

2007年幸福人生講座企業營(二)—健康是最重要的財富

周泳杉老師主講 (第一集) 2007/12/7 台灣中壢
善果林 檔名：52-243-0001

與健康有關的，像禍從口出，病從口入，像民以食為天，非常多的道理都跟健康聯繫上關係。我常常在想個問題，就是我們真的健康嗎？尤其現在的科技愈來愈發達，健康的觀念在網路上、在報章雜誌上太多了，顯見大家對這個觀念非常的重視。可是自認為很健康的，我調查過卻非常的少，尤其我以前在企業界裡面工作，大多數的人都覺得自己要就有點什麼毛病，不是有小毛病，就是有大毛病。覺得自己非常健康，毫無毛病的，我看很少，我們私底下去做調查非常的少。公司裡面很多的主管，做得愈高愈覺得自己身體有問題，所以我們單位裡面，每年都給我們員工做身體健康檢查，這是公司福利之一。可是還是沒解決健康的問題。

我看到一本書，這本書它就講到，它說人的身體是個機器，是個非常精密的儀器。我們再想想看，我們到商場裡面去買任何一部機器，譬如說我們今天買一個投影機，買個照相機，買一台電腦，我們要使用它之前要不要受培訓？要，要先看說明書，要先培訓一陣子，才可以用，不然會用壞了。這個書的作者就反問了一個問題，他說請問各位朋友，你在從小到大，你看過有一本說明書，是在教我們怎麼使用身體的嗎？使用身體的說明書，你從小到大有看過嗎？沒有。他說我們沒有看過，我們就去用這麼精密的儀器，那完蛋了，那它肯定被我們用壞了，因為不會用。所以看到這段文字之後，我就開始反思一個問題，就是到底人生重要跟次要的問題，我們應該怎麼來排列這個順序？

我們從小到大所受的教育裡面，有沒有一本教科書，是在教我

們怎麼養生，我們可以活得很健康有沒有？沒有。有沒有一本教科書在教我們，怎麼面對父子關係？怎麼面對夫婦關係？統統都沒有，就是我沒有看過這樣的教科書。然後我反過來思考，請問健康重不重要？重要。很多人講健康是一，後面的零，我們的努力都是那個零，沒有一統統是歸零。我最近又聽到一個更讓我覺得震撼的比喻，他說現在不是只有一的問題，現在還有負數，沒有德行就是負數，所以沒有德行，身體愈好他愈有力量幹壞事。想一想，對！我們整個社會裡面，到底什麼是重要的？人類的社會裡面，什麼是重要的？什麼是次要的？而我們的教育有沒有把最重要的課題擺進去，這是個大問題。

我們來這裡學習傳統文化，傳統文化裡面講到「一事不知，儒者之恥」。以前的讀書人都是通才，什麼叫通才？什麼樣的學問都有涉獵。以前對一個讀書人的基本要求，他要學三樣學問，哪三樣？要對醫理要有涉獵，醫學常識要有涉獵。我們現在想一想，有沒有道理？有道理。第二個對命理要有涉獵，現在很多人講這是迷信，迷信兩個字就把它給打掉了。命理要有涉獵，對地理要有涉獵，為什麼要有這三樣學問？因為用來孝順父母，當父母親身體有點小毛病，我們懂一點醫理的話，可以用很簡單的方法幫父母親調養，要懂醫理。出門在外，要曉得人生無常，懂一點命理，他了解父母之年不可以不知道。我們現在可能很少人知道父母的生日，或者是父母的年紀，有些人可能知道，但是我想我們年輕的一代去記這個都很少。所以命理要知道，要知道父母年紀大了。再來地理要知道，父母過世辦喪事，這是人生的大事，地理要懂一點。你看這三門學問，我們曉得，現在的教育那缺乏得太多了，這三門學問的邊，我們可能都沒有沾上一點，因此健康離我們愈來愈遙遠。

