為什麼一個正常人，應該活一百歲、一百七十五歲，結果我們現在連一百歲都活不到？這就是我們這一堂課要探討的內容。好，我們繼續往下看，在《黃帝內經》裡面一個章節提到，「上工治未病，不治已病」。這跟我們的教育理念有沒有一樣？諸位老師，《禮記·學記》裡面有一段教誨，大家還記得嗎？「禁於未發之謂豫，發然後禁則扞格而不勝」。好，諸位老師，「豫」就是預防法，這個字念預，翻成白話文就是預防法。孩子還沒養成壞習慣之前就要怎麼樣

？要禁於未發。你等他養成壞習慣，俗話常講江山易改，什麼難移？今天早上蔡老師剛講完課，「勿自暴，勿自棄，聖與賢，可馴致」；「人之初，性本善」。那這樣跟這個違背，怎麼會是江山易改，本性難移？不是這樣，這樣不對。我們要依經典為標準，不能依自己的標準，江山易改，習性難移。所以這個習性不能讓他養成，教育的本質是長善救失，你不能讓他這個習性養成，要改就不容易改。

所以教育重視預防法，因為「發然後禁，則扞格而不勝」，等那個壞習慣一養成，容不容易改？太難了。好像我們一瓶水pure water，你滴一滴墨汁下去，要把它恢復成原來的pure water，容不容易？太難了。那今天我們講到醫學亦復如是，中國的醫術是講不生病，大家有沒有信心不生病？我記得在很多的「幸福人生講座」當中，許多的老師會提到一個問題，諸位同胞，我們有沒有信心保證自己不得癌症？只要聽老人言，我們不敢說保證不得癌症，但是可以降低得癌症的機率。我們往下看，壽命的延長，是不是等於幸福的保障？有很多人活很長，但是不見得健康。這是我們中國的數據，中國人目前的平均壽命是七十一點五歲，但是平均的健康壽命只有六十二點三歲，這中間的九點二年跑去哪裡？旁邊有一個輪椅。來，這邊有一個選項，大家來選一下，今天我是活了六十二點三歲，我健健康康、耳聰目明的走到晚輩面前，「兒子，媽媽後天就要走了，送送我吧！」我們是要這樣走。還是到了六十二點三歲，住院半身不遂，要人家給你把屎把尿、坐輪椅，又多活了九點二年？諸位同胞，我們要哪一個？對，任何一個明白人，頭腦清楚的，我要活得有尊嚴。還要人家給我把屎把尿，這樣活得不自在，六十二歲就好了。所以這平均九點二年，是帶病或殘疾而走。如何要活得有尊嚴？今天這一堂課不能不深入的去了解，不單

單可以幫助自己，可以幫助周圍我們的有緣人。

現在人的身體健康狀況怎麼樣？我們這邊有一些數據，我們一起來看。北美洲每四個人有一個人會死於癌症，其實是三點八個，這個數據已經有二、三年，可能現在去調查會有更驚人的數據。有人要問那是美國，我們馬來西亞呢？馬來西亞每五個人當中，就有一個人得癌症。諸位同胞，這個癌症怎麼來的？是不是抓鬮抽籤，一抽我沒中，你們四個要中，是不是這樣？學傳統文化給我們最大的受益，人生沒有偶然的，有其因必有其果。記得在二十年前，我有一個長輩得了癌症，他就非常的upset、非常的depress，他說為什麼是我？他這個驚嘆號就是覺得很不甘心，怎麼會是我？但是我們細細去深入了解這些得癌症的，你會發覺他有四個方面，一定做得很不恰當。第一個你看他怎麼睡？就是他的作息時間正不正常；第二個看他怎麼吃？我們今天探討的內容，多數在講這個，他吃的一定很不均衡；第三個看他怎麼動？看他有沒有做適當的鍛鍊運動；第四個看他怎麼靜？看他心靜得下來嗎？你看那些很長壽、健康的人，我們發現都是心平氣和。這個心平氣和容不容易？不容易。今天沒有學習《弟子規》，你要靜還不容易，因為心安理得，理得心才會安。今天如果沒有學到老祖宗的傳統文化，一個家要治理好，還真不容易。你今天兩夫妻到了中晚年，社會上很有地位，但是每天要提心弔膽，因為兒子今天在外面，不知要弄哪一齣來給你收拾，他不知道今天在外面要搞出哪一攤事情，讓你來收拾，今天蔡老師講很多。所以你去看看這得癌症的，這四方面一定有問題，所以絕對不偶然。