我們在看很多的數字，確實心裡非常的擔憂，什麼樣的狀況？

因為我個人是學科學的，我是陽明大學生物化學研究所畢業的。我不是個很好的學生，我是個不務正業的學生，但是我有很多的朋友在醫院裡面工作。我在當兵的時候，我也在醫療的部隊裡面服務，所以也認識過一些醫生的朋友。這些朋友告訴我，他說現在得癌症的病人，跟得感冒的病人一樣普遍。我聽了嚇一跳，為什麼嚇一跳？因為在我記憶當中，小時候記憶當中，二十年前聽到有人得癌症，心裡很難過。為什麼？絕症，這叫絕症，而且周遭的人很少聽到有這樣的疾病。可是隨著年齡的增加，周遭得這樣病的人愈來愈多，愈來愈普遍。結果到醫院裡面一看，發現竟然跟得感冒一樣普遍。

我們就在思考什麼問題，第一個想什麼問題，第二個再回頭來想，現在的醫藥不發達嗎？很發達。很發達為什麼還這樣？我們小時候，我還記得流行過一種說法，就是得癌症，太可惜了，十年後一定有藥，如果他十年後得，那就有救了。可是十年過去了，沒有藥，二十年過去了，還是沒藥。那我們就在想什麼原因？再來不是只有癌症，高血壓、心臟病、糖尿病、骨質疏鬆症等等的這些自體免疫性疾病，以前都叫罕見疾病，現在都不罕見了。所以慢慢的就在想說，健康怎麼變成一種口號了，得不到，所以它變成口號。思考到、看到這樣的現象，我們就開始思考一些社會問題。第一個我們看到的問題是什麼？先進的國家目前對這些狀況，他們也很頭痛，在北美洲四個人當中，據統計有一個人必須死於癌症，四個當中必須有一個死於癌症。我們聽了怎麼樣？那太震撼了，想這麼樣發達的地區，絕對不應該是這個樣子的。

為什麼？因為我在讀書過程當中，因為我讀的是科學，讀的是醫學方面的領域，我們多少都涉獵到一些常識。這些國家每年投在癌症藥物的研發費用上，太驚人了，一年投的都不是幾十億，是上

百億的一個經費，這麼多的經費投進去之後，人應該愈來愈健康才對。可是不然，醫院愈蓋愈大，人沒有愈來愈健康，事與願違。我們學了傳統文化之後，我開始反思一個問題也就是說，人生沒有一件事情是偶然的。以前我們會有僥倖的心理，一定不會是我，慢慢年紀大了之後，看到周邊的人這麼多人得這個病，我們心裡就有警惕了。很多人得了癌症之後，問的第一個問題是為什麼是我？難道癌症不能避免嗎？這個問題我們常常在腦子裡面思考。所以我們研究的方向是不是錯誤了？我們要省思這個問題，我們看到醫療的進步，並沒有等於癌症的減少。

現在醫療的設備愈來愈先進，手法愈來愈高明，可是我看到全世界有統計癌症的國家，我沒有看到一個國家癌症的數字是往下掉的，沒有看到過。也就是說我們發展這麼多的醫藥，竟然沒有把癌症的罹患率給降下來。在台灣二十年來癌症的死亡率，已經暴增一倍，我們來看這個數字，從民國七十一年，就是一九八二年到二零二零二年，大家看到每十萬人當中，死亡的人數從八十，一直升到現在一百六，這是五年前的數字。而且五年後有沒有降？沒有。我們每年聽到衛生署的數字，都是癌症再度蟬聯十大死亡率的第一位，再度蟬聯，它這個寶座已經很久沒有換了，可見得這個問題很嚴重。而我們再進一步去思考，其實它的嚴重性還超乎我們的想像，整個社會的成本。再來一個家庭一個人得癌症，大家知道嗎？那種消耗，那種人心裡的這種創傷，要照顧一個癌症病人，一個家庭要付出多少？在中國大陸有個統計，他說一個人一生的積蓄，通常在他死亡之前的兩個月花光。為什麼？因為那個時候什麼錢都敢花，所以一生累積的財富，到最後兩個月前花光。

我們再想一想，人生什麼應該排在前面？什麼應該排在後面？常常看到這些例子，我們開始思考這些問題。醫療的費用，難道就

等於健康的改善嗎？沒有。為什麼沒有？我們來看一個數字，這是美國從一九六〇年開始，一直到一九九七年將近四十年，這三十幾年的醫療統計數字，美國人花在醫療保健上面的費用，這三十多年來將近四十年，足足上升了百分之三百。你說他有沒有投注金錢？當然有，而且投注的金錢還非常的多。很多人在探討公眾健康的問題，都會拋出一個話題，就是可能是費用不夠！然而我們來看一下，即使投入了百分之三百的一個增加的幅度，請問美國人的健康就好嗎？據美國的統計，他們國家每賺七塊錢美金，就有一塊錢要用在醫療保健上，吃藥、健康食品、照顧、臨終關懷等等的這些費用，七塊就有一塊。然而換來的結果是什麼？每三個人當中有一個人必須死於心臟病，必須而不是抽籤的！

我們就想說，我們真的不能避免這個數字嗎？三個人當中有一個人必須以這樣的方式，來結束自己的生命，我們想一想，用這麼多的金錢，換來的卻是這樣一個代價嗎？這個絕對不是我們願意看到的。但是問題在哪裡？我們再度去思考，醫療的進步並沒有等於壽命的延長。很多人就問，不對，在我們的感覺裡面醫療的進步，壽命當然是延長，怎麼你說沒有延長？其實我告訴大家，現在大家習慣於接受媒體的訊息，我們的訊息量太龐大了，可是我們往往沒有想到，這些訊息可能對我們做出了誤導。為什麼看起來會平均壽命增加？其實這是統計學上的一個誤導，我們看起來壽命的增加，其實只是嬰兒死亡率減少而已。它把嬰兒的死亡率減少之後，整個的平均值上去了。

在美國他們去做統計，五十年來四十歲以後的美國人平均壽命，根本沒有增加過。因此我們開始又在反思，醫療應該是為人的健康跟壽命延長服務的，為什麼沒有增加？後來我們再來深入的去看醫療的一個現狀，才發現說原來醫療的增加，也並沒有為健康帶來

保障。我們剛剛說，美國的十大死亡原因，第一位叫心臟病，因為三個當中有一個人必須死於心臟病；第二位叫癌症，四個人當中有一個人必須死於癌症。看起來是必須，其實事實上，我們這個課程講完之後，大家就知道他不是必須的，他不是必然的，人生沒有偶然，但是也不會有必然。了解到怎麼經營自己的人生之後，從結果來找原因，就可以避免掉不好的結果，絕對可以避免掉的。而且也沒有偶然，因為沒有僥倖，結果，就是原因不對了，結果一定不對，也沒有僥倖的。

第三位叫什麼？我初初看到這個數字的時候，我嚇一跳，叫做醫療失誤。而且只有美國一個國家，高達二十二萬五千四百個人，一年要死掉這麼多。然後我就去合計一下，當然我們第一件事情，就是把這個數字除以三百六十五，就是每天死掉多少個人。我們看到意外事故在美國排到第六位，九萬七千九百個人死掉，這是第六位。而我們常常在報紙裡面看到，重大的意外事故這個報紙報多久？譬如一架飛機掉下來報多久？可能報一個禮拜，頭版頭條，你看兩三百個人死亡的一個重大意外，可能報一個禮拜。而我們拿計算機按一下，二十二萬五千四百個人除以三百六十五，大概六百多，一天醫療失誤死亡的，一天要死六百多個。請問報紙有沒有報過？媒體也沒有曾經一次報過這個數字，而且這還是美國一個國家而已，還沒有算其他的國家。

所以看到這個數字的時候，我們第一個念頭提起來的是什麼？在生病的時候一般的人認為生病，應該怎麼樣？看醫生，應該打針、應該吃藥。對，提起來的都是這個，但是往往沒有思考到醫療本身對於病人，也存在有相同程度的一個風險。當然我們舉這個例子，並不是叫大家生病不要看醫生，不是的，絕對不是這樣的意思。醫療本身有它的積極性存在，數字是讓我們去反思一個問題，醫療