這邊有人說，鄭老師，馬來西亞是五個人才一個，我們比美國好。同胞們，馬來西亞有幾個種族？三種種族。讓你們猜，這三個種族，哪一個種族的癌症發病率比較高？Are you

sure？這個我先賣個關子，等一下再公布答案。全球每年癌症死亡人數是七百五十萬人，每天有大概兩萬人是因為癌症走掉的，而且這個數據，在全球衛生組織WHO裡面提到，這個數據每天都在增加，可見我們現在人的身體健康，是一天一天在惡化。諸位老師，剛剛講我們都會吃嗎？很多人都說會吃。我們是為什麼而吃？很多人會說我為營養而吃，我不是為三寸之舌而吃，這個觀念很正確。我們真的吃到營養了嗎？我們現在在醫院裡面，會遇到一些緊急的病人，臨時走掉之後，醫生就有一個report出來，他說你這個親人是心肺衰竭，不然就說你這個病人是肝腎衰竭。都會有一個明確的什麼？一個臟器怎麼？它的功能停止。所以我們是為什麼而吃？為這五個主要臟器的營養而吃。哪五個主要的臟器？肝肺心腎脾，這個我們的五臟。

我們現在大家都很會吃，我們先說顏色好了，肝應該吃什麼顏色？我們說青色入肝，所以肝要吃青色的；肺要吃什麼顏色？我們說白色入肺，所以要吃白色的對肺好；心要吃什麼顏色？紅色；腎要吃什麼顏色？黑色；脾要吃什麼顏色？黃色。所以我們在夏天，尤其在四季分明的中國大陸，我們夏天習慣吃什麼？綠豆湯。聽說消暑解毒，解哪裡的毒？解肝毒。那大家吃了很久，也吃了好幾年，有沒有解到肝毒？你說奇怪，好像效果不是很明顯。所以你在吃這些五色豆的時候，連煮的時間都很重要，你煮超過那個時間它就沒有藥效，就只有什麼？變成食物而已。所以這個綠豆大概水煮開之後五到六分鐘，那個時候整個鍋是不是最綠？那個時候你把綠色的水倒出來，那個有效，那個喝了之後真正是解肝毒，入肝。有人說這樣不是很浪費嗎？不會浪費，其他的綠豆撈出來繼續煮當食物吃，所以藥食是同一個源。好，顏色我們會吃了，還有五味，肝應該吃什麼味道的？肝要吃酸，所以很多比較注重養生的老師們，會

常常拿醋有沒有？吃醋。所以大家要多吃醋，醋可以軟化血管，避免心血管疾病，醋是酸的。肺要吃什麼？吃辣。心要吃什麼？心要吃苦的。所以中午有沒有吃苦瓜？苦瓜對心臟很好，尤其是在午時，說是在中午的十一點到一點吃苦瓜效果最好。但是要確保你的苦瓜，好像剛剛我們的馬來學者提到的，「中庸之道」，不能煮太爛，煮太爛的效果就不好，要煮到恰到好處。腎要吃什麼味道？我們常常聽媽媽講，不要吃太鹹，腰子（腎臟）會壞掉有沒有？不能吃太鹹，所以腎是吃鹹的，不能吃太鹹，腎臟會壞掉。脾，脾是吃什麼？脾是吃甜的。所以現在很多小孩吃含糖飲料，那個飲料吃一吃，吃不吃飯？脾都吃出問題了，體重都怎麼樣？都失控，所以連味道還要均衡。

除了這邊吃還要注意什麼？也要注意季節，但是今天就不講那麼複雜。還有另外一個東西，比食物的營養更重要，情緒，情緒對健康的影響更大，你的肝，我們說暴怒傷肝，所以喜歡生氣的人，他的肝一定不好；肺，憂傷肺。所以我最近遇到幾個媽媽，因為媽媽都擔憂誰？兒子。所以真的不學《弟子規》，媽媽很容易得肺病，因為媽媽都擔憂。「豈無萬里思親淚，不及高堂念子恩」；「父母疼子江流水，子想父母樹尾風」。聽得懂嗎？好翻譯，「父母念子江流水，子想父母樹尾風」，你看那個家鄉話多有味道，所以我們家鄉話要學，很多俚語都富含人生的教育哲理。父母親念念都想著誰？兒子。像我來到大馬快要兩年，我媽媽還擔憂，晚上睡覺有沒有蓋被子？我我都幾歲了，她還這麼擔心。你的那個普羅斯菌夠不夠，媽媽這邊寄過去。那是父母的心，念念都想著兒子，好像滔滔江水不會斷流。但是孩子想父母是怎樣？子想父母好像樹梢的一陣風，就不見了。所以有一個年輕人她很有意思，她說以前沒學《弟子規》，媽媽電話來，媽媽說「女兒，妳最近好嗎？」「媽，我

最近過得不錯，很好。」然後哈拉了一頓她就掛電話，就沒事。這幾年學《弟子規》不一樣，學了之後媽媽又打電話來，「女兒，妳最近好嗎？」會視思明，聽思聰，隔天開著車就回霹靂州去，她在Kuala

Lumpur工作，這就是有學跟沒學的差別。所以《弟子規》不能不學，不學《弟子規》，人活得愈老愈容易得病，因為情緒會致病。

什麼傷心？喜傷心。有人說奇怪怎麼高興還會傷？有沒有聽過我們俗話講，「樂極生悲」？對，「樂不可極，欲不可縱」。所以為什麼說學問深時意氣平，你看長壽的人他會微笑，但是他不會狂笑，因為狂笑他知道會傷心臟。會這樣微微一笑，我發覺李越老師特別會微笑，滿適合當主持人的。腎，什麼傷腎？恐傷腎，很容易恐懼的人傷腎。所以有沒有看到有些小孩子去參加比賽，「老師，我要上廁所。」恐懼，腎上腺素就亂分泌，對身體不好。所以早上蔡老師也跟我們提到，要放下得失心，那個得失心沒有放下，人生不會幸福，身體也很難健康。脾呢？思傷脾。有沒有看到有一些人，某某親人離開之後，茶不思飯不想，那個都脾受傷。所以真的對一切人提起的都是理性，不要感情用事，不然的話，不小心生離死別的時候，你就吃不下飯。所以這個情緒跟我們的健康，也是息息相關。

諸位老師，癌症是一個嚴重的課題，但是癌症我們看到的是它的表相，其實根本原因在哪裡？從根本下手，根本還是心態不正常。所以身心健康，心要健康，身才會健康，不學《弟子規》，很難不得癌症這是真的。我們往下看，美國一個健康基金會這位醫生，歐內斯特·懷德博士他提到，百分之五十的男性癌症，跟百分之六十的女性癌症，跟營養過剩有關。這一句話是比較文言文，我們說一句白話的，吃太好。預防癌症最簡單的方法，就是不要吃太好，

吃差一點，吃得差你就沒病。來，WHO公布二〇〇〇年，全球死於營養過剩的人數，首次超過營養不良，也就是吃撐死的，第一次在二〇〇〇年比餓死的還多，有沒有冤枉？這兩批人溝通一下，來來來，你少吃一點，給我，兩邊都不會死。真的地球就是資源分配不均，兩方面都受害，這個新世紀健康飲食就顯得特別重要。所以禍從口出，病從口入，很多的病都是什麼？都是吃出來。但是病既然可以吃出來，可不可以吃回去？剛剛這個肝肺心腎脾，這些病多數都是情緒跟飲食引起的。今天把情緒調養好，把飲食改正過來，可不可以調回去？可以，甚至於根本就不會得病。因為這些臟器都會有徵兆，什麼徵兆？