本身有問題，它有些需要我們思考的一些地方。我曾經看過一個報導，我不知道這是笑話還是不是笑話？他講到以色列在一九七〇年代的時候，醫生曾經罷工一個月，那個月以色列的死亡率降低百分之三十幾。我不知道這是不是一個笑話，但是聽起來心裡酸酸的，就覺得說我們這麼信賴的一個醫療系統，到底出了什麼問題？或者是說醫療本身沒有問題，但是它的藥物本身出現了某些問題，我們太相信這些藥物了。所以很多的人在思考說，我們社會在研發的醫療研究過程當中，這個方向是不是錯了？花了這麼多的錢在研究新藥，這個方向是不是錯了？我們看到這幾個數字，應該都有這樣的一個懷疑。

我們再來看一下美國的十大死亡原因，當然從癌症的角度來看，肺癌治療，五年的存活率大概百分之十，乳腺癌跟直腸癌大概只有一半，血癌跟淋巴瘤只有百分之三，很低。而且更讓我們震驚的是什麼？治療跟不治療存活率差不多。所以我們慢慢在思考說，方向是不是錯了？我們走這樣的一個治療方向是不是錯了？問題到底出在哪裡？這要找原因，不能只在結果上面去抱怨，或者在結果上面遺憾，那這個結果對我們人生沒有任何啟發。看到任何的一個結果，我們都去思考原因在哪裡，把原因找出來，再去避免掉這個原因，這是有智慧的人所做的選擇。

我們進一步去探討原因在哪裡的時候，我們開始了解，原來我們人生的問題，可能都出在同樣一個癥結點上面，什麼原因？因為醫療的進步並不等於治療的進步。這個可能大家聽起來有點模糊，什麼是醫療的進步？什麼又是治療的進步？其實我們看整個醫療體系，在這一百年來的發展，統統在追求什麼？醫療技巧的提升。有沒有把醫療的觀念做提升？其實並沒有。在中醫裡面我們引入一個概念，就是病跟症的概念，這樣來說明大家比較容易了解。病跟症

一不一樣？不一樣。我舉個簡單的例子，請問頭痛是病還是症？頭痛是症，它是症。引起頭痛的病有多少？很多，內臟的疾病可以引起頭痛。譬如感冒也會引起頭痛，很多的疾病都會引起頭痛，肝的疾病也會引起頭痛。好，我們現在的人遇到頭痛，第一件事情想到的是什麼？止痛藥。請問止痛藥治的是病還是症？症，沒錯。它是把症給伏住，請問有沒有接觸到病的本身？沒有。

因此我們在思考問題就出現一個狀況，就是症狀解跟根本解的問題。為什麼人頭痛第一個想到是吃止痛藥？因為希望很快解決問題，止痛藥才快，立竿見影。我們再來更深入去思考一個問題，各位朋友，請問癌症是病，還是症？這個問題可能要去思考了，癌症是病還是症？如果是病，我們思考一個問題，譬如說有人得癌症了，肝得癌症了，把腫瘤切掉，切掉應該病就拿掉了。如果它是病的話，切掉應該病就拿掉了，為什麼很多人切掉之後很快又復發？復發的狀況多不多？多！我們看到太多了。如果它是病，你把它切除應該痊癒才對，可見得它是症。就我們把癌細胞拿掉，並沒有把病因怎麼樣？移除，並沒有是不是？病因還在。所以，它很快又怎麼樣？復發。也就是說治療的觀念沒有提升的話，這些病永遠解決不了。

我現在聽說還有標靶治療，這個其實也是很普遍，我在讀書的時候很多人在研究標靶。什麼叫標靶治療？就是它這個藥吃下去，它不是亂槍打鳥。以前是亂槍打鳥，這個放射線照下去，好的細胞也死掉，壞的細胞也死掉。現在不一樣了，他說我有標靶治療，他可以把這個藥集中到得病腫瘤的區域，就像轟炸機然後把它給炸毀，可以做得到。有沒有解決問題？沒有，為什麼？一樣是症狀解。它是把症給拿掉，並沒有把病給移除，沒有做到這件事情。但是我們還覺得，它才是我們救命的什麼？根本，在這個根本的癥結問題