我們看肝臟好了，肝開竅於目，所以當你的肝有一些症狀的時候，哪個地方會出現問題？你的眼睛出問題。所以我們最常見的，那個學生昨天熬夜，隔天來老師看得出來嗎？滿個眼球都是血絲有沒有？騙不了人。肺開竅於哪裡？鼻、咽喉。心開竅於哪裡？舌頭。所以那個中醫師或者是醫生，不管中西醫都很喜歡看哪裡？看舌頭，可能看的徵兆不見得一樣。中醫師看舌頭看哪裡？看你的舌頭有沒有很圓滑，如果有一點曲狀，表示你的心律不整，你的心臟心跳有問題，可能你心有火氣。這看什麼？看舌頭，所以心是開竅於舌。腎臟看哪裡？腎開竅於耳，所以耳朵不好的人就是腎不好。脾，脾開竅於哪裡？脾是在主運化，它是一個身體消化運輸的系統，脾開竅於口。如果你的脾傷到，你會覺得吃東西都什麼？都沒味道，你剛剛這五種味道你很難辨別出來。所以老祖宗太有智慧，我們真正好好跟老祖宗學，真的可以活得身心健康、幸福美滿。

好，美國國家癌症學會，National Cancer Institute，它建議美國如果採用低脂肪的飲食習慣，可以降低百分之五十到九十的罹患癌症機率，可以降低百分之三十五到四十的癌

症死亡機率。現在問題來了，什麼是低脂肪飲食？就是我們講的吃草，吃植物性膳食就是低脂肪飲食。康乃爾大學坎貝爾教授，他在中國主持一項研究計畫，一九八一到一九八七，這個時候，我們祖國大陸經濟開始起飛了沒？還沒有完全起飛對不對？正在努力當中。所以這個時候的人吃得比較清淡，所以他在裡面二十四個省六十五個縣，每一個縣找一百個人，總共六千五百人，連續七年追蹤得到一個報告。他發覺中國人膳食中肉食愈少，吃得愈素的地方，他的血液雌激素、膽固醇水平愈低。結果成人的癌症、冠心病、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病，發病率怎麼樣？也降低。可見得這些文明病，都跟什麼有關？都跟你過度的肉食有關。

那一天我遇到一個朋友，他就問我們另外一個老師一個問題，你覺得我們現在Kuala Lumpur有過年的氣氛嗎？諸位老師，我們在Kuala Lumpur有過年的氣氛嗎？這個時候不應該問Kuala Lumpur，這個時候應該問，我們在吉打州有過年的氣氛嗎？應該比Kuala Lumpur有一點。那個朋友在Kuala Lumpur那邊，他說每天都在過年，哪有過年的氣氛？以前過年穿新衣，現在我每天我要穿新衣，我車子開的Carrefour、Jusco、Tesco，還有沒有co？沒有！我聽長輩講，你們現在一天吃的肉量，是我們一年吃的肉量，是不是真的？我有一次在曾江北區上課，有一個長輩說，鄭老師，對，就是這樣，我早前哪有這麼好命？以前哪有這麼好命？每天大魚大肉。這個禍福相倚，以前吃得比較差，這個病都沒有，現在吃得比較好怎麼樣？全部這些病都來了，真的是禍福相倚。

還有一個病叫糖尿病，這邊有一個數據大家來參考一下，有三千二百三十四個糖尿病的患者，我們把他分成三組。第一組他是大

魚大肉，就繼續讓他大魚大肉，但是醫生會跟他講，這位先生，這是糖尿病的控制藥物。其實那個不是，可能是麵粉做的安慰劑，安慰他而已。第二組一樣是大魚大肉，但是這個醫生真正給他糖尿病的控制藥物。第三組沒有給他藥吃，只是把他改變飲食習慣，變成以蔬菜為主的低脂肪膳食。結果經過三年的時間，恭喜，第一組全部得了糖尿病。諸位同胞，如果你被分到第一組，你會不會跑去跟 Doctor