上出了錯誤。

所以我常常做個比喻，我說以前看歷史的故事，我們看到忠臣在勸諫皇帝的時候，很多忠臣都被抓出去怎麼樣？砍頭、槍斃了，抓出去砍了。我們都覺得不可思議，忠臣來勸諫，你應該聽才對，很多人他沒有聽進去，於是國家就滅亡了。以前覺得很可惜，覺得說這個君王怎麼這麼傻是不是？這麼簡單的事情，難道他不會判斷嗎？後來看到人們對癌症的態度，我就想起來，其實並不奇怪，你看今天一個人得癌症，這個癌細胞是來提醒我們什麼？提醒我們說，主人，你已經錯用你的身體了，你錯用了。如果沒有錯用怎麼會得癌症？就是我們對這個身體錯用了、糟蹋了，我們的飲食錯了，我們的生活作息錯了，我們的情緒錯了，它才會長出來。

所以，我看到一本書，這本書的名字叫做《基因叛變》，它把癌症看成是叛徒，叛徒它才會得癌症，所以把它看成叛徒。但是我們學習了傳統文化之後，整個觀念轉過來，錯了，癌症是什麼？是忠臣，它是來勸諫的。它來勸諫我們還怎麼樣？把它給砍了，把它切掉，用各種方法把它放射，用化療把它弄掉。那我們成為什麼？暴君，我們就是暴君。暴君治理身體會怎麼樣？那鐵定滅亡，那一定是滅亡，那有什麼好？就是整個結果在我們做這個決定的時候，已經呈現了。因此我們就了解到方向錯了，症狀解跟根本解，抓住這個根本之後，了解到我們對身體不應該是這個樣子的，可是這是健康。再想一想，我們對健康的態度，和我們處理人生的態度，不一樣？是一個態度，還是兩個態度？是一個態度。

我們頭痛想要吃止痛藥，我們可能在處理公司事情，在處理企業事情，我們可能走的就是症狀解的路線。譬如說學生不聽話怎麼樣？開除，壞學生把他開除。就像癌細胞一樣，它是壞學生，把它開除，這是症狀解。你把他開除了，有沒有解決這個學生的問題？

沒有，他的問題還留在這個社會。夫妻出了問題了，現在很多人想到的是什麼？我告訴大家，台北的離婚率已經接近五成。兩對結婚就有一對已經在離婚，每兩對新人結婚的時候，就有一對在法院裡面離婚。我們就想到什麼？這就是症狀解。夫妻吵架，以為切掉就沒事了，反正我跟你切掉，不就沒事了嗎？錯了，有沒有事？有事。就是沒有把衝突的根源找到，沒有把根本找到，就只有症狀解除。因此這個人生態度，不但造成我們身體健康的虧損，還造成我們事業、家庭、人生處世的態度，完全的偏頗，為什麼？求快，我們想要立竿見影，這都是問題。

所以學了中國文化之後，我們就了解到，問題一定有根本，「君子務本，本立而道生」。在中國文化醫書裡面很清楚的告訴我們，中醫不是用來治病的，那中醫用來做什麼的？用來養生的，「治未病不治已病」。什麼叫治未病？不是我們那個胃，不是，是還沒生病它就叫你不病。其實治病是中醫的什麼？附加價值而已！它不是叫我們生了病之後，然後受了苦之後再來把你醫治好，不是，邏輯不是這個樣子。不是像我們現在想的，好，你就生病，你就揮霍，沒關係，醫療的進步一定可以救了你。錯了，這是僥倖的心理，學了傳統文化沒有僥倖，不能有僥倖的心理。所以治未病，就是叫你一生不生病，這是根本解。我們就想到，如果我們把這些找新藥的費用（但這只是個假設性的問題），用來養生，用來倡導怎麼照顧身體，怎麼樣避免我們不生病，費用拿來做這件事情可能效率會高一點，效率會好一點。所以疾病其實是可以避免的。

接下來下面這個問題，怎麼避免？我們要一層一層的去問，問到問題的根源就對了。在美國健康基金會的一個主席，他也是個流行病學的專家，歐力斯特·懷特博士，他曾經做過一個統計，他說大概有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。好，人生的道理很簡單，不複雜，解決人生最複雜的問題，一定要用最簡單的方法來解決。各位朋友，看到了這句話，我們想到怎麼預防疾病了嗎？想到了嗎？預防疾病最簡單的，就是不要吃太好，人家已經告訴我們說，營養過剩會造成百分之五十以上的癌症，已經在勸諫。人最可貴的是什麼？福在受諫，就是我們的福氣在哪裡？接受勸諫。「木受繩則直，人受諫則聖」，我們鋸木頭要用繩墨它才會直，人受諫就能夠成為聖賢。而我們看到這樣一句話，我們很簡單的把它看過，其實這是我們的損失。