argue？為什麼給我分到第一組？會不會？今天我們走到《弟子規》的課室，我們人生提起的都是理性，你會被分到這邊是偶然的嗎？《易經》裡面講，「積善之家必有餘慶，積不善之家必有餘殃」，我相信孔子的孩子不會被分到這一組。第二組他的糖尿病降低了百分之三十一，可見得糖尿病的藥有沒有用？有用。我們不能否認這個西醫的一些功效，確實有一些用處，但是諸位同胞，你這個藥要吃多久？吃一輩子。如果你每次吃飯之前，要吃一百零六顆藥，你會幸福嗎？人生要有智慧，要找根本的解決方案，要治什麼？要做根本解不要做症狀解。

根本解、症狀解大家知道嗎？我們舉一個病例好了，血管阻塞是病還是症？現在很多很常見的一種文明病，叫血管阻塞，它是病還是症？認為是病的舉手，怎麼一致性這麼高，都沒有人舉。大家都聽過周老師的「新世紀健康飲食」，所以都非常有水平。是症對不對？但是我們現在得了心血管疾病這個症，我們都怎麼處理？我們看到很多人可能都吃什麼？血管擴張劑，而這藥品的後面通常會列明，對什麼器官會比較有傷害，腎臟、肝臟都會有不利的影響。而且你是把症狀解決，你有沒有找到病因？為什麼血管會堵塞？血管堵塞表示你的血乾不乾淨？所以中醫師常常講「心靜血清，血清無疾」，你的血是乾淨的，好像你的交通是暢通的，不會塞車，人

會得病就是你的血管阻塞。當你的血管阻塞在微血管，心肌就梗塞，心血管疾病；當你的血管是阻塞在腸，就變腸癌和腸瘤；當你的血管是阻塞在腦部，那就變腦瘤。所以血的乾淨暢通，就非常重要。

而哪個器官是主解毒的？肝。所以你要找到病因，是你的肝有問題。而肝的問題，往往是因為其他的臟器所牽累，因為肝屬木，肝是不是屬木？心屬火，火會燒肝木，因為心臟不好，所以肝就連帶的不好。心為什麼不好？仁義禮智信，禮節不周到，這心就不好。往往腎臟有問題，因為腎水沒有辦法上濟於心火，好像我們一部車，水箱的水沒有辦法冷卻你的引擎，你的引擎會不會出問題？心臟就是我們的引擎。所以早上蔡老師講到這個課，還有我們下午回教的長老學者也提到，腎臟重要，腎為先天之本。腎臟要好，除了剛剛講的這些飲食習慣，還有很重要的一點，要清心寡欲。欲望愈輕的人，耳聰目明，長命百歲，都還有押韻。我們鄰國隔壁鄰居的許哲女士，一輩子都是為了眾生在受苦，沒有為自己的欲望，一百一十二歲，你看活到這麼長壽。好，所以他的病是肝有問題、是腎有問題、是心有問題，而不是什麼？單單血管阻塞而已，但是你吃的藥怎麼樣？你的藥卻傷腎、傷肝，適得其反。好，我們再往下看，這個最低的這一組它降低了將近六成，百分之五十八。當我這個課講到這邊，台下有一個老師就舉手，「鄭老師，我以前就是第三組的。」所以我們講「新世紀健康飲食」，會得到一些真實的印證。他以前就是要靠藥物治療，但是他改變飲食習慣已經一年、兩年、三年，他說現在他keep medicine away，他遠離糖尿病的控制藥物，因為飲食改變。所以這個很多人確實得到真實的體驗。

好，接下來還有一種病叫大腸癌，大腸癌跟肉食有什麼關？這

邊有一個數據我們參考一下，日本平均每天攝取三十克的肉，每十萬人有七個女性得大腸癌；英國是一九七克，二十人；美國是二八〇克，三十人；紐西蘭是三〇九克，四十人。跟什麼成正相關？跟肉食。有人說那我們大馬呢？好，這邊也有數據，馬來西亞每三十九個人，就有一個人得大腸癌。他說鄭老師，三十九個，我運氣不會那麼差。這個三十九個人是三個種族合起來，那你們猜三個種族，哪一個種族特別容易得大腸癌？你們怎麼那麼清楚？因為我會這麼問，表示比較有危機意識，華人每二十一個人就有一個人得大腸癌。我公布一下剛剛那個得癌症，癌症是不是馬來西亞每五個人有一個人得癌症，但是華人是每三點三個就一個得癌症，五個人的數據，是我們的友族幫我們拉上去的，為什麼？吃太好做輕鬆，吃太好然後又少鍛鍊，當然得病。

來，這邊愛爾蘭的一個醫生丹尼斯·勃凱特博士，他這邊也有一個數據，他說高纖的食物通過的時間，是二十到三十小時，這個速度算比較快，所以它可能這個比較不容易致病。但是低纖高脂的食物，通過時間是八十到一百小時，時間延遲，所以增加腸的粘膜跟致癌物的接觸。我這邊問諸位老師一個問題，我們一塊肉在室溫底下，大概多久會發臭？四、五個小時會不會發臭？差不多了，六個小時就臭了。但是你把那塊肉放在你肚子裡面，八十個小時、一百個小時，會不會吸收它的毒液？肯定受影響的。所以我們要吃這塊肉之前，要考慮一下，我的器官是適合吃肉還是吃草？這是很科學的數據。歐洲有一個研究機構搜集五十一萬九千人，他說纖維的攝取跟罹患直腸癌也是有關係的。攝取量比較少的百分之二十的族群，跟攝取量比較多的百分之二十的族群，他得病發病率就降低百分之四十二，將近一半。纖維在什麼食物當中比較多？植物性膳食裡面富含豐富的纖維。但是在肉食性的膳食當中有沒有纖維？答案是Z

ero，一點都沒有，等一下數據裡面有。

還有一個病，大家應該也是比較普遍的，叫乳腺癌。我們來看一下，日本人得乳腺癌，這邊有一個數據是乳腺癌跟你的什麼？跟現代的年代的比例，愈往近代乳腺癌怎麼樣？愈多。而跟什麼有關？跟高脂肪、高蛋白的肉食，愈多的趨勢有關。日本婦女乳腺癌少，移民後她下一代的發病率，跟美國的婦女相同，比日本高出將近百分之五百。所以我們要把乳腺癌歸因於遺傳公不公平？不公平，乳腺癌跟你的飲食比較相關。因為在日本，從脂肪裡面攝取熱量的比例，是百分之十到百分之十五，但是在北美洲提升到百分之四十，將近三倍，所以乳腺癌的得病，跟肉食是成正相關的。馬來西亞每三十一個人就有一個人得乳腺癌，比例高不高？我問諸位老師，馬來西亞華人每幾個人就有一個人得乳腺癌，是高於三十一還是低於三十一？馬來西亞華人每二十一個人，就有一個人得乳腺癌，比例還是比較高的。

還有一種病，也是令我們比較驚慌的，叫骨質疏鬆症。百分之五十到百分之七十五的骨質流失，就叫骨質疏鬆症。這個症狀有一種情形比較特別，當你得了骨質疏鬆症最好少出門，為什麼？你騎個腳踏車，你踏那個腳車或者motorbike，不小心前面有一個洞，抱歉你的肋骨斷掉，因為你骨頭已經很脆了。還有得了這個病的人千萬不要得感冒，因為感冒通常會咳嗽，結果一打噴嚏或者咳嗽，抱歉你的手臂斷掉，這個病不能得。骨質流失，為什麼會流失？缺鈣。缺鈣是不是要補鈣？現在問問題，大家不太敢回答，其實鈣我們根據專家的研究，吃太好的地方骨頭較差，吃得比較好的地區，他的骨頭比較差。吃得差的地方，他骨頭反而比較好，吃得比較差的地方，他的骨骼反而比較強。大家有沒有注意，非洲的那些運動選手特別的會跑，他們吃得比我們好嗎？聽說我們上一屆的奧運，