人家明明說營養過剩，會造成百分之五十以上的癌症，怎麼預防？不要吃太好不就解決了嗎？可是說起來容易，做起來怎麼樣？我們要去思考。常常我在跟大家溝通的時候，我常常問一個問題，請問你是為舌頭而吃，還是為身體健康而吃？你為健康而吃，還是舌頭而吃？所有的人都會說當然是為健康而吃。但是這個答案正好跟我們一般的行為怎麼樣？背道而馳。真正遇到美食的時候，請問你是為舌頭而吃，還是為健康而吃？為舌頭而吃。為什麼？因為僥倖，就是不會是我，我怎麼會那麼倒楣？沒想到機率很高，四個人當中有一個，還有一個是三個人當中有一個，機率非常高，不要僥倖。

再來美國國家癌症學院，更清楚的告訴我們，它就講說美國人如果能夠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。這個比率更高，比剛剛那個統計還要高，而且這是比較有權威的，因為它就是癌症學院。不幸如果得到癌症的話怎麼辦？他如果能夠採取低脂肪的飲食，就能夠降低百分之三十五到百分之四十的死亡率。好，現在問題來了，很多人就很關懷，什麼是低脂肪的飲食？很多人就想到，低脂肪的飲食，那就是下次到超市，你到賣牛奶的地方，我們就不要喝全脂牛奶，我們喝什麼？

喝低脂牛奶就好了，很多人直接的反應就是這樣。其實我告訴大家，事情還沒這麼簡單，在營養學的領域當中，這是比較專業的領域。提到低脂肪的飲食，那不是說你把牛奶的脂肪拿掉，是低脂肪的飲食；不是說你把肉裡面的肥肉拿掉，我只吃精肉、只吃瘦肉，那叫低脂肪的飲食，錯了，完全錯誤。在營養學的領域裡面，低脂肪的飲食就是植物性的膳食，高脂肪的飲食就是動物性的膳食，我們再講的更白話一點，就是低脂肪的飲食叫素食。

了解到這個層次之後，我們才了解到說，其實營養學看的是整體，它不是看局部，我們看營養不能只看脂肪，不可以。營養裡面還有蛋白質、還有纖維素、還有維生素，有這麼多的營養成分，你怎麼可以用脂肪來代表？所以其實它的表述非常的科學，低脂肪的飲食就是素食。因此再進一步去探討，素食真的好嗎？在一九八一年的時候，有個康乃爾大學教授叫做坎貝爾，坎貝爾教授非常的有名，他被喻為是營養學界的愛因斯坦。他所發表的著作最近被翻譯成中文，叫《救命飲食》也很暢銷。這本書他花了二十幾年，將近三十年的時間，在做這本書的著作。他在一九八一年到一九八七年的時候，到中國去做了一次中國健康調查報告。為什麼要選中國？因為那時候的中國大陸吃得比較差。就是他的飲食雖然差，但是比較接近健康的飲食，它的結構比較接近。到中國去做這個飲食調查報告，能夠反應出現狀，在其他地方做不到，所以他挑中國大陸。

找了六十五個縣，每個縣找了一百個人，樣品量總共是六千五百個樣品，連續追蹤七年，但是分析後續的結果，又做了二十幾年，這些得到八千多組的數據，這個我們就不要談。我們只要談他的結論是什麼，結論就一句話，哪句話？他說在中國飲食當中脂肪愈少、吃的愈素的地方，血液當中的雌激素、膽固醇的水平愈低，表現出來的是成人的癌症、心臟病、骨質疏鬆症、肥胖症、糖尿病，

發病率也愈低。現在醫學也證實了，我們很多人以為膽固醇只跟心臟病、高血壓有關，錯了。現在最新的醫學報告說明什麼？膽固醇幾乎是所有文明病的指標，膽固醇一過高，得什麼文明病、富貴病的機率都比別人高，就這個指標很重要。再來女性的雌激素也非常的重要，也是一個重要的指標，這兩個指標。所以他整個研究濃縮，就濃縮成這句話。