還有一個短跑名將，跑到終點還會做鬼臉。那是哪個國家的？人家吃得沒有我們好。所以預防骨質疏鬆症最好的方法就是什麼？吃得差一點，吃差一點就骨頭好了。所以根據研究，攝入動物性蛋白三到四個小時，會有更多的鈣從尿中流失。所以不是吃骨頭就補骨頭。來，這邊有一個酸鹼表，大家看一下，正常體質是你的體液，是七點三五到七點四五，癌症體質是七點零到七點二，而死亡的體質是低於六點八，所以為什麼身體要維持酸鹼平衡？因為你的體液如果到六點八，你就沒辦法呼吸，那個輸氧量就等於零，你會窒息。所以鈣不是吃進多少而是什麼？留下多少。因為當我們吃肉食或者酸性的食物，骨頭就會釋放出鈣，鈣在骨頭裡面出來幹嘛？做酸鹼平衡，把身體的體液，維持在可以生存的一個底線。

接下來還有一個病也滿嚴重，叫心臟病，每三個人就有一個人死於心臟病。美國每二十四小時就有三千名美國人心臟病發，相當於九一一事件喪生的人數。諸位同胞，九一一美國有沒有每年紀念？有。但是如果我們在美國心臟病發，有沒有人每年給我紀念一下？有時候我們人往往最大的危機，就在身邊他沒有感覺。來，心血管疾病怎麼來的？就是看這個圖，他的血液慢慢阻塞，剛剛講到的你的血不乾淨，你肝的解毒功能出現問題，然後慢慢就怎麼樣？阻塞。阻塞之後，我們看他的血液，為什麼會阻塞？你看右手邊這個動脈硬化的，很可能他剛剛吃完一個Hamburg，或者吃完一個Fried

chicken，炸雞，我的發音不是很標準，他的血液就大概是那樣。我看到一個影片裡面，有一個美國人，他吃完奶昔、炸雞跟Hamburg，他去驗血，那個醫生說，你看你剛剛吃進去的就是右邊的血液。這個美國人從那一天以後，就不敢吃這些東西，所以他心血管疾病也得到很大的改善。就像這些圖片一樣，大家看。如果心血管阻塞

在心臟叫心臟病，阻塞在腦部就叫腦中風，都是同一個症狀，血液不乾淨。

這一位艾索斯丁醫生，他沒有用降膽固醇的藥物，也沒有讓他吃血管擴充劑，只讓他吃什麼？吃素三十二個月的時間，你看他本來下半部幾乎都快堵塞了，但是三十二個月的時間幾乎都怎麼樣？暢通。我們再看右手邊這個，他沒有用膽固醇藥物，他六十個月的植物性膳食，血管阻塞得到百分之二十的改善。這邊有人要問為什麼老天這麼不公平？他吃三十二個月，這邊就改善那麼多，這邊吃六十個月才改善百分之二十。其實老天是公平的，很可能左手邊這是什麼？有些人會說，我現在還年輕我才三十歲，我還可以吃三十年，我六十歲再來吃草。很可能這個左手邊，就是他二、三十歲就吃新世紀健康飲食，右手邊這個可能到六十歲才開始吃。所以愈早改變自己錯誤的飲食，我們愈容易導正自己什麼？愈容易把自己的身體給調回來。來，我們再看下面這一張，這是六十個月的植物性膳食，血管得到百分之十的改善，下面是六十個月的植物性膳食，血管得到百分之三十的改善，這個都是艾索斯丁醫生真實的病例。所以我們人可以不用吃藥，病是吃出來的，一樣可以吃回去。

這邊有兩種體質是容易致病的，第一個是酸性體質，第二個是低鉀高鈉體質。什麼是酸性體質？正常人的體質是七點三五到七點四五，但是癌症體質是七點零到七點二。所以那個時候SARS正在流行的時候，有這些醫生就做了一個測驗，他把SARS病毒放在正常的體液，就是七點三五到七點四五，這個時候在培養液裡面那些病毒，會跟醫生講I hate you，因為它沒辦法生存。也就是說正常體液的人要不要怕SARS？你不用怕SARS。所以要怕的是誰？怕的是自己，最大的敵人是自己。如果你能管住自己的嘴巴，你就可以控制自己的體質在正常的體

質。結果這個科學家又把SARS的病毒，放在七點零到七點二的培養液，結果那個SARS的病毒大量擴張。所以有沒有找到原因？中醫師常講一句話，「正氣內存，邪不可干」。你的體質是維持在正常體質，你要不要怕這些病毒？不用怕。所以大家怕不怕H1N1？我的發音有問題嗎？為什麼笑聲是兩部曲？我是看大家有沒有專心，H1N1對不對？所以這要問自己不用問別人，到底要不要出門，你把把自己的脈，看是酸性還是鹼性的，你如果是正常體質你不用怕。所以那時候SARS病毒正流行的時候，我看到一些醫生很瀟灑，薄薄的一片口罩就上戰場，因為他自己知道自己的狀況。但是大家如果身體狀況不是很好，也不要硬撐，出去得H1N1我們不負責任。六點八以後就死亡了，因為酸鹼度每降低零點二，你的輸氧量就降低將近七成，所以會造成什麼？組織缺氧。

這邊有沒有看出為什麼癌細胞容易增長？癌細胞喜歡有氧還是缺氧？缺氧。所以為什麼酸性體質癌細胞容易得，原因就在這邊。我們要問，我們是屬於酸性體質還是鹼性體質？這個不用問別人。Do you like

it？如果你喜歡這些東西，肉類、奶蛋、油、精緻西點甜食、煙酒，恭喜你你是酸性體質，而且酸性體質是慢性病製造環境，是老化的指標。所以諸位同胞，吃新世紀健康飲食，比較不容易老。大家有沒有遇過吃新世紀健康飲食，都猜不出他的年紀？怎麼大家都沒有反應？如果沒看過，看前面這位仁兄就可以。末學今年快要四十歲，大家看得出來嗎？因為我在媽媽的娘胎，我跟媽媽打過暗號，我說「媽咪，我要吃新世紀健康飲食。」所以我的媽咪一懷孕，她就不吃那些肉食性的食物，所以我跟許哲女士一樣，是肚子裡面開始吃草，吃到現在快四十年，是可以印證真的不老。所以我在二十多歲的時候坐公車，有一個老奶奶她說這位同學，你國中幾年級？

結果我三十多歲在教書，我又出去外面，她說你當兵了嗎？因為當兵，在我們家鄉滿二十歲的人都要當兵。所以諸位女性同胞，咱們要青春永駐，不要浪費錢買OLAY，不要去買SK II。要吃什麼？吃草，吃新世紀健康飲食。

好，我們繼續往下看，多攝取天然的鹼性食物，對我們身體有很正面的影響，人體如果經常維持在微鹼性，我們真的是不容易生病。所以我們今天踏入這個課室，我們都應該有這樣的期許，以後不得癌症，以後不進養老院是不是？我們今天不要進了這個課室，改天我們蔡老師到附近的老人院去，走到這邊一看，你怎麼在這？這漏氣了。我們學了之後一定是以身作則，我們的兒女會怎麼樣？很孝順。我剛剛在休息室，遇到一個來自中國大陸的長者七十多歲。他跟我分享到，他說他有三個女兒，我不知道幾個兒子，都很孝順。為什麼兒子、女兒都很孝順？兒子、女兒很孝順是結果，原因在哪裡？原因在上行下效。因為他幾個兄弟姊妹就他最孝順，爸爸媽媽都誰養？都他在養。有沒有吃虧？沒有吃虧的，人欠你，天會還。但是不能有這個念頭，人欠我你有這個念頭就不正常。所以學了《弟子規》，人生真的一步一步，可以邁向幸福美滿的境地。好，諸位同胞，我們上半場就分享到這邊，欲知詳情，請待下半場分解。