然而我們從這幾年看到，大陸整個健康的狀況也在下降，雖然一九八幾年的時候，健康狀況非常的好，沒有富貴病。但是在這幾年已經嚴重的在後退，北京協和醫院裡面調查，他說北京的市區，這個城市大概一千八百多萬人口，罹患癌症的比率，一九九九年跟一九五五年比起來，上升了五點二倍，而癌症竄高的原因，他們在分析跟肉食的增加有關，跟吃肉有關。舉了個例子，就是北京罹患大腸癌的比例，在一九七〇年代每十萬個人當中，大概小於十個，很少的一個數字。到一九八〇年代增加到二十個，兩倍；一九九〇年代二十四個，每年都在增加。到了二〇〇〇年增加到幾個？增加到六十個，這像在坐雲霄飛車一樣。因為我在大陸演講的次數比較多，我常常跟大家開玩笑，我說這個像不像中國大陸的經濟成長率？大家都說像，太像了。在這十年當中經濟的飆高，那個速度之快，可是我問大家，是好事還是壞事？未必是好事。

其實像這樣的一個比率，還不是只有健康的狀況，離婚率也是這個曲線，犯罪率也是這個曲線，我說這個曲線太吻合了。其實生長在中國大陸的同胞，都有這樣的認知，他都覺得那太貼切了，非常的認同，因為他就是在那個狀況下生長。所以談到大腸癌跟肉食，我們來看一個統計數字，在日本平均一天吃三十克的肉，女性死於大腸癌的機率，大概十萬人當中有七個；英國吃肉的量提升到一百九十七克，死亡率增加到二十個；美國一倍，兩百八十克，死亡

率增加到三十個；最多的是紐西蘭，三百零九克，死亡率增加到四十個。其實這個數字已經很清楚告訴我們，因為我們今天時間有限，我只能舉出很少的疾病跟大家探討。我手上有非常多疾病的因素跟吃肉有關，但是我們今天不能探討非常的多，我只舉幾個比較有代表性的。從大腸癌的比例來看，我們看到的什麼是正相關？癌症的發病率跟吃肉的數量正相關，這已經是非常明顯了。

在愛爾蘭有個醫生丹尼斯博士，他一生就在研究這個課題，他就告訴我們，他說其實這並不意外。為什麼不意外？因為他說得大腸癌跟食物通過大腸的時間，其實是有緊密的關係。他說我們一般吃水果、蔬菜這種高纖的食物，在肚子裡面待多久？大概待一天，二十個小時到三十個小時就排掉了。可是如果當我們吃的是肉食，低纖高脂的食物就是肉，肉裡面沒有纖維，脂肪的含量又比較高，如果吃肉的話在肚子裡面待多久？大概待四到五天。也就是說吃水果、蔬菜跟吃肉，食物待在肚子裡面的時間，相差了四到五倍的時間。我就做了個比較形相的比喻，我們看一塊肉，你把它放在室溫底下多久會臭掉？夏天的時候大概半天就臭掉了。我常常問一個問題，半天就臭掉的東西，我們把它放在肚子裡面放四到五天，你覺得會有什麼樣的狀況？那很可怕。很多人講，我們有胃液、有消化液可以把這些東西消化，好像覺得這樣就沒事了。

但是後來很多的科學家發現什麼？吃肉的人跟吃素的人，他的大腸裡面的菌種就是不一樣。吃肉的，在大腸裡面有害的菌種數量怎麼樣？急速的攀升。吃素的人，肚子裡面的益菌，有益的菌種量很多，他就是不一樣。所以我們就看到，這些食物在我們肚子當中，讓我們累積太多的毒素，毒素太多了。現在醫學也慢慢發現一個真相，就是人他的實際年齡，跟他的腸子年齡怎麼樣？是相關的，腸子愈年輕，人看起來就愈年輕；腸子愈老，人看起來就愈老。為

什麼？因為大腸、小腸是吸收養分的地方，肉吃太多我們的腸子的負擔太大，那太大了，負擔太大，吸的毒素太多。再來排毒的時間怎麼樣？來不及。我們知道毒素的排解是在人的肝臟進行的，但是由於我們肉食吃太多，讓它在排毒的過程排不出去，排不了，負擔太大。從哪裡排？從皮膚裡面排，很多人的皮膚就不好，再來膚色就暗沉沒有光澤，都是這些問題。我們了解到很多的人現在講美容養顏，最好的方法其實是多吃蔬菜、水果，取代掉動物性的食品，你要排毒，這樣讓子身體可以排掉更多的毒素。

再來我們再看另外一個疾病，叫做骨質疏鬆症，很多的廣告、很多的媒體告訴我們，我們要避免骨質疏鬆症，要多吃一點鈣質，攝取多一點的鈣質，甚至於好多人告訴你說，你吃的鈣質還不夠，你還要吃鈣片，你要補鈣，這樣才不會得骨質疏鬆症。其實後來我們去看一些研究報告，我們發現說其實不然，什麼原因？我們看到很多很有錢的國家，吃得非常好的國家，女性髖骨的骨折率反而高，就是她的骨頭反而弱；吃的比較差的國家，骨頭反而好，這是個統計數字呈現出來的。很多人就要問為什麼？其實很簡單，套一句廣告詞，就是「鈣質不在吃進多少，而是留下多少」，那怎麼留這才是問題！這些話說得都對，但是怎麼樣？可能做不到，為什麼做不到？還是沒抓到根本，怎麼留沒講。

怎麼留，研究顯示，他說當人吃進動物性蛋白三到四個小時，會有更多的鈣從尿當中怎麼樣？流掉。也就是說一個人吃了太多的肉之後，三到四個小時之後驗他的尿，發現裡面有什麼？有鈣質。為什麼？因為很簡單，肉是酸性的，動物性蛋白質是酸性的，動物性蛋白質在消化分解的過程當中，產生的酸性物質，讓我們的身體變酸。而我們的身體應該是弱鹼性的，中性偏鹼，弱鹼，而弱鹼的身體變成酸性的體質之後，它要從骨頭當中把鈣抽出來，因為鈣離

子是鹼性的，用來平衡我們酸性的體液。因此從這裡才發現什麼？原來鈣留不住的原因是在這裡，吃太多動物性蛋白。所以動物性蛋白只要不過量的話，鈣的需要量其實是可以減少的，但是我們現在不曉得這樣的一個狀況。

很多人講牛奶喝愈多骨頭就愈強嗎？這個問題也是需要思考。我們看到一個統計數字，在橫軸代表的是牛奶喝的量，愈右手邊喝的牛奶愈多；縱軸代表的是髖骨的骨折率，愈上面當然是愈高。我們看到這個數字很清楚表現出來，牛奶喝得愈多，髖骨的骨折率愈高，這是個非常明確的一個統計數字。所以怎麼能夠說它沒有關係？喝牛奶其實跟髖骨的骨折率有關的話，那我們思考到什麼？思考到有些問題，可能不是我們看得這麼的表面。但是告訴大家這個，不是叫大家就是說一定不要喝牛奶，這個大家要去抉擇。因為我們這個地方並不是個營利單位，我們是個教育單位，讓大家抉擇。就是說在我們訊息接受的時候，我們要去思考一些問題，因為我們現在訊息量真的太大了，但是我們未必得到真實的訊息。

譬如說很多人告訴你，你不能喝太多咖啡，因為喝咖啡會造成鈣質流失，對不對？對，沒錯，他講得一點都沒錯。可是從來沒有人告訴你說，不能吃漢堡，吃漢堡會得骨質疏鬆症，從來沒有人講這樣的話。為什麼？因為沒有看到原來吃一個漢堡，流失掉的鈣是喝一杯咖啡的十倍，這個我們可能從來沒有聽說過。吃三十到四十克的動物性蛋白，可能流掉的鈣質是喝一杯咖啡的一百倍，這個訊息我們可能從來沒有聽說過。從這裡讓我們感受到什麼？我們聽到的訊息不一定是真的。我們第一節課先跟大家分享到這裡，下一節課再跟大家繼續分享。好，謝謝大家。